

# ADSIZ AŞKİTLER

bağzı bağımlılıklara  
kuir bir bakış, bir çare arayış



# İÇERİSİ

## 01

Adsız Aşkitler de ne?

## 02

Küçük bir lügât çalışması

## 03

İyileşme sürecimde neler yaptım?

## 04

Tuca & Bertie

## 05

Uçan Tekli ve Kedicik  
sober zevkler peşinde

İçki içme biçiminden ya da alışkanlığından bıkmış, birkaç birayla günün stresini atayım derken ertesi gün bok gibi uyanan, bir önceki gece olanları hatırlamayan, neden olduğunu bilmeden ağır bir pişmanlık duyan ya da yakın bir arkadaşının sarhoşluğuyla ilişkisi zedelenen birisi olabilirsin.

Alkolle ilişkilendiğini gözden geçirmek istiyor olabilirsin. İlla ki alkol de olmayabilir sorunun. Ruh haline, bedenine, ilişkilerine iyi gelmeyen bir şeyleri değiştirmek istiyor olabilirsin.

Alkolle kendini yatıştıran ama fırtınalar estiren bir ebeveynin çocuğu, bağımlılık deneyimleyen birinin sevgilisi/arkadaşı ya da adsız bir aşkit'in hikâyesini merak eden herhangi biri de olabilirsin.

Hele ki alkol bir aşkit'in hayatında nasıl yer etmiş ve nasıl yerini kaybetmiştir sorularına cevap arıyorsan, doğru yerdesin. Hoşgeldin!

# ADSIZ AŞKİTLER

Selam canım,

Bir şeyleri şakaya vurmaya yeni yeni öğreniyorum. Bu fanzinin adı biraz da o yüzden Adsız Aşkİtler. Biliyorum ki şu bağımlılık mevzusu birçoklarımızın ağızını yakıyor olsa da öyle kolay yutulur lokma değil. Ben de inceden ti'ye alarak konuya girmekte buldum çareyi.

Genellikle utanç ve suçluluk barındıran, hayal ve kalp kırıklıklarıyla bezeli hikâyelerle birlikte gelen bir mevzu bu. O yüzden iyileşme süreci bol bol şefkat, bol bol sabır gerektiriyor. İşin zor kısmı da bu şefkat ve sabrı önce kendimize göstererek başlamaktan geçiyor.

Alkol kullanımının hayatına, ilişkilerine, bedenine verdiği zararın keyiften çok olduğunu fark edip onu hâlâ önceliğin olarak tutuyorsan muhtemelen alkolle ilişkilenmende ayağına takılan bir şeyler vardır. Benim öyleydi, mesela.

İçkiyi bıraktım dediğimde insanlar "Nasıl yani? O kadar çok mu içiyordun?" diye şaşırıyorlar. Yüzlerindeki o şaşkınlık beni çok şaşırtıyor doğrusu. "Evet, o kadar çok içerdim. Burnum kıpkırmızı olurdu ve naralar atarak sokaklarda dolaşır, leş gibi şarap kokardım," diye cevaplamak istiyorum genellikle. Ama onun yerine çoğu zaman hikâyeme sadık kalıyorum:

"Bir başladım mı şişenin dibini görürdüm. Bazen kısa süreli hafıza kayıpları yaşırdım. Nedenini tespit edemediğim ama içimi büzen pişmanlıklarla uyanırdım ve çoğu zaman da birilerinin kalbini kırmış olurdum. Uzun bir süre o utançla kavrulur, sonra da onu bastırmak için yine içerdim."

Tabii bu hikâyemin tümü değil. Hayatımın farklı evrelerinde dalgalanan ve on yıla yayılan bir sorundan bahsediyorum sonuçta. Beni aşağılara çeken o patern köşede bir yerde beni beklese de her seferinde "bu defa farklı olacak" diyordum. Hikâyelerimin ortak noktası buydu.

Uzunca bir süre sessizce birtakım alışkanlıklarımı değiştirmeye çalıştım. Etrafıma çaktırmayım derken kendime de durumun ciddiyetini gösteremedim. İçime yerleşmiş köklü tedirginlikler, keyif alma biçimleri, sevgi arayışları, cesaret kaynakları belirli bir yerden beslenmeye alıştı ve ben başka bir yaşamı düşünemiyordum. İnce ayarlar vererek oraları biraz yontmaya, yeniden şekillendirmeye ve yeniden konumlanmaya çalıştım birçok kez. Hepsini biraz ya da bir süre işe yaradı. Ama gün geldi yine ayaklarım birbirine dolandı.

Sonunda bir gün karanlığımın en derinlikleriyle karşılaştım ve orayı biraz aydınlatmam gerektiğini idrak ettim. Haa, tabii bu da böyle bir ayılma ve sonra "hop, haydi kendini topla" atikliğinde olmadı. Gözyaşları, baş ağrıları, can sıkıntıları, kıvrınmalar, ayıklmalar, derinleşmeler, idrak etmeler, kabullenmeler, teslimiyetler, neler neler...

Bolca sabır, metanet, titreyiş, el uzatan ve sarılanla birlikte o derin karanlıktan çıktım. Yeni yeni yollardan yürüdüm, bol bol yazdım. Yeni yeni insanlarla yolum kesişti. Birlikte düşündük, eyledik.

El yordamıyla kendi rehab\*imi(zi) yaptım/yaptık. Şimdi sıra yolda topladığım meyveleri dağıtmaya geldi.

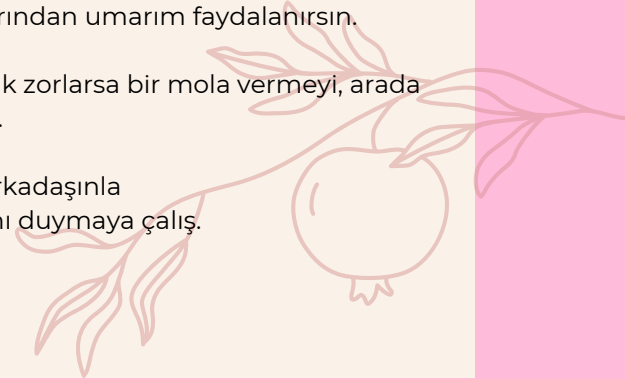
Bu fanzinde hem bağımlılık hem de iyileşme süreçlerine dair deneyimler bulacaksınız. Alkolü bırakma ve iyileşme sürecinin el yordamıyla kuirleştirilmiş tüyolarından umarım faydalanırsın.

Okudukların seni duygusal olarak zorlarsa bir mola vermeyi, arada derin birkaç nefes almayı hatırla.

Daha rahat hissettirecekse bir arkadaşınla birlikte sayfaları karıştır. İhtiyacını duymaya çalış.

Haydin bre, yolumuz açık olsun!

N



# Adsız Aşkitler de ne?

Bağımlılıktan dili yanmış, çok kez kalıp davranışlarını değiştirmeye çalışmış ve sonunda da bir şekilde kendi yolunu yeniden çizmiş bir kuirin deneyim havuzu. Adı Adsız Aşkitler çünkü Adsız Alkolikler'e bir şapka çıkarış, birbirini kollayanlara selam çakış. Kuir perspektifle, bağımlılık, iyileşme anahtar kelimelerini merkezine alan kaynak yoksunluğuna bir el atış.



Foto: Luke warm

Kısaca Adsız Alkolikler (AA) neymiş ona değinmek istiyorum: İlk olarak Amerika'da 1935 yılında kurulmuş ve sonra dünya çapında yaygınlaşmış, herhangi bir ücret talep etmeyen ve akran danışmanlığı üzerinden ilerleyen bir organizma. Bu açıdan oldukça erişilebilir bir destek mekanizması olduğu söylenebilir.

Beş yıl önce kadar yakın bir arkadaşım yoğun bir bağımlılık sürecinden geçerken AA toplantılarına gitmeye başlamıştı. 15 yıldır içmiyor olmasına rağmen buluşmalara gelen birisinden bahsetmişti. O zaman anlayamamıştım hâlâ neden AA toplantılarına gider bir insan diye. Aidiyet hissetme diye cevaplıyorum artık bu sorunun cevabını. Kuirler olarak seçilmiş aile ya da komünite dediğimiz gruplarda buluyoruz biz de o aidiyeti. Öyle bir yer işte AA da birçokları için. Birtakım damgalamalarla dışlanan ve ayıplananların kendilerini iyileştirmek için açtıkları ve canlı tuttıkları bir alan.

AA'nın varlığını oldukça değerli buluyorum. Köklü bir gelenek olması, topluluk odaklı bakımdan beslenmesi, Amerikan filmleriyle birçoğumuzun kulağına da çalınmış olmasından da hareketle fanzinin adı AA'ya referans taşıyor. Lakin bu AA'nın kuir bir yorumlamasını yapıyorum demek değil. Ben hiç AA toplantısına gitmedim. Benimle aynı günlerde içkiyi bırakan yakın bir arkadaşımın AA'dan çok faydalandı ve hâlâ AA toplantılarına gidiyor.

Ben daha çok bütünsel bir yaklaşımla farklı destek mekanizmalarından faydalandım. Sana biraz onlardan bahsetmek istiyorum.



## Ama önce küçük bir lügât çalışması yapalım.

İngilizce'deki 'sober' kelimesi 'sakin', 'içkiyi bırakmış', 'ayılmış' anlamlarına gelebiliyor. 'Sobriety' kelimesi ise 'içkiyi bırakmış olma yolculuğuna' işaret ediyor. Yani içkiyi/alkolü/yatıştırıcı/uyarıcı olarak destek aldığınız şeylerle ilişkinizi kesmenize & değiştirmenize verilen sürece verilen isim diyebiliriz. Bunlar aslında biraz da benim tanımlarım. Medikal karşılıkları için ilgili sözlüklere başvurmanız gerekiyor. :)

'Sober'ın Türkçe'deki karşılığı olan 'ayık' daha çok 'sarhoşluğu geçmiş olan' anlamına geliyor ve bir şeyler eksik kalıyor. O yüzden 'ayık' yerine birçok yerde 'sober' kelimesini olduğu gibi kullandım. 'Sobriety' karşılığı olarak da 'sober'lık' diye de bir laf uydurdum.

Sober'lık, sürekliliği olan bir iyileşme süreciyle birlikte geldiği için 'iyileşme'den de bahsedeceğim. "Neyden iyileşiyoruz?" diye sorarsanız bunu önce kendinize sormanızı öneririm. Kendim için bulabildiğim cevaplardan bazıları 'azınlık stresi, kalıtsal travmalar, içimdeki çocuğun sarılmamış yaraları ve günlük hayatımda buraları içimde bir yerde yeniden yaşamama neden olan tetikleyici hadiseler' diyebilirim. Ya işte öyle günlük, yara çok; sarılacak yara çok. İyi haberim şu: Kendi yaralarımızı sararken yakınlarımızdakilerin de yaralarını sarmalarına yardımcı olabiliyoruz. Acı çekmenize tanıklık eden ve size destek olan yakınlarınız bir bakmışsınız kendilerine dair de bir dönüşüm sürecine girmişler. Öte yandan, onlarda da zor hislenmeler yaratan durumlar yaşanabilir. Birbirinizi kollayın, gözlemleyin. Siz olabildiğince iyileşme/şifalanma sürecine güvenin, ihtiyaç duyduğunuz adımları atın ve sihrin gerçekleşmesini için zaman tanıyın.

Çok sevgili Türkçemizde bazı konularda kelimeler kifayetsiz kalıyor. Alkolü/içkiyi bırakma ya da ilişkilenmeyi değiştirme mevzusunda da aynı dertten muzdaribiz.

# İyileşme sürecimde neler yaptım?

Birçok şey! Bu bölümde iç içe geçen deneyim ve önerilerimi derledim. Uzun bir liste olması gözünü korkutmasın. Sana yakın gelenleri deneyerek başlayabilirsin. Buradan sonrası sana kalmış.

Nasıl bir iyileşme süreci istediğini düşün. Alkolü bırakma motivasyonun ne? Alkolü bıraktığında ya da alkolle ilişkilenişini değiştirdiğinde hayatının hangi açılardan iyiye gitmesini istersin? Bunları bir yere yaz ve gözünün önünde tut.

Kendine yakın bulduğun, seni destekleyeceğine inandığın bir iki arkadaşınla kararını paylaş. Bir sorunun olduğunu ve bu sorun için bir çözüm aradığını anlat onlara. Ne yapacağını bilemeyecek gibi olursan arkadaşını ara. En az iki güvenilir kontağının olması iyidir.

Ani bir duygusal durumda yalnız değilsin, hatırla: Benim gibi, senin gibi, kendileri gibi birçok insan alışkanlıklarını değiştirmek için emek sarf ediyor. Bu çok değerli.

Sürecin başlangıcında bir psikiyatristle görüşmüştüm. O sırada majör depresyon tanısı almıştım. O zamanki ruh halime uygun ilaçlar verdi ve onları dozajında aksatmadan kullandım. Alkolle bir sorun yaşıyorsan psikolojik bir zorlanmayı yatıştırmaya çalışıyor olabilirsin. O yüzden uzmanlardan destek almak çok önemli!

Psikolojik destek, sevenler & sevilenler, komünite(ler), farkındalık, beden pratikleri, iyi beslenme ve gerekiyorsa ilaçlar... Bunların her biri birbirine eklemleniyor. Bütüncül yaklaşımı benimseyerek iyileşme sürecine dair uzun vadeli sonuçlar elde edebilirsin.

İyileşme sürecimin ilk dönemlerinde sabahları uyanır uyanmaz yoga ya da esneme hareketleri yaptım. Her sabah en az 5-10 dakikalık meditasyon yaptım. Sen istersen çigong yap, koş ya da kısa bir yürüyüş yap. Burada önemli olan senin günlük rutinini yeniden şekillendirmen ve bir değişim sürecinde olduğunu her gün pratik ederek kendine hatırlatman ve bunu özümsemen. Eski alışkanlıkların seni çağıracaktır, dikkat et! O anları fark et ve kendini harekete davet et.

Destek alabileceğin, aidiyet hissedebileceğin, buluşmaların merkezinde alkol ya da herhangi bir yatıştırıcı/uyarıcı olmayan gruplara/topluluklara dahil olmanın yollarını ara.

Dilersen LGBTİ+ derneklerinin sosyal medyalarında paylaştıkları etkinliklere katılarak yeni insanlarla etkileşime geçebilirsin. Aidiyetlik ve bağ kurma hisleri ayaklarımızın yere basmasını sağlayıp fırtınada savrulmaktan bizi kurtarabiliyor.

Yakınların/Çevrendekiler çok sık alkol tüketiyorsa bu seni nasıl etkiliyor gözlemler. "Bir taneden bir şey olmaz," diyen olacaktır. Sen kendine sadık ol. Bir taneden bir şey olur, canım. Bir bakmışsın yine aynı döngüdesin. Özellikle ilk aylar sapma dürtüsünü tetikleyicilere açık olabilir. Bunun farkında ol. Alkollü bir ortama girdiğinde seni tetikleyen bir durum olursa oradan hemen ayrılabilceğini kendine hatırlat.

Duyularını harekete geçirmenin farklı yollarını ara. Cebinde sevdiğin bir taşın olsun. Zorlandığında elini cebine sok ve taşı hisset. Farklı kokularda kolonya ya da yağları yakınında tut. Sevdiğin renkleri hayatına sok. Duyularınla ilişkilenecek seni ana getirir, bunaltıyı atlatmana yardımcı olur.

İyileşme sürecini takip edebileceğin bir uygulamaya indir. *I am Sober* uygulaması Türkçe ve İngilizce arayüze sahip bir uygulama. Orada hem ne kadar zamandır içmediğini hem de alkole vermediğin paranın nasıl biriktiğini takip edebilirsin. Her akşam bu akşam içmeden geçirdiğini uygulamaya kaydetmek "bugün de başardık" hissini güçlendiriyor, devamlılığa baya etkisi oluyor.

**Bazen rahatsız edici duygu ve hisler üşüşebilir, sınırlarını zorlayabilir. O anları tanı. Ağlamak istiyorsan, sal gitsin! Gerekirse yastığa bağır, aynada kendinle konuş. Kendini ifade et. Hiçbir şey yapamayacak gibi hissediyorsan "hmmm" sesi çıkar bir beş dakika boyunca. Çıkardığın sesin titreşimiyle dudakların titresin, aralansın. Sesin bedeninde nasıl titreştiğini hisset.**

**İçme dürtüsü ne zaman geliyor tanı. Geldiğinde bir bardak su iç ve hatırla bu geçecek. Kısa bir yürüyüşe çık, soda iç, beş dakikalık meditasyon yap.**

**Bir saat geçecek, sonra bir gün geçecek. Yavaş yavaş kendini içmeden geçen zamana alıştı. Kendine çeşit çeşit çaylar al. Farklı tatlar keşfet**

**Kendine zaman ver. Yeni rutinelere alışmak için kendine zaman ver.**

## MÜZİK! BOL BOL MÜZİK DİNLE!

Kendine müzik listeleri yap. Arkadaşlarından şarkı önerileri iste. Sadece ses olsun istersen 432 Hz / 528 Hz frekanslarında kayıtlar dinle.

## KAYGI KAYNAKLARINI TESPİT ET.

Örneğin haberler seni kaygılandırıyor ise haberlerden uzak dur. Beynimiz ve hormonlarımızın çalışma şekli aslında birçok şeyi sanki doğasında böyleymiş gibi hissettiriyor. Fakat sık sık umutsuz haberler izlediğimizde ya da en kötü senaryoyu düşündüğümüzde aslında adrenalinimiz yükseliyor ve bunu sürekli kılmak için stres kaynaklarına bağımlılık geliştirebiliyoruz. Alkolü bırakma süreci beraberinde stres kaynaklarıyla da yeniden mesafelenmeyi beraberinde getiriyor.

## KENDİNE ŞEFKAT GELİŞTİRMENİN YOLLARINI ARA.

Kendime duyduğum şefkati geliştirmek için öz yardım kitaplarından ve Budist öğretilerden faydalandım. Budist öğretilerle doğru yanlış ikilemine düşmeden yaşanan zor olayları tekrar etmemek niyetiyle nasıl hareket edebilirim'i araştırmaya başladım.

İyileşme sürecinde utanç, suçluluk, yetersizlik, korku gibi baya zor mevzulara yeniden bakmamız gerekebiliyor. Bu başta korkutucu gelebilir, biraz öyle de... Bir noktadan sonra ise birçok şeye farklı noktalardan bakarak aslında o süregelen acı halinden özgürleşmeye çok yardımı dokunuyor.

## ÖZ YARDIM KİTAPLARINI KEŞFET, SOBER KARAKTERLERİN OLDUĞU FİLMLERİ İZLE.

Dr. Brene Brown'ın *Mükemmel Olmamanın Hediyeleri* adlı kitabına bakmak isteyebilirsin. Kendisi eskiden alkol problemi yaşamış birisi ve şu anda dünyaca tanınan bir yazar. Utanç, kırılma ve cesaret çalışma alanlarından bazıları. TED konuşmalarını da izleyebilirsin. ;)

Sandra Bullock'un oynadığı 28 Gün (2000) isimli filmi izle. Rehabilitasyon sürecine giren bir kadının hikayesi. Hem dokunaklı hem de eğlenceli bir dille anlatılmış.

Dr. Nicole Lepera'nın *Kendini İyileştirme İşini Nasıl Yapılır ?* kitabı da ilgini çekebilir. İçimizdeki çocuğun yaralarını bütünsel yaklaşımla sarmanın yollarını keşfedebilirsin bu kitapta.

İngilizce'yle aran iyiyse alkolle ilişkini değiştirmeye yardımcı olabilecek yazıların olduğu Tempest'in websitesini ziyaret et ve email listesine üye ol. <https://jointempest.com/resources/>

**Alkolü bırakma motivasyonun ne?  
Alkolü bıraktığında ya da alkolle ilişkilenmeni  
değiştirdiğinde hayatının hangi açılardan  
iyiye gitmesini istersin?**

**Kendimle ve çevremle ilişkimin besleyici olması,  
yaratıcılığımın faydalanabilmek, farklı duyguları  
hissetmeye izin vermek  
başlıca motivasyonlarımdan.**



**Alkolü bırakma motivasyonun ne?  
Alkolü bıraktığında ya da alkolle ilişkilenmeni  
değiştirdiğinde hayatının hangi açılardan  
iyiye gitmesini istersin?**

[Burası senin alanın]

# TUCA & BERTIE

Tuca ve Bertie'nin arkadaşlığı iki zıt kutuptan doğan can dostluğuna bir örnek. Tuca ne kadar yerinde duramayan, dışa dönük ve spontane bir karakterse, Bertie de o kadar ayakları yere basan, planlarına sadık kalan ve nispeten sessiz biri. Tüm farklılıklarıyla birlikte birbirlerinde daha az görünen yanları harekete geçirip capcanlı bir arkadaşlık yaşamaları maceralarını daha da cezbedici hale getiriyor.

Tuca ve Bertie'ye dair söyleyecek onca şey var ama ben sözü kısa kesip diziyi konumuzla ilgili bölüme bağlayacağım. Spoiler'a hazırsan devam et.

İlk sezonun üçüncü bölümünde Bertie bir taşkınlık yaparak Tuca'nın hoşlandığı Şarküterici'ye açılmasına sebep olur. Artık date'ten kaçış yoktur.

Date boyunca Tuca'nın eli ayağına dolanır, dili tutulur, sakarlıklardan sakarlık beğenir ve her yeri birbirine katar. Bok gibi geçen date'in sonunda elinde bir kutu tatlıyla kendini Bertie'nin kapısında bulur.



Tuca yaşanan absürtlükleri tek nefeste anlatır ve "Bu gece için hazır değildim. Hiç ayık kafayla randevuya çıkmamıştım." der. "Sarhoşken daha kolaydı. Lıkır, lıkır, mucuk mucuk. Ama artık kendimi çok savunmasız hissediyorum. Ne yapacağımı bilmiyorum. Küçük flörtler güzeldi ama sonra..." Bertie, Tuca'nın sözünü keser "ama sonra sana baskı yaptım," der ve özür diler. Nihayetinde iki tatlı kuş birbirlerini anlayışla karşılar ve hapur hupur tatlılarını yer.

Tuca'nın ayıklığı sürecinde kırılğanlığının daha da belirginleşmesi, tatlı kaçıklığı ve bağımsızlığına düşkünlüğünü kendime çok yakın hissettim. Böyle ayık bir karakter temsilini görmek sık rastlanan bir şey değil. Sezon boyunca da ayıklığını devam ettiriyor, ki bu da alkolle sorun yaşayan kurgu karakterlerde görmeye alışık olduğumuz bir şey değil. Klasik patolojikleştirme, "bir bağımlısın, hep bağımlısın" yaftalaması yok burada. İşte bu çok özgürleştirici! Tüm bunlar kadar önemli olan bir başka nokta da Bertie'nin Tuca'nın sürecine -öncesi ve şimdi olmak üzere- tanıklık ediyor olması ve desteğiyle yanında olması. Şükür ki bu da bana çok tanıdık geliyor. :) Buradan badim'e selamla!



## Uçan Tekli ve Kedicik sober zevkler peşinde

**Sevgili Kedicik,**

**Ben panseksüel non-binary bir lubunyayım. 7 ay önce içkiyi bıraktım, 10 aydır da antidepresan kullanıyorum.**

**Antidepresanlarla libidom baya azaldı ve zevk alma şekillerim de oldukça değişti. İçkiyi bıraktıktan sonra da sosyalleşme hallerim çok değişti. Önceden eve bir koli çağırır, bir şeyler içerdim ya da bir partiye gidip tutan birisiyle geceyi geçirirdim. Bu durumlarda hop diye sekse başlıyorduk. Yani içki içerken seks 'kolay'dı. Eski partner(ler)imle alkole gerek kalmadan sıcak, kinky ve yumuşak takılmalarımız da oluyordu. Sonra depresyon vurunca bu da tarihe karıştı.**

**Şimdi fantezilerimle yalnızım ve bana bir tek eski kankam vibratörüm eşlik ediyor. Libidom hala yerlerde. Hazzın ne kadar güzel bir şey olduğunu hatırlamaya çalışıyorum ve kendimi solo-sekse davet ediyorum. Sizce solo seksi nasıl kinky bir hale getirebilirim? İnsan kendiyle olayları nasıl alevlendirebilir?**

**Not: Böyle biraz kink ya da yumuşacık samimi anlar paylaşmak istiyorum birileriyle ama 'hadi hemen orgazma koşalım' kafasında olsun istemiyorum. Ama içmeden birilerini samimiyete nasıl davet ederim ya da 'date'leşmek nasıl olur, bilemiyorum. Biraz kaygılarım var. Bir de pandemi kısıtlamaları var. Kiminle nasıl yaklaşabilirim konusunda baya endişeliyim. Aslında birileriyle o kadar yaklaşmak istiyor muyum ondan da emin değilim. O yüzden kendi kendimle hazlar konusuna yoğunlaşmak daha iyi olur diye düşündüm. Bu tekdüze halden çıkmak istiyorum artık. Önerilerinizi dört gözle bekliyorum.**

**Hayırlı günler diliyorum,  
Uçan Tekli**

Sevgili Uçan Tekli,

Senin de deneyimlediğin gibi alkol vb. şeylerle ilişkilenebildiğimizdeki ve sağlığımızla ilgili değişimler bizi yepyeni bir cinsellik alanına taşıyabiliyor; hislerimize ve arzularımıza da etki edebiliyor.

Depresyon cinselliğimizi etkileyebiliyor. Antidepresanların genel yan etkileri arasında cinsel isteksizlik ve orgazm konusunda problemler, ereksiyon sorunları ve vajinal kuruluk var. Kaliteli bir kayganlaştırıcı bir yere kadar götürse de tüm bunlar bazen çok uğraştırıcı olabiliyor. Bu yüzden mektubuma şu şekilde başlamak istiyorum: bu konuları alanında uzman bir doktora danışmaktan çekinme! Bu sorunları çözmek için çeşitli seçeneklerin olabilir, kullandığın ilacın dozajını ayarlamak ya da başka ilaçlar denemek gibi senin deneyiminle keşfedilebilecek bir sürü farklı seçenekten bahsediyorum.

Mektubundaki pozitifliğe ve yeni keşifler yapmaya dair açıklığına vurulduğumu söylemeliyim. Libidonun düşük olduğu ve başkalarıyla daha az etkileşimde olduğun bu dönemde kendi zevkine bir alan açman olağanüstü. Kendinle baş başayken ortamı “renklendirmek” istediğini söylediğinde, benim duyduğum kendinle kurduğun seks ilişkisine verdiğin önem ve ilgiydi.

Tek kişilik seks çok zengin ve ödüllendirici bir oyun, öz bakım ve deneyim alanı olabilir. Ve tabii senin de bahsettiğin gibi rutinleşebilir. Sonuç odaklı yaklaşım ve genital odaklı çalışmak işleri sıkıcı bir hâle sokabilir. Tüm bedenini keşfetmek ve bunu yaparken odağı orgazmdan uzaklaştırmak, kendinle oyunun sırasında farklı şeyler keşfetmeni sağlayacak kıymetli adımları atmana yardımcı olacaktır.

BDSM bir sahne planlamak ve onu sergilemek için hatırı sayılır bir alan yaratıyor, bu alanda bahsettiğin fantezilerden yararlanabilirsin. Bu sahneler kendinle geçirdiğin bu zamanı renklendirerek erotik enerjini yükseltebilir. Zihnindeyken zevk aldığın bu fantezilerden bazı parçaları odana da getirebilir misin bir dene bakalım. Örneğin senin için özel bir kıyafeti giymek ya da bu atmosferi yaratacak bir müzik listesi hazırlamak nasıl olur? Tüm duyularını baştan çıkartmayı düşün: hangi kokular, tatlar sesler vb. seni tahrik eder? Kendin için özel bir şeyler yaratmak istersen, aynı başkalarıyla oynarken yaptığımız gibi, bunun hazırlık ve sabırsızlanma süreci de hazzın ta kendisi olabilir.

Eğer acı çekmekten zevk alıyorsan, kendi üzerinde deneyebileceğin bir sürü oyuncak var. Alışveriş yapmaktan hoşlanıyorsan sinir çarkları, şaplak oyuncakları, meme ucu kıskaçları; evdekilerle yaratıcılığımı kullanacağım diyorsan da çamaşır mandalları, spatulalar ve saç tarakları da işini görecektir. Sadece kendinle yalnız kalmadan evvel bu oyuncakları nasıl güvenli bir şekilde kullanacağından emin ol ve kendini içinden çıkamayacağın zor bir durumda bırakma. Ve elbette sonrasında kendinle ilgilenmeyi unutma! Acı ve yoğun hisler bazı duyguları ortaya çıkarabilir veya bizi kırılgan bir hâle getirebilir. Böyle bir anda yalnızken yaşadığımız deneyimi özümsememiz ve içinde olduğumuz sahneden gerçekliğimize sağlıklı bir dönüş yapabilmemiz için biraz kendimize biraz ilgi göstermemiz gerekebilir. Böyle bir durumda neye ihtiyacımız olacağını düşünerek işe başlayabiliriz. Bu sıcak bir banyo da olabilir, onarıcı bir krem, besleyici atıştırmalıklar veya bizden haber almak için bekleyen bir arkadaş da olabilir.



İnsanın kendiyile sevişmesi oldukça eğlenceli olabilir, orgazmsız da gayet tatmin edici olabilir. Antidepresanların orgazm olmanı zorlaştırıyorsa farklı şekillerde zevk almaya odaklanmayı deneyebilirsin. Hala rahatlıkla orgazm olabiliyorsan nasıl ve hangi noktada boşalacağın konusunda kendini şaşırtarak m\*st\*rb\*syonunu biraz da kinky bir hale getirebilirsin. Kendini yükseltip yükseltip boşalma sınırına getirip durmayı ve sonra devam etmeyi deneyebilirsin. Bunu istediğin kadar ya da dayanabildiğin kadar devam ettirebilirsin. Bu pratiği izin, cezalandırma, kışkırtma gibi konseptlerle süslemek kolay olduğu için solo sekse biraz güç katmanları ekleyebilirsin.

Teşhir etmekten ya da izlemekten keyif alıyorsan aynada kendin için küçük bir performans yapabilirsin ya da sadece kendine özel bir p\*rn\* çekebilirsin. Eşi benzeri olmayan bir ses kaydı da yapabilirsin: Erotik hikayeleri sesli okuyup kayıt alabilirsin, bir karaktere bürünüp kendinle edepsizce konuşabilirsin ya da kendini şaplaklarken bir ses kaydı alabilirsin. Gözlerini bağlayarak işitme duyunu güçlendirebilirsin. Isı oyunu da evdeki malzemelerle gayet rahat yapabileceğin bir şey. Buzluğun varsa keşfedecek çok şeyin var demektir! Soya mumuyla tenine mum damlatmayı deneyebilirsin. Güvenliğine dikkat et! Herkesin kink anlayışı ve hazzı biriciktir: yaptığım önerilerden hiçbirisi sana hitap etmiyor olabilir. Yine de hayal gücünü harekete geçirebilmişimdir umarım. Gerisini sana bırakıyorum. ;)

Mektubunun sonundaki not iki konuya dokunuyor: ayıkken yakınlık kurma ve kovid sürecinde yakınlık. Bu konuların her biri için ayrı ayrı mektuplar yazılabilir aslında. O yüzden her bir konuda yazacak birçok şey olduğunu not ederek bu mektupta sadece bir iki noktaya değinebileceğim. Öncelikle, koronavirüs mevzusunda “senin için yakınlık ne demek?” sorusu üzerine düşünmek isteyebilirsin. Bu yakınlık ihtiyacını s3xting, telefonlaşma ya da webcam’lerdeki paylaşımlarla karşılayabilir misin?



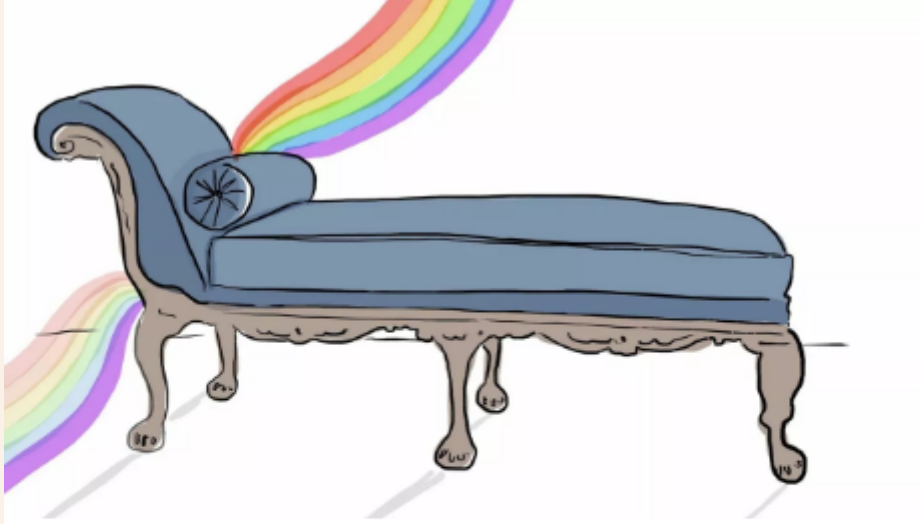
Ya da el yazısıyla erotik hikayeler paylaştığın bir mektup arkadaşına ne dersin? Eğer yüz yüze bir buluşma istersen mesafeyi mümkün kılan pratikleri tercih edebilirsin: örneğin şaplak yerine kırbaç kullanmak ya da birbirine dokunmak yerine m\*st\*rb\*sy\*n yaparken birbirini izlemek gibi.

Son olarak da, sober/ayık bir komünite bulmanı öneririm. AA toplantıları, sosyal medya grupları oluşturabilir ya da başka yollardan faydalanabilirsin. Alkol almadan sevişenler kişilerle bu konu hakkında konuşmak senin için çok iyi olabilir. Sen sober/ayık olarak date’leşmeyi/kolileşmeyi öğrenirken aslında birçoğumuz pandemi süresince cinsel varlıklar olarak nasıl ilişkileneceğimizi öğreniyoruz. Belki de pandemi süresince yeniden ilişkilenemeyi öğrenmek ayıkken yakınlık kurmayı öğrenmene yardımcı olabilir. Koronavirüs mevzusu bizi sınırlarımız üzerine yeniden düşünmeye itiyor. Bu durumun hem günlük yaşamlarımızda hem de seks yaşamlarımızda beklenti ve ihtiyaçlarımız üzerine konuşmakta rahatlamamızı kolaylaştırmasını umuyorum.

Başkalarıyla cinsel olarak yakınlığa yeniden hazır hissettiğinde sober/ayık olmak sohbeti dahil edilecek şeylerden birisi olacak sadece. Kendini rahatça ifade edebiliyorsun ve düşüncelisin. Bu işi kotaracağına eminim.

En sıcak dileklerle,  
Kedicik





### **Neden kuir bir terapistte gitme ihtiyacı duydum? (Ve kuir bir terapist bulma yolları)**

Eğer bulabilirsiniz; LGBTIAQ+ olan ve/ya kuir olumlayan bir terapist hayatınızı değiştirebilir. Bu yazıda böyle bir terapistin hayatımı nasıl kurtardığından bahsedeceğim.

Kaos Gl

**PSİKO-SOSYAL DESTEK İÇİN NERELERE  
DANIŞABİLECEĞİNE DAİR BİR KAYNAK  
İÇİN YUKARIDAKİ LINKİ TIKLA.**

Ezgi Epifani'nin çevirdiği bu yazıyı okumadan geçme. Yazının sonundaki el yordamıyla hazırladığı listede destek arayışında sana yardımcı olabilir.



### **Lubunyalılar için Dayanıklılık Geliştirme Rehberi**

 Güçlenme Pratikleri / guclenmepratikleri / Nov 26, 2020

**ZİHİN, BEDEN VE RUH BÜTÜNLÜĞÜNÜ  
MERKEZİNE ALAN ÖZ BAKIM PRATİKLERİNE  
ULAŞMAK İÇİN YUKARIDAKİ LINKİ TIKLA.**

Güçlenme Pratikleri'nin ortaya çıkış nedenlerinden birisi de çaresizlik hislerine çözüm yöntemleri aramaktan ve yalnız olmadığımızı hissetme ihtiyacından çıkmıştı. Bütünsellik, azınlık stresi, yoga gibi anahtar kelimeleri biraz daha derinlemesine keşfedebilir, pratiklerini zenginleştirebilirsin.

İçerik & Kitap tasarımı: Nayuk  
13. sayfadaki mektubun çevirisi için Rüzgâr'a,  
16. ve 17. sayfaların çevirisi için nihancat'e  
gönülden teşekkürlerimi sunarım.

Mektubun ve görselin orijinaline şu linkten  
erişebilirsiniz:  
<https://blog.other-nature.de/feelings-involved-9/>

Daha yazacak çok şey var. Ucu açık bir seri  
olarak düşündüm Adsız Aşkileri. Üç vakte  
kadar ses ederim.  
Şimdilik bu kadar ;)



guclenme.pratikleri@pm.com

**28 Ocak 2022**



**Adsız Aşkileri:**  
**bağı bağımlılıklara**  
**kuir bir bakış, bir çare arayış**  
Creative Commons Atıf-Gayri-Ticari-Aynı-  
Lisansla-Paylaş 4.0 Uluslararası Lisansı ile  
lisanslanmıştır.