

Dr. Tayfun Hancılar

# DOKTORDAN AZ KULLANILMIŞ

Gülümseten Denemeler

*Türkiye “mutsuzluk” sıralamasında  
epey ön sıralarda.*

*Ben de 32 yıllık bir onkolog olarak hayatım boyunca  
mutsuzluk yerine gülümsemeyi tercih ettim.*

*Yapabildiğim kadarıyla.*

*Bu kitap yüzünüzde hafif bir gülümseme  
yaratabilmek için yazıldı.*

*İlk on sayfayı okuyup kendinizi mutlu  
hissediyorsanız devam edin.*

*Baktınız çok sarmadı, sevmediğiniz  
bir arkadaşınıza hediye edersiniz! 😊*

## İÇİNDEKİLER

Doktordan Az Kullanılmış .....	9
Seks Ömrü Uzatır mı? .....	13
Ürolog Olmanın Dayanılmaz Hafifliği.....	17
Aşkın Ömrü Kaç Yıldır? .....	21
Sigara İçtim Ama İçime Çekmedim! .....	29
Bilimsel Yollarla Kadın Nasıl Etkilenir?.....	33
Doktor Renk Körü Olursa Ne Olur? .....	39
SSK Yıllarında Unutulmaz Hasta-Doktor İlişkileri ...	44
Eşiniz Cimri ise Ne Mutlu Size!.....	49
Bir Doktor Kolay mı Yetiştiriyor Sanıyorsunuz? .....	53
İstanbul'dan Gelen Adam!.....	59
"Gizli" Olamayan Örgüt.....	63
Kahtalı Mıçe'nin Gazabı! .....	67
Kadınlar Neden Daha Uzun Yaşar? .....	71
Parayla Saadet Olmaz... mı Acaba?.....	77
Paris'te İlk Rüşvetini Bir Türk'ten Alan Profesör .....	81
Kadınlar Kaslı Erkek Sevmez! .....	87
Uçakta Doktor Var mı?.....	91
Sağlık İçin Kahve İçin ama "Höpürdeterek" İçin.....	93
Hatasız Kul Olmaz.....	99

Erkek Beyni-Kadın Beyni .....	103
Doktorun Dediğini Yap Gittiği Yoldan Gitme .....	109
Damar Damar Üstüne Biner mi? .....	113
Bitcoin Kanseri Yapar mı?.....	119
Radyo Günleri.....	123
Erkeğin Kalbine Giden Yol Nereden Geçer? .....	129
Kız Çocuk mu İyidir, Erkek Çocuk mu? .....	133
Parçala Behçet (Anatomiye İlk Adımlar).....	137
Yazar Hakkında .....	143

## DOKTORDAN AZ KULLANILMIŞ

Sanırım dünyanın hiçbir ülkesinde “Doktordan Az Kullanılmış Araba” ilanı göremezsiniz. Bu, sadece ve sadece ülkemize özgüdür ve söz konusu araba muadillerine göre biraz daha pahalıdır. Neden mi? Çünkü arabayı doktor kullanmıştır. Doğal olarak daha temizdir. 😊

Son yıllarda doktorlara karşı yapılan saldırılar çok arttı maalesef. Eskiden böyle değildi. Doktora büyük saygı gösterilirdi, doktorun ne dediği önemliydi. Uzun yıllar eğitim aldığımız için bir konu hakkında görüş belirttiğimizde karşı taraf saygıyla dinlerdi. Bir topluluğa girdiğimiz an herkes ayağa kalkardı. “Hocam hoş geldiniz,” denirdi ve en iyi yere oturtulurduk.

Gerçi bize gösterilen saygı biraz sonra, “Hocam, sizi bulmuşken sorayım, benim yanlarım çok ağrıyor,” ya da “Hocam kulunçlarım çok kötü, ovdursam olur mu?” tarzı sorularla devam eder, yapılan tüm tetkikler

koşup getirilir, "Hocam, şunlara da bir bakıver sana zahmet," ile zirveye ulaşırdı.

Cevap versen soru soruyu doğuracak, olay kontrol-den çıkacak. O konuda bilgim yok desen, "Doktor değil misin? Nasıl bilmezsın?" denecek.

Beni en çok güldüren şey de bir doktorun kazara bir ortamda, "Üstünüze afiyet grip olmuşum," demesine karşı, yurdum insanının hazırda tuttuğu cevaptır: "Doktor adam hasta olur mu Hocam?"

Yani böylesine önemli bir insandır doktor Türk toplumunda.

Elbette yıllar boyu her gittiği ortamda büyük saygı görmeye alışınca, kendini ayrıcalıklı hissetmeye başlıyor insan. Ben de Türkiye'de hasta ve yakınlarının, "Önce Allah sonra siz Hocam," cümlelerine alışarak ve iyice havaya girerek 1992 yılında Paris'e, Tenon Hastanesi'ne çalışmaya gittim.

Birinci gün radyoterapiye girdiğimde, ilk olarak kliniğin sekreteri Claudine'i gördüm. 45 yaşlarında, havalı, güzel bir kadındı. Ona doğru yaklaştım. Sesime biraz bariton bir hava verip, "Ben Dr. Tayfun Hancılar, Türkiye'den geliyorum," dedim. Claudine kafasını kaldırıp, "Eee ne yapalım?" dedi. Etraftaki herkesin bakışlarını görünce, halk otobüsünde yetersiz bakiye sinyali vermiş sade vatandaş gibi kalakaldım.

Ne yapacağımı bilemedim. Meğerse bu başlangıçmış. Ertesi gün sedye taşıyan Patrick yanıma gelip, "Doktor, beni yukarıdan çağırdılar, şu sedyeyi aşağı götürür müsün?" dedi.

"Yok artık daha neler!" diyordum ki bir de baktım bizim Claudine, kliniğin şefi ve Fransa'nın en ünlü onkoloğu Prof. Laugier'yi fırçalıyor. Dondum kal-

## DOKTORDAN AZ KULLANILMIŞ

dım. Adam kliniğin en büyük hocasıydı ama Claudine, “Yemekten sonra tabağını ortada bırakmıŐsın, ben senin evdeki hizmetçin değilim,” diyordu, zavallı hoca da, “Tamam, zr dilerim, unutmuŐum,” diye sekreteri yatıŐtırmaya çalıŐıyordu. stne bir de Fransa’da medikal onkoloji dalında kral muamelesi gören Prof. İsrail’i sedye taŐırken görünce, anladım ki doktora bu kadar hürmet sadece memleketimde var ve Paris’te asla “doktoradan az kullanılmış araba” satamazsınız! ☺

## SEKS ÖMRÜ UZATIR MI?

Evet, uzatır. Ama kadınlar bunu öğrenir ve erkekler üzerinde baskı oluşturur korkusu yüzünden fazla dilendirilmemektedir. 😊

Özellikle bu konuda yaptığı sorumsuzca açıklamalarla Dr. Mehmet Öz toplumda ciddi sarsıntılara yol açmıştır. Uzun yıllardır ABD’de yaşayan, bu nedenle ülkemiz gerçeklerinden tamamen kopmuş olan Dr. Öz, “Haftada 4 kez seks yapmak ömrü uzatır. Sağlık için haftada 4 kez yarım saat seks yapın,” diyerek Türk erkeklerini ciddi bir baskı altına sokmuştur.

Hadi sayıyı anladık ama maçlarda bile, “Hoca, yedi dakika uzatma olur mu?” diye isyan eden erkeklerin yaşadığı ülkede ideal seks için süre vermek de neyin nesi?

Haklı olarak o dönem birçok erkek arkadaşım, “Abi, süreye soyunup giyinmek dâhil mi acaba? Önden biraz sohbeti mi uzatsak?” gibi sorular sormuştu.

Allah’tan babası Dr. Mustafa Öz devreye girmiş ve “Mehmet kendisi de 4 kez yapamaz,” diyerek daha fazla tatsızlık çıkmasını önlemişti. 😊



Evet sevgili erkek okurlar, bazı gerçe kler acı verir ama Dr. Mehmet  z haklı maalesef, seks ömrü uza-tıyor.

Bu konuda en önemli kanıt damızlık olarak kul-lanılan hayvanların diğ erlerinden daha uzun yaşı-malarıdır. Şimdi bazı kötü niyetli kişiler, “Damızlık hayvanlar tek eŐli değil,” diyecekler. Siz onlara kulak asmayın!

Düzenli seks özellikle immün sistemi güçlendiriyor. Seks esnasında salgılanan serotonin, immün sis-temi olumlu etkiliyor. Bazı miskin erkekler diyecekler ki muz, yumurta, bitter  okolata da serotonin salgılatı-yor. Doğru ama fiyatlardan haberiniz var mı sizin? Bir tarafta tonla para, diğ er tarafta masrafsız bir yöntem. Akıllı olun lütfen!

Brokoli yemek de serotoninini artırıyor ama bu kadar lezzetsiz bir Şey yiyeceğinize size daha keyifli bir yön-tem öneriyorum. Ve soruyorum; brokoli mi seks mi?

Düzenli seks kalp krizini önler. Günümüzün en tehlikeli hastalıklarından olan kalp sorunları riski d -zenli seks sayesinde 2 kat azalmaktadır.  nk  seks; kan dolaŐımını, kalp kaslarını ve vücut etkinliğini des-tekler. Bugün iyi bir kardiyolog vizite  creti ne kadar sanırım biliyorsunuz. Bu iyiliğimi de unutmayın!  

Düzenli seks yapan kişi kilo almaz zannetmeyin sakın. Neden mi?  nk  seks yapmak en az 200-300 kalori yakmamızı sağlıyor ama maalesef iŐtahu da çok açıyor. Sonrasında Şöyle lezzetli bir pizza, soslu bir spagetti yemek sık görülen bir eylem. Eđer düzenli seks ve Akdeniz tipi beslenmeyi birlikte yapabiliyor-sanız sizden sağlıklı sı yok, inanın bana. Bu arada il-gin  bir bilgi: Orgazm sırasında 112 kalori yakılıyor.

Orgazm olamayıp taklit eden kişiler ise bu miktarın tam 5 katını yakıyor. Bilmem işinize yarar mı?

Evet, bir doktor olarak binlerce insana faydam olmuştur. Şimdi vereceğim bilgi ise milyonlarca erkeğe faydalı olacaktır. Bu iyiliğimi sakın unutmayın.

Hazır mısınız?

Buraya kadar anlattıklarım maalesef partnerleriniz tarafından kötüye kullanılabilir. Seksin sağlığa bunca faydasını duyan eşleriniz sizi sık sık bu eyleme zorlayabilir. Ancak sizin de artık çok güçlü bir kanıtınız var. İsviçre’de -evet onlar yani her diğ macununu test eden İsviçreli bilim adamları- Zürih Teknik Üniversitesi’nde yapılan bir araştırmanın sonucuna göre haftada 3’ten fazla seks yapmak tam tersine immün sistemi bozuyor. Yani bu bilgiyi kanıt olarak sunup haftada 2 ile bu işi bağlayabilirsiniz.

Valla bu haberi bir gazetede okudum, böyle bir araştırma gerçekten var mı yok mu bilmiyorum. Olmasını tüm kalbimle diliyorum! 😊

Diyeceksiniz ki, “Tamam anladık, seks faydalı, madem doktorsun, bize biraz yol göster.” O zaman size birkaç küçük öneri:

Bol bol karpuz yiyin. Karpuzun içindeki sitrulin erkekte olumlu etkilere sahiptir. Sitrulin vücutta “arginine\*” adlı bir amino asit hâline dönüşür. Bu amino asit, damarlarda rahatlama sağlandığından, ereksiyon bozukluğunu da önler. Ama unutmayın! Sitrulin yüzde 60 karpuz kabuğunda bulunur. Yani bir dilim karpuz yiyip, kabuğunu da güzelce kazırırsanız, o hani hiçbir

---

\* Doğada bulunan proteinlerin yapısını oluşturan 20 amino asitten biri. (YHN.)

erkeğin kullanmadığı, “İhtiyacım yok çok şükür,” dediği malum mavi hapa gerçekten ihtiyacınız olmaz.

Aynı şekilde soğan ve sarımsak yemek de testosteron üretimini ve cinsel bölgeye giden kan akışını artırır. Gerçi bunları yedikten sonra seks ancak anozmisi olan bir kadınla olabilir. (Merak eden Google’a bak-sın.) 😊

Evet, buraya kadar okuduysanız, şimdi sağlığını-z için kitabın ilgili sayfasına bir ayraç koyun ve yavaşça kapatın. Hemen romantik bir ortam yaratın, çaktırmadan karpuzun kabuğunun dibini sıyırın, güzel bir şeyler giyin ve sağlığını-z için doğru şeyi yapın.

Sağlık her şeyin başı...

## ÜROLOG OLMANIN DAYANILMAZ HAFIFLIĞI

Üroloji ilginç bir branştır. Erkek egemenliğinin en belirgin olduğu ana bilim dalıdır. Kadın ürolog çok nadirdir, şöyle ki 1980'lerin ortalarına kadar, ABD'de sadece 22 kadın ürolog vardı. Türkiye'de, son duyduğumda 8 kadın ürolog görev yapıyordu.

İlginç bir şekilde ürolojik problemler sadece erkeklerde görülüyormuş gibi algılanır. Özellikle de malum bölge ve bu bölgenin zaman zaman tembelliği hep ön plandadır.

Ürologlar da bu konuyla çok dalga geçerler. Cerrahpaşa'da, öğrencilik yıllarımda, üroloji stajında hocamız derse şöyle başlamıştı: "Arkadaşlar, üroloji tedavi sonucunu hastasından gece geç saatlerde telefonla alan tek branştır." 😊

Yine aynı hocamız, "Hiçbir zaman bir ürolog için 'tuttuğun altın olsun' dileğinde bulunmayın çocuklar," derdi.

Bir başka hocamız da şöyle demişti: “Başka ülkeleri bilmem ama Türkiye’de ürologlar Türk erkeğinin beyin cerrahlarıdır.” 😊

Oysa üroloji idrar yolları ile ilgili her türlü problemle uğraşır yani doğal olarak kadın-erkek aynı oranda ilgili bölüme başvurabilir.

Allah’tan son yıllarda kadın üroloji uzmanlarının sayısı artıyor. Günümüzde, özellikle kadın hastalar, kadın ürologlara yöneliyorlar. *The Journal of Urology*’ye göre, erkek cerrahlar daha çok erkek hastalara özel ameliyatlara gerçekleştirirken, kadın ürologlar ise kadın hastalar için yüksek oranda ameliyat gerçekleştiriyor.

Herhâlde tüm tıbbi branşlar içinde en çok fıkra üretilen branştır üroloji. Bu yüzden tanıdığım tüm üroloji uzmanları eğlenceli, keyifli insanlar olmuştur.

Hatırlarsanız geçtiğimiz günlerde, Kocaeli Üniversitesi’ndeki iş bırakma eyleminde, üroloji uzmanları yurt dışına giden doktorları hatırlatarak, “Gidersek Kaldıramazsınız” pankartı açıp gündem olmuşlardı.

Bir gün doktor arkadaşlarla akşam yemeğindeyiz, masada da ürolog dostum Haluk Akpınar var. Yemek neşeli devam ediyor ama zaman zaman Haluk’la göz göze geliyoruz, hafif hafif beni izliyor.

Neyse yemek bitti, vedalaşıyoruz, Haluk kulağıma eğildi, “Gece boyu seni izledim, masadan hiç kalkmadın. Birden fazla kez tuvalete gitseydin, yarın muayene neye çağıracaktım,” dedi. Muayene dediği de malum.

Allah’tan o geceyi kazasız belasız atlattık. Siz siz olun, yanınızda ürolog varsa dikkat edin, mümkün olduğunca idrarınızı tutmaya çalışın. Çok zorda kalırsanız bir arkadaşınız telefonunuzu çaldırsın, onu bahane edip masadan kalkın. Riske girmeyin... 😊

Tanıdığım en hoş sohbet insan olan ürolog dostum Dr. Fikret Bulut anlatmıştı aşağıdaki anıları:

Bir gün Fikret, Üroloji Polikliniği'nde hasta bakarken kapı hızla açılır, içeri genç bir delikanlı girer ve "Hocam, sol testisim çalışmıyor," der. Fikret tecrübeli bir doktor olsa da biraz duraksar, "Nereden anladın?" diye sorar. Genç delikanlı, "Hocam, sabah kalktım, sol testisimin çalışmadığını fark ettim," deyince Fikret, "Evladım, bu araba sinyali mi? Neresinden anladın sağını solunu?" der.

.....

Sabah saat 05.00, Fikret üroloji nöbetindeyken acil servis hekimi tarafından çağırılır. Genç bir hasta acile başvurur ama çok utanır ve şikayetlerini bir türlü anlatmaz. Allah'tan Fikret hoş sohbet ve kalender bir adam, yavaş yavaş hastanın güvenini kazanır.

Hasta şikayetlerini anlatıp soyunmaya ikna olur. Sabah saat 08.00'de Dr. Fikret ve hasta sanayiye, soğuk ışık kaynakçılarının önünde beklemeye başlarlar.

Biraz sonra usta gelip problemi çözer. Peki problem nedir?

Genç hastanın erken boşalma sorunu vardır, sanırım biraz da saftır. Arkadaşları fazlasıyla sulu bir şaka yapıp bir tavsiyede bulunurlar. Hastamız erken boşalmayı önlemek için penisine musluklarda kullanılan somunu takar. Gerisini tahmin edersiniz. 😊

.....

Birçok hastanede gelenektir ama üniversite hastanelerinde daha katı uygulanan bir kural vardır. Ameliyat edilecek vakaları klinik şefi olan hoca görür ve kimin ameliyat edeceğine o karar verir. Vakanın hangi uzman tarafından daha iyi ameliyat edileceğini tecrübesi ile hocanın seçmesi yazılı olmayan bir kuraldır ve kimse itiraz edemez. Hatta bazen beğendiği vakaları kendisi alabilir. Bu da doğal bir süreçtir.

.....

Fikret'in asistanlık yıllarında yeni uzman bir ürolog evlenir. Nikâh şahidi olarak hocasını seçmez. Doğal olarak hoca kıyameti kopartır, "Neden nikâh şahidin ben değilim?" diye. Damat utanarak, "Hocam, geçen gün ameliyathanede bu vakayı ben ameliyat edeceğim deyip bana vermemişsiniz, bu sefer de aynısı olur diye korktum," der. 😊

.....

Şimdi sevgili Fikret Bulut uzun yıllar devletteki yoğun çalışmaları sonrası Kaş'a yerleşti. Eşi ile huzurlu, mutlu bir hayatı seçti.

Darısı tüm ürologların başına...

## AŞKIN ÖMRÜ KAÇ YILDIR?

Aşk, “Seni seviyorum,” ile uçuşa başlar. “Beni seviyor musun?” ile inişe geçer. “Beni artık hiç sevmiyorsun,” cümlesine verilen, “Olur mu hayatım? Elbette seviyorum, şu böreği uzatır mısın?” ile terminale yanaşır. 😊

Ama üzülmeğin, bu sadece sizin ilişkinizde olmuyor. Uzmanlara göre aşk beynin 1,5 saniyede çektiği bir fotoğrafla başlıyor, sonra 12 merkez birden harekete geçiyor, hormonlar yükseliyor, akıl ve mantık devre dışı kalıyor, kısacası aşk denen mutluluk, sarhoşluk durumu oluşuyor. Aşk aslında bu yüzden bir delilik, çılgınlık hâli.

Aşkın ilk aylarında beyinde, hipotalamus bölgesinde bazı değişiklikler başlar. Noradrenalin adı verilen salgı artar. Noradrenalin salgısının artması sonucunda kalp atışı hızlanır, avuç içi terler ve göz bebekleri büyür. Yani sevdiğiniz kişiyi görünce kalp çarpıntınızın olması gayet doğaldır. Aşkınınızın gücünü gösterir.



Aşk beyinden salgılanan ve haz almayı sağlayan dopamin hormonu seviyesini yükseltmektedir. Kişi kendini mutlu ve öz güveni yüksek hisseder. Âşık kişinin “gözlerinin parıldaması” bu yüzdendir.

O nedenle âşık kişi yaz sıcağında olgun şeftali yemiş gibi mutludur, hülyalıdır.

## Lale Devri

İşte bu dönemde, o sevdiğiniz, bir dediğinizi iki etmeyen, sizin için dağları delen, romantik, sevgi dolu erkek ortaya çıkar. Çiçekler, yemekler, kulağa fısıldanan tatlı sözler...

Bu dönem kadının en zayıf olduğu dönemdir. Kadın bunları gerçek zanneder, hatta bir ömür süreceğini düşünür. Kadın gibi zeki bir varlık buna nasıl inanır, gerçekten şaşırtıcıdır. Bilim bunu maalesef açıklayamamıştır. 😊

Nöroloji Uzmanı Lucy Brown, bu aşamada kişinin âşık olduğu partnerinin her kusurunu affettiğini ve görmezden geldiğini belirtir. Bu dönem aslında erkeğin en mutlu olduğu dönemdir. Çünkü erkek, kadınla birlikte olur olmaz hafif hafif gevşemeye başlar. İlk belirtiler; çıkarttığı çorabı koltuk altına iteleme, bir şey yediğinde tabağını sofrada bırakıp gitme gibi masum davranışlardır.

Kadın ileride büyük arıza çıkartacağı bu belirtilere, “Ah canım, dalgındı herhâlde,” gibi olumlamalarla boş verir, hatta şakaya vurur.

Peki bu dönem ne kadar sürer dersiniz, yaklaşık 2,5 yıl. Fena bir süre değil sanki!

Bu sürenin sonunda, MR'da saptanan beyin aktiviteleri ve hormonal artışlar azalmaya başlar. İlginçtir, çiftlerin yaklaşık yüzde 15'i aşklarının uzun süredir devam ettiğini, 10 veya 15 yıl sonra bile hâlâ ilk 6 aydaki gibi hissettiklerini söyleseler de özellikle erkek bilim adamları ve benim tarafımdan inandırıcı bulunmamışlardır. 😊

2,5 ve 5. yıllar arasında kortikal merkezler harekete geçer, hormonlar düşer, mantık devreye girer ve o romantik erkek, "Akşama ne yemek var?", "Gömleğim ütülendi mi?" diye soran farklı bir türe dönüşür.

### *Duraklama Dönemi*

Aşktaki duraklama dönemi aslında erkeklerin en çok hata yaptıkları dönemdir. Kadının ufak ufak asabileşmeye başladığını maalesef birçok erkek algılayamaz ve hâlâ kadının kendisini çok sevdiğini, her şeyi hoş göreceğini zannederek gaflet içinde yaşamaya devam eder.

Kadın ise sabreder. Erkekten umudunu henüz kesmemiştir. Hafif gergin bir sesle, "Hayatım, diş macununu tam ortasından sıkmazsan çok sevinirim," gibi tatlı sert uyarıları artırmaya başlar. Erkek aymazlık içindedir ve o cümledeki hayatım kelimesinin içerdiği sert vurguyu anlayamaz, onu gerçek "hayatım" zanner.

Duraklama döneminde artık erkek eve gelip şöyle bir ayaklarını uzatma, biraz televizyon seyretme, evde bir tarhana çorbası, bir mercimek yemeği yeme ihtiyacı içindedir. Baş başa çıkılan yemeklerde zaman zor

geçmekte, diğer ailelerle birlikte tatile gitme ihtiyacı artmaktadır.

Ancak kadın pes etmez ve birtakım sürprizlerle birlikteliklerini renklendirmek ve romantizmi canlı tutmak için çaba gösterir. Kaçınılmaz sonu geciktirme denemeleri esnasında her iki taraf da zorlanır, güç kaybeder. Şanslı olanlarda oksitosin hormonu devreye girer, karşılıklı şefkat duygusu gelişir. "Aşkımız sevgiye dönüştü" mottosu ile ilişkide farklı bir yola girilir.

Bu dönem çekilen MR görüntülerinde artık aktif merkez sayısı çok azalır, hem erkek hem MR sessizliğe gömülür.

5. yıldan sonra hormonların dibe vurup kortikal merkezin tam hâkim olmasıyla erkek, haber kanallarında dolaşmaya başlar. Maçtaki golün ofsayt olup olmadığını dokuz ayrı kanaldaki dokuz ayrı yorumcudan izler. Yine de bir türlü anlayamaz, asabileşir, gerginleşir.

Kadın ikinci televizyonun birliktelikleri için ne kadar önemli olduğunu fark eder. Diziler artık aşkın ve duyguların tek aracı olur. Özellikle Kıvanç Tatlıtuğ, Kenan İmirzalıoğlu göz ve gönül detoksu anlamında büyük destek sağlarlar.

Kız arkadaşım Netflix'de *Aquaman* filmi o kadar çok izlemişti ki kanaldan uyarı geldi, "Bir problem mi var?" diye. Dedik evde çocuk var, küçük, o izlemiş herhâlde. Jason Momoa'nın kaslarından bahsedecek hâlimiz yoktu. 😊

Peki bu dönem erkek hiç mi kadına sarılmaz? Elbette sarılır. Kadının maç seyredirken sıkça sohbet açması maalesef erkeğin zaman zaman ekrandan gözünü ayırmasına yol açar. Bu durumda yapılacak en iyi şey

kadına sıkıca sarılıp başını göğsüne bastırmaktır. İlgili sevgi eylemi maçın kesintisiz izlenmesini sağlar. 90 dakika süren bu eylem usta bir erkek tarafından çok inandırıcı bir şekilde tamamlanabilir. 😊

Yapılması gereken nedir?

Aşkta heyecan ve enerjiyi veren hormon dopamindir ve bitter çikolata yediğinizde yükselir. Haber kanalları izlemeye başlayan erkeğe yoğun bir bitter çikolata kürü uygulanırsa, geçici olarak tekrar müzik kanallarına geçiş yapabilir. Evde bulundurmakta büyük fayda vardır.

## *Aşkta Gerileme Dönemi*

5 ve 7. yıllar arasında devam eden bu süreç ayrılık olmadan atlatılabilirse daha uzun hatta bir ömür sürecektir bir dostluk başlamış olur. Yapabilene ne mutlu!

Hep erkeklerin 2,5 yıl sonrası duygularını anlattık. Zannetmeyin ki kadın olayı anlamamıştır. Zaten kadınlarda aşk daha uzun sürer düşüncesi tamamen yanlıştır. Kadında da süre 2,5 yıldır ama kadın zekidir ve "muş" gibi yapmayı çok daha iyi becerir. 😊

## Aşkın Erkek ve Kadın Beyni Üzerine Etkisi Aynı Mıdır?

Elbette değildir. Erkek ve kadın beyni çok farklı çalışır. 6 kitadan, 33 ülkeden seçilen kişilere beyin taramaları yapılmıştır. Erkeklerde görsel uyaranlar ile ilişkili bölgelerde aktivite daha fazla bulunmuştur. Kadınlar; dikkat, hafıza ve duygu ile ilişkili bölgelerde erkeklerden daha fazla aktivite göstermişlerdir. O yüzden flört eden erkekler, gençliğe ve güzelliğe güçlü tepki verirler. Kadınlar ise güç ve olanaklar sunan erkeklere daha çok ilgi duyarlar. Ne diyelim, yazması bizden, inanıp inanmaması sizden. 😊

## Erkekleri bekleyen tehlike!

Maalesef giderek gelişen teknoloji kadın ve erkeklerin başına iş açacak gibi. Çin'deki Southwest Üniversitesi'nde, 100 öğrencinin beyinlerini tarandığında, âşık olan grubun beyninde belirgin değişiklikler saptanmıştır.

“Âşık” olanların beyinlerinde insula\*, amigdala\*\* gibi bölgelerde ciddi aktivite artışları görülmüştür. Âşık olmayanlarda bu aktiviteye rastlanmamıştır.

Peki tehlike nerede diye soracaksınız. Düşünebiliyor musunuz? 2,5 yıl bitip durgunluk dönemine giren

---

\* Beynin dış yüzeyinde görünen ön lob, paryetal lob, arka lob ve şakak loblarının altında ve içeride konumlanmış ve ancak diğer loblar aralanınca görülebilen lob. (YHN.)

\*\* Duygusal hafıza ve duygusal tepkilerin oluşmasında birincil role sahip bölge. (YHN.)

## DOKTORDAN AZ KULLANILMIŞ

bir ilişkide, “Elbette seni seviyorum,” diyen bir erkekten şüphelenen kadın MR taraması isteyebilir. Ve MR raporunda, “Ali, Ayşe’yi sevmiyor,” teşhisi konduğunda neler olabilir? Düşünmesi bile korkunç...

Tabii ki bu gevezelikleri dikkate almayın. Âşık olmak süresi ne olursa olsun dünyanın en güzel şeyi. Bir ay bile sürse aşk, hiç âşık olamamaktan kat be kat daha renkli ve daha keyiflidir.