

# Cinsel Mutluluk ve Terapi Arasındaki İlişki

Kadın yada erkek bireylerin cinselliğe yönelik biyolojik ve psikolojik boyutta yaşadıkları sorunlar bütünü içinde erkeğin orgazmı, kadının ise cinsel isteği gözönündedir. Tamamen odaklanılan noktalar erkeğin cinsel uzvunun sağlıklı çalışması ve kadının cinsel yönden istekli ve uyarıcı olması üzerinedir. Bu odaklanma hem erkeğin özellikle de kadının cinsel boyutta tüm ihtiyaçlarını gözardı etmektir.

Uluslararası bir kongrede öğrendim ki 1970 yılından bu yana diyabetli kişilerde cinsel işlev bozuklukları ile ilgili erkek diyabetlilerle yapılmış yüzlerce araştırma var. Kadınlar için ise sadece 2 araştırma var. Ki onların içinden bir tanesi erkekler üzerine çalışma yapılırken yan sonuç olarak ilan edilmiş.

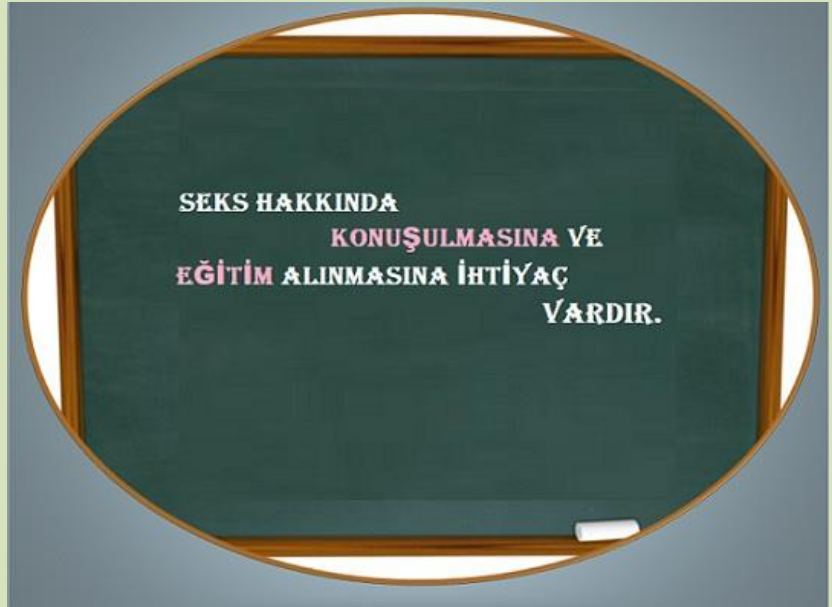
Genel olarak baktığımızda cinsellikle ilgili erkekler üzerine araştırmalar sayıca daha fazladır. Bilimsel tutumlara baktığımızda da cinsel roller üzerinden ayrımcılık yapıldığını; sorunların bile cinsel rollerin sosyal yansımalarının bir göstergesi olduğu aşikardır.

Eylül ayı içerisinde medyada ses bulan bir araştırmadan anekdotlar sunmak istiyorum. 2006 yılında "Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Alanında Ulusal ve Yerel Medya Yoluyla Savunuculuk" adı verilen proje kapsamında 20 ilde 16 yaş üstü 1537 kişiyle yapılan kamuoyu araştırmasından çıkan sonuçlara göre, her üç kişiden biri yani toplumun yüzde 32'si cinsel sorun yaşıyor. Halkın %53'ü cinsellik konusunda bilgisiz olduğunu ifade etmiş.

Bilgisizliğin getirileri aşikardır. Kendi cinsel ihtiyaçlarının farkında olmayan veya ifade edemeyen, partnerinin ihtiyaçlarının farkında olmayan veya dikkate almayan, birbiri ile cinsellik hakkında konuşamayan mutsuz bireyler topluluğu ile karşı karşıyayız.

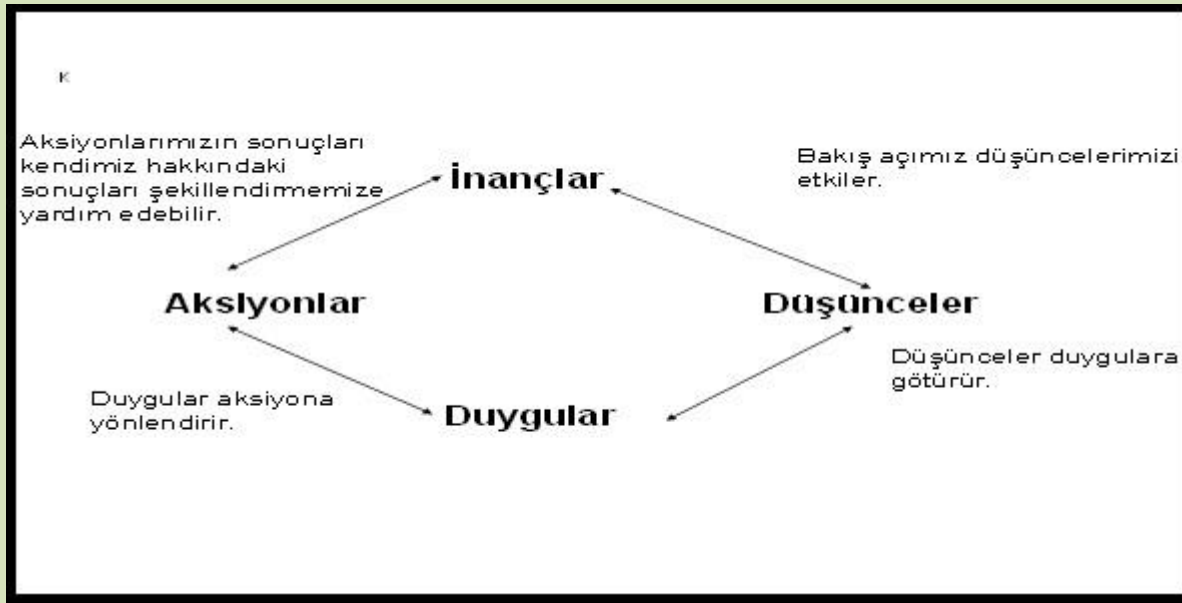
Genelde cinsel işlevlerde oluşan sorunlar davranışsal düzeye yansımıştır. Sorun aslında buzdağının görünen kısmıdır. Seks terapilerinde davranışa odaklanılır. Cinsel işlevlerde baktığımız ve ele aldığımız sorunlar, sonuçtur. Sonuçla ilgilenirken sorun kaynakları ve bireyin cinsel kimlik

bütünlüğü gözardı edilmiş ve buzdağının görünen kısmına nüfuz edilmiş olunuyor. Seks terapilerinde başarılı sonuçlar elde etmekte bu durumda güçleşiyor.



Bireyin inanç ve düşünce sistemi seksüel işlevlerini etkilemektedir. İnanç, düşünce ve duygu sıralaması içinde davranışlarımız biçimleniyorsa seksüel davranışlarımızda aynı sistem sıralaması içinde yer bulmaktadır.

Şematize etmeye çalışırsak,



Seks terapilerinde sadece cinsel işleve odaklanılmamalıdır. Sağlıklı bir cinselliği oluşturan tüm boyutlarda çiftler veya bireyler ele alınmalıdır. Bireyin sağlıklı bir cinsellik yaşayıp yaşamadığını anlamada aşağıda sıraladığımız cinsel boyutlardan faydalanılır;

**Yetiştirilme:** Cinsellik ile ilgili çevreden gelen ve kişinin kendi kendine geliştirdiklerinin niteliği ve kapasitesidir.

**Tensel duyarlılık:** Fiziksel temasların yarattığı duygusal, zihinsel, ruhsal ve fiziksel etkiler.

**Benlik imajı:** Pozitif bir benlik algısı ancak bireyin pozitif cinsel benlik algısını da kapsmalıdır.

**Rahatlık:** Kişinin hem kendini ile hem de diğerlerini seksüel konulara dahil etme kapasitesi

**Bilgi:** Cinsellik hakkında genel konularla ilgili bilgisi ile beraber hem kendi hem de partneri hakkında sahip olduğu bilgidir.

**İlişki:** Hem kendi cinsiyle hem karşı cinsle olan ilişkilerindeki samimiyet ve arkadaşlık kapasitesi.

**Sevgililik:** Samimiyet ve erotizm arasında belli bir ilişki denklığı sağlayarak sevgililik ilişkisini sürdürebilme yetkinliğidir.

**Direkt cinsel organlar dahilinde olmayan seks:** Cinsel organları kullanmadan duygusal ve fiziksel cinsel arzuları ifade etme yetkinliğidir.

**Cinsel organlar dahilinde seks:** Cinsel organlar aracılığı ile cinsel arzuları rahatlıkla ifade etme yetkinliğidir.

**Maneviyat:** Hissedilen cinsel arzu ile yaşama dair sahip olunan anlam ve değerler arasında çatışmaların olmaması veya çözülmüş olmasıdır.

**Tutku:** Kişinin partnerine karşı hissettiği arzu ve yoğun duyguları, kendisi için ifade ettiği anlamı karşısındakine ifade etme ve yansıtma kapasitesidir.

Görüldüğü gibi cinsellik sadece bir seks eylemliliği değildir. Bireyi her anlamda saran; onu bütünleyen bir yaşam parçasıdır. Hem erkek hem kadın için aynı yaşamsal değere ve öneme sahiptir.



Sağlıksız bir cinsellik ile sağlıklı bir cinselliği kişilerin algılama ve yaşa biçimlerine göre karşılaştırırsak;

### **Sağlıksız bir cinsellik**

Utanç duyma

Haram, istismar içeren ve zorlayıcı

Değerleri uzlaştırmaya çalışma stresi

Telaşın korkuyla resmedilmesi

Çocukluktaki istismarların yeniden canlanması

Kendini cinsel kimliğinden ayrı tutma

Gerçek olmayan bir dünya yaratma

Yıkıcı bir benlik ve zarar hali

Zafer ve güç algısı

İlaç olarak seks yapmak ve acıyı yoketme

### **Sağlıklı bir cinsellik**

Kendine saygı katma

Kurban yoktur

Anlamda derinleşme

Telaşın ancak bir saldırı durumunda ortaya çıkması

-

Bir yetişkin olarak duygularını geliştirmek

Gerçekliği geliştirme

Kendi benliğine sahip çıkma ve geliştirme

Güvenlilik hissi

-

-	İçtenlik ve samimiyet
Sahtekarlık	Dürüstlük
Rutin ve değişmez bir gidişat	İhtiyaçların sorumluluğunu alma
Çifte hayat yaşamak	Benliğini özellikle otantik yönleriyle ortaya koyma
Sert, katı ve keyifsiz olma hali	Neşeli, keyifli ve şakacı olma hali
Mükemmeliyetçi bakış	Mükemmel olmayanı da kabul eden bakış

Seks terapsinde amaç fiziksel, inançsal, düşünsel ve duygusal açıdan sağlıklı bir cinselliğin yaşanmasına yönelik yetkinlikleri geliştirmektir.

Tedavide zamanlama kişiye bağlı olarak değişebilir. Danışman gelen danışanın veya çiftin her boyutta (fiziksel, inançsal, düşünsel ve duygusal) sağlıklı bir cinsellik yaşandığını teyit etmelidir.

Evet, kısacası hepinize sağlıklı, güvenli ve mutlu ilişkiler yaşamanızın mümkün olduğunu söylemek isterim.

*Aylin ÇEVİK*  
*Danışman Psikolog & Eğitim Uzmanı*  
*Öğretim Görevlisi*