

CİNSEL SAĞLIK EĞİTİMİ

Editörler: Prof. Dr. Kurtman ERSANLI • Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Yazarlar:

Prof. Dr. Enver SARI • Prof. Dr. Veli DUYAN
Doç. Dr. Yücel ÖKSÜZ • Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ
Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT • Yrd. Doç. Dr. Ertuğrul TAŞ
Yrd. Doç. Dr. Abdullah Nuri DİCLE • Yrd. Doç. Dr. İlkay BOZKURT
Uzman Dr. Hasan ULUBAŞOĞLU



Editör: Prof. Dr. Kurtman ERSANLI
Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

CİNSEL SAĞLIK EĞİTİMİ

ISBN 978-605-318-595-6
DOI 10.14527/9786053185956

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2016, Pegem Akademi

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları
Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. Ltd. Şti.'ye aittir.
Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri,
kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt
ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.
Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.
Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında
yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları
satın almamasını diliyoruz.

1. Baskı: Eylül 2016, Ankara

Yayın-Proje: Elif Turanlıoğlu Bultan
Dizgi-Grafik Tasarım: Pegem Akademi
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Ciltevi A.Ş.
İvedik Organize Sanayi 28. Cadde 2284 Sokak No:105
Yenimahalle/ANKARA
(0312 394 55 91)

Yayıncı Sertifika No: 14749
Matbaa Sertifika No: 26687

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51
Yayınevi Belgeç: 0312 435 44 60
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08
Dağıtım Belgeç: 0312 431 37 38
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net

ÖN SÖZ

Temel bir içgüdü olarak nitelendirilen cinsellik, biyolojik, psikolojik, sosyal, kültürel, ahlaki, antropolojik, politik ve ekonomik boyutları olan, bedensel olduğu kadar duygu ve düşüncenin iç içe geçtiği, oldukça karmaşık bir işleyişi ifade etmektedir. Bu nedenle cinselliğin tarihi insanın varoluşuyla başlamasına rağmen, cinselliğin tüm boyutlarını kapsayabilecek bir tanımı hala yapılamamıştır. Çünkü cinsellik, bir yandan canlılığın ve canlılığın değişmez en temel niteliği, öte yandan da dini, ahlaki ve hukuk kuralları ve kültürel değerler içinde ömür boyu yaşanan kapsamlı bir süreçtir.

İnsan ve insanlık için bu denli önemli olan süreçle ilgili eğitimin önemi ancak 20. yüzyılda anlaşılmaya başlamıştır. 21. Yüzyılda olmamıza rağmen ülkemizde cinsel eğitiminden yeterince söz edilememekte, cinsellikle ilgili konuların konuşulmasında hâlâ kaçınılmaktadır. Cinsellik konusunda yapılan araştırmalara baktığımızda, ilk cinsel deneyim yaşının giderek düştüğü, güvenli olmayan ve riskli cinsel davranışların birçok genç tarafından yaşandığı, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, cinsel kimlik, gebelik, taciz ve cinsel istismar gibi cinsel davranış konusunda da gençlerin sınırlı düzeyde bilgi sahibi oldukları anlamaktayız. Cinsel sağlık problemleri, gençlik döneminde yaşanan sağlık sorunları içinde yer alan önemli bir konulardan biridir. Dünya Sağlık Örgütü cinsel sağlığı “cinsel yaşamın bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal açıdan bir bütün olarak ele alınması yoluyla kişilik, iletişim ve sevginin olumlu yönde zenginleşmesi ve güçlenmesi” olarak tanımlamaktadır. Bu nedenlerle gençlerin, cinsel sağlıklarını korumaları, doğru bilgi ve beceriler kazanmaları için cinsel sağlık eğitimine olan ihtiyaç inkâr edilemeyeceği gibi hafife de alınmaması gerekmektedir. Hele de söz konusu sağlık olduğunda; cinsel sağlık eğitimin bireysel ve toplumsal önemi asla göz ardı edilmemelidir. Özellikle ergenlik çağındaki bireylerin kendi cinselliklerini anlamaları sağlayacak ve cinsel risklerden korunmalarına yardımcı olacak bilgi ve hizmetler kamu tarafından sağlanmalıdır.

Anlaşıyor ki, günümüzde eğitim öğretim hizmeti sunan öğretmenlerin, psikolojik yardım veren psikolojik danışmanların, hekim, hemşire, ebe gibi sağlık çalışanlarının, sosyal hizmet elemanlarının, hukukçuların ve hatta herkesin cinsel sağlık konusunda yeterli bir bilgi düzeyine ve anlayışa sahibi olması elzemdir.

Toplumun bu konudaki ihtiyacını bilimsel anlamda karşılayabilmek amacıyla bir grup bilim insanı olarak; cinsel sağlık eğitimi ile ilgili belirlenen hedefler doğrultusunda oluşturulan içerikli bir kitap hazırlamaya karar verdik.

Cinsel sağlık konusunda yayımlanmış sayısız yayın bulunmaktadır. Ancak bu yayımları pek çoğu eğitici olmaktan öte bilgi kirliliğine neden olmakta, hatta cinsel-

liği istismar etmektedir. Bu nedenle yetkin olan bilim insanlarından oluşan yayın ekibinin hazırlamış olduğu bu eser, cinsel sağlık eğitimi konusunda duyulan ihtiyacı karşılayacak yeterlidir. Bu eserin, suyu kaynağında içmek isteyenler için bir başucu kitabı niteliğini taşıdığını rahatlıkla söyleyebilirim.

Bu kitabın hazırlanmasında emeiği geçen bilim insanları olarak siz okuyucularımızdan beklentimiz; kitabın içeriğinde olmayan ama önemli olduğunu kabul ettiği konu başlıklarını ve anlatımda varsa olası yanlışlıkları belirleyip bizlere iletmesidir. Bu konuda gerekli özeni gstereceğinizi umar, tüm yazar arkadaşlarım adına teşekkür ederim. Sevgi ve saygılarımla...

Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

Editör

2016

BÖLÜMLER VE YAZARLAR

EDİTÖRLER

Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

GİRİŞ

- 1. Bölüm Cinsel Sorunlar ve Nedenleri**
Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ
Ondokuz Mayıs Üniversitesi, SAMSUN
- 2. Bölüm Cinsel Eğitim**
Doç. Dr. Yücel ÖKSÜZ
Ondokuz Mayıs Üniversitesi, SAMSUN
- 3. Bölüm Cinsel Gündü ve Cinsel Güdülenme**
Prof. Dr. Enver SARI
Ordu Üniversitesi, ORDU
- 4. Bölüm Cinsel Gelişim Kuramları**
Prof. Dr. Veli DUYAN
Ankara Üniversitesi, ANKARA
- 5. Bölüm Üreme Sistemi ve Cinsel Sağlık**
Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ
Ondokuz Mayıs Üniversitesi, SAMSUN
- 6. Bölüm Üreme Sağlığı ve Sorunları**
Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ
Ondokuz Mayıs Üniversitesi, SAMSUN
- 7. Bölüm Cinsel İlişki ve Cinsel Doyum**
Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT
Ondokuz Mayıs Üniversitesi, SAMSUN

8. Bölüm Gebelik

Uzman Dr. Hasan ULUBAŞOğLU

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, SAMSUN

9. Bölüm Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar ve Önlenmesi

Yrd. Doç. Dr. İlkey BOZKURT

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, SAMSUN

10. Bölüm Cinsel İşlev Bozukları ve Cinsel Terapi

Yrd. Doç. Dr. Ertuğrul TAŞ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, SAMSUN

11. Bölüm Cinsel Etik ve Cinsellikle İlgili Yasal Konular

Yrd. Doç. Dr. Abdullah Nuri DİCLE

Sinop Üniversitesi, SİNOP

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	iii
BÖLÜMLER VE YAZARLAR	v
RESİM LİSTESİ	xv
TABLO LİSTESİ	xvi

1. BÖLÜM

CİNSEL SORUNLAR VE NEDENLERİ	1
GİRİŞ.....	2
CİNSEL SORUNLAR	2
Cinsel Sorunların Gelişimi	3
Cinsel Sorunların Sıklığı.....	5
CİNSEL EĞİTİMSİZLİK VE BİLGİSİZLİK	5
Cinsel İlişki, Gebelik ve Doğum Konusunda Sık Görülen Yanlış Bilgiler /İnanışlar	7
CİNSELLİĞİ ETKİLEYEN SAĞLIK SORUNLARI.....	8
CİNSEL FONKSİYON BOZUKLUKLARI	8
DEĞERLENDİRME SORULARI	10
KAYNAKÇA	11

2. BÖLÜM

CİNSEL EĞİTİM	13
GİRİŞ.....	14
CİNSEL EĞİTİM.....	15
Cinsel Eğitimin Konusu	15
Cinsel Eğitimin Yeri ve Zamanı	17
Ailede Cinsel Eğitimle İlgili Tutumlar	18
Okullarda Cinsel Eğitim Nasıl Verilmeli?.....	20
CİNSEL EĞİTİM VEREN KİŞİLER	21
Ana-Baba Sorumluluğu	22
Okul Öncesi Dönemde Cinsellik Eğitimi ve Yapılan Hatalar	22
İlkokul Çağında Cinsel Eğitim	22
Ortaokulda Cinsel Eğitim	27

ERGENLİK ÇAĞI SORUNLARI VE CİNSEL EĞİTİM.....	29
Erkeklerdeki Gelişmeler.....	33
Kızlardaki Gelişmeler.....	34
Ana-Baba Desteği	36
Cinsel Soruların Yanıtlanması.....	39
Lise Çağı ve Gençlikte Cinsel Eğitim	40
DEĞERLENDİRME SORULARI	43
KAYNAKÇA	45

3. BÖLÜM

CİNSEL GÜDÜ VE CİNSEL GÜDÜLEME	49
GİRİŞ	50
GÜDÜLENME VE SÜRECİ.....	51
Güdülerin Çatışması.....	52
Temel güdüler.....	53
Cinsel güdüler	54
Cinsel Güdünün Bazı Özellikleri.....	55
ERKEKLERDE VE KADINLARDA CİNSEL YAPI VE HORMONLAR.....	56
Cinsel Güdüleyiciler	57
CİNSEL DAVRANIŞLARIN SEÇİMİ VE YÖNLENDİRİLMESİ.....	58
Cinsel Güdünün İşleyişi	59
Analık Güdüsü	60
DEĞERLENDİRME SORULARI	62
KAYNAKÇA	64

4. BÖLÜM

CİNSEL GELİŞİM KURAMLARI.....	65
GİRİŞ.....	66
PSİKANALİTİK KİŞİLİK KURAMI	67
PSİKOSOSYAL KİŞİLİK KURAMI	69
BİLİŞSEL GELİŞİM KURAMI	71
CİNSİYET KİMLİĞİ.....	73
Cinsel Kimlik	73
Cinsel Rol.....	75

Cinsel Yakınlık	75
Cinsel Davranışlar.....	75
CİNSEL YÖNELİM.....	76
Karşıcinsellik	76
Eşcinsellik	77
Biseksüellik	78
Travesti Olma	78
Transseksüellik.....	79
DEĞERLENDİRME SORULARI	81
KAYNAKÇA	84

5. BÖLÜM

ÜREME SİSTEMİ VE CİNSEL SAĞLIK	87
GİRİŞ.....	88
KADIN ÜREME ORGANLARI	89
Kadın Dış Üreme Organları	89
Kadın İç Üreme Organları.....	91
MENSTRUAL BOZUKLUKLAR.....	96
ERKEK ÜREME ORGANLARI	97
Erkek Dış Üreme Organları.....	97
Erkek İç Üreme Organları.....	99
ÜREME SİSTEMİ FİZYOLOJİSİ	100
Erkek Üreme Organları Fizyolojisi	100
Kadın Üreme Organları Fizyolojisi	104
KADINDA CİNSEL SAĞLIK	105
ERKEKTE CİNSEL SAĞLIK	107
DEĞERLENDİRME SORULARI	113
KAYNAKÇA	115

6. BÖLÜM

ÜREME SAĞLIĞI VE SORUNLARI	117
GİRİŞ	120
ERGENLİĞE KADARKİ CİNSEL GELİŞİM	120
ERGENLİK DÖNEMİ VE CİNSEL GELİŞİM	121
Ergenlik Sürecinde Cinsel Değişimler	121
Ergenlik Sonrası Ortaya Çıkan Gelişim Aşamaları	124
ADÖLESAN GEBELİĞİ	126
Adölesan Gebeliği Nasıl Önlenebilir?	127
Cinsellik Konusunda Bilgilenme	128
GENÇLERİN RİSK ALMA EĞİLLİMLERİ VE BUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLER	129
CİNSEL ETKİNLİK VE YAŞLANMA	131
Yaşlılık Döneminde Cinsellikte Görülebilen Durumlar	131
MENOPOZ	132
Menopozda Girmeyi Etkileyen Faktörler	132
Menopozda Karşılaşılan Şikâyetler	133
KEMİK ERİMESİ (OSTEOPOROZ)	133
ANDROPOZ	135
CİNSEL ŞİDDET VE İSTİSMAR	136
İstismar Sonrası Süreç	136
Cinsel İstismara Uğramış Gençlerde Zedelenmenin Dinamikleri	137
Cinsel İstismara İşaret Eden Klinik Belirtiler ve Bulgular	137
KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ	138
AİLE PLANLAMASI HİZMETLERİ	141
GEBELİKTEN KORUNMA YÖNTEMLERİ	142
KADINA AİT YÖNTEMLER	143
Kadına Ait Geçici Yöntemler	143
Kadına Ait Kalıcı Yöntemler	154
ERKEĞE AİT YÖNTEMLER	155
Erkeğe Ait Geçici Yöntemler	155
Erkeğe Ait Kalıcı Yöntemler	157
ETKİSİ SINIRLI AİLE PLANLAMASI YÖNTEMLER	158
DEĞERLENDİRME SORULARI	160
KAYNAKÇA	162

7. BÖLÜM

CİNSEL İLİŞKİ VE CİNSEL DOYUM.....	165
GİRİŞ.....	166
CİNSELLİĞİN BİYOLOJİSİ	166
CİNSELLİK VE CİNSEL SAĞLIK	167
SAĞLIKLI CİNSEL İLİŞKİ	172
CİNSEL YANIT EVRELERİ	173
CİNSEL YAŞANTI VE CİNSEL DOYUM.....	175
DEĞERLENDİRME SORULARI	176
KAYNAKÇA	177

8. BÖLÜM

GEBELİK.....	179
GİRİŞ.....	180
GEBELİĞİN OLUŞUMU	180
Embriyonel Gelişim.....	181
Fetal Gelişim.....	182
YAPAY DÖLLENME VE GEBELİK	183
ANNENİN GEBELİĞE UYUMU	185
GEBELİKDE SAĞLIK DAVRANIŞLARI	187
GEBELİK VE CİNSELLİK	189
DOĞUM EYLEMİ	191
Doğum Eyleminin Başlama Belirtileri	192
Doğum Eylemi	193
DOĞUM SONRASI DÖNEM.....	194
DEĞERLENDİRME SORULARI	197
KAYNAKÇA	199

9. BÖLÜM

CİNSEL YOLA BULAŞAN HASTALILAR VE ÖNLENMESİ	203
GİRİŞ.....	204
CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLARIN TOPLUM İÇİN ÖNEMİ	205
CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLARIN BULAŞMA YOLLARI VE BULAŞMAYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER.....	205
Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıkların Geçişini Etkileyen Biyolojik Faktörler	206
Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıkların Geçişini Etkileyen Davranış Faktörleri.....	206
Riskli Cinsel Davranışlar.....	207
GÜVENLİ CİNSEL İLİŞKİ	207
Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıkların Tanı ve Tedavisinin Gecikmesi	208
CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLAR.....	208
HIV/AIDS	208
TRİKOMONAS ENFEKSİYONU	211
GONORE.....	212
KLAMİDYA.....	213
SİFİLİZ (FRENGİ).....	214
GENİTAL HERPES	216
GENİTAL SİĞİL	217
AŞI İLE ÖNLENEBİLEN CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLAR	218
DEĞERLENDİRME SORULARI	220
KAYNAKÇA	222

10. BÖLÜM

CİNSEL İŞLEV BOZUKLUKLARI VE CİNSEL TERAPİ	225
GİRİŞ.....	227
SEKSOFOKSİYONEL YAKLAŞIM	229
Biyolojik boyut	230
Kişisel cinsel işlevsellik.....	230
Cinsel pozisyon alma ve Cinsel kimlik	230
Cinsel yönelim.....	230
Cinsel yönlendirme	231
Cinsel tercihler	231
Cinsel gerilimi yönetme	231
İlişkisel cinsel işlevsellik.....	234
Sosyal cinsel işlevsellik.....	234
CİNSEL İŞLEV BOZUKLUKLARI VE SEKSOFOKSİYONEL TERAPİ	234
Terapi ortamı ve terapist	235
İlk görüşme.....	235
Tanı	236
ERKEK CİNSEL İŞLEV BOZUKLUKLARI VE TERAPİ YAKLAŞIMI	240
Erken boşalma.....	240
Sertleşme sorunu	242
Anejakülasyon.....	246
KADIN VE ERKEKLERDE İSTEK BOZUKLUĞU	248
KADIN CİNSEL İŞLEV BOZUKLUKLARI	250
Anorgazmi	250
Vajinusmus.....	252
Disparoni	254
HİPERSEKSÜALİTE VE PARAFİLİLER.....	256
FARKLI CİNSEL KİMLİK, CİNSEL YÖNELİM VE CİNSELLİK.....	258
SONUÇ.....	260
DEĞERLENDİRME SORULARI	261
KAYNAKÇA	263

11. BÖLÜM

CİNSEL ETİK VE CİNSELLİKLE İLGİLİ YASAL KONULAR.....	265
GİRİŞ.....	267
CİNSELLİĞİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER	267
Biyolojik Faktörler	267
Psikolojik Faktörler.....	268
Kültürel Faktörler.....	269
CİNSELLİK VE SORUMLULUK.....	271
CİNSELLİK VE TOPLUMSAL DEĞERLER.....	272
TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ.....	278
CİNSELLİKLE İLGİLİ YASAL KONULAR.....	283
EVLİLİK DIŞI BERABERLİK.....	283
Evlilik Dışı Çocuklar ve Korunmaları.....	285
Ülkemizde Evlilik Dışı Sayılan Çocuklar.....	288
Evlilik Dışı Çocuk ile Ana İlişkisi	288
Evlilik Dışı Çocuk ile Baba İlişkisi.....	288
EVLAT EDİNME	289
Evlad Edinme Yolları.....	290
Evlad Edinme Koşulları	291
Evlilik İlişkisinin Kaldırılması.....	292
Evlad Edinmenin Sonuçları.....	293
BOŞANMA	294
Boşanmanın Süreçleri	296
DEĞERLENDİRME SORULARI	298
KAYNAKÇA	301
ÜNİTE DEĞERLENDİRME SORULARI VE CEVAP ANAHTARI.....	305
YAZARLARI ÖZGEÇMİŞİ.....	307

RESİM LİSTESİ

5. BÖLÜM

Resim 5.1:	Kadın dış üreme organları.....	89
Resim 5.2:	Klitoris.....	90
Resim 5.3:	Himen çeşitleri.....	91
Resim 5.4:	Kadın iç üreme organları.....	92
Resim 5.5:	Vajina ve komşu olduğu organlar	92
Resim 5.6:	Uterus	93
Resim 5.7:	Overler	95
Resim 5.8:	Erkek üreme organları	97
Resim 5.9:	Penisin yapısı.....	98
Resim 5.10:	Testislerin yapısı ve diğer üreme organları.....	99
Resim 5.11:	Prostat ve cowper bezi.....	100
Resim 5.12:	Sperm hücresi mikroskopik görünümü.....	101

6. BÖLÜM

Resim 6.1:	Kendi kendine meme muayenesi pozisyonları	139
Resim 6.2:	Yatar pozisyonda memenin değerlendirilmesi	140

8. BÖLÜM

Resim 8.1:	Embriyonun ve cenin gelişimi	181
------------	------------------------------------	-----

9. BÖLÜM

Resim 9.1:	Trichomonas vaginalis'in Papanicolaou boyama görüntüsü	211
Resim 9.2:	Primer şankr	215
Resim 9.3:	Sekonder sifiliz cilt döküntüsü.....	215
Resim 9.4:	Kadında genital herpes lezyonu.....	217

TABLO LİSTESİ

1. BÖLÜM

Tablo 1.1: Beden fonksiyonlarındaki değişikliğin cinsel sağlığa etkisi.....8

6. BÖLÜM

Tablo 6.1: Kadına ve erkeğe ait aile planlaması yöntemleri..... 143

8. BÖLÜM

Tablo 8.1: İnfertilite nedenleri..... 183

Tablo 8.2: Doğumun evreleri..... 193

9. BÖLÜM

Tablo 9.1: CYBH bulaşını etkileyen faktörler 206

10. BÖLÜM

Tablo 10.1: M&J (1966) Uyarılma Grafiği 231

Tablo 10.2: Cinsel uyarılma tablosu 233

Tablo 10.3: Cinsel uyarılma (mavi), Fizyolojik aktivasyon (kahve),
Duygusal aktivasyon (yeşil)..... 234

Tablo 10.4: Karar şeması (F.de Carufel) 239

Tablo 10.5: Hasan'ın uyarılma grafiği ve erken boşalma 240

Tablo 10.6: Tedavi sonrası Hasan'ın cinsel uyarılma grafiği..... 242

Tablo 10.7: Ereksiyon sorunu yaşayan iki erkeğin cinsel
uyarılma grafiği (mavi: Ahmet, sarı: Vedat)..... 243

Tablo 10.8: Cinsel terapi sonrası Ahmet'in cinsel uyarılma grafiği..... 245

Tablo 10.9: Boşalma refleksini başlatacak uyarılma seviyesini
yakalayamayan Ali'nin uyarılma grafiği 247

Tablo 10.10: Terapi sonrası Ali'nin uyarılma grafiği 247

Tablo 10.11: Serpil'in cinsel uyarılma grafiği (Mavi Çizgi: cinsel uyarılma,
Sarı Çizgi: Fizyolojik uyarılma) 248

Tablo 10.12: Terapi sonrası Serpil'in uyarılma grafiği (Mavi Çizgi:
Cinsel Uyarılma, Sarı Çizgi: Fizyolojik Uyarılma) 250

Tablo 10.13: Ceylan'ın cinsel terapiye geldiği zaman uyarılma grafiği
(mavi çizgi: Cinsel uyarılma, sarı çizgi: Fizyolojik aktivasyon).... 251

Tablo 10.14: Ceylan'ın terapi sonrası uyarılma grafiği..... 252

1. BÖLÜM

CİNSEL SORUNLAR VE NEDENLERİ

Öğrenme Hedefleri

Bu üniteyi çalıştıktan sonra,

Cinsel sorunları tanımlayabilecek

Cinsel sorunların nedenlerini açıklayabilecek,

Cinsel sorunlar ile cinsel eğitim arasındaki ilişkiyi kavrayabilecek,

Cinsel ilişki, gebelik ve doğum konusunda sık görülen yanlış bilgiler ve inanışlar konusunda bilgilenecek,

Cinselliği etkileyen sağlık sorunlarını açıklayabilecek,

İçindekiler

Giriş

Cinsel Sorunlar

Cinsel Sorunların Gelişimi

Cinsel Sorunların Sıklığı

Cinsel Eğitimsizlik ve Bilgisizlik

Cinsel İlişki, Gebelik ve Doğum Konusunda Sık Görülen Yanlış Bilgiler /İnanışlar

Cinselliği Etkileyen Sağlık Sorunları

Cinsel Fonksiyon Bozuklukları

Kaynakça

Düşünelim, Tartışalım

Cinsel sorunların gelişimi ile ilgili düşüncelerini nelerdir? Tartışınız.

Cinsel yönden bilgi eksikliğinin giderilebilmesi için neler yapılması gerektiğini düşünüyorsunuz?

Cinsellikle ilgili yanlış inanışların cinsel yaşam üzerine etkisini tartışınız.

Size göre cinselliği etkileyen sağlık sorunları nelerdir?

GİRİŞ

Cinsellik insan yaşamının temel gereksinimlerinden olan oldukça karmaşık bir örüntüdür. Bir bireyin sağlıklı olmasından söz ederken cinselliğin göz ardı edilmesi mümkün değildir. Cinselliğin çok boyutlu ve mahrem yönünün olması, bireysel ve kültürel değerlerden çok fazla etkilenmesi nedeniyle anlaşılması oldukça zordur. Oysa cinsellik yaşamın başından ölüme kadar insanın yaşamında yer alır. Ancak bireyin gelişim dönemleri ya da yaşamındaki değişik olaylardan sürekli olarak etkilenerek değişim gösterebilmektedir.

Cinsellik kadının yaşam tarzı, kişisel ve sosyal kapasitesi ile uyumlu olmalıdır. Cinsellik seksüel ve üreme davranışını, kontrol, suçluluk, anksiyete, korku, utanma gibi duyguları, kendilik, beden imajı, hastalık, rahatsızlıkların ve fonksiyon bozuklukları gibi olayları içinde barındırmaktadır. Cinsellik kişinin kişiliği, fiziksel, emosyonel sağlığından etkilenmektedir. Olumlu olarak algılanan ve yaşanan cinsellik kişiye mutluluk verirken, olumsuz algılanması acı, hüznün gibi duygular yaşanmasına neden olabilir (Şirin ve Kavlak, 2015, s.38)

CİNSEL SORUNLAR

Yaşamın her alanında olduğu gibi cinsel yaşamdan zevk almak tüm insanlar için istenen bir gerçekliktir. Fakat ne yazık ki insanlar dönem dönem cinsel hayatlarından hoşnutsuz, doyumsuz ve mutsuz olabilirler. Bu durum cinsel hayatın ilk dönemlerinde başlayıp ileri dönemlerde de devam edebildiği gibi yaşanan fizyolojik ve psikolojik problemler karşısında hayatımızın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilir, dönemsel olabilir veya sürekli olarak kalabilir. Cinsel enerjiye insan ruhunun ve bedeninin ihtiyacı vardır. Az veya çok doyurulması kişinin dengelerini bozabileceği için ruhsal ve bedensel sorunlar ortaya çıkabilir (Gereklioğlu vd., 2010, s.309).

Cinsel sorunlar, bireylerin cinsel yaşamlarındaki beklentilerinin karşılanamamasına neden olan sorunlardır. Buna karşı cinsel ilgi duyamama, cinsel yönden uyarı-

lamama, erken boşalma ya da orgazm olamama gibi sorunlar olabilir. Bu sorunlar yanlış bilgilendirme ile farklı beklentiler içinde olmaya bağlı görülebileceği gibi, bedensel nedenlere (hormon düzensizlikleri, damar ve sinir sorunları) ortaya çıkabilirler. Psikolojik nedenlerle de (ilişki sırasında ağrı hissetme, kasılma, dikkatini yoğunlaştıramama) sorun yaşanabilir. Toplumumuzu temsil edecek düzeyde bir bilgi olmamasına karşın, erkeklerde ereksiyon olamama, kadınlarda da vajinanın ilişkiye hazırlanamaması (vajinusmus) en sık bildirilen cinsel işlev sorunlarıdır (Çokar ve Ortaylı, 2003, s.94). Cinsel işlev sorunları bireyleri en fazla mutsuz eden sağlık sorunlarının başında gelmektedir. Cinsel işlev sorunlarının yaşanması gerek kadın gerekse erkekte halkalar halinde ruhsal sağlığın, ardından fiziksel ve aile sağlığı ile sosyal sağlığın da bozulması neden olabilmektedir (Bozdemir ve Özcan, 2011, s.37).

Bu bağlamda değerlendirildiğinde cinsel yaşam, diğer insani etkinlikler gibi toplumsal ve kültürel etkilere açıktır. Toplumlar yeni kuşakları yetiştirirken, zaman içinde oluşturduğu kalıp düşünceleri ve yargıları da yeni kuşaklara aktarır. Çocuklar doğduğu günden itibaren kadın ve erkek oluşlarına göre ayrı biçimlerde yetiştirilirler. Büyüme sürecinde de içinde büyüdükleri kültüre göre bir kadının ve erkeğin neleri yapması ve neleri yapmaması gerektiğini öğrenmiş olurlar. Ancak bu süreçte öğrendikleri ve benimsedikleri birçok şey yanlıştır. Cinsellikle ilgili inanışların birçoğu abartılı, yanlış ve yanlıştır. Bu inanışlar özellikle cinsellikle ilgili esprilerde, fıkralarda, günlük basında ve pornografik yayınlarda sergilenir. Bu inanışların çoğunlukla kadını küçümseyen, değersizleştiren bir yanı vardır. Cinsel yaşam ve cinsel haz adeta erkekler içindir ve kadınlar cinsel yaşamın tüketim mallarından ibarettir. Ancak cinsel inanışların ve mitlerin sadece kadınlara zarar verdiğini söylemek doğru değildir. Erkeği her zaman, her yerde, herkesle seks yapmakla görevlendiren, duygularını ortaya koymayan bir seks makinesi olarak gören bu inanışlar sonuçta erkeklerin de cinsel yaşamlarını sevgi, aşk, şefkat, sıcaklık, yakınlık hissetmek gibi insani yanlardan uzaklaştırır. Kadını aşağılarken erkeği ve kadını birbirinden ayırır ve yabancılaştırır. Sonuçta kadın olsun erkek olsun insanların cinsel yaşamlarını olumsuz olarak etkiler. Yakınlık kurmak insanın kendisini, duygu, düşünce ve hatta bedenini, iç dünyasını bir başkasına açmasıdır. İlişkiler ve cinsellik insana sevmeye değer olduğu duygusunu verir. Bir başka açıdan kadınlığın ve erkekliğin onaylanmasıdır (CETAD, 2007, s.12).

Cinsel Sorunların Gelişimi

Çocukta cinsiyet farkı ve cinsellikle ilgili sorular 2.yaşta, doğumla ilgili olanlarsa 3-4 yaşta başlar. Cinsel ilgiler 7-8 yaş ile ergenlik arasında oldukça sakin bir dönem geçirir, cinsel olgunlaşmayla bedensel ve hormonal değişim ile yeniden canlanır.

Çocukluğunda ana babası tarafından yeterli bilgi verilmeyen yada yanlış cevap verilen ergen ihtiyaçları olduğunda yardım edilmediği için zorda kaldıklarında anne babalarına başvuramazlar ve ihtiyaçları olan sorularda rehbersiz kalırlar. Bu durumda genellikle okudukları ile yetinir. Oysa çocuğun cinsel konulardaki merakı, diğer merakları gibi yerinde ve sağlıklıdır. Bu dünyayı tanıma ihtiyacından doğmaktadır. Ana babaların bazıları çocuklarını cinsel konuların ilgilendirmediğini ya da ilgilenmediklerini ifade eder, bu bir yanılgıdır. Çocukların ilgilenmeyişleri görünüştedir, gerçekte meraklarını bastırırlar ya da bilinçli olarak saklarlar. Çocukların bazı şeyleri anlamaları için doğal ortamlar vardır. Yeni bir kardeşin doğumu, çocukların nereden geldiklerini açıklamayı sağlar. Kız ve erkek çocukların bir arada yıkanmaları, küçük bebeğin günlük temizliği gibi durumlar çocuklara cinsiyet ayırımını anlatmada yardımcı olabilir. En kolay ve basit yöntem, çocukların sorularına cevap verme gereğine inanmaktır (Özgüven, 1997, s. 290).

Normal cinsel işlev biyopsikososyal bir süreçtir. Cinsel işlev bozukluklarının hem bedensel (organik), hem de psikolojik nedenleri vardır. Birçok zaman da, psikolojik ve organik nedenler sorunun ortaya çıkmasında birlikte rol oynarlar. Ayrıca, sorun bedensel ya da ilaç kullanılması gibi çeşitli organik nedenlerle ortaya çıksa bile, bir süre sonra psikolojik etkenler de tabloya eklenebilmekte ve durumu daha da içinden çıkılmaz bir hale getirebilmektedir. Bu nedenlerdir ki çok disiplinli değerlendirmeyi gerektirirler. İlişki çatışmaları, stresli yaşam olayları, yetersiz cinsel eğitim, yaşlanma, azalmış testosteron düzeyleri, tıbbi hastalıklar, bazı ilaçlar ve depresif bozukluklar gibi etmenler cinsel işlev bozukluğu oluşmasında rol alabilir. Depresyon eski Mısır çağlarından beri ayrı bir patoloji olarak tanımlanmıştır ve en sık görülen tıbbi hastalıklardan biridir. Depresif mizaç, azalmış istek veya haz, anlamlı miktarda kilo kaybı veya kilo alma, uykusuzluk veya aşırı uyuma, psikomotor ajitasyon veya retardasyon, halsizlik veya enerji kaybı, değersizlik hissi, düşünme ve odaklanma yetisinde azalma, kararsızlık, yineleyici ölüm düşünceleri, intihar düşüncesi, intihar girişimi veya özgül intihar planları gibi depresif belirtilerin karakteri büyük oranda hastalığın şiddetine bağlıdır. Cinsel işlev bozuklukları sıklıkla depresyonda bulunur ama günümüzdeki sınıflandırma sistemleri depresyon ve cinsel işlev bozuklukları arasındaki ilişkiyi yeterince ele almaz. Depresif bireylerde azalmış cinsel istek en çok bildirilen bozukluk olmasına karşın, kadında vajinal kuruluk ve erkekte sertleşme bozukluğu ile sonuçlanan uyarılma zorlukları ve orgazm yokluğu veya gecikmesi de yaygın rastlanan sorunlardır. Cinsel işlev bozuklukları aynı zamanda antidepressan ilaç tedavisinin sık görülen istenmeyen yan etkisidir ve ilaçların erken kesilmesinin ana nedenlerindedir. Seçici serotoninin geri alım engelleyiciler en yaygın kullanılan ve norepinefrin, dopamin ve melatonin sistemlerini etkileyen antidepressanlarla kıyaslandığında uyarılma ve