

Cinsel Eğitim, Tedavi ve Araştırma Derneği'nden: "KADIN CİNSELLİĞİ" DOSYASI

- Cinsel Eğitim, Tedavi ve Araştırma Derneği (**CETAD**), Avrupa Birliği tarafından finanse edilen, Sağlık Bakanlığı Türkiye Üreme Sağlığı Programı kapsamında desteklenen projesinin beşinci dosyasını **KADIN CİNSELLİĞİ** üzerine hazırladı.
- İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi **Prof. Dr. Şahika Yüksel** ile Bilkent Üniversitesi Siyaset Bilimi Bölümü Öğretim Üyesi **Doç. Dr. Dilek Cindoğlu** tarafından hazırlanan dosyada **kadınların cinsel yaşamları ve bu yaşamda karşılaştıkları tüm sorunları** ayrıntılarıyla ele alındı.
- "Cinsellik ve cinsel hazzın bir insan hakkı" olarak vurgulandığı dosyada, "**Kadının, cinselliği nasıl, ne zaman ve kiminle yaşayacağına, ne zaman anne olacağına kendisinin karar verebilmesi halinde tam yurttaş olmasından söz edilebileceği**"ne dikkat çekiliyor.
- Sağlıklı bireyler, sağlıklı evlilikler ve sağlıklı bir toplum için bu hakkın engellenmemesi gerektiği belirtilen dosyada, "**Kendi bedeni ile hoşnut, haz almaktan utanmayan bir kadının aynı zamanda doyumlu bir partner olacağı ve mutlu ilişkiler yürüteceği**" vurgulanıyor.
- Dosyada, cinselliği sevgi, şefkat ve haz bütünselliği içinde algıladığı için **erkeklerden daha doyumlu bir cinsel yaşam sahibi olma potansiyeli** olan kadınların, **biyolojik olarak da haz alma, orgazm olma kapasitesinin sınırsızlığına** vurgu yapılıyor.

"Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı alanında Ulusal ve Yerel Medya Yoluyla Savunuculuk" projesi, Avrupa Birliği tarafından finanse edilen TC Sağlık Bakanlığı Türkiye Üreme Sağlığı Programı kapsamında desteklenmektedir.

KADINLAR İLİŞKİYE, ERKEKLER HAZZA ODAKLI

Cinsellik bacaklarımızın değil, kulaklarımızın arasında! –
Beynimizde...

Evlenmeden önce kötü ve çirkin olan cinsellik
evlendikten sonra bir gecede güzel ve doyumlu olabilir mi?

CETAD'ın "YAŞAM BOYU CİNSEL SAĞLIK...Sizin de hakkınız!" başlıklı
projesi çerçevesinde hazırlanan KADIN CİNSELLİĞİ dosya özeti:

- **Kadınlar bedenlerine yabancı.** Kadınların kendi bedenleri ile ilişkileri erkeklerden çok daha zayıf ve olumsuz.
- Yetişme ve gelişme çağındaki "ortalama bir kız çocuğu" bedenini ona bakanların gözü ile görmeye şartlanıyor. **Ve, çoğu kadın bir ömür boyu bedeninden nasıl haz alabileceğini keşfetmeden yaşıyor, büyüyor, çocuk doğuruyor ve yaşıyor.**
- Yapılan çalışmalar, **kadınların kendi bedenlerinin üremeye ilişkin fonksiyonlarını bile bilmediklerini** ortaya koyuyor. Adet, hamilelik, doğum ve bu süreçlerde cinsel yakınlaşmaların sonuçları üzerinde çok az bilgiye sahip.
- Kadınlar açısından cinsellik, bazen hoş, keyifli, romantik sıcak bir yakınlaşma bazen bir zorunluluk dolayısıyla çekince ve tiksinti kaynağı olarak yaşıyor.
- **Konu cinsel hazza gelince, kadınların bilgileri daha da azalıyor.** Kendini cinsel hazza aday görmeyen birisinin bilgi araması da söz konusu olamıyor.
- **Kliniklere başvuran kadınların temel sorunları vajinismus ya da cinsel isteksizlik.**
- **"Cinsellik bacaklarımızın değil, kulaklarımızın arasında"** diyen uzmanlar, özgür seçimlere dayalı cinsel yakınlıkların cinsel sağlığın ön koşulu olduğunu belirtiyorlar.
- CETAD'ın kamuoyu araştırmasına göre, **kadınların yüzde 57'si cinsellik konusunda kendisini "pek bilgili değilim ve hiç bilgili değilim"** diye tanımlarken, erkeklerde bu oran yüzde 34'lerde.
- Araştırmanın bir başka sonucu olan **bekar kadınların yüzde 64'ünün cinsel ilişkiye girmemesi** de kadınların cinsel yaşamına ilişkin önemli bir bulgu. Kadınlar evlilik hayatına **bilgisiz ve deneyimsiz** olarak adım atıyorlar.
- Kadınlar, erkeklere kıyasla kendi bedenlerini popüler modellerle kıyaslayıp, çok daha az beğeniyorlar. **Bedeninden memnun olmayan bir kadının da kendisini cinsel olarak arzulanır hissetmesi ya da arzu duyabilmesi eksik oluyor.**

KADINLAR KENDİLERİNİ YETERLİ VE DOYUMLU GÖRMÜYÖRLAR

- **Kendi bedenini tanımayan, bedenın biyolojisi ve isteklerinin farkında olmayan kadının başkasının ihtiyaçları karşısında da fikir sahibi olması mümkün değil.**
- Kendisini eş olarak yeterli görmeyen, ihtiyaçlarının, dürtülerinin farkında olmayan kadın, cinselliği de kendi kontrolünde yaşayamıyor.
- Modern toplumlarda kadınlar, cinselliği ilişkisel olarak ve hem sevgi, saygı, şefkatin hem de arzunun içinde olduğu bir bütün olarak yaşama eğiliminde. Oysa, erkek cinselliği sadece o ana yönelik bir arzu şeklinde yaşayabiliyor.
- **Kadınlar kendi bedenlerinin bir haz nesnesi olduğunu erkeklere oranla çok ileri yaşlarda keşfediyorlar.**
- Kadınların odaklandıkları nokta haz değil, içinde buldukları ilişki. Çünkü aile ve toplum tarafından bu duruma koşullandırılarak yetiştiriliyorlar.

ÇÖZÜMÜ ZOR DENKLEM: BEKARET VE NAMUS

- **Kadın cinselliği “bekaret” ve “namus” merkezli olarak düşünülüyor, algılanıyor.**
- Kadının toplum içindeki değerini cinsel deneyimsizliği belirliyor. Kadının cinsel olarak erkekler ve toplum gözünde kıymetli, sevilebilir, evlenebilir olması için “namuslu” olması gerekiyor.
- **Bir yandan cinsel deneyimsizliği ödüllendirilirken, diğer yandan cinsel deneyimler de namus cinayetleri, namus intiharları ile cezalandırılabilir.**
- Kadının seçtiği kişi ile sevişmesini cezalandıran toplum, aslında öteki genç kızlara da gözdağı vererek, tehdit ederek, bastırılmış bir kadın cinselliği yaratıyor.

İLK CİNSEL İLİŞKİ KADIN İÇİN KORKU YÜKLÜ...

- Kızlık zarının ilk cinsel ilişkide yırtılacağı, kanama meydana geleceği ve dolayısıyla bir kadının bekaretinin bu zar yapısı ile anlaşılabilirliği düşünötesi eski çağlardan günümüze kadar uzanan bir yanlış inanış.
- Günümüzde, kimi yörelerde kadının yaşamını alt üst eden ilk gecede, herkesin dikkati üzerındeleyen çiftin yaşamaya çalıştığı bir cinsellik söz konusu. Cinselliğe çok mahrem gibi yaklaşmasına karşın bu gelenek mahrem olmaktan çok uzak.
- **Kadınlar, bir yanda “kızlık zarının patlayacağı” ve beraberinde kontrol edilemez bir acı ve kanama korkusu diğer yanda bakire olup olmadığının “test” edileceği bir sınav yaşıyor.**
- Aslında “ilk gece” sadece kadın için ilk gece. Yani, **yüceltilen “ilk” ve “özel” olma durumu sadece kadın için geçerli, erkek için değil.**
- Birbirini tanımayan ve gerdek gecesi tanışan bir çift için cinsel performans beklemek gerçekçi değil. **Kadın için hayal kırıklığı, endişe ve korku dolu olan bu deneyim mutlu bir evlilik başlangıcı için risk taşıyor.**
- Kadınlarda ilk cinsel ilişki sırasında mutlaka kanama veya yırtık meydana gelmeyebilir. **Kadınların hepsi ilk ilişkide kanamıyor.**

CİNSELLİK: EVLENENE KADAR "ÇİRKİN", EVLENDİKTEN SONRA "GÜZEL"

- **Erkek bedeninden farklı olan kadın için cinsel hazzın miladı ilk cinsel ilişki değil.** Hatta, ilk cinsel ilişki bazı kadınlar açısından keyifli bile değil.
- Kadınların evlenmeden önce bakire olmasını, hiçbir erkekle cinsel yakınlıkta bulunmaması neredeyse toplumun tamamı tarafından kabul görüyor.
- **Ancak, bedeni ve kişiliğinin cinsel yanını keşfetmemiş kadın için doyurucu bir cinsellik yaşama şansı sınırlı.** Türkiye'deki vajinismus vakalarının dünya ortalamalarının birkaç katı olması da bunun sonuçlarından birisi.
- **Evlenene dek yaşadıkları cinsellikleri "gizli", "kötü", "çirkin" olarak yaşayan genç kız, evlendikten sonra sevgi ve aşk dolu bir eş haline gelip, "güzel", "temiz" ve "doyumlu" bir cinsellik yaratmakta zorlanıyor.** Buna bağlı olarak en fazla görülen cinsel işlev bozukluğu ise cinsel isteksizlik.
- Kadının değerini erkeklerin aksine evlilik öncesindeki cinselliği yaşama pratiğine göre değerlendiren bir toplum sadece kadınları değil, erkekleri de sakatlıyor.
- Cinselliğe iyi gözle bakılmayan bir ortamda yetiştirilen kızlar, cinsel haza olumsuz bakıyorlar. **Kadın cinselliğinin namus adına bu denli kontrol edildiği ortamlarda erkekler de cinselliklerine yabancılaşıyor,** zorunlu olarak paralı seks veya pornografiye yöneliyorlar.

ANNELİK VE CİNSELLİK İKİLEMİNDE YANLIŞ BİLİNENLER GEBELİKTE/LOHUSALIKTA CİNSEL HAYAT BİTMEZ...

- **Kadın cinselliğini en çok etkileyen olgu olan gebelikte cinsellik ülkemizde pek hoş karşılanmıyor. Gebelikte cinsel yaşamı ne doktorlar soruyor ne de çocuk bekleyen çiftler dile getiriyor.**
- Kısırlık tedavileri sırasında çiftin cinsel hayatı kendi cinsel arzularından koparıyor ve üreme teknolojisine endeksleniyor.
- Gebelik sırasında cinsel birleşmenin bebeğe zarar verebileceği, cinsel birleşmenin erken doğum veya düşüğe yol açabileceği gibi önyargılar yaşanıyor.
- **Cinsel birleşme bebeğe zarar vermediği gibi haz alan annenin kendini daha iyi hissetmesi mümkün. Ve, gebelikte cinsellik çifti birbirine yakınlaştırdığı için annenin daha huzurlu olmasını sağlayabiliyor. Kadın doğum uzmanı tarafından düzenli kontrol ediliyor olmak ve onun tarafından aksi söylenmemiş olması kaydı ile!**
- Gebelik gibi lohusalık dönemiyle ilgili de önyargılar var. Doğum sonrası dönemdeki hormonal değişiklikler ve emzirmenin etkisiyle kadın cinsel isteğinde, uyarılmasında ve haz almasında bazı sorunlar yaşanabiliyor.
- **Ülkemizde birçok bölgede 40 gün kabul edilen bu dönemi genellikle kadınlar ve erkekler ayrı odalarda geçiriyor. Bu yüzden, kadının kocasından sevgi ve ilgi görmeye ihtiyacı olduğu bu dönem, kadının beklentilerini karşılamaktan ve doğum sonrası doyumsuz bir cinsel hayata hazırlamaktan uzak.**
- Buradaki önemli nokta gebelik sırasında ve doğum sonrası dönemde cinselliğin ne sıklıkla ve ne şekilde yaşanacağını kadın tarafından belirlenebilmesi. Bir başka deyişle, kadının kendini tekrar cazip, sevilir ve beğenilir olarak görmesi en temel unsur.
- **İlk cinsel deneyimin sorunsuz atlatılması halinde, kadının kendini daha iyi tanıdığı ve haz almasının arttığı bir cinsel aktivite dönemi yaşanabiliyor. Çünkü cinsellik "öğrenilebilir" bir eylem.**

YAŞLILIKTA PERFORMANS VE TERKEDİLME TEDİRGİNLİĞİ

- Orta yaş dönemine yaklaşan kadın biyolojik olarak cinsel beceri açısından erkeğe göre daha avantajlı. Çünkü, erkeklerde yaşla birlikte uyarılma azalırken, kadınlarda orgazm olma becerileri artar.
- **Menopoz korkusuyla bir çok kadın bu dönemde cinsellikten kaçınıyor. Bedende oluşan bir dizi değişiklik –sıcak basması, çarpıntı, cilt kuruluğu, kalp ritm bozuklukları, mide sorunları, kabızlık, kemik yoğunluğunda azalma, kas ağrıları gibi- arasında cinsel organlarda da değişiklikler yaşanıyor. Vajinal kuruluk, vajina çevresinde kaşıntı, idrar miktar ve çıkışında değişiklik gibi...**
- Menopoz devresinde cinsel uyarılmada azalma olabileceğine, ancak cinsel istek üzerinde olumsuz bir etkisinin söz konusu olmadığına dikkat çeken uzmanlar, üreme riskinin ortadan kalkmış olmasının cinselliğin daha korkusuz yaşanması gibi bir avantaj sunduğunu vurguluyorlar.
- **Sosyo kültürel nedenlerle genç erişkinlikten itibaren cinsel aktiviteden uzak durmayı yeğleyen kadınlar için menopoz sonrası dönem cinsel kaçınmaları kolaylaştırıyor, bir ölçüde meşrulaştırıyor. Erkeğin yaşadığı uyarılma azlığı gibi sorunlar sonucunda cinsel isteksizlik yaşayan kadın, menopozu cinsel yaşamdan uzaklaşmak için bir fırsat olarak görüyor.**
- Erkeklerde uyarılmaya bağlı sorunlar, özellikle sertleşme ile ilgili kaygılar ve cinsel kaçınmalar kadının cinsel yaşamını da etkiliyor. Sonuçta, cinsellik her iki taraf açısından da kaygı verici bir etkinliğe dönüşebiliyor. Çiftlerden birisinin yapıcı yaklaşımı, yaşlanmaya bağlı bu tür sorunları kolayca çözebiliyor.
- **Bu dönemde, yaşlanan kadının genç bir kadın için terk edileceği kaygısının da göz ardı edilmemesi gerekiyor. Ancak, yaşlanan erkeğin cinsel performans kapasitesi doğal olarak azalırken, genç veya yaşlı olsun kadının cinsel potansiyeli ömürlerinin sonuna kadar sürüyor.**

YAŞLILIK, KADININ CİNSEL İSTEĞİNİ AZALTMİYOR

- Cinsellik özellikle kadınlar için eşlerine duydukları yakınlık ve sevginin bir sonucu olduğundan, **eşlerinden yaşlandıkça yeterince ilgi ve sevgi göremeyen kadın kırılıyor. Bu kırgınlık onu cinsel açıdan soğumaya götürürken, gönül rahatlığı ile kendini "emekli" edebiliyor.**
- Oysa, erkekler için cinsellik daha çok haz odaklı olduğundan, eskisinden daha az da olsa, yaşlanmakta olan erkek hala cinselliği talep ediyor. Hatta, farklı arayışlarla azalan kapasitesi nedeniyle kaygılarını gidermeye çalışıyor. Kendinden uzaklaşan bir eş olduğunda da yeni ve daha genç bir eş arayışına girebiliyor. Uzmanlar, kadının böyle bir potansiyel kaybı söz konusu olmadığı için erkeği anlamasının aslında hiç kolay olmadığına dikkat çekiyorlar.
- **Kendini cinsel görevlerden "emekli" eden kadının yaşlılığını birlikte refah içinde geçireceği yeni bir eş bulma ihtimali de oldukça düşük. Dolayısıyla, yaşlanmayı bir tehdit olarak yaşayan kadınlar, yaşlanmamak için yapabildikleri tüm kozmetik yatırımları kendilerine yapıyorlar. Oysa, kadınların bu dönemde asıl ihtiyacı, kendileriyle birlikte yaşlanan eşleriyle birlikte cinsel hazzı keşfe çıkmaları.**
- Bu dönemde erkekler, "yeni ilaçların" desteği ile kapasitelerini yeniden yükseltebiliyorlar. Oysa, çoğul orgazm kapasitesini hiçbir yaşta yitirmeyen kadının bir kadın viagrasına ihtiyacı yok.

CİNSEL FANTEZİLER... DÜŞ GÜCÜNÜZE SANSÜR KOYMAYIN

- Fantezisi olmayanın cinselliği kısa sürüyor. Cinsellik potansiyelinizin artması için düş gücünüze sansür koymayın.
- **Cinsel fantezilerin var olabilmesi ve zenginliği kaçınılmaz olarak cinsel tabularla ters düşüyor.**
- Cinsel tabular ne kadar azsa haz alabilecek şeyler de o kadar artıyor.
- Değişik çağlarda, değişik toplumlarda hep bir takım yasaklarla çevrilen kadın cinselliğinde fantezilerden duyulabilecek haz ile suçluluk duyguları at başı gidiyor.
- **Kadınlar sadece cinsel davranışlardan değil, fantezilerinden bile suçluluk duyuyorlar. Hatta, cinsel fantezileri varsa bunların "cinsel sapkınlık" olup olmadığını merak ediyorlar, kendilerini suçluyorlar.**
- Uzmanlar, fantezileri cinsel yaşamı renklendiren, kişiye özel kılan, değişkenlik kazandıran yaratıcı motifler olarak tanımlıyorlar. Fantezilerin sürekli bir partneri olan veya olmayan kadınların cinsel yaşamını monotonluktan, sıradanlıktan uzaklaştırıp, zenginleştirdiğine dikkat çekiyorlar.
- **Cinsel fantezinin içeriği ne olursa olsun kimseye zararı yok. Kurulan fanteziyi gerçekten yaşamak istemek de gerekmiyor.**
- Cinsel fanteziler kişiye özel ve her zaman cinsel eşle paylaşmak gerekmiyor. Bazı kadınlar, cinsel fantezileri bir ihanet gibi yaşarken, bazı kadınlar da eşlerinin cinsel fantezilerini bir dışlanma olarak yaşayabiliyorlar.

KADIN EŞCİNSELLİĞİ VE HATALI İNANÇLAR...

- Kendi cinsi ile uyarılan ve cinsel ilişki kurduğunda bir kadın olarak kadınlarla yakınlığı seçen ve lezbiyen olarak tanımlanan kişilerin kadın olmaktan şikayetleri yok. Kullanılan hiçbir ruhsal hastalık sınıfında yer almamasına karşın, kadın eşcinselliği ile ilgili hatalı inançlar şunlar;
 - Kimse beni sevmez.
 - Benim duygusal sürekli ilişkim olamaz, yalnız kalmaya mahkumum.
 - Günah işliyorum, cehenneme gideceğim, ailemi rezil ediyorum.
 - Benim hiç ilişkim olmadı. O halde değişebilirim.
 - Kuvvetli isem değişebilirim.
 - Evlenirsem geçer.
 - Küçükken tecavüze uğradım o nedenle oldu.
 - Utanılacak bir durumdayım.
 - Hormon alırsam geçer.
 - Erkeklerden korktuğu için kendi cinsini tercih eder.
 - İstemediği halde veya istediği için diye iki tür eşcinsellik var.

KADIN CİNSEL İŞLEV BOZUKLUKLARI KADINLARIN BÜYÜK DERDİ: CİNSEL İSTEKSİZLİK

Kadın cinsel işlev bozuklukları istek, uyarılma, orgazm ve çözülme evrelerine göre sınıflandırılıyor:

- **İstek:** Cinselliği başlatan ve şekillendiren en önemli evre. Cinselliğin birey tarafından istenmesi ve arzulanmasını içeriyor.
 - **Neden kadınların cinsel isteği daha kırılğan?** Çünkü, cinsel istekte birden fazla neden hep birlikte rol oynuyor. Kültürel, sosyal, dini, psikolojik, bedensel bütün etkenlerin gözden geçirilmesi gerekiyor.
 - İsteeksizlik herhangi bir dönemde kendiliğinden başlayabiliyor. Ancak, bunun yanında **yaşam koşullardaki zorluklar, eşle yaşanan problemler, yas dönemi, depresyon, ilaç kullanımı, bedensel hastalıklar** gibi nedenlere bağlı olarak da çıkabiliyor.
 - Cinsel isteeksizlik kişiden kişiye farklılık gösteriyor. **Eşlerden birisi ayda bir cinsel isteği varken, diğeri her gün istiyorsa**, sorun kaçınılmaz oluyor.
- **Uyarılma:** Bedende fizyolojik değişikliklerin ilk evresi. Kadında ıslanma ve cinsel organda kabarma, erkekte ereksiyon oluşuyor.
 - Sıklıkla orgazm bozukluğu ile birlikte görülen uyarılma evresi sorunları, **kadının cinselliği haz almadan yaşamasına neden oluyor.**
 - Cinselliği bir anlamda görev olarak kabul eden kadın için cinselliğin tatsız bir eyleme dönüşebiliyor.
 - Çoğunlukla **cinsel eğitim ve deneyimin az olmasından ve temel cinsel tekniklerin ve partneri uyarma yöntemlerinin çiftler tarafından iyi bilinmemesinden** kaynaklanıyor.
- **ORGAZM:** Hazzın en yoğun olduğu evre.Kadında vajina ve çevresindeki kaslarda ritmik kasılmalar, erkekte ritmik kasılmalar ile boşalma gerçekleşiyor.
 - Kadınlarda orgazmın anlaşılması ve değerlendirilmesi diğer cinsellik evrelerine göre daha zor. Dolayısıyla, orgazm bozukluklarını değerlendirmek daha da zor.
 - Orgazm saniyeler süren bir yaşantı iken **cinsel birleşmenin dakikalar, sevişme ise saatler** sürebildiğine dikkat çeken uzmanlar, her cinsel ilişkinin orgazm ile sonuçlanmayacağına, orgazm yaşanan her cinselliğin yeterli doyum sağlanması anlamına gelmeyeceğine dikkat çekiyorlar.
- **ÇÖZÜLME:** Vücut ve cinsel organlardaki uyarılmanın azalarak ortadan kalkma evresi.

CİNSELLİKLE İLGİLİ YAYGIN YANLIŞ İNANÇLAR

Cinsel istek bozukluğuna eşlik eden yaygın yanlış inanışlar

- Kadının cinsel isteğini baskılaması, eşine, partnerine onu cinsel olarak arzuladığını çok fazla hissettirmemesi gerekir.
- Kadının cinsel isteği cinsellik dışındaki olaylardan etkilenmez.
- Kadın istemese de kocasına karşı görevi olduğu için cinselliği yaşamak zorundadır.
- Kadın evlenene kadar cinsellikle ilgili hiçbir şey öğrenmemelidir.
- Cinsel ilişkide kadının cinsel isteğinin, uyarılmasının, haz almasının önemi yoktur.
- Cinsel isteksizlikle başvuran her kadın cinsel istek azlığı yaşamaktadır.
- Kadın duygusal ilişkisinde problem yaşasa da cinselliği olağan olarak yaşar, cinsellik ilişki sorunlarından ayrı bir şeydir.
- Cinsel istek doğal olarak herkeste vardır. isteği oluşturmak ya da artırmak için yapılabilecek hiçbir şey yoktur.
- Kadının cinsel isteği partnerine göre az ise mutlaka rahatsızlığı vardır.
- Normal çiftlerin cinsel ilişki sıklığı, yirmili ve otuzlu yaşlar için haftada en az dört olmalıdır. Sürekli olarak daha az olması düşük cinsel isteğin göstergesidir.
- Sevişmeyi başlatan kadın ahlaksızdır.
- Cinsel eylemi erkek başlatmalıdır.

Uyarılma bozukluğuna eşlik eden yaygın yanlış inanışlar

- Cinsel ilişki, cinsel birleşme demektir.
- Cinsellikte kadının uyarılması gerekmez.
- Çiftler birbirini sevdikleri takdirde sevişmekten nasıl zevk alabileceklerini de bilirler.
- Sevişme her zaman doğal ve kendiliğinden olmalıdır, sevişme hakkında konuşmak ve düşünmek onu bozar.
- Sevişmeyi başlatan kadın ahlaksızdır.
- Sevişme sırasında fantezi kurmak yanlıştır.
- Kadınlarda orgazm cinsel birleşme ile sağlanmalıdır.
- Cinsellik içgüdüselidir, öğrenilmez.
- Cinsel fanteziler ahlak dışı, sapık ve sadakatsiz davranışlardır.

Orgazm bozukluğuna eşlik eden yaygın yanlış inanışlar

- Çiftler birbirini sevdikleri takdirde sevişmekten nasıl zevk alabileceklerini de bilirler.
- Cinsel ilişki, cinsel birleşme demektir.
- Masturbasyon zararlıdır.
- Cinsellik içgüdüselidir, öğrenilmez.
- Kadınlarda orgazm cinsel birleşme ile sağlanmalıdır.
- Masturbasyonun cinsel güce zarar verici etkisi olabilir.
- Oral seks, olgunlaşmamışlığın göstergesidir ve güvensizdir.
- Sevişme her zaman doğal ve kendiliğinden olmalıdır, sevişme hakkında konuşmak ve düşünmek onu bozar.
- İstenmeyen gebelikleri önlemek, yalnız kadının sorumluluğundadır.
- İyi bir sevgili (eş), hemen her cinsel birleşmelerinde partnerine orgazm yaşatabilmelidir.
- Eşler birbirini sevdikleri takdirde sevişmekten nasıl zevk alabileceklerini de bilirler.
- Çift için "aynı anda orgazm" gerçekleştirilmesi gereken en önemli amaç olmalıdır.
- Klitoral uyarı ile orgazm olan ama cinsel birleşme sırasında orgazm olamayan kadınlar olgunlaşmamıştır.

KADINLAR EN SIK YAKINLARINDAKİ ERKEKLERDEN ŞİDDET GÖRÜYOR

- Her yaşta şiddetle karşılaşabilen kadınlar, en sık yakınları olan erkeklerden şiddet görüyorlar. Eşleri, eski eşleri, sevgilileri veya eski sevgilileri gibi..
- Şiddet görme konusunda muhafazakar veya liberal olmak, eğitilmiş ya da eğitimsiz olmak fark göstermiyor.
- **Kocasının fiziksel şiddetine maruz kalan her beş kadından biri aynı zamanda eşinin tecavüzünü de yaşıyor.**
- Cinselliği bir işkence olarak yaşayan bu kadınlar, cinsel şiddeti sıkı sıkıya saklamakta ve kendilerini yaşadıklarından dolayı suçlu hissetmekte, sorumlu tutabilmekte.
- **Evlilik içi tecavüz ve ensest en ağır ve en yaygın yaşanan cinsel şiddetin iki türü.**
- Şiddet ve şiddet tehdidini sınırlamak ve kendini korumak ancak güvenli seks koşullarının varlığı ile mümkün. Ancak, şiddeti yaşayan kadınlar, eşleriyle kondom kullanımını tartışmıyorlar, isteseler de bunu başaramıyorlar.

CİNSEL TACİZ:

- Taraflardan birinin rızası dışında uygulanan her çeşit cinsel davranış.
- Çocuklar söz konusu olduğunda rızaya bakılmadan, 18 yaştan küçüklere uygulanan cinsel davranış taciz olarak değerlendiriliyor. Hareketlerin tek sorumlusu bu hareketleri uygulayanlar.

TECAVÜZ:

- Fiziksel zorlama ile zarar verme, yaralama, öldürme tehdidi ile veya ruhsal hastalık, zihinsel gerilik ve ilaç, madde etkisi ile yargılama yetisinin olmadığı durumda bir çocuğa, ergene veya yetişkine cinsel girişim.
- Bu tanım vajinal, anal, oral giriş ve giriş girişimlerini kapsıyor. Tecavüz temel insan hakları açısından, kişinin kendi bedenini kontrol etme hakkının ihlali, kişinin yaşam hakkı, elde edilebilen üst standartta sağlıklı yaşam hakkını ihlal eder.

ENSEST:

- Ana-baba otoritesine sahip bir yetişkin ile bir çocuk veya ergen arasındaki her çeşit cinsel ilişki.
- Önemli olan aradaki kan bağı değil, yetişkinin anne-baba hakimiyeti, gücü ve çocuğun bağımlılığıdır. Cinsel ilişkiden kast edilen de gizli tutulmaya çalışılan bütün cinsel içerikli temaslardır. Psikolojik olarak temasın gerçek doğasından çok, cinsel motivasyonu ve saklı tutulması önemli.

RANDEVU TECAVÜZÜ:

- Eski sevgilinin, boşanmakta olan eşin zorlayıcı ilişkisi veya birliktelikte olan taraflardan birinin zorlaması ile gerçekleşen ilişkiler.
- Üniversite kampüslerinde görülen tecavüzlerin yüzde 80'i tanıdık biri veya randevulaşanlar tarafından yapılmakta. Bu tür yakınlıkların olduğu tecavüzler çok daha az bildiriliyor. Yarattığı ruhsal sorunlar önemlidir.

İŞYERLERİNDE CİNSEL TACİZ:

- İşyerinde cinsel taciz işverenin veya amir konumundakilerin yönelttiği taciz, yetkinin kötüye kullanılması ve güvenin ihlali oluşturduğundan, işyeri dışında gerçekleşen cinsel tacizlere benzerlik gösteriyor.
- Ancak aynı zamanda bir çalışma koşulu haline gelerek, mağdurun çalışma hak ve özgürlüğünü ihlal ettiği ve dolayısıyla ekonomik özgürlüğünü ve özerkliğini tehdit ettiği için işyeri dışında gerçekleşen cinsel tacizden ayrılıyor.

CİNSEL TACİZ ÖRNEKLERİ:

Cinsel tacizin istenmeyen her çeşit cinsel temas veya tehdit, tecavüz, tecavüz girişimi gibi birçok şekli söz konusu;

- Bir kişinin diğeri istemediği halde parmağını, ağzını, dilini, penisini veya başka bir nesneyi onun vajinasına, penisine veya anüsüne koyması
- Bir kişinin diğeri istemediği halde ona dokunması, sarılması, öpmesi veya bedeninin herhangi bir bölgesine istemediği şekilde dokunması
- Bir kişinin diğeri istemediği halde onu oral seks yapmaya veya yaptırmaya zorlaması
- Bir kişinin diğeri istemediği halde onu kendisine mastürbasyon yapması veya kendi kendine mastürbasyon yapması veya sarılma dokunma için zorlaması
- Bir kişinin diğeri istemediği halde onu cinsel materyallere bakması veya cinsel pozlar vermesi için zorlaması
- Doktor, hemşire veya diğeri sağlık profesyonelinin gerekli olmadığı halde kişinin cinsel organlarını -göğüs, vajina, penis, anüs- muayene etmesi veya cinsel organlarına profesyonel olmayan uygunsuz şekilde dokunması

CİNSEL SALDIRIYA UĞRAYANLAR NE YAPACAK?

- Yıkanmayın
- Dişlerinizi fırçalamayın, ağızınızı çalkalamayın
- Tuvalet ihtiyacınızı mümkün olduğunca muayene olduktan sonraya erteleyin
- Saçınızı taramayın
- Giysilerinizi değiştirmeyin
- Muayeneye giderken yanınıza yedek temiz çamaşır ve giysi alın
- **Hukuki bir işlem yapmayı düşünüyorsanız:**
 - Polis karakoluna başvuru yapabilirsiniz.
 - Cumhuriyet Savcılığına doğrudan dilekçe ile başvurabilirsiniz.
 - Herhangi bir sağlık kuruluşuna başvurarak, yapılacak muayene sonuçları ile birlikte yasal bildirimini sağlık kuruluşuna yapılmasını isteyebilirsiniz.
- **Hukuki işlem yapılması konusunda kararsız, kaygılı iseniz:**
 - Sağlık kuruluşuna başvurduğunuzda yasal bildirimde bulunulmasını istemediğinizi bildirin.
 - Bulguların tıbben belgelenmesini istediğinizi, bildirim için kararınızı daha sonra vereceğinizi aktarın, hekiminizle sorunu açıklıkla paylaşın. Hekimlerin hasta sırrını saklama yükümlülüğü bulunduğunu unutmayın.

İNSANLAR NİÇİN SEVİŞİR?

- **Cinselliği başka ihtiyaçlarınıza ve eşinizin cinsellik dışı ihtiyaçlarına alet etmeyin.**
- **Kadınlar HAYIR deme hakkınızı kullanın.**
 - Kadınlığını/ erkekliğini kanıtlamak için,
 - Yakınlığımızı ifade etmeye dilimiz dönmediği için,
 - Genel kaygıyı gidermek için,
 - Birilerini tanımak için,
 - İyi zaman geçirmek amacı ile,
 - Cinsel gerilimi azaltmak amacı ile,
 - Cinsellikten başka yolla bir şeyden doyum almayı bilemediğimizden,
 - Üremek için,
 - Daha önce birileri bizi reddettiği için,
 - Birini memnun etmek için,
 - Sevgilimize hayır dersek kaçırsınız/ bizi istemezler diye düşünürüz,
 - Hayır dersek kaba güç kullanılır korkusu,
 - Kendimizi aşktan korumak için,
 - Karşımızdakine gücümüzü kanıtlamak acı ile,
 - Ve benzer nedenlerle,
 - **BAZEN DE cinsel arzuları olduğu için!**

EDİTÖRE NOT:

“YAŞAM BOYU CİNSEL SAĞLIK...Sizin de hakkınız!” PROJESİ

Bir yıl sürecek ve toplam 290.608 Euro bütçe ayrılan “Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Alanında Ulusal ve Yerel Medya Yoluyla Savunuculuk” projesinin bilimsel altyapısını Türkiye'nin alanlarında saygın isimlerinden oluşan bir Çalışma Grubu üstlendi.

Çalışma Grubu'nda, Proje Direktörü **Doç. Dr. Cem İncesu**'nun yanısıra İstanbul Tıp Fakültesi Kadın Sağlığı ve Eğitimi Araştırma Birimi Başkanı **Prof. Dr. Ayşen Bulut**, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi ve Türkiye Geropsikiyatri Derneği Başkanı **Prof. Dr. Engin Eker**, Türkiye Aile Sağlığı Planlaması Vakfı'ndan Sosyolog **Nurcan Müftüoğlu**, Uzman **Dr. Haluk Pektaş** Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Üroloji Anabilim Dalı Başkanı **Prof. Dr. Ferruh Şimşek**, İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi ve Türkiye Psikiyatri Derneği Başkanı **Prof. Dr. Şahika Yüksel** ve Proje Koordinatörü **Azime Acar** yer alıyor.

Proje kapsamında, kendi alanlarında uzman akademisyenlerden oluşan editörler ve bu editörlere yardımcı olacak bir araştırmacı yazar kadrosu tarafından hazırlanacak sekiz ayrı araştırma/inceleme dosyası İstanbul, Bursa, Diyarbakır ve İzmir'de medya mensupları ve sivil toplum kuruluşları yetkilileriyle paylaşılacak.

Dosyaların başlıkları:

1. Cinsel Yaşam ve Sorunları
2. Erkeklerde Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Açısından Sağlıklı Yaşlanma
3. Kadında Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Açısından Sağlıklı Yaşlanma
4. Güvenli Cinsellik
5. **Kadın Cinselliği**
6. Erkek Cinselliği
7. Gençlik ve Cinsellik
8. Seks Ticareti

Proje, Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı (TAP) ile Eğitim ve Sağlık Muhabirleri Derneği (ESAM) tarafından da destekleniyor.