

PSIKOLEKTİF

SAYI 13 - HAZİRAN-TEMMUZ 2021 DERGİSİ



CİNSELLİK

Artı 0

İÇİNDEKİLER

4

EDİTÖRDEN

6

CİNSİYETİN ÖTESİNDE BİR ARAYIŞ:
CİNSEL KİMLİK GELİŞİMİ
ÖZGE ÇANKAYA

8

OEDİPUS VE ELEKTRA KOMPLEKSİ
YAVUZ SELİM KAYMAKCI

11

EVLİLİKTE CİNSELLİK
BÜŞRA TUNÇ

13

KONUŞMALIYIZ!
MERVE YÜKSEK

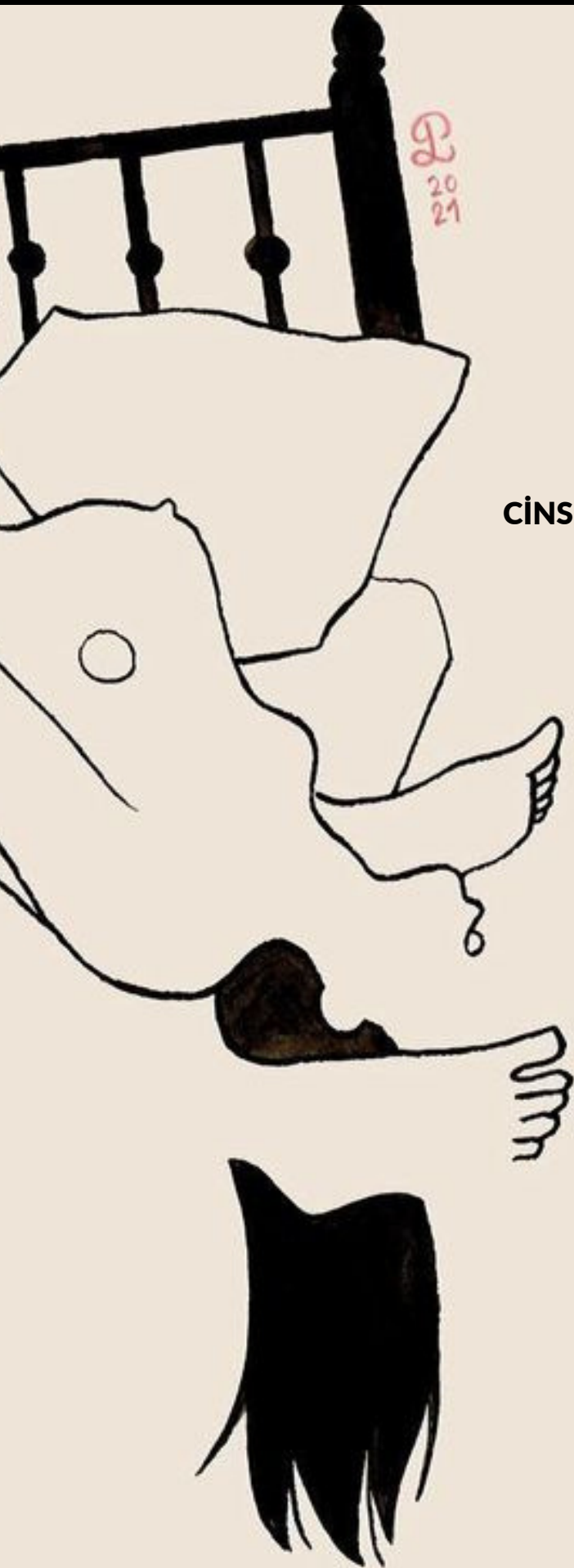
15

MAHREMİYET EĞİTİMİNDE EBEVEYN REHBERİ
İREM İÇEL

20

DR. KÜBRA YILMAZTÜRK YILDIRIM RÖPORTAJI
SENA KÜBRA ÇATALOĞLU





26

PORNOGRAFİK GERÇEKLER

BÜŞRA AKÇAY

29

HOMOFOBİK TUTUMLAR VE YIKIMLAR

GÜL DEMİRDELEN BAYRAM

31

CİNSEL SAĞLIK EĞİTİMİ VERELİM AMA NASIL?

AYŞE DOĞAN

35

CİNSEL TABULARA KURBAN MIYIZ?

EBRAR AKÇA

37

ARZULUYKEN SEN, SEN DEĞİLSİN!

MUSTAFA ÇİFTÇİ

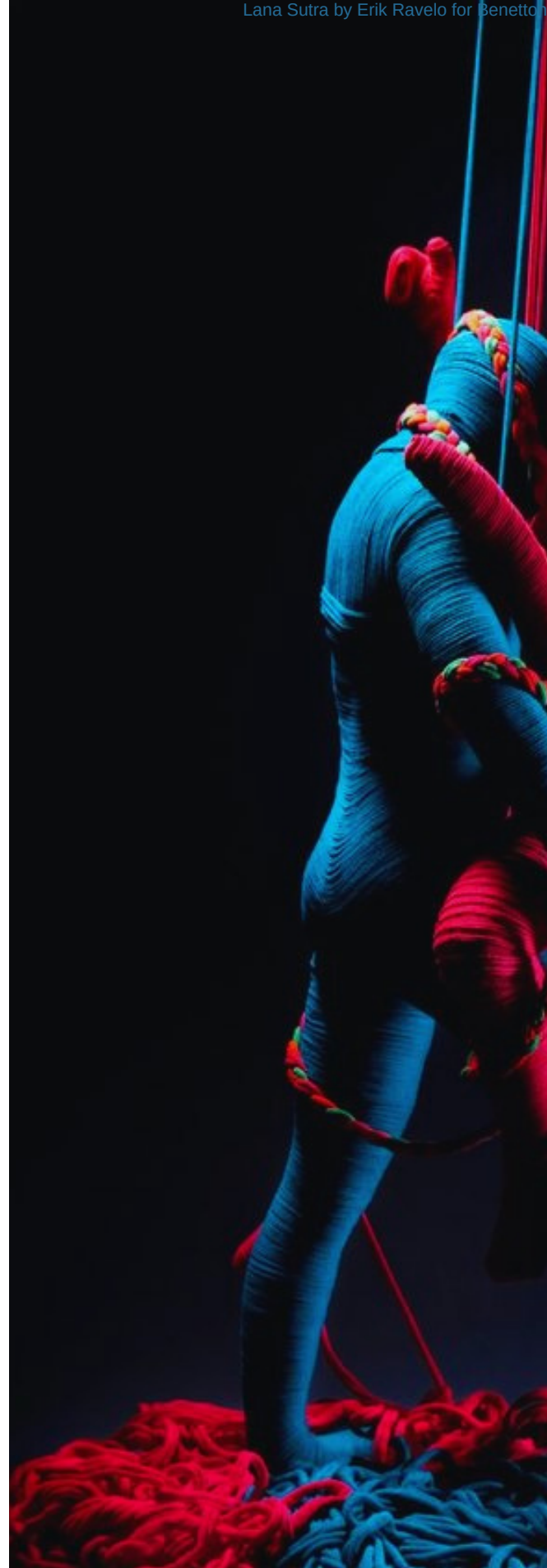
40

KAYNAKLAR

EDİTÖRDEN

Psikolojik, biyolojik ve sosyal faktörleri bünyesinde bulunduran cinsellik; partnerlerin aynı frekansta ahenk halinde olmasından öte cinsiyet ve cinsel kimlik oluşumunu, cinsel haz almayı, cinsel sağlığı, cinsel birliktelikleri, duygusal aktarımı, cinsel yönelim türlerini, evrimsel süreci içerisinde barındırmaktadır.

Birçok kuramcı, insanı yaşam döngüsü içerisinde ele alırken kuramında insanın cinsel gelişimine ve cinselliğine de yer vermektedir. Örneğin; kişinin belirli bir miktarda cinsel enerji (libido) ile dünyaya geldiğini ve bu enerjinin psikoseksüel dönem boyunca geliştiğini düşünen Sigmund Freud; insanların içgüdüleri tarafından yönlendirildiğini savunan ve libidoyu yaşam enerjisi olarak adlandıran Carl Gustav Jung; cinsel davranışı üstünlük çabasının bir şekli olarak gören Alfred Adler; kişilik gelişiminin yaşam boyu devam ettiğinden ve kuramında cinsel gelişimden de bahseden Erik Homburger Erikson bu gruba dahildir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014). Bu gruba dahil olan bir diğer kişi ise hümanistik psikolojinin öncülerinden olan Abraham Harold Maslow'dur. Maslow, kendini gerçekleştirme kuramı başlığı altında bir ihtiyaçlar hiyerarşisi oluşturmuştur. Bu ihtiyaçlar hiyerarşisinin ilk basamağında cinsellik; yemek yeme, nefes alma, uyuma gibi fizyolojik ihtiyaçlarla yan yana bulunmaktadır. Cinsellik, bu açıdan bireyin hayatını sürdürebilmesi için temel ihtiyaçlardan biri olarak görülmektedir. Kişinin en üst basamağa gelebilmesi için yani kendisini gerçekleştirebilmesi için ilk olarak bu fizyolojik ihtiyaçların sağlıklı bir şekilde karşılanması gerekmektedir.



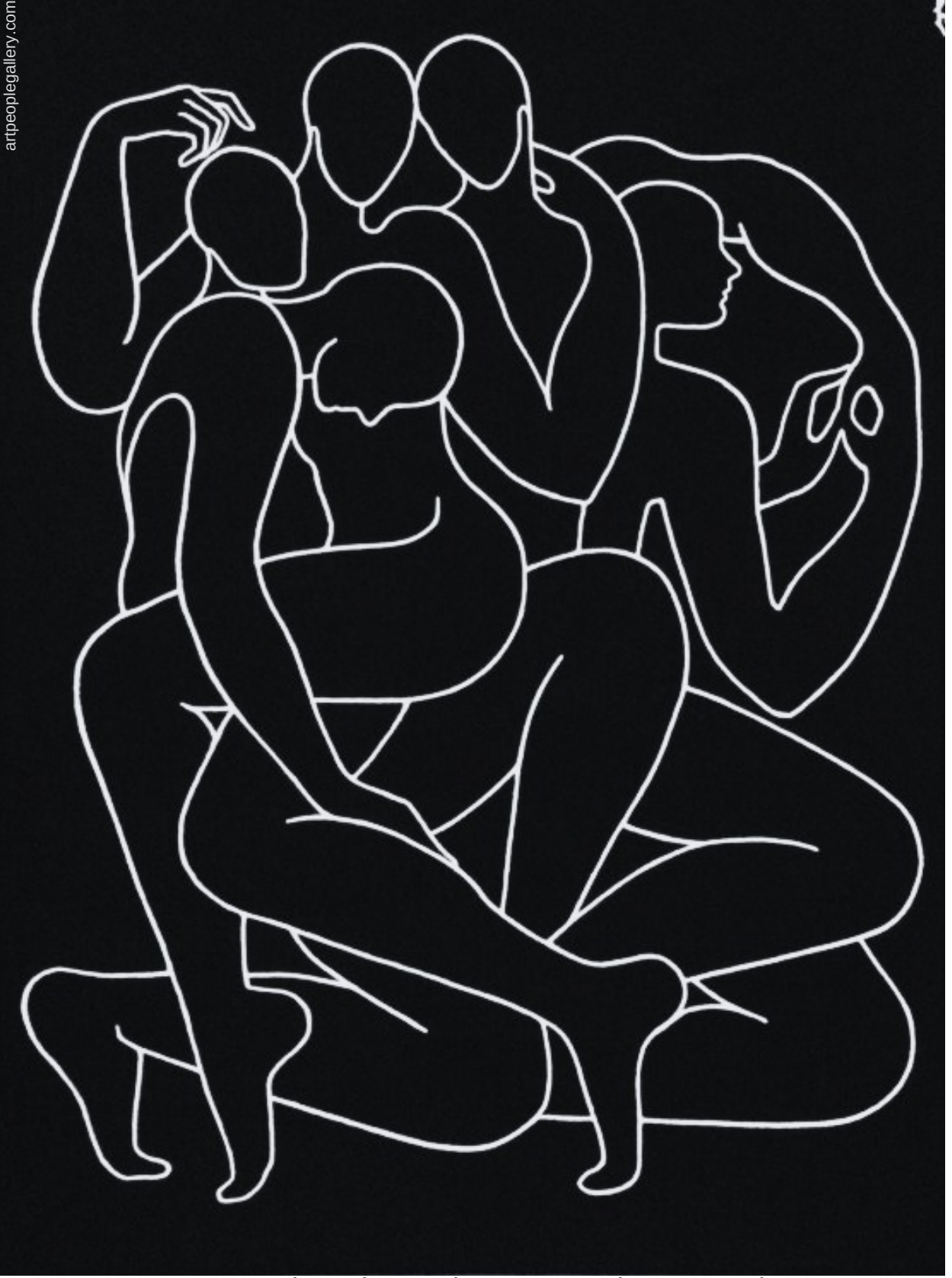
Lana Sutra by Erik Ravelo for Benetton



Temel ihtiyaç olmasına rağmen cinsellik; toplumumuzda çok konuşulmayan bir konu olmakla birlikte konuşulduğu zaman da ayıp, mahrem, utanç verici bir konu olarak algılanabildiğinden konuşulması güç bir hale bürünmektedir. Her ne kadar cinsellik hakkında konuşmaktan çekinilse de cinsellik üzerine doğru bilinen pek çok yanlış da bulunmaktadır. Bu doğru bilinen yanlışlar sorgulanıp düzeltilmediği takdirde kişinin hem ruhsal hem bedensel sağlığına ciddi etkileri görülebilmektedir. Tüm bu yanlışları düzeltmenin ötesinde sağlıklı ve bilinçli bir toplum oluşturabilmek için de cinsellik ele alınması gereken elzem bir konudur. Cinselliği, artık konuşulması güç olarak algılamaktan vazgeçip tabularımızı yıkmalı, toplumca bu konuda bilgilenmeli ve okullarda da her yaş grubuna uygun bir şekilde cinsellik eğitimi verilmelidir.

Çok geniş bir yelpazeye sahip olan ve psikoloji literatüründe bolca yer verilen cinsellik konusunu bizler de bu sayıda detaylı bir şekilde incelemenin doğru olacağı kanaatine vardık. Bu sayıda bizimle röportaj yapmayı kabul eden Sayın Dr. Öğretim Üyesi Kübra YILMAZTÜRK YILDIRIM hocamıza ve dergi ekibimize emeklerinden dolayı teşekkür ederiz. Ekibimize yeni katılan Tilbenur MERT'e de hoş geldin diyoruz.

Psikolektif Dergisi'nin 14. sayısı "Cinsellik" sizlerle! Kişilerin cinsel yönelimi, görüşü, tercihi, yaşayışı her ne olursa olsun ötekileştirmeden, yok saymadan saygı çerçevesinde yaklaşacağımız günlerin bir an önce gelmesi umuduyla bir sonraki sayıda görüşmek üzere!



CİNSİYETİN ÖTESİNDE BİR ARAYIŞ: CİNSEL KİMLİK GELİŞİMİ

ÖZGE ÇANKAYA

“Cinsel kimliğine ilişkin kaygıları olan bazı kadınlar nasıl ‘efe kadın’ tutumları benimseyerek güvensizliklerini ödünlemeye çalışırlarsa, cinsel kimliklerini yeterince geliştirememiş bazı erkekler de meydan okuyucu ve saldırgan davranışlarla güçsüzlüklerini ödünlemeye çalışırlar.”

(Geçtan, 2019, s. 172)

Psikoloji literatüründe bir arayış süreci olarak sunulan kimlik kavramı, cinsel bağlamda da kim olduğumuzun bir arayışı olarak yer almaktadır. Bu arayışın sonucunda cinsel kimlik keşfedilmektedir.

Cinsel kimlik, bireyin kendi bedenini ve benliğini; belirli bir eşeylik (cinsellik) içinde algıladığı duygu, tutum ve davranışlarında bu eşeyliğe uygun olarak yönelmesidir (Öztürk 1997; Akt., Sungur & Yalnız, 2020).

Hormonlar cinsiyet ve cinsel davranışın ifade ediliş biçimini etkilemekle birlikte, cinsel kimliğin oluşumunu tamamen etkilememektedir. Örneğin testosteron, kadında libidoyu ve agresif davranışları arttırmakta, östrojen ise erkekte libidoyu ve agresif davranışları azaltmaktadır. Ancak bu hormonlar cinsel kimliği belirlememektedir (Sungur & Yalnız, 2020). Buna bağlı olarak cinsel kimliğin yalnızca biyolojik etmenlere bağlı olarak oluşmadığı, psikolojik ve çevresel etmenlerin etkileşimiyle oluştuğu anlaşılmaktadır.

Cinsel kimlik gelişimi, yaşamın ilk yıllarında oluşmaya başlamakta ve çalışmalar, çocukların kabaca 18 aylıkken kendilerine ilişkin farkındalık geliştirdiklerini ve kendi cinsiyetlerini ortalama 30 aylıkken anlamaya başladıklarını göstermektedir (Martin & Ruble 2009; Quinn vd., 2002; Akt., Deniz & Altan, 2019; Zosuls vd., 2009; Akt., Deniz & Altan, 2019). Anne ve babaların çocuğun cinsiyetine uygun ortamları oluşturmaya yönelik çabaları, doğum öncesinden başlamakla birlikte; çocuğun cinsel kimliğini ayırt etmesi, belli bir süreç dâhilinde gelişip yetkinleşmektedir (Gürşimşek & Günay, 2005). 1-3 yaşa geldiğinde çocuklar kız veya erkek olduklarının tam olarak farkında değildirler. Bu dönem çocukların vücutlarını keşfetmeye başladıkları dönemdir (Özkızılkı & Okutan, 2014; Akt., Özdemir, 2019). Keşif sürecinde, tuvalet eğitimi ve banyo önemli unsurlar olmaktadır. 3-6 yaş dönemi de cinsel gelişim için önemli dönemlerden biridir. Çocukların cinsel meraklarının en üst düzeyde olduğu, kendi cinsel kimliklerini kazandıkları, kendi hemcinsleriyle özdeşim kurarak cinsel rollerini kazandıkları bir dönemdir (Alptekin & Tepeli, 2019). Ünlü de (2012), bu dönemde en önemli etmenlerden birinin özdeşim olduğunu belirterek çocuğun erkek ve kız davranışlarını, anne ya da babasına özendiği, onlara benzemek istediği için benimsediğini ve bu durumun bilinçli bir öykünmeden çok derine inen ruhsal bir olay olduğunu savunmaktadır. Bu derinlikte; çocuğun

otorite figürüne özenerek varlığını kanıtlama isteğinde, korkularını yenmesi, dürtü kontrolünü sağlaması gibi etmenler yer almaktadır. Bu dönemde çocuğun merakını giderememesi, eleştirilmesi, engellenmesi, cezalandırılması, korkutulup ayıplanması nasıl sosyal-duygusal kişilik gelişimine zarar verebiliyorsa, çocuk için tamamen normal olan cinsellikle ilgili merakının giderilememesi ya da çocuğun uygun olmayan tepkilere maruz kalması da tüm gelişimi olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Oswalt, 2008; Tuğrul & Artan, 2001; Akt., Deniz, 2012).

Fiziksel, duygusal, bilişsel değişimlerin gerçekleştiği, çocukluktan erişkin hayata geçiş dönemi olan ergenlik döneminin gelişimsel görevi kimlik duygusunun şekillenmesidir (Eren, 2017). Bu doğrultuda, cinsel kimlik ögesi de ergenlik döneminde yadsınamaz bir önem taşımaktadır; ayrıca ergenin egemen ortamı akranları olduğundan bu dönemde cinsel kimlik sağlıklı bir şekilde şekillenmediğinde duygusal ihmal ve istismar ciddi boyutta yaşanabilmektedir. Sonuç olarak bir çocuğun cinsel kimlik kazanımı sadece bilişsel bir gelişim basamağı olmayıp duygusal bir farkındalık da içermektedir (Özsungur, 2010).

Yani tüm bu gelişim sürecinin yapı taşlarının biyolojik ve psikososyal faktörlerden oluştuğu görülmektedir. Bireyin hormon düzeyinin normal olmasının yanı sıra bulunduğu gelişim döneminin özelliklerine sahip olması, aile ortamı, ebeveynleriyle iletişimi ve çevresel faktörlerin etkisi cinsel kimlik gelişiminde önem kazanmaktadır. Sağlıklı bir cinsel kimlik gelişmemesi durumunda; anksiyete, depresyon gibi psikiyatrik bozukluklar, düşük düzeyde özsaygı, sosyal içedönüklük, kendine zarar verme, yaşamı işlevsel bir şekilde devam ettirememesi gibi problemler ortaya çıkabilmektedir.

Sağlıklı cinsel kimlik oluşumu için ebeveynler; öncelikle kendi cinsel tutum ve değerlerini tanımalı, çocuklarını cinsellik konusunda doğru bilgilendirmeli, özdeşim için uygun bir model olmalı, çocuklarının gelişim dönemine uygun cinsel davranışlar sergileyip sergilemediğini gözlemlemelidir. Bu konuda yetersiz bilgiye sahip olduğunu düşünen ya da cinsel kimlik gelişim sürecinde çocuklarının normal dışı davranışlar sergilediğini fark eden ebeveynler, mutlaka bir uzmandan yardım almalıdır. Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı ve Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği'nin broşür ve kitapçıkları da bu konuda destekleyici olmaktadır.



Carol Peace Sculpture

OEDİPUS VE ELEKTRA KOMPLEKSİ

YAVUZ SELİM KAYMAKCI

Ruh sağığı alanında multidisipliner bir anlayışla oluşturulan Psikolektif Dergisi'nin bu ayki teması "Cinsellik" olduğı için akla ilk gelen isimlerden biri psikoloji bilimine büyük katkıları olan psikanalist Sigmund Freud'dur.

Psikanalitik kuramın yaratıcısı olan Sigmund Freud, özellikle psikanalitik kuram bağlamında geçmişten günümüze kadar ciddi eleştirilere maruz kalmıştır. Toplumun tüm kesimleri tarafından ilgi duyulan bir bilim insanı olan Freud'un kuramını cinsellik ve saldırganlık olmak üzere iki temel iç güdüye dayandırması eleştirildiği noktalardan biridir (Özşahin, 2019). Genel anlamda Freud'u anlatmak ve anlamının gerekliliği bu noktada psikoloji bilimi için önem arz etmektedir. Kendisinden sonra gelen birçok bilim insanını etkileyen Sigmund Freud, günümüzde popüler kültürün de ilgi odaklarından biri olmuştur. Freud'un insan psikolojisine ilişkin görüşlerine ve psikoseksüel gelişim kuramı olarak adlandırdığı gelişim dönemlerine bakacak olursak; Freud'a göre insan, çocukluk yıllarında kişiliğini etkileyen çeşitli evrelerden geçmektedir. "Cinsellik" üzerine şekillendirdiği bu psikoseksüel gelişim kuramında "cinsellik" kavramını "haz" duygusu temelinde yorumlamıştır. Psikoseksüel gelişim kuramına göre kişilik gelişimi; oral, anal, fallik, gizil, genital olmak üzere 5 dönemden oluşmakta ve yaşamın bütün dönemlerini kapsamaktadır. Buna rağmen Freud yaşamın ilk altı yılını kişilik gelişimi için kritik dönem olarak ifade etmektedir. Bu dönemlerde çocuğa haz veren bölgeyle ilgili haz yaşantılarının aşırı ya da yetersiz olması fiksasyon (saplantı) ile sonuçlanabilir (Arslan, 2016). Buna sebep olan faktörlerin başında ise ebeveyn tutumları gelmektedir. İçinde bulunduğu dönemde şımartılma ya da engelleme tutumları kişiliğin sağlıklı gelişimini engellemektedir.

Yazının konusu itibarıyla bu yazıda Freud'un psikoseksüel gelişim kuramında 3-6 yaş arasına denk gelen fallik dönem içerisindeki oedipus ve elektra komplekslerini ele alacağız. İsmi Yunan mitolojisinin en ünlü efsanelerinden biri olan Oedipus'dan alan kavramın mitolojik anlamını ve tarihçesini ele alalım. O dönemde yapılan bir kehanetten ötürü elleri ve kolları bağlı bir şekilde ebeveynleri tarafından ormana bırakılan Oedipus, çobanlar tarafından bulunduktan sonra hakkındaki kehanetleri öğrenip üvey anne-babasından uzaklaşır. Kompleksin isminin de oluşmasına etki eden bu bölümde Oedipus, başka bir bölgede yaşayan halkın Sfenks isimli insanları yiyen bir devden kurtulması için kraliçeyle evlenir. Kraliçeyle evlendikten sonra kraliçenin gerçek annesi olduğunu öğrenen Oedipus, annesinin iğnesiyle gözlerini dağlar. İsmi Yunan mitolojisinden alan bu kavram tarihçesi itibarıyla Freud'un manevi değerlerden yola çıkarak çocuk

cinselliğinin izah edilmesi noktasında eleştirilmesine sebep olmuştur (Şenödeyici, 2012).

İsmi böyle bir hikâyeden alan oedipus kompleksinin, Freud'un psikoseksüel gelişim kuramındaki yeri ise kişiliğin gelişiminde 0-6 yaş arasındaki deneyimlerin önemine yapılan vurgu bakımından önemlidir. Toplumda sıklıkla karşılaştığımız söylemlerden örnek vermek gerekirse "Bu çocuk(erkek) kesin anneci olacak!" "Bu kız çocuğu tam bir baba aşığı, işten geldikten sonra hep onunla vakit geçirmek istiyor." gibi cümleler duyulmaktadır. Halk dilinde yaygın olarak kullanılan bu söylemler, Freud'un oedipus kompleksi kavramıyla temellendirilebilir. Freud, kuramının en ünlü bölümü olan oedipus kompleksinden ilk kez 1897 yılında Fliess'e yazdığı mektuplarında bahsetmiştir (Doğrusöz, 2016).

Fallik dönemde erkek ve kız çocuk için karşı cinsteki ebeveyn duyulan ilgi ve bununla birlikte aynı cinsteki ebeveyn duyulan rekabet duygusu Freud tarafından oedipus kompleksiyle açıklanmaktadır. Oedipus kompleksi, çocuk cinsel gelişiminin en belirgin olduğu dönemde yer almakla birlikte çocuğun bu kompleksi ile başa çıkması sağlıklı yetişkin cinselliğinin temelini oluşturmaktadır (Stone, 2008; aktaran Özşahin, 2019). Erkek çocuk, erkek cinsiyetine özgü davranışları kazanabilmek ve sağlıklı bir cinsel kimlik geliştirebilmek için, baba ile özdeşim kurmalıdır (Geçtan, 2020).

Freud, 1909'da yayınladığı tarihin ilk çocuk analiz çalışması olarak bilinen "Beş Yaşındaki Bir Erkek Çocukta Fobinin Analizi" makalesiyle oedipus kompleksiyle ortaya attığı iddiaların bu vakada çocuk cinsel gelişiminin erken dışavurumlarının bir kanıtı olduğunu düşünmektedir (Köybaşı, 2020). Freud'a göre her çocuğun bu kompleksi yaşayacağı ve sağlıklı kişilik gelişiminde bu kompleksle başa çıkmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Elektra kompleksi ise fallik dönemde bulunan kız çocuklarının babasına duyduğu ilgi ve bunun yanında annesiyle arasındaki rekabet olarak ifade edilmektedir. Tıpkı oedipus kompleksi gibi ismini Yunan mitolojisinden almaktadır. Freud'un öğrencilerinden olan Carl Gustav Jung, babasına duyduğu aşk ile annesini öldüren Elektra'dan esinlenerek komplekse elektra kompleksi ismini vermiştir. Her ne kadar Jung bu komplekse elektra ismini verse de Freud bu ismi benimsememiş, kavramı hem kız hem de erkek çocukları için oedipus kompleksi bağlamında



açıklamıştır. Kız çocukların elektra kompleksinde babasına ilgi duyarak annesinden uzaklaştığı yani kız çocuğun anne ile özdeşim kurması gerekirken, baba ile özdeşim kurduğu ifade edilmektedir. Özet olarak oedipus ve elektra kompleksinin çözümlenebilmesi için, çocuğun kendi cinsinden ebeveyni ile özdeşim kurması ve onu model alması gerekmektedir. Sağlıklı bir cinsel kimlik, doğru özdeşimle birlikte çatışmaların çözümlenmesini gerektirmektedir. Çatışmaları çözümleyen çocuk, toplumsal rollerini ve toplumsal değerleri içselleştirebilecektir (Arslan, 2016). Bu çatışmaları çözemeyen çocuklarda ise ileriki yaşlarda anne-babadan kopamama, karşı cinsle ilgili girişimlerde çekinik kalma, karşı cinsle ilgili aşırı derecede eleştirel tutum geliştirme ve bazı cinsel problemler yaşama gibi durumlar gözlenebilir (Arslan, 2016).

Fallik dönemdeki kız ve erkek çocuklarında yaşanan oedipus ve elektra kompleksinde ailelerin öedipal çatışma şiddetini artıran tutumları olabilmektedir. Bunlara örnek olarak; anne-babaların 3 yaşından sonra çocukla birlikte uyuması, aile bireylerinin ev içerisinde mahremiyete önem vermemesi, anne-babaların çocuklarına karşı “aşkım, hayatım” gibi söylemlerle hitap etmesi ve çocuklarını dudaktan öpmesi, anne-babanın çocuğu kıskandırma tutumları örnek verilebilir. Bu dönemde aileler çocuklarına karşı koşulsuz sevgi ve ilgi içerisinde yaklaşarak yaşanan durumu normal olarak değerlendirmelidir. Merak duygusunun ön planda olduğu bu dönemde çocukların cinsellikle ilgili sorularına karşı aileler tutarlı ve doğru cevaplar vermelidir. Bu sorular yasak ve ayıp şeklinde değerlendirilmemelidir. Aynı zamanda fallik döneme denk gelen bu kompleksi Erikson’un psikoseksüel kuramı bağlamında ele aldığımızda, kompleksin yaşandığı yaş dönemleri Erikson’ un kuramında girişkenliğe karşı suçluluk olarak yer aldığını görmekteyiz. Çocukların dönem gereği yaşadığı cinsellikle ilgili merak duygularına karşın ebeveynler katı bir tutumla yaklaştığı takdirde çocuklarda yoğun suçluluk duygusunun oluşabileceği böylece bu dönemde yaşanan olumsuz deneyimin ilerleyen yaşlarda çocukların girişkenlik becerilerini olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir.

Psikoloji bilimine sağladığı katkılar ve kendisinden sonra gelen kuramcılarını etkilemesi bakımından Sigmund Freud’un psikoloji bilimindeki yeri oldukça önemlidir. Akademik çalışmalarının bugüne kadar olduğu gibi bundan sonra da psikoloji bilimine ışık tutması dileğiyle...



EVLİLİKTE CİNSELLİK

BÜŞRA TUNÇ

Evlilik denilince ihtiyaçlar için kazanç sağlamak, evle ilgili sorumluluklar, çocukların bakımı gibi konular akla gelir. Eşlerin açık şekilde iletişim kurmaları, birbirlerine olan bağlılıkları, birlikte geçirdikleri nitelikli zamanın varlığı, birbirlerine olan destek ve birbirlerini cesaretlendirmeleri, ortak bakış açısına sahip olmanın yanında farklı görüşlere saygılı olmaları evlilik yaşamının bir parçası olarak düşünülür. Yukarıdakilere ek olarak cinsellik evlilik yaşamını açıklarken üzerinde durulması gereken bir konudur.

Cinsellik yaşamın biyo-psiko-sosyal alanlarının etkileşimiyle oluşur. Yaşamın niteliğini etkileyecek bir unsurdur (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009). Evliliğin çok önemli bir yönü de cinselliktir (Körük, 2019) ve evlilik bireyin ihtiyaçlarından biri olan cinselliğin karşılanması içerir. Cinsellik bireye ve eşlere katkısı sayesinde evlilik yaşamını daha güçlü kılar (Kızıldağ, 2019). Cinsellik evlilik için enerji kaynağıdır ve evliliği özel kılar. Evlilikte cinselliğin işlevsel şekilde varlığı eşler arasında yakınlığın artmasında ve olumlu duyguların paylaşılmasında rol oynar. Cinselliğin evlilikteki işlevleri alınan doyumun paylaşılması, eşler arasında yakınlığın daha fazla ve derin olması, yaşamın ve evliliğin beraberinde getirdiği güçlüklerin üstesinden gelirken yaşanan gerilimi azaltmasıdır (McCarthy, 1997). Cinsellik eşlerin duygusal ve bilişsel olarak da yakınlaşmasını sağlamaktadır (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009).

Cinsel yaşam evlilik uyumunu etkileyen faktörlerdendir (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009). “Evlilik uyumu; olumlu ilişki şemasına sahip olma, eşlerin birbirleri hakkında olumlu duygulara ve düşüncelere sahip olması, iyi iletişim kurabilme, oluşan çatışmayı çözebilme becerisi ve eşlerin zevk alarak birlikte etkinlikler yapabilmesi.” olarak ifade edilebilir (Öztürk ve Arkar, 2014). Burada önemli noktalardan biri, evliliğin sağlıklı şekilde sürdürülmesini sağlayan evlilik uyumunun boyutlarından birinin de cinsel uyum olmasıdır. Cinselliğin hem cinsiyete ilişkin hem de eş olmaya ilişkin rolleri pekiştirici bir ritüel olabileceğinden bahsedilmektedir. Cinsel uyumda çiftin cinsellikle birlikte hem fiziksel hem psikolojik olarak aldığı doyumun varlığı söz konusudur. Ayrıca eşler cinselliğe ve cinsel isteklerine dair açık iletişim kurarak rahatlık hissi yaşarlar ve bunlar için yargılandıklarını hissetmezler. Bahsedilen konularda eşler kendilerini tatmin olmuş hissettiklerinde cinsel uyum ilişkisinin güçlenmesi için bir kaynak niteliğinde olmaktadır (Körük, 2019).

Çiftlerin evlilikte doyum aldıkları bir alan da cinsel doyumdur. Cinsellikten alınan doyum ilişki doyumuna, evliliğin işlevselliği ve mutluluğuna katkı sağlar. Eşlerin evlilikte cinsellikle ilgili hisleri ilişkileri hakkındaki genel hisleriyle ilişkilidir. Yani cinsel doyum yüksek olan çiftlerin evlilik doyumlarının da yüksek olması beklenmektedir (Öztürk ve Arkar, 2014). Cinsellikteki istenen ve cevap bulan temaslar mutluluğu artırır.

Eşlerin her ikisinin de cinsellikteki deneyimlerini onaylamaları ve benzer duyguları paylaşmaları gerekmektedir. Cinselliğin kendini ve diğerini zorlamaksızın arzu edilen biçimde yaşanması cinselliğin duygusal olarak sağlıklı olmasını sağlar (Kıray Vural, 2007).

Olumlu eş ilişkilerinin ötesinde evlilikteki cinsel sorunların başlamasında ve devamında da bu konuda yeterli bilgiye sahip olmamak, cinsellikle ilgili korkular ya da doğru olmayan inançlar etkili olabilmektedir (Kıray Vural, 2007). Cinselliğin konuşulmasının uygun görülmediği kültürlerde evlilikte yaşanan cinsel sorunlar da dile getirilememekte ya da bunun için bir destek arayışına girilememektedir. Evlilikten önceki cinsel eğitim cinsellikle ilgili kaygıların azalmasına ve olası sorunların ortadan kalkmasına yardım edecektir. Evlilik öncesi eğitimlerde verilen temel konulardan biri de bu nedenle cinselliktir (Kızıldağ, 2019).

Evlilik öncesi çiftler için sağlık alanında hazırlanmış örnek bir programda (Kıray Vural, 2007) çiftlere verilen eğitim iki oturumdan oluşmaktadır. İlk oturumun “cinsellik nedir, cinsel sağlık, kadın ve erkek anatomi ve fizyolojisi, cinsel anatomi, cinsel yakınlıkların yaşanması, normal cinsel yanıt, cinsel mitler, cinsel sorunlar neden ortaya çıkar, cinsel işlev bozuklukları” hakkındaki bilgileri kapsadığı görülmektedir. Burada bahsedilen cinsel işlev bozuklukları “kadınlarda cinsel istek azlığı, cinsel tiksinti bozukluğu, uyarılma ve orgazm bozukluğu, vajinismus ve ağrılı cinsel birleşme; erkeklerde ise cinsel istek azlığı, cinsel tiksinti bozukluğu, sertleşme güçlüğü, erken boşalma ve diğer boşalma bozuklukları ile ağrılı cinsel birleşme” şeklindedir. İkinci oturumda “cinsel yolla bulaşan hastalıklar, üreme sağlığı; üreme hakları ve cinsel haklar, aile planlaması yöntemleri, gebeliğin oluşması, istenmeyen gebeliklerin önlenmesi” konularının üzerinde durulduğu görülmektedir. Yukarıda ifade edilen başlıklar hakkında ne kadar bilgiye sahip olduğunuzu değerlendirmeniz cinsel danışmanlığa ihtiyaç duyup duymadığınızı belirlemenizde yardımcı olabilir.



KONUŞMALIYIZ! MERVE YÜKSEK

Üzerine konuşulmayan konular hakkında yanlış bilgilerin üretilmesi sıklıkla rastlanan bir durumdur. Doğru bilgiye erişememek, bilgi paylaşımından kaçınmak ve meseleleri bir sır haline getirmek çoğunlukla kişilerin o konu hakkında kulaktan dolma bilgilere uzun süre inanmasına sebep olmaktadır. Cinsellik de konuş(a)madığımız meselelerden biri olmaya hala devam etmektedir.

KONUŞMALIYIZ!

Cinsellik; doğum öncesinden başlayarak bireyin hayatında önemli bir yer tutan, sadece cinsel organlarla değil tüm vücut ve zihin ile ilişkili olan bir kavramdır. Cinsel yaşam bireyler için yeme, içme, barınma gibi yüksek öneme sahiptir ve diğer yaşamsal ihtiyaçlardan ayrılmaz bir konumdur. Cinsellik bireyin ruh sağlığını, mutluluğunu, kişiler arası ilişkilerini etkilemektedir (Aygin ve ark., 2017). Cinsel sağlık; cinsellik ile ilgili bilişsel, sosyal ve fiziksel olarak iyi olma hali olarak tanımlanmaktadır. Toplumumuz sosyal ve kültürel yapısı itibarıyla cinselliğin bir tabu olarak görüldüğü ve cinselliğin konuşulmadığı toplumlardan biridir (Torun ve ark., 2011). Tabu kelimesi; toplumun taşıdığı değerlerden ötürü kaçınılması, konuşulmaması, söylenmemesi ya da yapılmaması gereken eylemleri ifade etmektedir (Aksoy ve ark., 2017). Halbuki bireylerin cinsel sağlık düzeylerinin optimum olabilmesi için dahi cinsellikle ilgili doğru bilgi edinmeye ihtiyaçları vardır (Torun ve ark., 2011). Doğru bilgilerin edinilmesi ve yaygınlaştırılması da bilgi paylaşımında bulunmaktan yani konuşmaktan geçmektedir.

Birçok toplumda cinselliğe dair çeşitli tabular bulunmaktadır. Yaygın olarak kadın ve erkekte bekaret kavramı, anal cinsel ilişki, oral cinsel ilişki, mastürbasyon, hamilelik, menstürasyon, emzirme, homoseksüellik ya da norm kabul edilen cinsel ilişki biçimleri dışındaki cinsel ilişkiler gibi konular cinsel tabuları oluşturmaktadır. Türkiye’de farklı eğitim düzeylerine ve kültür düzeylerine sahip olsalar da her kesimden bireyler yaygın olarak cinsel meseleleri tabu olarak görmekte ve konuşmaktan kaçınmaktadırlar (Aksoy ve ark., 2017). Cinselliğin bir tabu olarak görülmesi ve konuşmaktan kaçınılması cinsellikle ilgili mitlerin oluşmasını da beraberinde getirmektedir.

Cinsel mitler; cinsellikle ilgili doğru olmayan ve gerçek bilgileri yansıtmayan ancak kulaktan dolma bilgiler ile kişiler arasında yayılan ve toplumun büyük bir kesimi tarafından inanılarak, doğru kabul edilen yanlış, hatalı ya da eksik bilgileri ifade etmektedir. Cinselliğin insan hayatında çok önemli bir yeri olmasına rağmen özgürce konuşulamaması, bir yandan utanç kaynağı olurken diğer bir yandan övgü kaynağı olması, temel bir ihtiyacın tabu yapılması bireyler için karmaşaya neden olmaktadır. Tüm bu karmaşa ise cinsel mitlerin oluşturulmasına ve yaygınlaştırılmasına sebebiyet vermektedir. Örneğin “öpuşerek hamile kalınabileceği” gibi yanlış bir inanış cinsel önyargı ve mitlerin oluşma-

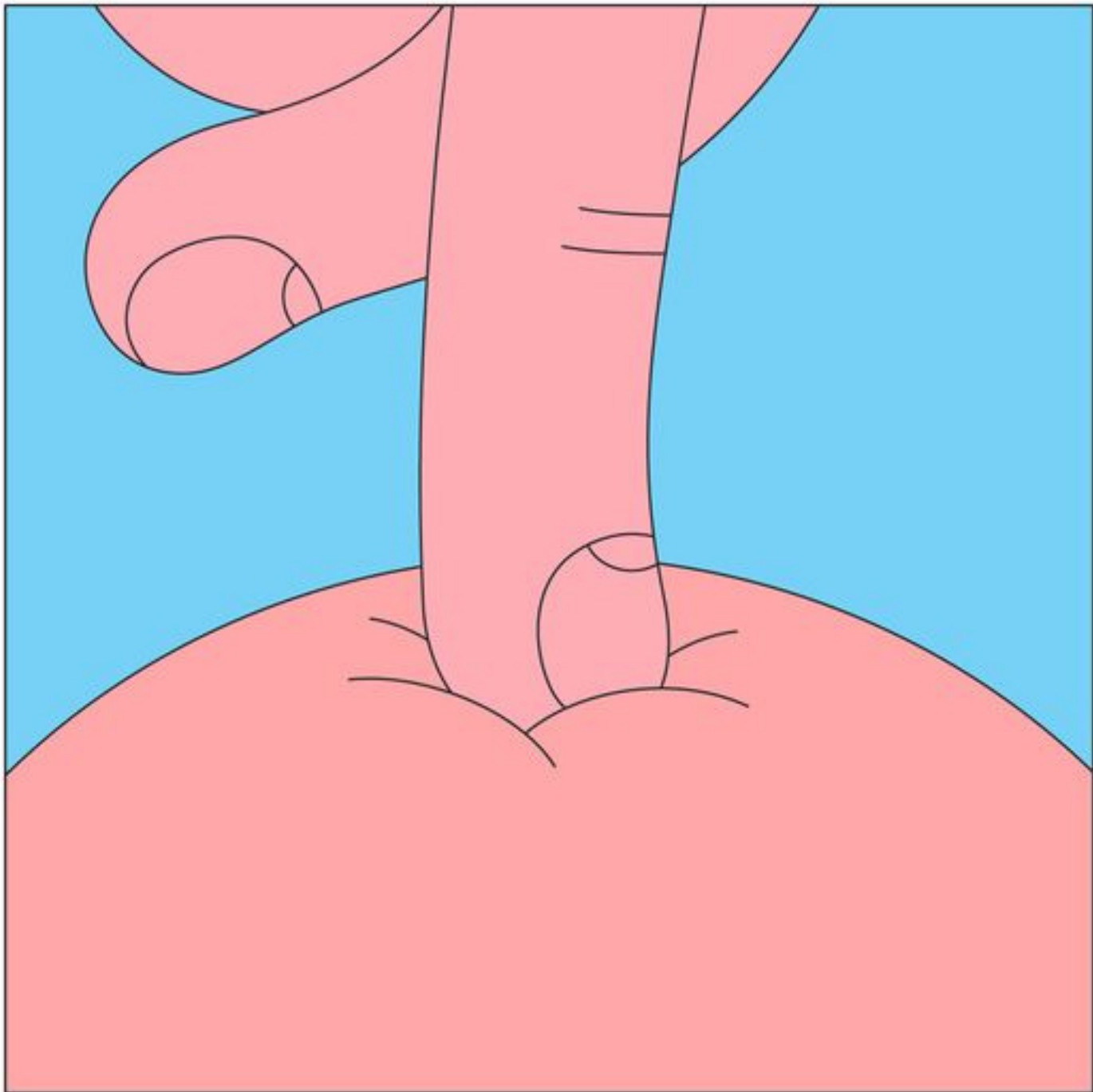
sına zemin hazırlamaktadır (Karabulutlu, 2018).

Cinselliğe dair tabuların oluşması konuşmamayı, konuşamamak da cinselliğe dair mitleri beraberinde getirmektedir. Bireyin yaşamında temel bir ihtiyaç olan ve bireyin sağlığını, kişiliğini ve sosyal ilişkilerini etkilemede rol oynayan cinsellik hakkında bireylerin zamanında ve doğru bilgi alabilmesi esasında bir ihtiyaçtır. Ülkemizde yaygın olarak cinsel sağlık eğitimleri gerçekleştirilmemektedir. Bunun nedeni olarak cinsel eğitimlerin çocukları ya da gençleri cinselliğe sevk edeceği inancının olduğu düşünülmektedir. Ancak yapılan çalışmalar yanlış cinsel bilgilerin ve cinsel mitlerin bireyler üzerinde olumsuz etkiler bıraktığını ve bireylerin riskli davranışlarda bulunmalarına sebep olabileceğini göstermektedir. Yetişkinlikte mitlere inanmaya devam etmenin yaygın olduğu göz önünde bulundurulduğunda cinsel sağlık eğitimlerinin çocuklar, gençler ve yetişkinler için oluşturulmasının ve yaygınlaştırılmasının önemli olduğu görülmektedir (Eriş ve Yazıcı, 2019).

Cinsel mitler ve tabulara değinmişken bu konudaki yanlış bilgileri tekrar gözden geçirmenin faydalı olacağı düşünülmektedir. Bunun için aşağıda birkaç cinsel mit listelenmiştir:

- Sevişme cinsel birleşme demektir.
- Seks doğaldır, öğrenilemez.
- Mastürbasyon kirli ve yanlıştır.
- Sevişmede neyin normal olduğuna dair kesin ve belirli kurallar vardır.
- Erkek cinsel organının boyutu, cinsel gücün göstergesidir.
- Sevişme ancak iki tarafın birlikte orgazm olması ile güzeldir.
- Sekste erkek aktif, kadın pasif olmalıdır.
- Kadın cinsel ilişkiyi reddederse kocasının onu cezalandırmaya hakkı vardır.

Yukarıdakilere benzer birçok mit bulunmaktadır. Cinsellik tabu olmaya devam ettikçe cinselliğe dair mitlerin üretilmeye ve yaygınlaşmaya devam edeceği aşikardır. İnsanlar için temel yaşam alanlarından olan cinselliği konuşamamak, cinsel bilgilere erişememek ve bununla birlikte mitlere inanmak zorunda kalmak bireylerin cinselliği sağlıklı bir şekilde anlamasının ve öğrenmesinin önüne geçmektedir. Oluşturulmuş bu tabular ve mitler aynı zamanda bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden iyi oluşlarını da olumsuz şekilde etkilemektedir. Bireylerin ve toplumların iyi oluşları göz önünde bulundurulduğunda cinselliği tabu olmaktan çıkarmamız, doğru bilgilere erişebilmemiz ve artık konuşabilmemiz gerekmektedir.



MAHREMİYET EĞİTİMİNDE EBEVEYN REHBERİ

İREM İÇEL

Sağlıklı bir hayatın inşasında cinsellik ve cinsellik ile ilişkili konular hayattan ayrılmaz bir parça olarak görülmektedir. Bu bağlamda ele alınan cinsel eğitim tanımlarının odaklandığı başlıklar incelendiğinde; cinsellikle alakalı bilgilendirme, cinsellik hakkında sağlıklı tutum geliştirme, cinsellik hakkında değer geliştirme, mahremiyet ile alakalı bilgi edinme (Çalışandemir, Bencik, & Artan, 2008), cinsel roller hakkında bilgi edinme, kişiler arası ilişkiler hakkında bilgi edinme, mahremiyet ve sağlıklı cinsel yaşam hakkında bilgi edinme (Eliküçük ve Sönmez, 2011) noktasında psiko-eğitsel bir süreç karşımıza çıkmaktadır.

Bu içerikte, cinsel eğitim tanımları içerisinde de yer alan mahremiyet eğitiminin sağlıklı bir şekilde gelişimini destekleyecek belli başlı konulara değinmek amaçlanmaktadır. Bu amaca paralel olarak 0-7 yaş aralığındaki çocukların cinsellik kavramıyla alakalı derinlemesine bilgi sahibi olmalarına karşın yaşamlarında karşılaşılabilecekleri normal dışı tutumlara yönelik verecekleri savunma/kendini koruma tepkilerinin kazandırılmasında işlevsel olan ebeveyn tutumları hakkında ebeveynlerin ya da bakım veren kişilerin bilgi sahibi olmaları da amaçlanmaktadır. Bu düşünceyi destekler nitelikte Güneş (2021, s.77) çocuk mahremiyeti ile ilgili kaleme aldığı kitabında çocukların cinsel konular hakkında bilgileri olmasa da çocuğun kendisine yönelik anormal davranışları, davranışsal yöntemlerle ve çocuğun kendisine yönelik algıladığı ebeveyn tutumlarından kazandığı birtakım refleksler ile ayırt edebildiğini ve kendisini korumayı öğrenebildiği belirtmektedir. Kısacası ilerleyen kısımlarda bahsedeceklerimiz çocuğun kendi mahremiyetine karşı uygun davranışları edinebilmesinde ebeveynlerin ya da çocuğa bakım verenlerin kolaylıkla uygulayabileceği önerilerdir.

Özellikle hızla gelişen dünya düzeninde hem gerçek hem de sanal ortamda çocuğun özgürlüğünün ön planda tutulması, çocuğun kendi kararlarını verebilen bir birey olarak yetiştirilmesinin vurgulanıyor olması; ebeveynlerin, “çocuk mahremiyeti eğitimi” noktasında bilinçlendirilmelerini ve çocuğun “özgür” yetiştirilmesinde ihmal edilmesi içten bile olmayan noktalarını özümsemelerini, bu konular hakkında farkındalık kazanmalarını, bilgilenmelerini gerektirmektedir.

Unutulmamalıdır ki çocukların penceresinden dış dünyaya bakıldığında yetişkinler güven veren kişiler konumundadır. Çocuğun dünyayı algıladığı güneşli ve çiçeklerden oluşan manzaraya sahip huzur verici pencerenin aksine gerçek dünyada her yetişkin -maalesef- çocuklar için onların penceresinden görüldüğü gibi olmayabilir. Bu nedenle büyüme sürecinde belli noktalar vardır ki deneme yanılma süreçlerine izin vermeden, “denemeden/yaşamadan” çocuğun bu noktalar hakkında yeterliliklerinin gelişmesi gerekir. Çocuğun gelişimi esnasında bazı denemelerin neticesinde oluşan “yanılmalar” sıradan basit yanılmalar olmaktansa çocuğun -sahip olduğu tek şey aslında hepimizin sahip olduğu tek şey olan- hayatı boyunca belki de zaman zaman kanayan,

belki de kanamasa da izlerini taşıdığı yaralar olarak kalabilir. Yazılan ya da yazılabilecek onlarca neden nedeniyle “özgür bir birey” yetiştirmek isteyen tüm ebeveynlerin ya da bir çocuğun yetiştirilmesinden sorumlu olan bakım verenin çocuğun büyüme sürecinde aşılatabileceği en önemli öğretiler arasında “mahremiyet eğitimi” yer almalıdır.

Benim Bedenim!

Çocuklar, aile içerisinde herkesin ortak bebeği gibi yetiştirilebilirler. Teyzeler, amcalar, kardeşler ve tabii ki ebeveynler çocuğa dokunurken ya da çocuğa ait herhangi bir objeyi ellerken sanki kendilerine ait bir şeyi elliymiş gibi hissedebilirler. Aslında bu durum ebeveynin ya da bakım veren diğer kişilerin çocuğu sen bizimsin, sen bize aitsin algısıyla görüyor olmalarından kaynaklanır. Bu durumda ebeveynler ya da diğer kişiler için absürt bir anlayış görülmezken bir de olaya çocuk açısından bakalım. Çocuk; onunla zaman geçiren herkesin ona dokunabileceğini, onun eşyalarını alabileceğini öğrenir ister istemez. Bu algı ile yetişen bir çocuk, girdiği sosyal ortamlarda dokunulma açısından savunmasız olabilir ve diğer kişilerin ona dokunmasında bir sakınca görmeyebilir. Burada dokunulan şey “Bir bedendir.” Çocuğun bedenine dokunulduğunda, çocuk sevilir olsa da çocuğa ait kocaman bir parça izinsizce dokunulmaya müsait hale gelebilir ve çocuk bu izinsiz dokunmaları sanki bir normmuşçasına içselleştirebilir. Bu nedenle özellikle 4 yaşından sonra çocuğa karşı gerçekleştirilecek dokunmaların çocuktan izin alınarak, çocuğun müsaadesi gözetilerek yapılması gerekir ki çocuk “Bedenime dokunulacaksa bu bana ait bir şey olduğu için ben izin verirsem herhangi birisi dokunabilir.” algısını içselleştirebilsin, öğrenebilsin. Tabii ki çocuğun “Bu benim bedenim.” demesi uzun bir dönemi ve birbiriyle tutarlı başka davranışları da gerektirir fakat 4 yaşından sonra çocuğa yapılacak herhangi bir müdahale için çocuktan izin alınarak (üstünü değiştirirken, öperken, elini tutarken, saçlarını okşarken, tuvaletini yaptırırken vb.) dokunulmanın aslında izin istenecek bir davranış olduğunu öğrenebilmesi için bir sürecin başlangıcıdır. Kendisinden izin alınmaya başlanan çocuk bilişsel düzeyde alınan izinlerin nedenini tam olarak anlamlandıramasa da bakım veren kişilerin çocuktan izin alma tutumları sayesinde çocuk, kendisinden izin alınmadan vücuduna yönelik dokunuşları hissetmeye ve uygun olmayan durumlarda da rahatsızlık hissini yaşaya-

rak izin vermemeye başlar (Güneş, 2021, s. 82). Örneklerle biraz duruma bakalım. Kalabalık bir cadde düşünün ışıklarda karşıdan karşıya geçmek için bekleyen onlarca insan var ve bu insanların arasında telaşlı bir şekilde bekleyen bir anne ve yanında da 5 yaşlarında çocuğu var. Anne, yeşil ışığın yanmasını bekliyor ve yeşil ışık yandığı anda çocuğun elinden tutup onu peşinden gelmesi için çekiyor. Aslında anne yapabileceği en mantıklı şeyi yaptı. Hem telaşlıydı hem de çocuğunun elinden tutarak onu korudu herhangi bir trafik kazasının ya da çocuğunun kaybolma durumunun önüne geçti. Devamında ise karşıdan karşıya geçtiler ve yürümeye devam ettiler fakat anne, çocuğun elini yakaladığı şekilde tutmaya devam ediyor ve çocuğu da kendi yürüyüş ritmine uydurmak için bir nevi peşinden sürüklüyor. Aslında burada da anne elinden geleni yapıyor hem geç kalmamak adına hem de çocuğunu kaybetmemek adına. Fakat çocuk açısından neler oluyor? Bir anda kalabalık içinde annesi elinden tuttuğu gibi onu peşinden sürüklüyor ve çocuk elini çekmek istese de çekemiyor üstüne bir de çok hızlı adımlarla neredeyse ayakları birbirine karışırasına annesinin peşinden gitmeye mecbur kalıyor. Anne yetismeye çalıştığı hayat telaşı içindeyken çocuk, elini çekme girişimlerinde başarısız olunca annenin gücüne ve onun elinden tuttuğu gibi kendisini sürüklemesine bir süre sonra boyun eğiyor ve varacakları yere zamanında yetişiyorlar.

Bir diğer olası durumu da inceleyelim. Havanın biraz esintili olduğu bir günde çocuk parkta arkadaşlarıyla oyun oynuyor, haliyle çocuk terlemiş vaziyette annesinin yanına geliyor. Çocuğunun terlediğini gören anne "Aman çocuğum hasta olursun bu ne ter!" endişesiyle bir anda çocuğun kıyafetlerini çıkarıp yanında getirdiği yedek atleti giydiriyor. Anne, çocuğunu korudu ve çocuğu hasta olmasın diye hemencecik oldukları yerde üstünü değiştiriverdi. Çocuk artık hasta olmaya daha uzak fakat çocuk açısından durum nasıldır? İlk olarak parkta oyun oynadığı arkadaşlarının gözü önünde çocuğun atleti değiştirildi haliyle kendisine ait bedenini herkes görmüş oldu, çocuk utanmış olabilir mi? İkinci olarak anne çocuğum hasta olmasın refleksiyle derhal çocuğunun üstünü değiştirdi. Peki anne çocuğa dokunurken izin aldı mı? Ya da yumuşak bir ifadeyle de olsa çocuğun onayını aldı mı? Anne çocuğuna "Biraz terlemişsin hava da esiyor hadi üstünü değiştirecek bir yer bulalım ki hasta olma olur mu?" diyerek hem çocuğun iznini

alabilir hem de toplum içinde genel olarak kabul gören "Çocuk bunlar ne olacak birbirlerini yanında giyinip soyunabilirler." inancının aslında çocuk için olumsuz yönlerinin de olabileceğini, çocuğun ebeveyni yanında olmadığında kıyafet değiştirmesi gerekirse bunun özel bir durum olduğunu öğrenmesinde işlevsel olabilirdi. Benzer şekilde Güneş (2019, s.57), çocuğun 3 yaşından sonra güvendiği bir bakım vereni eşliğinde ve kendisi için gizli olan bir alanda kıyafetlerinin değiştirilmesi gerektiğinin üzerinde durmaktadır. Ayrıca az önce de değinildiği gibi Güneş, çocuğun yaşının küçük olmasının diğerleri yanında giyinip soyunurken utanıp mahcup hissetmeyeceği düşüncesiyle uyuşmadığını, bir yetişkin diğerlerinin yanında giyinip soyunmaktan utanç ya da mahcubiyet duyuyorsa çocuğun da aynı şekilde benzer duyguları hissedeceğini hatta hissetmesinin çocuğun hem cinsel hem de duygusal gelişiminde sağlıklı olacağının altını çizmektedir. Yukarıda bahsedilen iki olası durumda da değinilen çocuğun izninin alınmaması ve bedeninin ona ait olduğu algısının üstünün çizilmesi, unutulmasıdır. Zaman zaman ebeveynler ya da bakım veren kişiler, günlük hayatın içindeki ufacık detayları göremeyebilirler fakat bu şekilde ufacık detaylar aslında çocuğa beden bilincini öğreten unsurlar, durumlardır. Birinci örnekte anne; çocuğuna çok aceleleri olduğunu ve elinden tutması gerektiğini bu sayede daha hızlı yürüyebileceklerini ve gidecekleri yere geç kalmayacaklarını anlatmayı seçseydi, çocuğu peşinden sürüklemek zorunda kalmazdı. Hatta bu tarz acele davranışlarda çocuk için durumun oyunlaştırılması da işlevsel olabilir. Anne çocuğuna "Şimdi gideceğimiz yere varmak için el ele zamanla yarışacağız hazır mısın, elimi tutmak ister misin?" diyerek durumu hem eğlenceli hale getirebilir hem de çocuğun zorla elini tutan bir yetişkine karşı savunmasız kalma halini deneyimlememiş olabilirdi.

Son olarak çocuğa kazandırılan beden bilinci ile aynı zamanda izin verme/onay verme bilinci de çocuğa kazandırılmış olur. Güneş (2021), çocuğun bedeniyle ilgili alınan kararlarda, çocuğun bedenine yönelik gerçekleşecek dokunuşlarda çocuktan izin alınmasının ve söz konusu olan izin bilincinin kazandırılmasında da ebeveynlerin sorumlu olduğunu belirtmektedir (s. 82). Bedeninin kendisine ait olduğunu öğrenen çocuk, bedenine yapılacak herhangi bir müdahalede, davranışta, dokunmada aslında kendisinin izin vermesi gerektiğini öğrenmiş olur ve bunu haya-

tında uygulamaya başlayabilir. Bu noktada belki de en çok karşılaşılan örnek; aile içerisinde çocuğun öpülmesi, çocuğun kucağa alınması olabilir. Hepimiz muhakkak ailemizin içerisinde büyüyen bir çocuğu öpmek, ona sarılmak sevgimizi göstermek istemişizdir ve böyle durumlarda bazen çocuğun “istemiyorum öpme, yaa beni öpme, sarılma, off yaa” gibi sözel tepkilerle, öptükten sonra yanağını silme, uzaklaşma, gergin bir yüz ifadesi sergileme gibi sözel olmayan tepkilerle karşılaşmış ya da sarılma ile gösterilen ve sevgi hareketi olarak nitelendirilen “sıkıştırma” davranışından çocuğun kaçmaya çalıştığını gözlemlemiş olabiliriz. Böyle durumlarda nasıl tepkiler verirsiniz? “Bak şuna bak kendisini öptürmüyor, ben senin teyzenim, ben senin annenim veya ben senin (buraya herhangi bir yakınlık ifadesi gelebilir) kaçma benden ben seni öperim de severim de.” mı dersiniz? Aslında biz yetişkinlere ne kadar da sevgi dolu geliyor bu şekilde çocuğu sıkıştırmak, sevmek, öpmek, koklamak kısacası onunla fiziksel temas kurmak ve içimizden dolup taşan duyguları çocuğa bu şekilde ifade etmek değil mi? Bu soruya herkesin yanıtı farklı olabilir ama genel olarak “evet” dendiğini duyar gibiyim. Tüm bu sevgi ifadelerinden sonra göz önünde bulundurmamız gereken önemli ve bilinmesi gereken bir nokta vardır ki o da bahsedilen şekilde çocuğu öptüğümüzde hatta onun direnç gösterdiği bir durumda “Ben senin teyzenim öperim.” diyerek çocuğun boyun eğmesini ve teslim olmasını istemek onun izin vermediği bir alanda ısrarcı olmasını engellemeye yol açabilir. Dolayısıyla çocuk uygun olmayan fiziksel bir davranışla karşılaştığında bedenine karşı olan dokunmalara yönelik verdiği tepkiler daha önceden güvenli ortamında dikkate alınmadığından ya da çocuksu bir öfke hali olarak algılandığından çocuğun savunma mekanizması harekete geçmeyebilir (Güneş, 2021), çocuk izinsiz dokunulmalara göstereceği tepkilerden vazgeçmeyi “Nasıl işe yaramıyor.” düşüncesiyle içselleştirebilir. Güneş (2019, s.149), çocuğu fiziksel temas yoluyla severken (Ör. öpmek, sarılmak, kucağa oturtmak vs.) bakım veren kişilerin sevme davranışıyla kendilerinin mi yoksa çocuğun mu duygusal ihtiyacını karşıladıklarını ayırt edebilmelerinin önemli olduğunu belirtmekte ve çocuğun bakım veren kişinin haz aracı olmadığını ifade etmektedir. Yetişkin konumunda olan kişinin sevgisini ifade etme



Lucio Olivieri - Figurative sculptor



tarzında öncelikle çocuğun bedenine karşı duyulan saygının davranışlarla ifade edilmesinin, ileride çocuğun kurduğu yakın ilişkilerinde duygularını ifade ederken sert davranışlar yerine daha sağlıklı ve diğerini incitmeyecek davranışları öğrenmesinde faydalı olacağı belirtilmektedir. Benzer şekilde çocukların bedenlerine dokunulduğunda kendi onaylarının önemseniyor olduğunu bilmeleri ya da bunu öğrenmiş olmaları, sosyal ortamlarda diğer kişilerin bedenlerine dokunurken de diğerlerinin rahatsızlık duyabileceği bir davranış olabileceği noktasında farkındalık kazanmalarına olanak verir. Örneğin öpülmekten ya da kendisine dokunulmasından rahatsız olan bir çocuk zamanla diğerlerini öperken ya da diğerlerine dokunurken o kişilerin de rahatsızlık duyabileceğini öğrenebilir ve kendi bedenine duyduğu saygıyı diğer kişilerin bedenlerine duymayı ve diğerlerinin onayını almanın önemini öğrenebilir (Çalışır, 2014, s. 99).

Çocuk öpülmek istemiyorsa, saçlarının okşanmasını istemiyorsa, sarılmak ya da kucağa oturmak istemiyorsa; buna saygı göstermek, çocuğun tepkilerini görmek ve anlamak gerekir. Aynı şekilde çocuğa sarılmak, çocuğa fiziksel olarak sevgimizi göstermek istersek; özellikle 3-4 yaşlarından itibaren çocuktan izin almak ve çocuğun müsaade ettiği ölçüde fiziksel temasta bulunmak beden ve izin verme bilinci açısından önemli görülmektedir. Kendi sınırlarını oluşturmayı öğrenen, kendisine ait haklarını ve sorumluluklarını bilen, söz konusu sınırların nerede başlayıp nerede bittiğini bilen çocukların; özgüveni yüksek, kendilerini savunmayı bilen yetişkinler olmaları yolunda da adım attıkları bilinmelidir (Kır, 2013).



KLİNİK PSİKOLOG/PSİKOTERAPİST DR. KÜBRA YILMAZTÜRK YILDIRIM RÖPORTAJI

SENA KÜBRA ÇATALOĞLU

1.Hocam sizinle ilgili olarak Samsun Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Başkanı olduğunuzu aynı zamanda klinik psikolog unvanınızın yanı sıra psikoterapist, hipnoterapist ve cinsel terapist unvanlarınızla çalışmalarınıza devam ettiğiniz bilgisine sahibiz. Sizi sizden duymak isteriz, Psikolektif Dergisi okuyucularına kendinizi tanıtabilir misiniz? Özellikle terapist olma yolculuğunuzdan bahseder misiniz?

Merhaba. Teşekkür ederim ince davetinize. Ben Kübra. Siz zaten güzel bir özet yapmışsınız. Bu çalışmalarımın yanı sıra hem kişisel hikayemde önemli bir yeri olan hem de co-terapist olmak üzere eğitimi tamamlıyor olduğum psikodrama grup terapisini de eklemek isterim. Lise eğitimimin sonuna kadar İzmit'te yaşadım ve ardından üniversite eğitimim için İstanbul'a geldim. Felsefe ve Psikoloji okudum. Özellikle felsefenin yeri bende apayrıdır. 23 yıl İstanbul'da yaşadıkdan sonra, şimdi hem klinik çalışmalarımı yürütmek hem de akademisyen olarak öğrenci yetiştirmek için Samsun'a yerleştim ve Samsun Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak çalışıyorum. Her daim klinikle bir bağım olmasına rağmen eğitimden kopmadım. Anaokulundan, üniversiteye kadar eğitimin tüm alanlarında çalıştım, gözlem ve araştırma yapma şansına sahip oldum. İnsan gelişiminin evrelerine sahada şahitlik ettim diyebilirim. Bu ardı sıra deneyimlediğim çalışma şekli mesleki olarak bütüncüyle şekilde ilerlememi mümkün kıldı. Felsefe eğitimi almam da, klinisyen olmanın ötesinde; ekollerin, uygulama alanındaki araçların mantığını çok daha iyi kavramamı sağladı. Doktora tezim de bu iki alanın tatlı bir bileşimi olarak şekillenmiştir.

2.Dergimizin bu sayıdaki konusu cinsellik. Cinsellik genellikle çiftlerde gündeme gelen bir konu ancak ben her yönden, 'insan ve cinsellik' başlığıyla soruyorum: Cinsellikten ne anlayalım?

Bu önemli konuyu dosya olarak ele aldığınız için tebrik ve teşekkür ederim. Cinsellik konuşulmayan, konuşturulmayan bir konu. Fakat yaşamın bütün evrelerinde anne karnından yaşlılığa kadar izleri ve etkileri olan bir yapı. Evet cinsellik genellikle çiftlerde ve evlilik sonrası sorunlar gündeme geldiğinde ortaya çıkan bir kavram gibi görünüyor. Özünde ise cinsel davranış anne karnında başlayan bir gelişim sürecine sahip. Bedensel deneyim üzerinde işleyen bir süreç. Beş duyu organının sürece dahil olduğu, elleme, tutma, sürtünme, tadına bakma, emme, işitme, görme, koku alma gibi somatik deneyimlerimizin içinde olduğu bir davranışlar bütünüdür cinsellik. Dediğim gibi anne karnından başlayarak tüm çocukluğa uğrayıp, gelişim dönemlerinden geçerek yetişkinliğe ulaşan bir hat olarak değerlendirebiliriz. Çift yaşamında da bir sürecin göstergesi gibi ele alınmalı. Sadece yatak odasında başlayıp, yine orada biten bir sevişme ritüeli gibi algılanmamalıdır. Çünkü cinsellik yakınlığın ve birlikteliğin en zirve noktası gibidir ve bu yakınlığı asla sadece cinsel birliktelik oluşturmaz. İlişkinin niteliğinin kamera arkası, aslında o sırada deneyimlenen şeyden çok daha büyüktür. Cinsel doyuma bakıldığında burada kişi veya kişilerin bütün yakınlık, ilgi, bakım alma ve bakım verme serencamı bulunabilecektir.

3.Cinsel mitleri nasıl ele alabiliriz? En yaygın gözlemlenen cinsel mitlerimiz neler?

Cinselliği veya onunla ilgili herhangi bir şeyi araştırmak gerçekten insanı aldığı karşılıklar bağlamında oldukça zorlayan bir durum. Burada şunu söylemek istiyorum; cinsellik konuşulmayan bir şey. Özellikle bizim toplumumuzda hala tabu sayılabilecek bir yerde. Durum böyle olunca cinsellik oldukça seksi bir konu haline geliyor J. Spekülasyonlara açık, gizlilik ve gizemliliğin oluşturduğu tülsü görüntünün ardından her türlü uydurma, hikâye, abartı ne dersiniz çıkıyor. Kimi zaman korkulan bir durumu kontrol altına almak için, kimi zaman fantezi olarak her türlü abartıya uygun bir alan haline geliyor haliyle. Sizin de ifade ettiğiniz gibi mitler oluşuyor böylece... Aslı astarı olmayan mitler de oluşabiliyor, toplumu yönlendiren ve rehberlik eden mitler de. Ve mitlerin gücüne her daim inanırım, dolayısıyla kadınlarda da erkeklerde de, bazen bilginin ışında dahi değiştirilmesi güç birtakım yargılara neden olabiliyor.

En sık rastladıklarım;

Mastürbasyonla ilgili çok fazla söylem var mesela, günah olduğuna, zararlı olduğuna dair söylemler bunlar. Günah olduğuna yaptığım araştırmalar neticesinde inanmıyorum ben. Fakat herkesin kendisine kalmış bir konu. Zararlı olduğu konusuna gelince; arkasında yatan başka bir patoloji olmadığı takdirde bilimsel olarak ispat edilmiş bir zararı yoktur.

Cinsel organların pis olduğu bir başka mit mesela; cinsel organlar kişi gerekli hijyen kurallarına uyduğu sürece kendi iç temizlik mekanizması olan organlardır. Bu algı cinselliğin, kötü, pis bir şey olduğuna götüren bir algıdır. Bilakis cinsellik insanın diğer bileşenleri gibi onu insan yapan parçalarından biridir.

Kadın için cinsellik görevdir. Eşi istediği sürece yapmak zorundadır gibi bir inaniş sıklıkla rastlıyorum mesela. Bunu kabul etmek zaten mümkün değil. Çünkü cinsel doyumun doğasında karşılıklı rıza ve kabul vardır. Taraflardan biri uygun, müsait ya da rahat değilse; çift ilişkisinin de yıllar süren yapısı göz önünde bulundurulduğunda cinselliğin kadın için değil taraflardan herhangi biri için görev olduğu fikri zaten bir gerçekliğini yitiriyor.

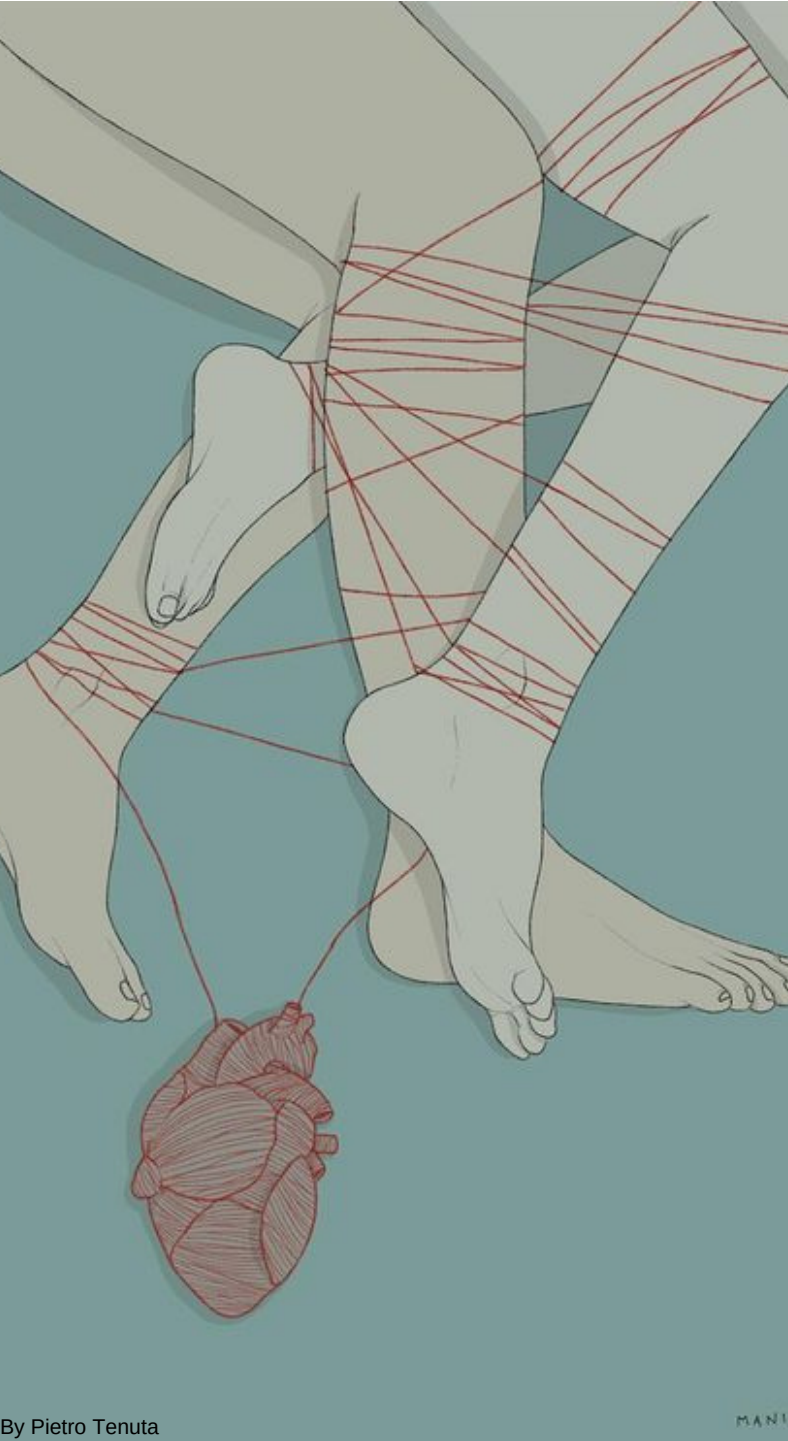
Cinsel birliktelik yanlıştır diye büyütölmek; insanların dini ya da toplumsal hassasiyetleri olabilir. Bunları yok sayamayız. Ne cinsellikte ne de insana dair başka bir konuda yok sayabiliriz bu tarafları. Fakat bu hassasiyetleri yeni nesle aktarmanın yolu cinselliği yanlış, yasak, fena olarak anlatmak olmamalıdır. Özellikle kadınlar uzun süre bu yargıyı böyle kabul edip, daha sonra bir gece içinde cinsel doyuma açık bir eş haline gelemeyi maalesef. Nice çaba ve çalışmayla, terapi desteğiyle bu olumsuz inaniş ve duyguların temizlenmesi gerekir. Bu konuları ele almaya çalıştığım başka bir yayını da hazırlıyorum, orada daha açık ele almaya çalışıyorum.

Vajina dardır, penis vajinaya girerken acı verir mesela başka bir mit. O kadar gerçekten uzak bir inaniş ki ifadesi güç. Vajina bir akordeon gibidir. Eğer kadın hazır ve rahat ise 20 cm'ye kadar uzayabilir. Dolayısıyla burada vurgu aslında zorlanmaya değil, hazır ve rahat olmaya yapılmalıdır.

Gebelik korkusu birçok mite zemin hazırlamaktadır başka bir husus olarak. Gebe kalmak için gerçek bir cinsel birleşme olması gerekir. Bunun dışında olan birçok söylenti var spermelerin canlı kalacakları bilgisine dair. Bir erkeğin arkasından tuvalete gitmek gebelik sebebidir gibi inançlar... Bunların tümü gerçeklikten uzaktır.

İlk cinsel birleşimde kanama olması gerektiği inancı başka bir yanlış mesela. Bu yüzden insanlar ayrılma noktasına dahi gelebiliyorlar. Her kadının yapısı farklıdır. Dolayısıyla bazen kanama olmakta bazen ise hiç fark edilmemektedir.

Doğum kontrol yöntemlerinin kısırlığa ya da kilo almaya yol açtığı miti; bu konuda halk arasında bilgi sahibi olmadan fikir sahibi olma yönelimi çok rastladığım bir durum. Doğru, kişiye uygun, uzman desteği ile yapılan doğum kontrolü sağlığa zararlı olmadığı gibi cinsel doyuma da katkı sağlamaktadır. Çünkü çiftler kaygı taşımadan birlikte olabilirler.



By Pietro Tenuta

MANIA

Cinsellikle ilgili konuşma ayıptır, heveslilik anlamına gelir. Bu doğru J. İlişki için bu kadar önemli olan bir konuyu konuşmak için hevesli olmak gerekir. Ama bunun ayıp olduğu, utanılması gerektiği inancı yanlıştır. İnsan cinsellik gibi derin paylaşım içine girebildiği biriyle bu konuda konuşabilmelidir de. Çünkü herkesin yapısı birbirinden farklı ve herkes hazzı bambaşka şekillerde deneyimler. Çiftler ancak konuşarak bunu birbirleri için tatmin edici hale getirebilirler. Daha birçok mit var ama en temelde bunları ifade etmiş olalım...

4.Cinsel terapide ne amaçlanmaktadır ve ilişki açısından bakılacak olunursa çiftler/bireyler genellikle ne zaman veya hangi durumlarda cinsel terapiye gelmektedir?

Cinsel terapide amaç çiftlerin cinselliğe dair düşüncelerinden, duygularında ve eylemlerinde yaşadıkları sorunlara çözüm aramak ve uygun çözümlerin çiftler özelinde üretilmesine rehberlik etmektir. Cinsellikle ilgili sorunlar sadece evlilik ya da çift yaşamından kaynaklanmayabilir. Eğer çift ilişkisinden kaynaklanıyorsa cinsel terapiye ilişki terapisi de eklenebilir. Fakat cinsellik daha önce de ifade ettiğim gibi anne karnında başlayan bir davranışlar bütünü olduğu için çoğu zaman kişinin kendisinin ve eşinin cinselliğe dair inançlarından başlayarak, enerji merkezleri olan duyguları, cinsel davranışları ve fizyolojik tepkileri dahi ele alınmaktadır. Cinsel terapinin duruma bütüncül bakan bir terapist tarafından yapılması önemlidir. Çünkü terapistin ne zaman başka uzmanlık alanlarından yardım almak gerektiğini bilmesi-kestirebilmesi oldukça önemlidir. Örneğin cinsel isteksizlik sorunu altta yatan fizyolojik bir rahatsızlığa bağlı olarak gelişmişse, bu sorun tedavi edildikten sonra cinsel isteksizlik çalışılmalıdır. Çok daha hızlı ve kalıcı çözümler bu şekilde sağlanır.

Çiftler daha çok sorunla yüzleştiklerinde ve yaşadıkları problem ne ise, bu problem kendilerini ve ilişkilerini zorlamaya başladığında terapistte başvurmakta. Bu durumun haklı bir yanı var elbette. Bazı cinsel sorunlar, deneyimle beraber fark edilmektedirler. Şunun önemle altını çizmek istiyorum; cinsel sorunların herkesçe yaşanabilecek sorunlar olduğu bilinmeli ve çiftleri kimi zaman yıllarca üzen, rahatsız eden bu sorunların çoğu zaman doğru uzman ve doğru yöntemle rahatça çözüleceği unutulmamalıdır.

5.Çiftler/bireyler terapiye cinselliğe dair hangi tabularla geliyorlar, bu tabular kişilerde görülen cinsel bozuklukları nasıl etkiliyor?

Biraz önce ifade ettiğim ve açıklamaya çalıştığım mitler benim çiftlerle çalışırken şahit olduğum tabuların nedenleri. Bu mitlerden dolayı birçok farklı durum yaşanabiliyor yatak odalarında. Konu ile ilgili konuşmamak bunların başında geliyor. Kadınların kendilerini eşlerinden orgazma ulaştırmalarını beklemesi de bir tabu değilse de direnç mekanizması denilebilir. Herkes kendi orgazmından sorumludur diyeyim burada. Elbette cinsellik bir çiftin birlikte yaptığı bir eylemler bütünüdür. Fakat herkes kendisini hazzın zirvesine taşımalıdır. Bazı dini inanışlar da var mesela, araştırdığımda aslında dini emirlerle ilgili olmadığını gördüğüm inanışlar...Geniş bir odada çıplak kalınmayacağına dair tabular. Bu inancın yerleşik olduğu bir çiftle çalıştığımı hatırlıyorum. Böyle bir durumda takdir edersiniz ki rahat bir yakınlaşma pek de mümkün olamaz.

6.Bu tabulardan da yola çıkarsak gerek eğitimciler gerek aileler çocuklara cinselliği nasıl ve ne zaman anlatsın, buna dair de fikirlerinizi paylaşabilir misiniz?

Evet, oldukça önemli bir konu ve bu konuyu konuşmamız gerekiyor. Çünkü maalesef porno kültürünün çok etkin olduğu bir dönemde yaşıyoruz. Ve internete ulaşma yaşı çok erken döneme kaymış durumda. Biz yetişkinler ayıp, yasak, yanlış mı yaparız diyene kadar çoğunlukla çocuklar kontrolsüz bir biçimde cinselliğin pornografik ayrıntılarına maruz kalmış oluyorlar zaten. Biz o konuları konuşmuyoruz diyerek kafamızı kuma mı gömeceğiz, yoksa ihtiyaçlar ve gelişim dönemleri gereğince, miktarınca; uzmanların ön gördüğü doğrultuda yeni nesli sağlıklı cinsel rehberlikle buluşturacak mıyız? Buna karar vermemiz gerekiyor. Sağlıklı cinsel rehberlikle birlikte yetişkin olan bireyler, hatalı mitlerden ya da yanlış inanışların etkisi altında savrulmaktan korunacaklar. Bu porno kültürüne karşı da oldukça koruyucu bir yaklaşımdır.

7.Cinsel terapilerde cinsel içerikli veya cinsel içerikli olmayan (sevgiyi şiddetle bağdaştırma gibi) travmalarda kimlerle ve nasıl çalışılıyor? Kısaca bahsedebilir misiniz?

Travma başlı başına bir konu. Çocukluk çağı travmalarını gelişimsel travma diye adlandırabiliriz. En zor çalışılan travma biçimidir. Çünkü kişi büyürken, travmaya maruz kalan yanı da onunla büyümektedir. Buradan gelişimsel travmanın cinsel travma kısmına geçeyim. En ağır travmadır cinsel travma.

Özellikle çocukluk döneminde yaşanan böyle makûs bir olay kişinin yaşamına damgasını vurur diyebiliriz. Cinsel travmaya karşı koruyucu önlemler mutlaka ama mutlaka devletin tüm birimlerinin dâhil edildiği biçimde oluşturulmalıdır. Çünkü kişilerin erken dönemde deneyimlediği her türlü travma fakat özellikle cinsel travmaya maruz kalmalarıyla birlikte – Türkiye’de son araştırmalara göre 3 kişiden biri çocukluk çağında cinsel travmaya maruz kalmıştır- tüm yaşam rolleri bundan etkilenmektedir. Kişinin kendisinin kim olduğunu, hayattan ne beklediğini belirlemesinden tutun da anne-baba rollerine kadar, eş oluşuna, arkadaş oluşuna meslek erbabı oluşuna kadar her rolü derinden etkileyen bir travmadır cinsel travma. Ben kişisel olarak travma tespit etmişsem önce onu çalışıp sonra cinsel terapiye geçerim. Bu travmayı tespit ve çalışmanın çok farklı biçimleri var literatürde; ben bireysel psikodrama, hipnoterapi, somatik deneyimleme gibi tekniklerden yararlanıyorum. Çünkü altta böyle bir dinamit varken sizin üstte sağlıklı bir yapı oluşturmanız mümkün olmaz. Cinsel travma lütfen sadece taciz ya da tecavüz olarak algılanmasın... Çocuğun yaşına uygun olmayan biçimde maruz kaldığı cinsel içerikli her türlü yaşantı cinsel travmadır. Sözüünü ettiğiniz gibi sevgiyi şiddetle bağdaştırma da cinsel rollerin bozulması, başkalaşması ile sonuçlanabilir. Sevilen bir kadın olmanın şiddetle bağlantılı olduğuna bilinçdışı düzeyde inanan bir bireyin (kadın ya da erkek) neler yapabileceğini varın siz düşünün...

8.Bir grup terapisti ve co-psikodramatist olarak özellikle kadınlarla yaptığınız cinsellik temalı grup çalışmaları bulunuyor. Toplumdaki cinsiyet kalıplarını da göz önüne alacak olursak ‘kadın cinselliği’ nasıl anlaşılıyor ve nasıl anlaşılmalı?

Gerçekten önemli bir konu. Şimdi benim kendi çalışma gruplarımdan yola çıkacak olursam 10 kadından 8’i vajinismus, dispareni ve anorgazmiden muzdarip. Çünkü kadın olmanın ve kadınlıkla ilgili yüklemelerin altından kalkıp da biraz önce saydığım sorunları aşarak cinsellikten haz almak pek de mümkün olamıyor. Bu söylem kimi zaman insanları endişeye sevk edebiliyor. Bir kadının rahat olması, eşini arzulaması, haz almak istemesi aslında arka planda akmakta olan yaşamın nasıl olduğuna dair bilgi veriyor her şeyden önce. Kadın ya da erkek olalım herkesten evvel ilk eşimiz olan annemizin bir kadın olarak bu rolü tam olarak almış, benimsemiş ve zevkle taşıyor olması, bizim kendimizle ve ötekilerle ilişkimizde hayati önem taşıyor.

İlk eşimiz annemiz dedik, yani ilk eşlik eden bize annemiz. Yeni gittiğiniz bir yer düşünün, orası hakkında hiçbir deneyime sahip değilsiniz. Kız ya da erkek çocuğunuz fark yok. Yanınıza bir rehber veriyorlar size eşlik etsin diye. Seviyor sizi, bakıyor, besliyor, rehberlik ediyor size. Ve bu rehber huzurlu, sakin, dayanıklı, kendisiyle barışık... Ne kadar huzurla keşfeder ve sevinçle büyüme fırsatı bulursunuz değil mi? İşte genel anlamda travma ve özelde cinsel travma bunu engelleyen darmadağın hale getiren bir sabotajdır. Sadece kişinin kendisini sabote etmez. Sonuçları aktarıldığı için nesiller arası yayılım gösteren bir etkiye sahiptir. Grup terapilerinde "kadın, kadınlık rolleri ve kadın cinselliği" gibi spesifik konularda bu travmaların kişi tarafından fark edilip, grubun şifalandırıcı atmosferinde terapi edilmesini sağlıyoruz.

9.Belli psikiyatrik bozukluklarla cinsel işlev arasında nasıl bir bağlantı var? Örneğin OKB, borderline kişilik bozukluğu, anksiyete, depresyon gibi sıkça rastlanan durumlar cinselliği nasıl etkiliyor?

Her bir psikopatoloji seçeneği ile cinsel işlev arasındaki ilişki birer ayrı başlık aslında. Belki başlı başına bir çalışma konusu. Her bir psikiyatrik bozukluğu ayrı ayrı ele alan ve bilimsel ölçütlerle sonuçları ortaya koyan çalışmalar var. Biz burada bir tanı ölçütünden değil de davranış örüntülerinden baksak daha genel ve kuşatıcı bir cevap olacağı kanaatindeyim.

Mesela OKB'nin temel davranış örüntüsü takıntılardır. Takıntılı kişilik örüntüleri için güven problemlerinden bahsetmek mümkün. Takıntılı kişilerin bağlanma dinamiği çoğunlukla olumlu benlik, olumsuz ve güvenilmez dış dünya çerçevesinde oluşmuştur. Dolayısıyla kendilerini güvende hissetmek için keskin sınırlar ve takıntı dediğimiz kontrol noktaları oluşturma ihtiyacında olur bu kişiler. Cinsel doyumun partnerle güvene ve karşılıklı birbirine açılmaya dayalı bir sonuç olduğunu düşünürsek, takıntılı davranış örüntüsüne sahip kişilerin cinsellikten doyum sağlamasının bu şekliyle mümkün olamayacağını kestirmek hiç de zor olmaz. Bu durumu deneyimleyen kişilerin, terapötik olarak çalışmaları ve farkındalıklarını artırarak davranış örüntülerini değiştirmeleri gerekir.

Anksiyete bozukluklarının temelinde kaygı yatar. Kaygılı kişiler de olumsuz benlik ve olumsuz dış dünya çerçevesinde bir bağlanma örüntüsüne sahiptir. Dolayısıyla her an kötü bir şey olacakmış ya da olumsuz bir durum kendilerini bulacakmış inancı içerisindedirler.

Bu inanç onları sürekli düzenleme yapmaya ve alarm durumunda olmaya iter. Oysa cinsel haz ve orgazma ulaşmak kontrolü kaybetmeye razı olmaktır. 3-5 saniyeliğine her şeyin kontrolünü zaten kontrol dışı devam eden sistemlere bırakmaktır.

Depresyon ise başlı başına olumsuz benlik, çökkünlük, zevk almama halidir. Depresif bir bireyin cinsel doyumundan önce, yaşamsal alanlarda hazzı keşfetmesi daha gerekli ve öncelikli bir meseledir. Burada konu hazzla gelmişken cinsel haz özel bir alana aittir evet ama, haz aslında yaşamın tümünde aranması, bulunması ve artırılması gereken bir öneme sahiptir. Tensel hazlar geçicidir düşüncesiyle çoğu zaman derinliksiz kabul edilmiştir. Fakat haz, dürtünün doyurulmasıyla birlikte bir rahatlık sağlamaktadır. Bu insanın ruh-beden sisteminde temel bir alandır ve buradan hareketle anlam arayışına ve derinliğe giden yol açılmaktadır. Çünkü beden, anlam gibi bir definenin keşfinde yol haritasıdır. Basılmak üzere olan kitabımda konuyu etraflıca ortaya koymaya çalıştım.



10.Doktora tezinize ve yakında çıkacak olan Çocukluk Çağı Bağlanmalarının Yetişkin Cinselliğine Etkisi kitabınıza da atıf yaparak, 'bağlanma ve cinsellik' başlığıyla neler söyleyebiliriz?

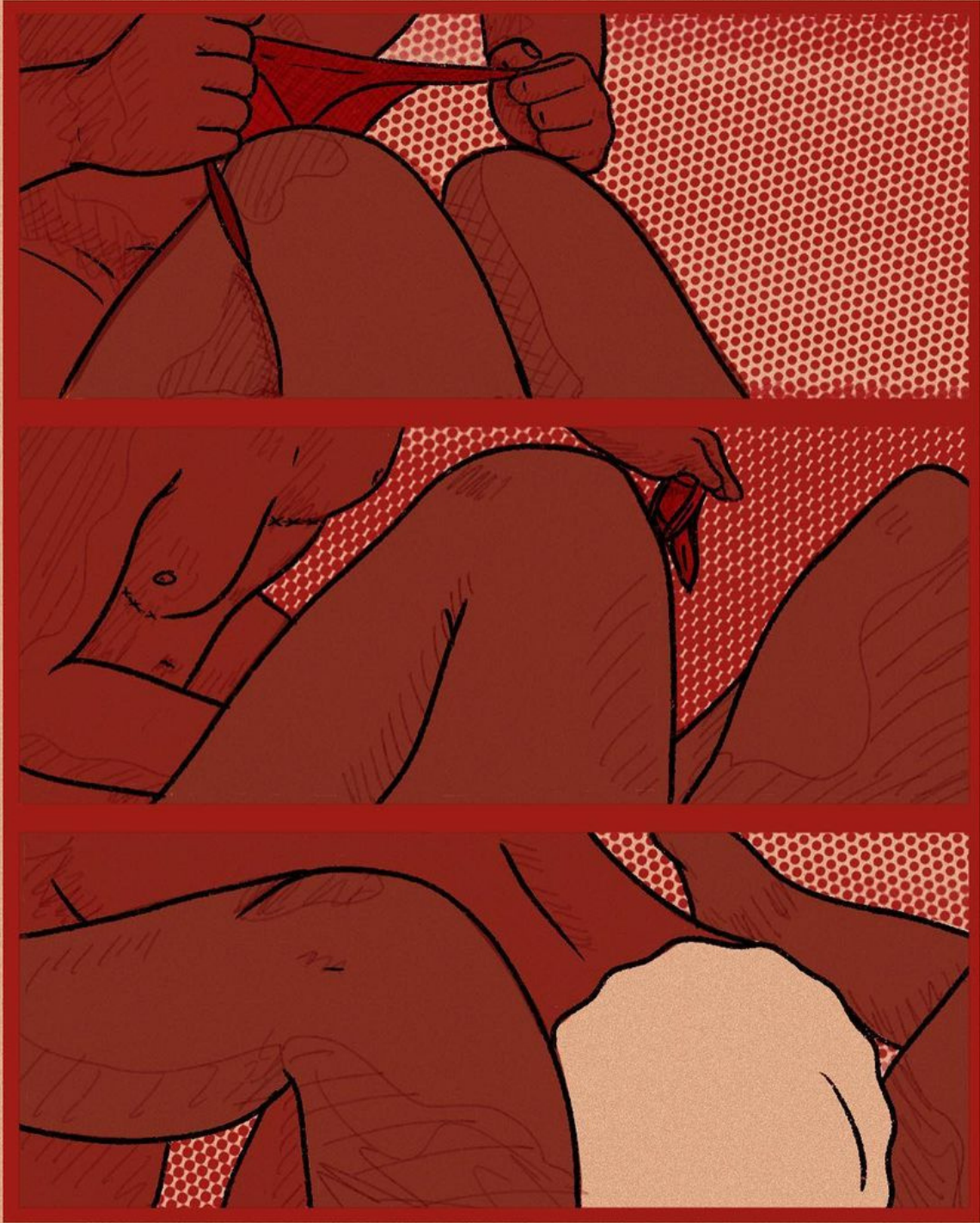
Bebeklikte yakınlık, bağlanma ve bebeğin güvenlik ihtiyacı tarafından oluşur. Yetişkin ilişkilerde ise yakınlık, cinsel birleşme ve cinsel çekimin, bağlanmanın oluşumu için bir adım olduğunu ve bunun da yakınlık kurmak için önemli olduğunu söyleyebilirim. Karşılıklı çekimin ve cinselliğin olması çiftlerin yakınlığı için önemli olmakla birlikte, eşler birbirlerine karşı güven ve duygusal ihtiyaçların karşılanmasında başarısız oldukları takdirde cinsel doyumun da olumsuz olması olağandır. Şimdi bağlanma biçimlerine dönüp tekrar bakacak olursak, kendimizle ve bizim dışımızdaki dünya ile ilgili algımız bağlanma biçimlerimiz tarafından belirlenir diyebilirim. Dolayısıyla ebeveynleriyle, özellikle annesiyle güvenli bir bağlanma kurabilmiş olan bireyler, kendilerini ötekiyle beraber olurken genel anlamda güvende hissederler. Güvenli bağlanan bireylerin olumlu cinsel benlik şemaları vardır ve cinsel ilişki sırasında olumsuz duygulara daha az yer verip olumlu duygulara ve tutkuya odaklanırlar. Cinsel ilişkilerinde, cinsel etkileşimlerinde ve cinsel yakınlıklarında güvenli ve tatmin edici bir şekilde romantik ilişkilerine katkı sağlarlar. Kendilerini ötekine bırakabilirler. Cinsel doyum da bir tür bırakmadır zaten, kişinin kontrolü bırakmasıdır. İşte tam da burada biraz daha derine inersek, ebeveyniyle güvenli bağlanmış kişiler, kendilerinin güvende olacağı, güvenli bağlanabilecekleri eşleri seçmektedirler. Yani işin aslı bağlanma biçimimiz dünyayı ve kendimizi nasıl algıladığımızı kaba hatlarıyla belirleyen yapıdır. Birçok ilişki ve yaşam sorunu gibi cinsel sorunlar da bu bağlanmalardaki çarpıklıklardan kaynaklanmaktadır. Mesela kaygılı bağlanmaya sahip kişiler terkedilme ya da reddedilmeye karşın çok endişeli oldukları için bu kişiler eşlerine çok fazla bağımlıdırlar ve düşük benlik algıları vardır. Bu yüzden genellikle cinsel ilişkiyi, eşleriyle duygusal yakınlık kurmak ve ilişkilerindeki doyum için kullanırlar. Cinsel doyum ve ilişkilerindeki doyum birbirleriyle yakın ilişkilidir. Sanki ilişkiyi güvende tutma yolu gibi kullanırlar cinselliği. Kaçınan bağlanmaya sahip kişiler kısa süreli cinsel birliktelikleri tercih ederken, cinsel ilişkiyi eşleriyle karşılıklı olarak doyum almak için değil de daha çok kendi doyumları için kullanırlar.

Cinsel ilişkileri ile ilgili memnuniyet düzeyleri düşüktür ve duygusal ilişkilerinde mesafeli ve soğukturlar.

11.Yine tezinizden yola çıkarsak gittikçe sesini yükselten bir ekol olan öyküsel terapiden de bahsetmek isterim. Çalışmanızda iyi oluşun cinsel doyuma etkisini bulgulamış ve narrative terapi ile ilişkilendirmişsiniz. Şu anda narrative terapi ile çalışıyor musunuz? Bu çalışmalarda narrative terapinin etkililiğine dair neler söylemek istersiniz?

Naratif terapi oldukça ilginç ve tanımaya, araştırmaya ve uygulamaya geçecek post modern bir terapi yaklaşımı. Benim için kişi demek bellek demektir. Bellek otobiyografiktir. Bir kamera gibi kayıt yapmaz. Duygu ekleyerek olan biten her şeyi kişisel hale getirir. Bu kişinin geçmiş ve gelecek ekseninde bir kendilik öyküsü kurması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla kişi doğduğu andan itibaren bugüne kadar olan tüm değişime rağmen aynı kalan bir öze, kendilik dediğimiz bir zemine sahip olur. Bunu zaman ve mekân üzerinden kendi algısını ve öyküsünü oluşturan belleği aracılığı ile yapar. Kurgulanan öykünün niteliğine göre kişi uyumlu ve sağlam ya da uyumsuz ve sorunlu bir yaşam sürer. Dolayısıyla terapist olarak hangi yöntemi kullanırsanız kullanın, aslında kişinin deneyimlerinden süzülüp gelen bu kendilik algısı üzerinde, onu yeniden ve istenen biçimde yapılandırmak üzere çalışıyoruz. Öyküsel (narrative) terapi de en temel de bu önermeyi ortaya koymaktadır. Öyküsel terapiye göre insanların bir durum karşısında nasıl hissedeceklerini ve nasıl eylemde bulunacaklarını belirleyen şey, o kişinin, o durumu kendi açısından nasıl anlamlandırdığı ve yorumladığına bağlıdır. Bir insanın öyküsü bu öyküyü şekillendiren etkiler ve bu öyküyü farklı açılardan anlatma hakkı öyküsel terapi uygulamasının merkezinde yer alır (Epston, White, 1992). Dolayısıyla birçok başka yöntemi de kullanarak öyküsel perspektifte ilerlemek benim için çekici bir çalışma biçimi. Öyküsel Psikolojiyi, bu postmodern yaklaşımı öğrenmeyi ve bir metot olarak kullanmayı öneriyorum. Çünkü öyküsel psikoloji; ileri sürmüş olduğu iddialar, varsayımlar, amaçlar bakımından aşına olunan geleneksel psikolojik danışmanlık yaklaşımlarına, onlar "yanlış" ve "kötü" gibi bir imada bulunmaksızın, meydan okur (Payne, 2006).

Sunduğunuz katkılar için dergimiz adına size teşekkür ediyorum.



T-Maneschy-21

PORNOGRAFİK GERÇEKLER

BÜŞRA AKÇAY

Cinsellik; kişinin bedensel, ruhsal, bilişsel ve duygusal katılımıyla eşlik ettiği haz alma ve üreme odaklı yaşantıları olarak tanımlanabilir. Cinsellik tüm insanlara özgü bir kavramdır. İnsan cinsel bir varlık olduğu için kişinin cinsellik üzerine düşünmesi, cinselliği merak etmesi deneyimlemek ve cinsel odaklı haz almak istemesi gayet doğal ve normaldir.

Peki sizce cinsellik, günlük hayatta ne kadarlık bir paya sahip? Günlük yaşantınızda hiç aklınıza cinsellikle bağlantılı konular geliyor mu? Prof. Terri Fisher, 283 üniversite öğrencisini örneklem olarak yaptığı çalışmasında günlük hayatta cinselliğin ne sıklıkla akla geldiğini ölçmek istemiş ve öğrencilerden bir hafta boyunca akıllarına "seks, yemek ve uyku" geldiğinde bunu not etmelerini istemiştir. Bir haftanın sonunda sonuçlar şu şekildedir: Erkeklerin aklına günde ortalama 11 kez uyku, 18 kez yemek ve 19 kez de seks; kadınların aklına ise günde ortalama 8 kez uyku, 15 kez yemek ve 10 kez de seks gelmiştir (Fisher, Moore ve Pittenger, 2011). Yani görülmektedir ki her ne kadar cinselliği konuşmaktan kaçınsak da fizyolojik bir ihtiyaç olarak her daim aklımıza cinsellik ya da seksüel düşünceler gelebilmektedir. İnsanların günlük yaşamında seksüel düşüncelerin önemli yer tuttuğu bu yapılan araştırma ile de gözler önüne serilmiştir.

Fizyolojik bir ihtiyaç olarak her daim akıllara gelebilen ve yoğun merak uyandıran cinselliği kişi bir noktadan sonra eyleme dökmek isteyebilir. Cinselliği eyleme dökme yani cinsel aktivitede bulunma hem haz hem de üreme amacıyla gerçekleştirilebilir. Bireyler üreme için karşı cinsten birine ihtiyaç duyabilirler ama doyum ve haz alma için aynı şey söz konusu değildir. Doyuma yönelik cinselliği, ilgi duydukları partnerleri olmadan da kendi kendilerine yaşayabilirler. Örneğin mastürbasyon yaparak kişi kendisini uyarır ve cinsel doyuma ulaşmayı hedefler. Mastürbasyon için kimi zaman cinsel fanteziler ve hayal gücü yeterli olurken kimi zaman da uyarılmayı tetikleyen görsel içeriklere, erotik dergilere, farklı fantezilerin yer aldığı öykü ve ses dosyalarına ihtiyaç duyulabilmektedir. Cinsel doyuma ulaşmak için kullanılan araçlardan biri de pornografidir. Pornografik içerikler cinselliği somutlaştırarak kişiyi cinsel anlamda tahrik etmeyi amaçlamaktadır. Pornolarda estetik hazdan çok erotik duyguların uyarılması hedeflenerek cinsel organ ve cinsel eylemler daha ön plana çıkartılmaktadır.

Cinsel uyarılma ve devamında da cinsel doyuma ulaşmanın sürekli olarak pornografik araçlarla sağlanması ne derece doğru bir cinselliği beraberinde getirdiği tartışmaya açık bir konudur. Cinsel bilgiyi sadece internetteki porno sitelerinden elde etmek ve bunu benimsemek çok yanlış izlenimlere yol açabilmektedir.

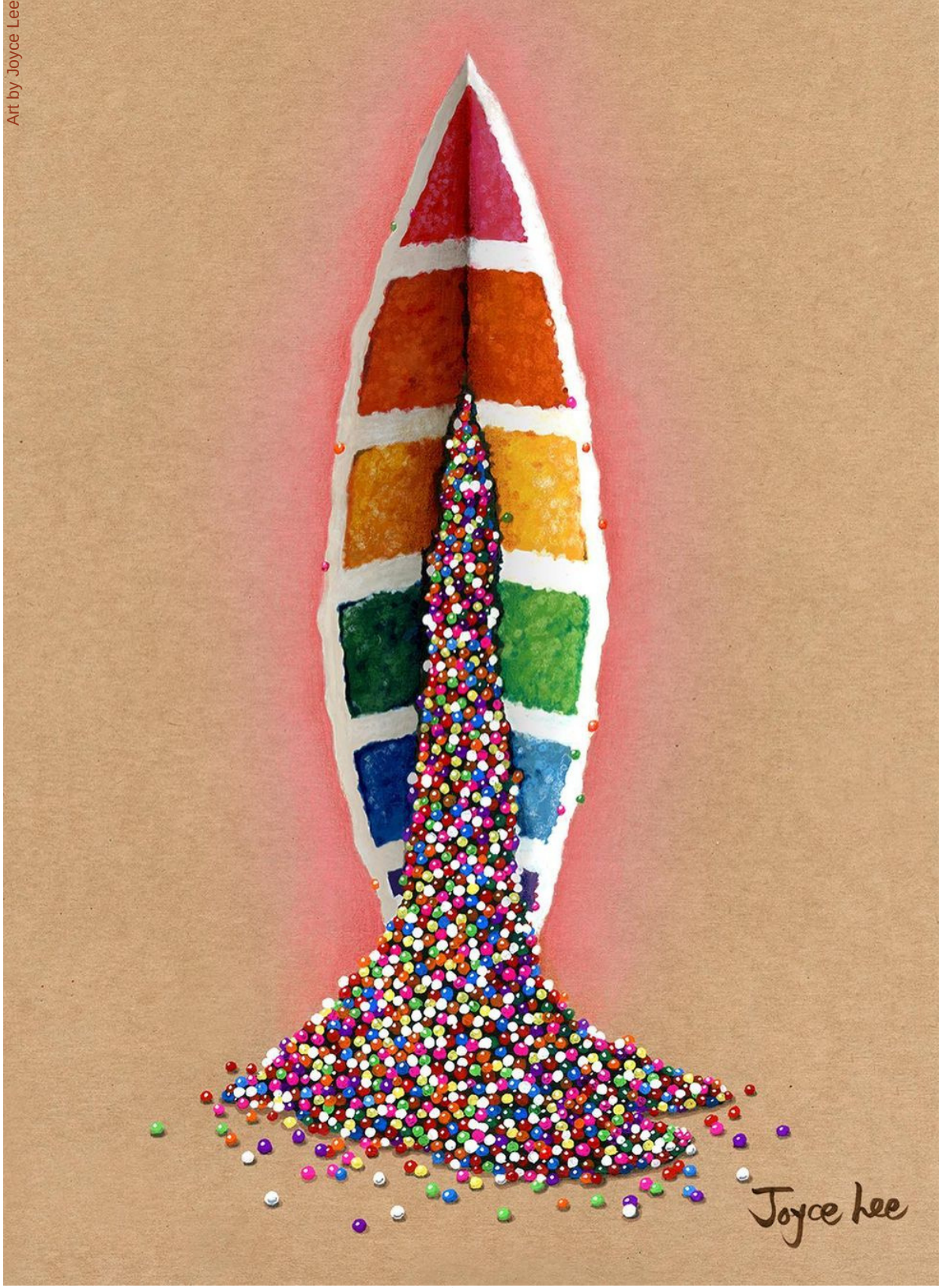




Pornolar gerçek hayattaki cinsel birlikteliklerle kıyaslandığında gerçeklikten uzak bir yol çizmektedir. Pornolardaki; erkeklerin penislerinin sürekli erekte olması ya da kadınların vajinasında hiç kuruluk yaşamaması, orgazm süresinin uzunluğu, kişilerin farklı farklı pozisyonlarda sürekli haz alma durumunda olmaları ve bu süreci uzun süre devam ettirmeleri gerçeklikten uzak ve ütöpiktir. Sürekli pornoları referans alarak cinsel doyuma ulaşmayı hedefleyen kişi bir süreden sonra bu içeriklere bakarak hem kendisini hem de partnerini değerlendirebilir. Örneğin vücut yapısından ses tonuna ya da cinsel birleşmenin çeşidine kadar her şeyi partnerinde arayabilirken fiziksel görünüşünü ve cinsel performansı konusunda kendisini yetersiz hissedebilir. Kişi, arzuladığı şeyleri partnerinde bulamadığında pornografik içeriklere çok daha fazla zaman harcamaya başlayabilir. Hatta bir süre sonra porno izlemeden cinsel doyuma ulaşamaz hale gelebilir ve bu durum bağımlılığa neden olurken aynı zamanda ikili ilişkileri de olumsuz etkileyebilmektedir.

Kişinin cinsel anlamda haz almak istemesi, kendi cinsel kimliğini araması ve sorgulaması, nelerden zevk alacağına dair merak duyması, cinsel yönelimini, hislerini kısaca kendisini keşfetmesi gayet doğaldır. Fakat bu keşif sırasında internete başvurulması yoğun bir bilgi kirliliğini de beraberinde getirmektedir. Bu nedenle önemli olan bu süreçte kişinin kendisine neyi/kimi referans aldığıdır.

Sonuç olarak; pornoların çoğunun gerçeklikten uzak olduğu, kişiye çoğu zaman cinsellik hakkında doğru bilgiler sunmadığı, cinselliği tek tipleştirdiği, kimi zaman pornolarda cinsiyetçi bir şiddete yer verildiği ve bu şiddetin doğallaştırıldığı, kadının genel olarak edilgen bir konumda gösterildiği, cinselliğin duygusal yönünün yok sayıldığı da göz ardı edilmemelidir. Oysa cinsel birliktelik; ilkel dürtülerin aktif olduğu bir eylemden öte karşılıklı duygu paylaşımının yaşandığı, kişilerin bedensel ve zihinsel olarak bütünleştiği adeta ahenk içerisinde belli bir frekansta dans ettikleri bir süreci kapsamaktadır.



HOMOFOBİK TUTUMLAR VE YIKIMLAR

GÜL DEMİRDELEN BAYRAM

Hepimiz insanız; yürüyen, konuşan, seven, sevilen, nefes alan canlılar... Hiç düşündünüz mü hayatta sizi en çok kim sever? Kim mutluluğunuzu ister? Aileniz, arkadaşlarınız, sevgiliniz... Liste uzayıp gider. Peki, aileniz sizden utansaydı adım adım intihara sürükleyseydi ya da babanız sizi öldürmek isteseydi ya da 22 yaşında hayatınızın baharında yakılarak katledilseydiniz... Hiç düşündünüz mü? Polise, doktora gitmeye korksaydınız mesela ya da huzurla çalışmanıza izin verilmeseydi. Katilinizi vacip sayan insanlar olsaydı ve bu insanlar en yakınlarınızdan en sevdiklerinizden olsaydı. Dünya sizin için nasıl bir yer olurdu?

HOMOFOBİK TUTUMLAR VE YIKIMLAR

Burada şunu söylemek istiyorum sayın okurum buraya kadar için titreyerek, empati kurarak geldiysen hoş geldin. Eğer hiçbir şey hissetmediysen empati kurmayı bırak, hak etmişlerdir mutlaka diyorsan yanlış yerdesin. Çünkü bugün bu zihniyet yüzünden Lezbiyen, Gay, Biseksüel, Transseksüel, Interseksüel, Queer (LGBTİQ+) bireyler intihar ediyor. Kendi ebeveyni tarafından katlediliyor. Sokağa çıkmaya korkuyor. O kadar ki bu insanlara yönelen nefret suçlarından kaynaklı 69 vakanın sadece 12'si yargıya taşınıyor. 275 vakadan 71'i ayrımcılığa uğrayabileceği, 70'i aileye veya medyaya ifşa olabileceği sebepleriyle yaşadıkları şiddeti polise bildirmeye korkuyor (KAOS GL, 2020).

Gross ve arkadaşlarına (1988) göre LGBTİQ+ bireylerin karşılaştıkları sorunlar; insan hakları ihlalleri olarak ele alınabilir. Bunlar; yok sayılma, ayrımcılık, marjinalleştirilme, aşağılanma ve niceleridir. Örnek olarak, ABD'de eşcinsellerle gerçekleştirilen bir araştırmaya göre; eşcinsellerin %40'ı hayatlarında en az bir kez ayrımcılığa maruz kaldığını belirtirken, geylerin %46'sı, lezbiyenlerin de %20'si cinsel yönelimleri nedeniyle şiddet gördüğünü belirtmiştir (Gross ve ark., 1988; aktaran Gülmez, 2020). Herek ve arkadaşları (2002)'na göre bu oranlara rağmen, homonegativizm (cinsel yönelimi heteroseksüel olmayan insanların toplumda diğerleri ile eşit şartlarda yaşamalarına izin vermeme durumu) sebebiyle oluşan nefret suçuna maruz kalan eşcinseller, maruz kaldıkları şiddet eylemi karşısında ikincil bir travma yaşayacakları, cinsel yönelimlerinin istemedikleri kişilerce duyulacağı korkusuyla yardım arama davranışı gösterememektedir (aktaran Gülmez, 2020). Fassinger (1991)'e göre eşcinsel erkek ve kadınların üçte birinden fazlası kişilerarası şiddete maruz kalmakta ve %94'ü cinsel yönelimleri hakkında bir mağduriyet yaşamaktadır (aktaran Set ve Ergin, 2019). Bu durumun temel nedeni hiç şüphesiz eşcinselliği hastalık sayan zihniyettir. Eşcinsellik, bir hastalık değil yönelim farklılığıdır. Toplumdaki her bireyin heteroseksüel olması gerektiğini söyleyen, heteroseksüellik dışındaki yönelimleri yasak, sapkın, günah olarak niteleyen ideolojinin bir ürünü olan homofobi; LGBTİQ+ bireylerin kimliklerinin yok edilmesi veya gizli kalmasını dayatmaktadır (Kaptan ve Yüksel, 2014). Eşcinsellere yönelik olarak fiziksel şiddet, sözel şiddet, mizah, dışlama ya da öldürme gibi farklı eylem biçimlerinin hayata geçirilmesi ile ortaya çıkan homofobi, en şiddetli ayrımcılık



#MarcheOrgulloLGBTTI

biçimlerinden biri olarak nefret suçlarının ortaya çıkmasına da zemin hazırlamaktadır (Dondurucu, 2018). Eşcinsellik ruhsal bir hastalık olmaktan 1973 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından DSM'den çıkarılmıştır ancak bu durum toplum nezdinde ve hatta bazı ruh sağlığı çalışanları tarafından dahi benimsenememiştir. Bu nedenle eşcinsellik hastalık değildir fakat eşcinsel bireylerin maruz kaldıkları homofobik tutum ve davranışlar onlarda ruhsal hastalıklara sebep olmaktadır (Kaptan ve Yüksel, 2014). Örneğin Chocker (1998)'e göre eşcinsel bireylerde, heteroseksüel bireylere oranla daha çok anksiyete bozukluğu görülür ve eşcinsel bireyler daha fazla travmatize olurlar (aktaran Kaptan ve Yüksel, 2014). Freidman (1999)'a göre eşcinsel bireylerde ruhsal sıkıntıların fazla olmasının sebebi önyargı ve ayrımcılığın yarattığı stresli sosyal çevredir. Meyer (2003)'e göre ise bu durum "azınlık stresi (minority stres)" olarak tanımlanmıştır ve bu terim; ayrımcı deneyimler, reddedilme beklentisi, gizlenme, içselleşmiş homofobi ve ileri savunma stratejileri gibi stres oluşum süreçlerini içermektedir (aktaran Kaptan ve Yüksel, 2014).

Ballard ve Morris (1994)'e göre eşcinselliğe karşı olan tutumlar toplumsal yargılara, kalıplara ve bireyin toplumsallaşma sürecine dayanmaktadır. Diğer bir deyişle bütün bu homofobik tutumlar doğuştan değildir, yaşam sürecinde öğrenilmektedir. Bu toplumsallaşma sürecine; aile, dini kurallar, kuşak aidiyeti/akranlar ve medya farklı şekillerde katkıda bulunmaktadır (aktaran Duyan ve ark., 2011). Yani insanların eşcinselliğe bakışı kuşaktan kuşağa aktarılan, öğrenilen bir süreçtir. Bu nedenle ruh sağlığı çalışanları olarak bizler önce kendimizi eğitmeli, kendi dil ve davranışlarımızdaki homofobiye geçit vermemeliyiz.



CİNSEL SAĞLIK EĞİTİMİ VERELİM AMA NASIL?

AYŞE DOĞAN

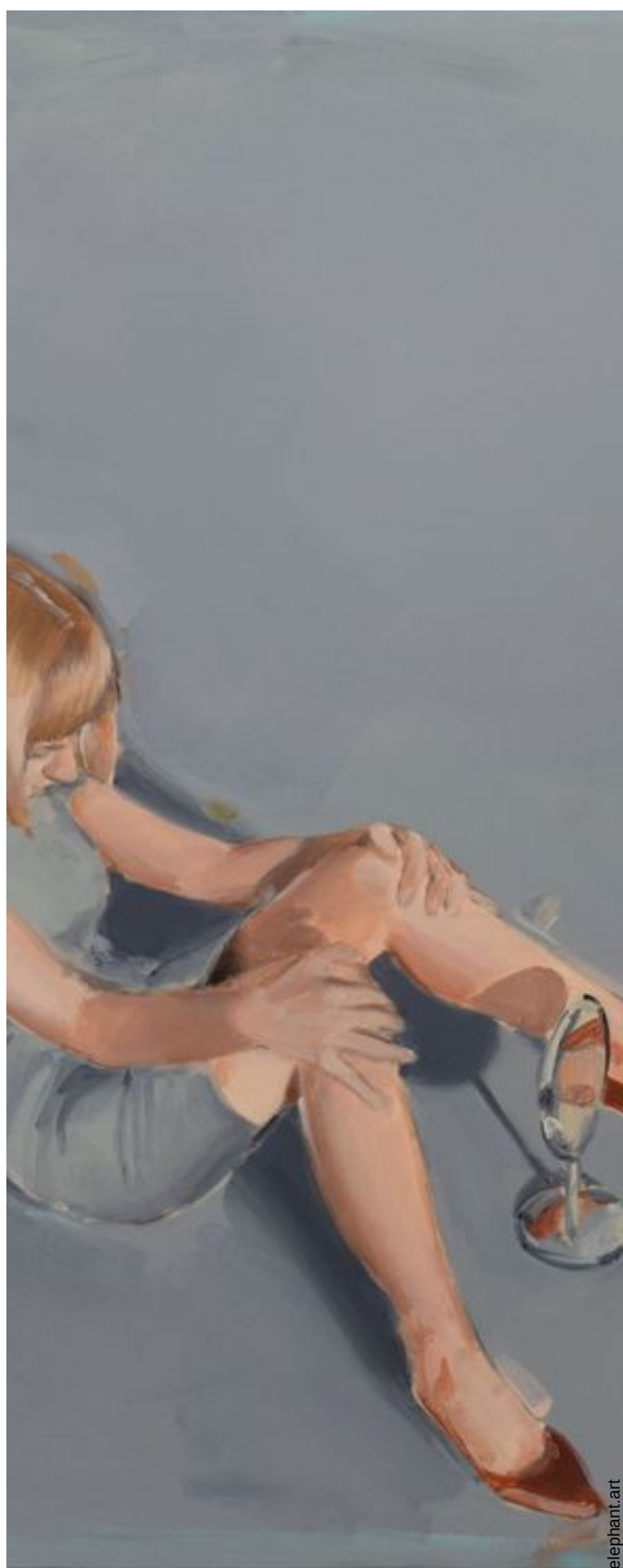
Cinsel sağlık eğitimi konusu özellikle ülkemizde yeterince ele alınmamış ve aydınlığa kavuşmamış konuların başında gelmektedir. Bu konuya günümüze değin adeta tabu gözüyle bakılmış ve gerek eğitimciler gerekse anne ve babalar cinselliği nasıl değerlendirecekleri konusunda fikir ayrılığına düşmüşlerdir. Önemli olduğu kadar böylesine yabancı olunan bu alanda, öncelikle ana-baba ve öğretmenlere, cinsel gelişim ve eğitim hakkında bilgi verilmesi gerekmektedir. Cinsel sağlık eğitiminin içeriği ve kapsamı hakkında bilgi sahibi olmadan çocuk ve gençlere bu konuda destek olmaya çalışmak eksik ve yanlış öğrenmelere sebebiyet verebilecektir. Çalışmamda cinsel sağlık eğitiminin tanımını, içeriğini, önemini ve kapsamını ele alarak konu hakkında farkındalık oluşturmayı amaçlamaktayım.

Cinsel eğitim veya cinsel sağlık eğitimi; bilgilendirme, tutum geliştirme, inançlar, değerler, ilişkiler ve mahremiyet konularını ele alan ve yaşam boyu devam eden bir süreci ifade etmektedir. Cinsel eğitim; cinsel roller, kişiler arası ilişkiler, sevgi, mahremiyet, vücut algısı ve üreme sağlığı konularının hepsini birden kapsayan bir eğitimidir. Cinsel sağlık eğitimi en genel haliyle; bireyin fiziksel, duygusal ve cinsel gelişimini anlaması, olumlu bir kişilik kavramı geliştirmesi, insan cinselliğine, başkalarının haklarına, görüş ve davranışlarına saygılı bir bakış açısı edinmesi ve olumlu davranış biçimi, değer yargıları geliştirmesi eğitimidir. Ayrıca bu eğitim, cinselliğin kişiler arasındaki önemini algılanmasına, cinselliğe ilişkin toplumsal norm ve değerler hakkında bilgi edinilmesine yardımcı olur (Artan, Bencik ve Çalışandemir, 2008; Bayhan ve Artan, 2005; Gölbaşı, 2003; Üstündağ, 2017). Cinsel sağlık eğitimi bireyin, özel yaşantısında olduğu kadar aile ve toplum yaşantısında da mutlu olmasına yönelik; erken yaşlardaki gebelikler, flört şiddeti ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar için önleyici bir müdahale yöntemidir (Akyol ve Kutlu, 2019).

Yapılan tanımların ortak noktası olarak göze çarpan iki husus bulunmaktadır. İlki cinsel eğitimin veya cinsel sağlık eğitiminin yaşam boyu devam eden bir süreç olması, ikincisi ise bu eğitimin sorunların oluşmasını önleyici ve kapsayıcı bir yanının olmasıdır. Dolayısıyla cinsel sağlık eğitimi; sağlıklı ve bilimsel kaynaklardan verilmediği takdirde özellikle bilgiye ulaşmanın bu derece kolay olduğu günümüzde bireylerin çok da gerçek ve doğru olmayan bilgilere ulaşma ihtimali bulunmaktadır.

Birçok insan, gençlere verilecek cinsel eğitimin tahrik unsuru ve uygunsuz davranışlara neden olacağını, cinsel eğitimin toplumun değer yargılarına zarar vereceğini, gençlere doğum kontrol yöntemlerini anlatmanın evlilik öncesi cinsel ilişkilere izin vermek anlamına geldiğini, cinselliğin ne kadar çok konuşulursa o kadar çok sorun çıkacağını düşünmektedir. Oysa bu bakış açısındaki insanların cinsel eğitimden anladığı cinsel ilişkidir (Artan, Bencik ve Çalışandemir, 2008). Cinsel eğitimden kastedilenin ne olduğu, gerekli olup olmadığı, metodu, faydası, zararı, eğitimin ne zaman kimin tarafından verilmesi gerektiği gibi birçok konu tartışılmış ve halen tartışılmaktadır.

Genellikle cinsel sağlık eğitimiyle seks eğitiminin karıştırılması, cinsellik kavramının yok sayılmasına



sebeptir. Geçmişten günümüze, cinselliği konuşmak hiçbir zaman kolay olmamıştır. Geçmişle bugün arasındaki tek fark, çok fazla uyarının olduğu hızla gelişen dünyada, cinsel sağlık eğitime artık daha fazla gereksinim olduğudur (Tuzcuoğlu ve Tuzcuoğlu, 2004). Cinselliğin bir tabu olması, konuşulmaması, ailelerin bu konuda bilgi sahibi olmamaları, ebeveynlerin çocuklarını cinsel bir varlık olarak görmemeleri gibi nedenlerden dolayı, ailelerin çocuk cinsel gelişimi ve eğitimi konusunda bilgi alma gereği duymadıklarını gösteren araştırma sonuçları mevcuttur (Gölbaşı, 2003).

Yeterli ve sağlam içeriğe sahip bir cinsel sağlık eğitiminin birey ve toplum bazında pek çok faydası bulunmaktadır. Bunlardan biri; bireyin kendi cinsel kimliğine, kendiyi aynı cinsiyeti paylaşan diğer bireylere ve karşı cinsel kimliğe sahip kişilere saygı göstermeyi öğrenmesidir. Böylece bireyler hayatlarında insanlarla cinsel yönden sağlıklı ve düzeyli ilişkiler kurabilirler. Gelişim düzeyine uygun bir cinsel eğitim alan çocuk, bedenini tanıyarak ve bu sayede kendine güven duygusu artar. Cinsel sağlık eğitime erken başlanan çocuk, bedenine karşı sorumluluklarını bilir ve karşı cinsle olan ilişkilerinde dengeyi korumayı da öğrenir (Tuzcuoğlu ve Tuzcuoğlu, 2004). Çocuklara açık ve dürüst bir yaklaşımla yaklaşmak ve doğru bilgiler vermek, onların hayata ve diğer bireylere karşı güven duymasını sağlar, girişkenliklerini arttırarak ilişki kurmalarını kolaylaştırır. Okul öncesi dönemde cinsel eğitim alan çocuklar ergenlik dönemine ulaştıklarında bedensel değişiklikleri daha çabuk kabullenirler. Aynı zamanda bu çocukların anormallik endişeleri ve yetersizlik korkuları azalır. Cinsellik hakkında doğru bilgilerle eğitim alan bireyler, hayatı boyunca yanlış bilgileri kolayca reddedebilir. Karşı cinsin uygunsuz tekliflerine karşı direnebilir ve cinsel istismara karşı kendilerini koruyabilir ki bu da birçok istismarın önlenmesine yardımcı olacak bir durumdur (Artan, Bencik ve Çalışandemir, 2008; Çankırı, 2018; Çokar ve Ortaylı, 2003; Gölbaşı, 2003).

Cinsel eğitim ailede başlar, öğretmen, akran grupları, sağlık profesyonelleri, danışmanlar ve medya aracılığıyla devam eder. İnsanlar doğdukları andan itibaren, başta ebeveynlerinden olmak üzere yakın çevrelerinden cinsellikle ilgili mesajlar almaya başlarlar. Ebeveynler çocuklarıyla

konuşma, çocuklarının duygularını paylaşma, çocuklarına sevgi gösterme, onları giydirme ve onlara vücut bölümlerinin isimlerini öğretme gibi davranışlarla çocuklarına cinsellikle ilgili ilk bilgileri ve değer yargılarını aktarırlar. Çocuklar büyüdükçe sosyal çevre içindeki ilişkileri de giderek gelişmektedir. Böylece ailesinin dışında öğretmen, arkadaşlar, televizyon, müzik, kitaplar, reklamlar ve oyuncaklar gibi birçok kaynaktan cinsellikle ilgili davranış ve değerler hakkında mesajlar almaya ve bilgiler öğrenmeye devam ederler. Ancak bu tür kaynaklardan alınan mesajlar, cinsellikle ilgili tam ve doğru bilgileri içermeyebilir. Aynı zamanda, bu tür kaynaklarda cinsellik küçümsenen, kötü ve pis olarak nitelendirilebilir. Sağlıklı bir cinsel gelişim bireylerin yaşamlarındaki bütün alanlarına da etki etmesi sebebiyle önem taşımaktadır. Bu nedenle toplumun her kesimine bu süreçte rol ve sorumluluk düşmektedir. Bunun için öncelikle bilgi alınacak güvenilir kaynaklara ihtiyaç duyulmaktadır. Doğru ve sağlıklı bilgilerden oluşmuş bir cinsel sağlık eğitiminin taşınması gereken bazı nitelikler mevcuttur (Artan, Bencik ve Çalışandemir, 2008; Çankırı, 2018; Yılmaz, 2011).

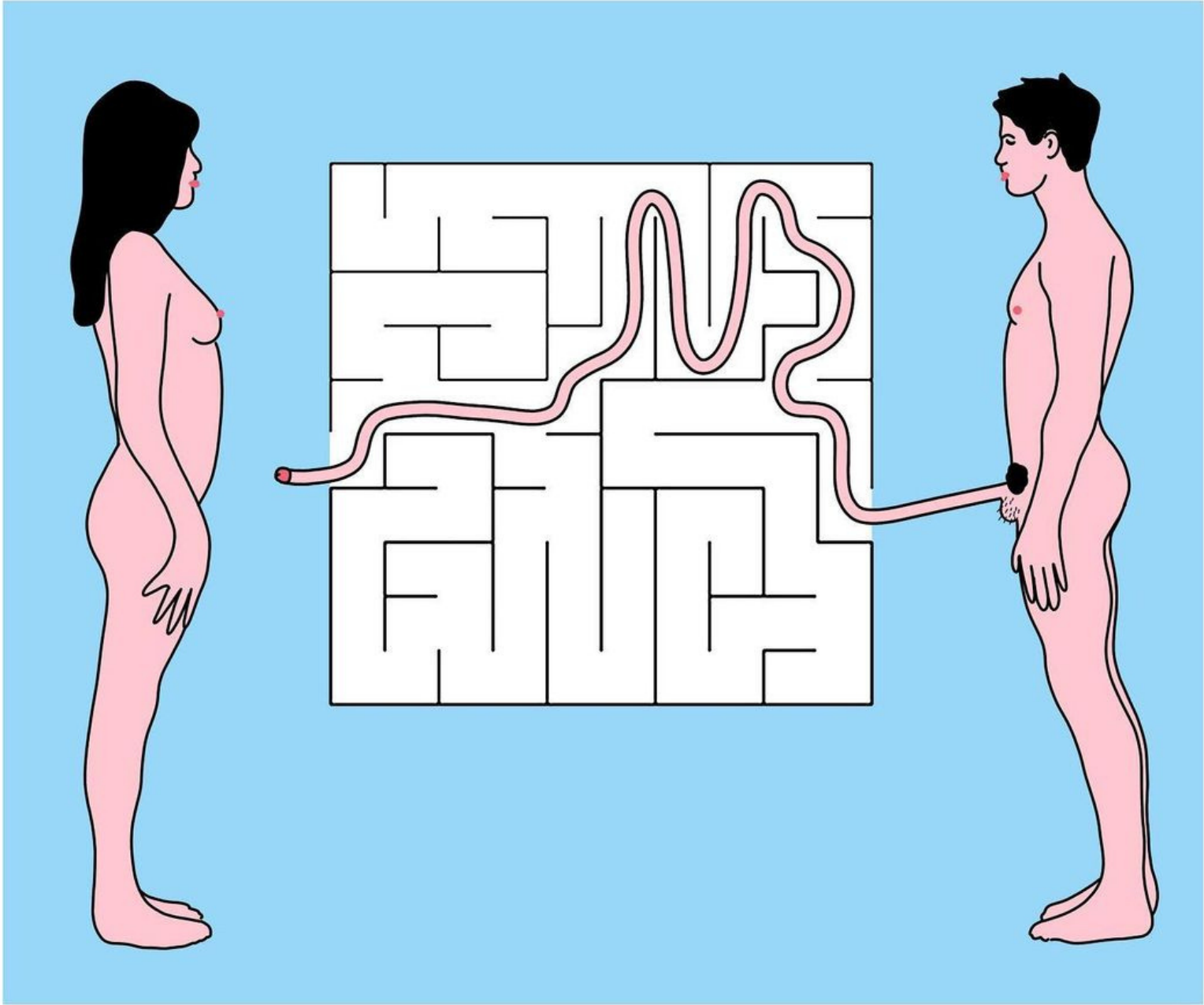
Belirsiz kaynaklardan elde edilen yanlış ve eksik bilgiler yerine kaynağı belirli, yaş gruplarına göre uyarlanmış, iyi planlanmış, basit ve anlaşılır eğitim programlarına ihtiyaç vardır. Kapsamlı cinsel eğitim programlarının dört temel amacı olduğunu vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır (Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği, 2006). Bu eğitimlerin ilk olarak bireylere; insan üremesi, büyüme, gelişme, anatomi, fizyoloji, mastürbasyon, aile yaşamı, gebelik, doğum, ebeveynlik, aile planlaması, cinsel tepki, cinsel eğilim, cinsel suistimal, cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve AIDS dahil insan cinselliği hakkında doğru bilgiyi sağlaması gerekmektedir. İkinci amaç olarak bireylerin; ailelerinin cinselliğe ilişkin değerlerini anlamaları, kendi değerlerini geliştirmeleri, aileleri ve toplumla olan ilişkileriyle ilgili bir anlayış geliştirmeleri, aileleri ve başkalarına karşı olan sorumluluklarını anlamaları noktasında tutum, değer ve anlayış geliştirmelerine olanak sağlamaktır. Bireylerin; iletişim, karar verme, atılganlık, baskılara karşı koyma, olumlu ilişkiler oluşturma gibi kişiler arası beceriler geliştirmesine yardım etmek kapsamlı cinsel eğitimin üçüncü amacı sayılmaktadır. Kapsamlı ve doğru bilgilerle oluşturulmuş bir cinsel sağlık eğitimi, bireylerin; cinsel davranışla-

rıyla ilgili sorumluluklarını kabul etme ve bunları yerine getirmelerine yardım etmeyi amaçlamaktadır. Dolayısıyla zannedilenin aksine sağlam bir eğitim programı her toplumun kendi kültürel ve sosyal yapısına, bireylerin yaş ve gelişimsel seviyelerine, ihtiyaçlarına uygun bir şekilde düzenlenmekte ve zararların önlenmesi esasına dayanmaktadır (Artan, Bencik ve Çalışandemir, 2008; Üstündağ, 2017).

Bireylerin büyüme ve gelişme süreçleri boyunca cinsellikle ilgili pozitif bilgi almaları ve cinselliğe yönelik olumlu bakış açısı oluşturmaları için, aile içinde başlayan cinsel eğitimin, çocukların ve gençlerin büyük bir çoğunluğuna toplu ulaşma fırsatı sağlayan okullarda da verilmesi ve cinsel eğitimin kurumsallaştırılması önem taşımaktadır. Aksi takdirde cinsel eğitimin önemli bir kısmı informal biçimde bir başka deyişle “sokakta” gerçekleşecek ve istenmedik sorunlarının ortaya çıkması da kaçınılmaz olacaktır. Topyekûn bir iş birliği gerektiren bu eğitimlerde bütün paydaşların üzerine düşen sorumlulukları yerine

getirmesi ve verilen bilgilerin ne derece sağlıklı olup olmadığının eğitimler yoluyla incelenmesi oldukça önem taşımaktadır. Özellikle sağlıklı bilgiye erişim noktasında Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı ile Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği’nin çalışmalarının oldukça önemli bir boşluğu doldurduğunu söylemek mümkündür. Her iki kaynak da yaptıkları çalışmalarla çocukların yaş ve gelişim dönemlerine göre cinsel sağlık eğitiminin ne düzeyde verilmesi gerektiği konusunda desteğe ihtiyaç duyan ebeveyn ve eğitimciler için oldukça faydalı içeriklere ulaşmaya olanak sağlamaktadır. Gerek birey gerek toplum için oldukça kilit bir noktada bulunan bu eğitimin rastgele ve kulaktan duyma bilgilerle nasılsa öğrenilir denilerek görmezden gelinmesi ülke geleceği adına büyük bir problem olma potansiyeline sahiptir. Bilgiye erişimin bu denli kolaylaştığı günümüzde doğru bilgileri kullanmak ve yaymak birey olarak hepimizin sorumluluğudur.





CİNSEL TABULARA KURBAN MIYIZ?

EBRAR AKÇA Cinsellik, yaşam boyunca insan hayatında önemli bir yere sahiptir. Cinsellik yalnızca cinsel organları kapsayan bir kavram değildir. Aynı zamanda aklı ve tüm bedeni içermektedir. Kişinin cinsellik hakkındaki fikirleri yaşadığı toplumun bakış açısına göre şekillenir. Toplumumuzda cinsellik; çok merak edilmesine karşın az konuşulan, bir yandan utanılan, diğer yandan övünülen, tüm insanların temel gereksinimi iken gizliliği önemsenen bir konu olması nedeni ile oldukça karmaşıktır. Bu karmaşa cinsellikle ilgili yanlış bilgilerin, beklentilerin ve cinsel mitlerin oluşmasına neden olmaktadır (Apay, Akpınar ve Arslan, 2013).

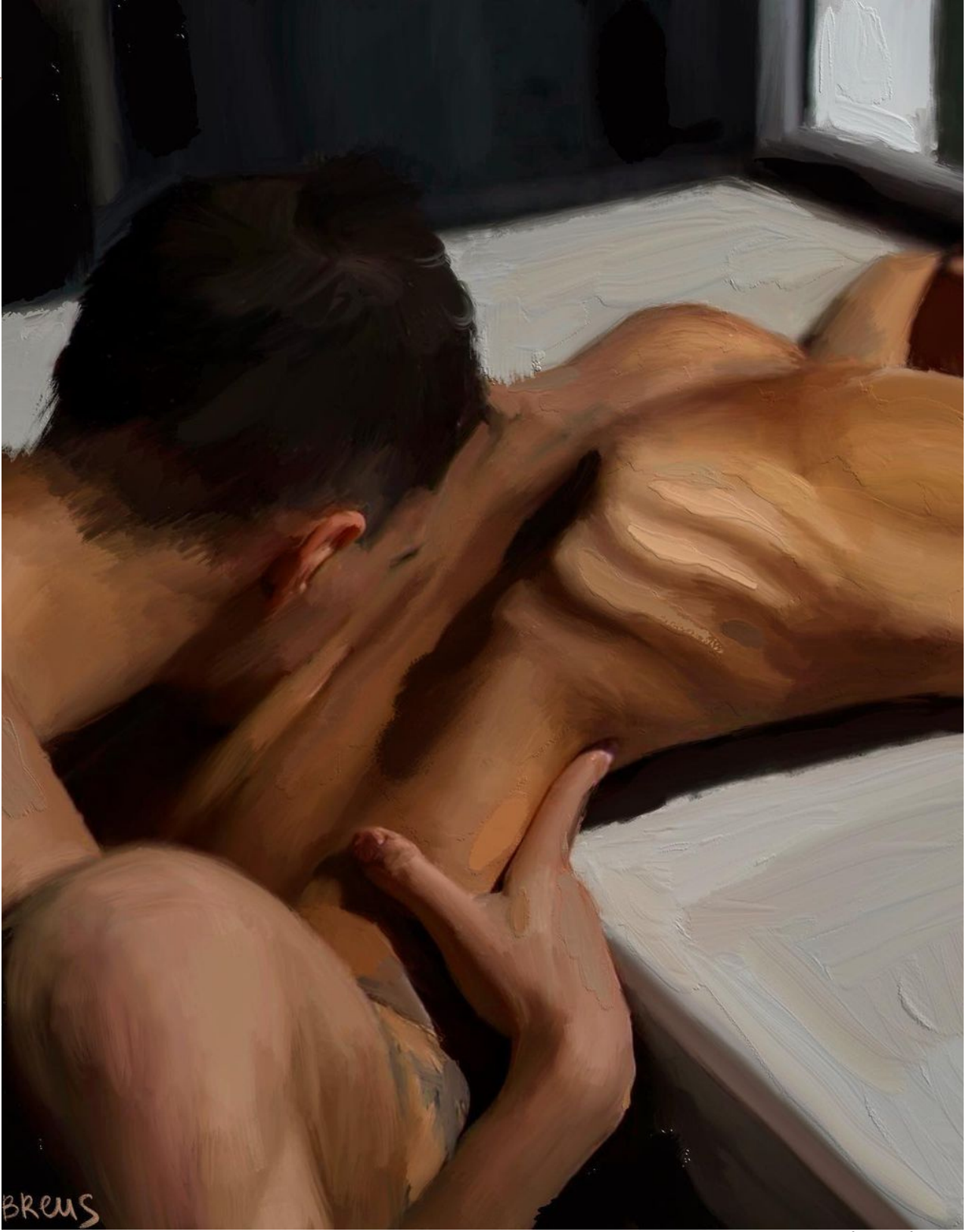
Cinsel mit; bireylerin cinsellikle ilgili konularda doğru olduğunu düşündüğü, genellikle abartılı, bilimsel bir gerçekliği olmayan, cinselliği özgürce yaşamayı sınırlandıran, yanlış kalıplaşmış yargılar olarak tanımlanır. Örneğin; “Cinselliği erkek başlatmalıdır.”, “İlişkiye giren bir çift içgüdüsel olarak karşısındakinin ne istediğini bilir.”, “Erkekler cinsel eyleme her an hazır ve isteklidir.”, “Evlendikten sonra mastürbasyon yapılmaz.”, “İyi bir seks cinsel heyecanın sürekli tırmanması ve orgazmı sonuçlanması demektir.”, “Kadınların cinsel isteği azdır.”, “Erkeklerin hiçbir durumda cinsel performansı bozulmaz.” gibi birçok mit halk arasında dolanmaktadır (Aygin ve diğerleri, 2017). Peki iyi bir cinsel yaşam için bu bilimsellikten uzak mitleri ve toplumun söylediklerini dinlemeli miyiz? Bu bilimsellikten uzak olan gerçeklikle alakası olmayan sözleri elbetteki hayatımıza almamalıyız. En basitinden yukarıda değindiğim erkekler daha isteklidir ve cinselliği erkek başlatır mitlerinden bahsedebiliriz. Sağlıklı bir cinsel yaşam, çiftlerin birbirlerinin isteklerine ve arzularını açıkça bilmekten, bu konu üzerine konuşmalarından geçmektedir ve bununla birlikte bu durumun cinsiyetle bir alakası olmamaktadır. Cinsellikte esas ve normal olan çiftlerin karşılıklı ne istediğidir. Çiftlerin cinselliği rahat bir şekilde, utanç duymadan konuşabilmesi, birbirlerinin seks esnasında nelerden hoşlandıklarını

keşfedebilmesi için cinselliğin tabu olmaktan çıkartılması gerekmektedir. Bunun aksine cinsel mitlerden biri de şudur; “Çiftler cinsel ilişki esnasında içgüdüsel olarak partnerinin ne istediğini bilir.” Oysa birbirlerinin bedenlerini ve nelerden haz aldıklarını birlikte keşfetmelidirler. Bunu konuşmadan bilmek mümkün değildir (Erdoğan, 2018).

Cinselliği yaşayış biçimini etkileyen diğer bir konu da toplumsal cinsiyet rolleridir. Toplumsal cinsiyet rolleri ile cinsel tabu birbirini etkileyen ve besleyen değişkenlerdir. Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların cinsel tabulara etkisini inceleyen bir araştırmada katılımcıların yarısından fazlası Türk toplumunun cinsel konularda baskıcı bir tutuma sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmada katılımcıların çok az bir kısmı yaşadığı toplumda cinsel tabuların olmadığını düşünmüştür. Katılımcıların neredeyse tamamı cinsel tabuların meydana gelmesinde Türk toplum yapısının etkisinin büyük olduğunu düşünmektedir. Bilhassa kadın bireylere karşı oluşan cinsel tabuların aslında kadının cinsel bütünlüğüne zarar verdiği de bilinmektedir. (Aksoy Derya ve diğerleri, 2017). Bu araştırmada da görüldüğü üzere cinsel tabular daha çok kadınlara yöneliktir. Toplumun cinsiyet rollerine dayattığı tutumların bireylerin cinsel yaşamlarına etkisi olmaktadır. Cinsellik toplumumuzda konuşulmakta geri durulan bir konu olduğu için ilişkilerde de partnerler arasında özellikle kadının bu konu hakkında istek ve arzularını dile getirmesi zorlaşmaktadır. Oysa cinsellik, çiftleri birbirine bağlayan önemli bir güçtür. Tatmin edici bir cinsel hayat, partnerlerin arasında özel bir bağ geliştirir ve birbirlerine olan samimiyeti artırır. Ayrıca cinsellik partnerler arasındaki gerilimi azaltmaktadır. Bununla birlikte de çiftlerin sevgi, tutku, sıcaklık, koruma ve korunma duygularını geliştirir.

Sonuç olarak toplumun cinsellik üzerindeki bu etkisi ele alındığında yanlış ve bilimselliği kanıtlanmayan mitlerin cinsel yaşamı olumsuz etkilenmesine izin verilmemesi gerekir. Cinsellikle ilgili bilimsel olmayan eksik bilgiler yerine ailede ebeveyn ile başlayan, okullarda profesyonel eğitimcilerin rehberliğinde devam eden bilimsel temelli kolay anlaşılır ve çocukların gelişim dönemlerine uygun bilgiler verilmelidir (Aygin ve diğerleri, 2017). Buna ek olarak cinselliğin çiftler arasındaki bu olumlu etkileri düşünüldüğünde, bilimsellikten uzak bilgilerin aksine partnerlerin birbirlerini tanıdığı cinselliğin bireyleri daha mutlu edeceği söylenebilir.





ARZULUYKEN SEN, SEN DEĞİLSİN!

MUSTAFA ÇİFTÇİ

Çekicilik ve reklam kavramları arasında güçlü bir bağ olduğu düşünülmektedir. Çekiciliğin reklamlarda kullanımı sadece pazarlama amacıyla yapılmamaktadır. Ürünle birlikte tüketicinin ilgisini çekecek sosyal statü, prestij, grup aidiyeti ve kimliği ifade etme gibi birçok sosyal ve psikolojik ihtiyacı da karşılama çabası ve iddiası olan bir düşünceyi veya duyguyu görmek mümkündür (Göker ve Göker, 2020). Pazarlama ile birlikte karşılanmak istenilen bu güdüler için çekicilik farklı yöntemler ile kullanılabilir. Bu yöntemler; duygusallık, mizah, ünlü birey kullanımı, teknoloji, korku, kaygı, müzik ve cinsel çekicilik olarak karşımıza çıkmaktadır (Sulak ve Toker, 2020). Kullanılan yöntemler arasında en çok tartışılan ve reklam etiğinin de üzerinde durduğu kavram, cinsel çekiciliktir (Karpataktuğlu, 2006).

Günlük yaşamımıza dikkat ettiğimizde aslında cinsel çekiciliğin kullanıldığı reklamların karşımıza sıklıkla çıktığını görmekteyiz: Parfüm, kondom, cips, fast food, kola, enerji içeceği, giyim, piliç, sakız, bisküvi, dondurma... Farklı sektör dallarında olan bu ürünleri bize tanıtan reklamların birçoğunda benzer aşamalarının olduğu ve olumsuz sonuçlarının olabileceği görülmektedir. Şimdi bu aşamaları ve nasıl olumsuz sonuçları olabileceğini inceleyelim.



refinery29.com

Romantik müzikler kullanılması, ses tonu, ten rengi, göz teması, çıplaklık, vücuda oturan giysiler, iç çamaşırı, seks gibi cinsel imalı sözcükler, cinsel uyarım amaçlı davranışlar reklamlarda cinselliği vurgulamaktadır (Akt., Şener & Uztuğ, 2009). Reklamların sunuluşunda genellikle dikkat çekmenin ilk aşama olduğu görülmektedir. Tanıtım için önemli bir yer tutan dikkat çekme sağlandıktan sonra asıl ürüne veya markaya doğru çağrışımsal geçiş yapılmaktadır. Cinsel çekiciliğin kullanılmasının asıl amaçlarından biri de tüketicinin doyuma ulaşması değil arzusun devam etmesi ve bu arzu ile birlikte markanın tüketim gücünün artırılmasıdır. Bir reklam tüketicinin cinsel çekicilik yöntemi ile dikkatini çekip tüketicide doyumu sağlamayan bir arzu uyandırıyorsa etkili bir reklam olduğu söylenebilir. Bu bağlamda şu soru akıllara gelebilmektedir: Cinsel çekicilik ile bu derece etkili bir sonuç alınıyorsa erotik videoları veya pornografiyi anımsatacak ölçüde bir reklam neden kullanılmıyor veya yasaklanıyor? Aslında tüketici olarak çok fazla çıplaklık barındıran ve erotik imgeler kullanılan reklamlarda, yüksek düzeyde cinsel çekicilik içerdiğinden reklamı yapılan markanın hatırlanmadığı söylenmektedir (Sulak ve Toker, 2020; Şahin ve Aslan, 2017). Orta ve düşük düzeyde cinsel çekicilik barındıran ürün için aynı şey söylenememektedir (Aslan ve Şahin, 2017). Hatta reklam sektöründe en çok verim alınan cinsel çekicilik kullanımı, cinselliğin orta ve düşük düzeyde kullanımıdır. Bunların yanı sıra bireyin reklam ile özdeşim kurup reklamı içselleştirebilmesi, reklamın toplum içerisinde kabul görebilirliği ve reklamın etik olarak ifade edilebilmesi de bu soruları yanıtlamaktadır.

Çekicilik ile birlikte reklamın zihinde daha uzun süre kalabilmesi için gizli mesajlar ayrı bir önem taşımaktadır (Köylüoğlu, Çerçi ve Acar, 2017). Gizli mesajların ise iletilmesinde bazı teknikler kullanılmaktadır ve bu tekniklerden biri 25. kare tekniğidir. Bu tekniği; insan zihni bilinç düzeyinde 24 kareyi algımlarken bu kareler ile uyumlu bir kare daha eklenerek bilinç dışına istenilen bir görüntü veya sesin iletilmesi şeklinde tanımlayabiliriz (Küçükbezerci, 2013). Gizli mesajlar ile istenmeyen ve olumsuz bilgilerin aktarımı kaçınılmaz olması yanı sıra farkında olmadan cinsellik kavramı ile ilgili tutumlarımızı da şekillendirilmektedir. Ürünün markası aklımızda kalırken zihnimiz bir yandan bazı olumsuz gizli mesajları da alabilmektedir.

Nihayetinde olumsuz sonuçları olan bu bilgi yığınları, tutumlarımızı ve kararlarımızı şekillendirebilmektedir.

Kullanılan gizli mesajlar içerisinde çekici olmak için giyim şeklinin ne olması gerektiği, ideal beden algısı nasıl olması gerektiği, hangi davranışların flört davranışları olduğu, kadının en büyük silahının cinsel çekiciliği olması gerektiği, cinsel eylemi başlatan kişinin erkek olması gibi mesajlar toplumdaki bazı mitleri besleyebilmektedir. Olumsuz sonuçlarına rağmen yine de bahsi geçen reklamlara karşı bazı bireylerde olumlu tutumların olduğu da görülebilmektedir. Örneğin ev kadınları üzerinde yapılan bir araştırmada Magnum kadınları ve Biscolata erkekleri ele alınmıştır (Alınacak ve ark., 2018). Bu araştırma sonucunda Magnum kadınlarına göre Biscolata erkeklerine olumlu tutumun daha yüksek ve etik değerlendirmenin daha olumlu olduğu görülmüştür. Bu çalışma sonucunda ayrıca kadın veya erkek bedeninin nesneleştirilmesi üzerine hassasiyetin sadece kadınlar üzerine değil her iki cinsiyet için de dikkat edilmeyen bakışın var olduğu görülmüştür. Bu noktada reklam üreticilerinin bedeninin nesneleştirilmesine yol açan bu “olumlu” tutumu dikkate alarak benzer reklam üretimine devam edebileceklerini unutmayan bir izleyici bakış açısı ile hassas olunmalıdır.

Kadın ve erkek cinsel çekiciliği, ürüne dikkat çekilmesi noktasında etkili olmakla birlikte topluma olumsuz etkileri de olabilmektedir çünkü reklamlar bir ürünün talep edenlere ulaşabilmesi gayesiyle bir yaşam biçimini de tanıtmış olur (Hülür ve Kalafat Çat, 2018). Arzulanan bu yaşam stili sunulurken uygun olmayan toplumsal cinsiyet rolü aktarımı, kadın ve erkek bedeninin nesneleştirilmesi, çocukların psikososyal gelişimini olumsuz etkilemesi ve ideal beden imajı mesajları gibi başlıca olumsuz sonuçları da karşımıza çıkmaktadır.

Bilinçli tüketici olma gereği izlediğimiz bir reklamda cinsel çekiciliğin hangi boyutunun kullanılmış olduğunu, hangi düzeyde cinsel çekiciliğin bulunduğunu, reklam ile ilişkisini, bizlere verdiği gizli mesajlarının neler olduğunu ve bu reklamlara karşı olumlu tutumlara sahip olup olmadığımızı tekrar düşünmek önem taşımaktadır. Bu soruları yanıtladığımız zaman kadın ve erkek bedeninin nesneleştirilmesi, toplumsal cinsiyet eşitsizliği, çocuklara olumsuz rol model aktarımı gibi sorunlara karşı ilk adımı atmış olacağımızı söylemek mümkündür.





KAYNAKÇA

dappledwithshadow.com

6- Cinsiyetin Ötesinde Bir Arayış: Cinsel Kimlik Gelişimi- Özge Çankaya

Alptekin, A. ve Tepeli, K. (2019). Selçuk cinsel gelişim ölçeğinin (36-72 ay) geliştirilmesi. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 10(3), 249-265.

Deniz, Ü. (2012). Okul öncesi dönemde cinsel kimlik gelişimi ve eğitim. N. A.(Ed.), “*Aile ve Çocuk*” Prof. Dr. Mine Mangır’ın Anısına Kitabı (s. 267-280) içinde. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayıncılık.

Deniz, Ü. ve Altan, R. Y. (2019). Millî eğitim bakanlığı 0-36 aylık çocuklar için eğitim programında cinsel gelişim ve eğitim. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 2(3), 34-44.

Eren, E. A. (2017). Olgu sunumu: 17 yaşındaki erkek ergenin küçük bir kız çocuğu olma arzusu. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 3(2), 242-252.

Geçtan, E. (2019). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.

Gürşimşek, I. ve Günay, D. (2005). Çocuk kitaplarında cinsiyet rollerinin işlenişinde kullanılan dilsel ve dildışı göstergelerin değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*(18), 53-63.

Özsungur, B. (2010). Cinsel kimlik gelişimi ve cinsel kimlik bozukluğunda psikososyal değişkenler: Gözden geçirme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(3), 163-174.

Sungur, M. ve Yalnız, Ö. (2020). Transseksüalite: İlgili kavramlar ve cinsiyet düzenleme girişimleri. *Klinik Psikiyatri*, 23(4), 49-54.

Ünlü, A. (2012). *Bazı değişkenlere göre okul öncesi çocuklarının cinsiyet rolü davranışlarının incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

8- Oedipus ve Elektra Kompleksi- Yavuz Selim Kaymakcı

Arslan, E. (2016). *Erken çocukluk döneminde gelişim*. Eğiten Kitap, 90-93.

Geçtan, E. (2020). *Psikanaliz ve sonrası*. Metis Yayınları, 38-41.

Köybaşı, P. G. (2020). Histeriden Oedipusa Freud teorisinde kadınlık ve cinsellik. *Madde Diyalektik ve Toplum Dergisi*, 3(3), 203-212.

Özşahin, S. (2019). Bir Freud masalı: Çocuk masumluluğu. *Yaşam Becerileri Dergisi*, 3(6), 129-137.

Şenödeyici, Ö. (2012). Oedipus kompleksi bağlamında divan şiirinde aşık-maşuk-rakib ilişkisine bakış. *Gazi Türkiyat Türkoloji Araştırmaları Dergisi*, 1(11), 79-91.

Taşkan, B. M. (2021, Ocak 30). *Freud'un Oedipus kompleksi*. Psikoofis. <https://psikoofis.com/icerik/freudun-oidipus-kompleksi>.

11- Evlilikte Cinsellik- Büşra Tunç

Gülsün, M., Ak, M. ve Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 68-79.

Kızıldağ, S. (2019) Evlilik öncesi psikolojik danışma. İçinde *Evlilik ve Yakın İlişkiler* (Ed. N. Özabacı, 2019). Pegem Akademi, Ankara.

Körük, S. (2019) Evlilik ve çift ilişkisi. İçinde *Evlilik ve Yakın İlişkiler* (Ed. N. Özabacı, 2019). Pegem Akademi, Ankara.

McCarthy, B. W. (1997). Strategies and techniques for revitalizing a nonsexual marriage, *Journal of Sex & Therapy*, 23(3), 231-240.

Öztürk, C. Ş. ve Arkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. *Literatür ve Sempozyum*, 1(3), 16-24.

Kıray Vural, B. (2007). *Evlilik öncesi cinsel danışmanlık programının yeni evli çiftlerin cinsel doyumuna etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

13- Konuşmalıyız! – Merve Yüksek

Aksoy Derya, Y., Timur Taşhan, S., Uçar, T., Karaaslan, T. ve Akbaş Tunç, Ö. (2017). Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların cinsel tabulara etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-8.

Aygin, D., Açıl, H., Yaman, Ö., ve Çelik Yılmaz, A. (2017). Üniversitede okuyan kadın öğrencilerin cinsel mitler ile ilgili görüşleri. *Androl Bul*, 19, 44-9.

Eriş, Ö. ve Yazıcı A. E. (2019). Üniversite yaşamının cinsel mit ve tutumlara etkisi. *Cukurova Medical Journal*, 44(4), 1432-1441.

Karabulutlu, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre cinsel mitler. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27(3), 155-164.

Torun, F., Torun, S. D. ve Özaydın, A. N. (2011). Erkeklerde cinsel mitlere inanma oranları ve mitlere inanmayı etkileyen faktörler. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 24(1).

15- Mahremiyet Eğitiminde Ebeveyn Rehberi – İrem İçel

Çalışandemir, F., Bencik, S. ve Artan, İ. (2008). Çocukların cinsel eğitimi: Geçmişten günümüze bir bakış. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 15-27.

Çalışır, D. (2014). *Cinsel eğitim & çocukluktan ergenliğe* (2 b.). İstanbul: Profil Yayıncılık.

Eliküçük, A., & Sönmez, S. (2011). 6 Yaş çocuklarının cinsel gelişim ve eğitimiyle ilgili ebeveyn görüşlerinin incelenmesi. *Aile ve Toplum*, 7(25), 45-62.

Güneş, A. (2019). *Adım adım çocuklarda cinsel eğitim* (6 b.). İstanbul: Timaş Yayınları.

Güneş, A. (2021). *Nezakət ve zarafet için mahremiyet eğitimi* (50 b.). İstanbul: Timaş Yayınları.

Kır, E. (2013). Çocuklara yönelik cinsel taciz ve istismara karşı önleyici eğitim çalışmaları. *İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi Mecmuası*, 785-800.

26- Pornografik Gerçekler- Büşra Akçay

Fisher, T. D., Moore, Z. T., ve Pittenger, M. (2011). Sex on the brain?: An examination of frequency of sexual cognitions as a function of gender, erotophilia, and social desirability. *The Journal of Sex Research*, 49(1), 69-77.

29- Homofobik Tutumlar ve Yıkımlar- Gül Demirdelen Bayram

Dondurucu, Z.B. (2018). Eşcinsellik temelli nefret söylemi içeren iletilerin Twitter’da incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 513-534.

Duyan, V., Tuncay, T., Sevin, Ç. & Erbay, E. (2011). Sosyal hizmet öğrencilerinin eşcinselliğe yönelik tutumları: Bir atölye eğitiminin etkileri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 22(2).

Gülmez, G. (2020). Eşcinsel ilişkilerde partner şiddeti: Sosyal destek ve içselleştirilmiş homofobi bakımından değerlendirilmesi. *Fe Dergi*, 12(1), 96-112.

Kaptan, S. & Yüksel, Ş. (2014). Eşcinseller, sosyal dışlama ve ruh sağlığı. *Toplum ve Hekim*, 29(4).

Kaos Gey ve Lezbiyen Kültürel Araştırmalar ve Dayanışma Derneği (2020). *2019 yılında Türkiye’de gerçekleşen homofobi ve transfobi temelli nefret suçları raporu* (1. Baskı). Ankara: Ayrıntı Basımevi.

Set, Z. & Ergin, Ö. (2019). Homofobi ve saldırganlık arasındaki ilişkide cinsiyetçilik ve savunma mekanizmalarının aracılık etkisinin incelenmesi. *Arch Neuropsychiatry*.

31- Cinsel Sağlık Eğitimi Verelim Ama Nasıl? - Ayşe Doğan

Akyol, C. Ç. ve Kutlu, M. (2019). Ortaokul 8. sınıf öğrencilerine yönelik geliştirilen cinsel sağlık psiko-eğitim programının etkililiği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 591-600.

Bayhan, A. ve Artan, İ. (2005). *Çocuk gelişimi ve eğitimi*. İstanbul : Morpa Kültür Yayınları.

Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği (CETAD) (2006). *Cinsel sağlık ve üreme sağlığı araştırması*. İstanbul.

Çalışandemir, F., Bencik, S. ve Artan, İ. (2008). Çocukların cinsel eğitimi: Geçmişten günümüze bir bakış. *Eğitim ve Bilim*, 33(150).

Çankırı A. (2018). *Okul öncesi dönem çocuklarının cinsel eğitimi ile ilgili anne baba görüşlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.

Çokar, M. ve Ortaylı, N. (2003). *Öğretmen ve öğretmen adayları için cinsel sağlık eğitimi*. İstanbul: Uygun Matbaası.

Gölbaşı, Z. (2003). Sağlıklı gençlik ve toplum için bir adım: Cinsel sağlık eğitimi. *Aile ve Toplum*, 2(6), ISSN: 1303-0256.

Tuzcuoğlu, N. ve Tuzcuoğlu, S. (2004). *Anne, ben nasıl doğdum?* İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Üstündağ A. (2017). Cinsel sağlık ve üreme sağlığı eğitiminin gençler üzerinde etkisinin değerlendirilmesi, *Başkent Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 1-10.

Yılmaz K. F. (2011). *Anneden-kızına evde cinsel sağlık eğitimi programının etkililiğinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

35- Cinsel Tabulara Kurban Mıyız? – Ebrar Akça

Apay, S. E., Akpınar, R. B., ve Arslan, S. (2013). Öğrencilerin cinsel mitlerinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(2), 96-102.

Aygin, D., Açıl, H., Yaman, Ö., ve Çelik Yılmaz, A. (2017). Üniversitede okuyan kadın öğrencilerin cinsel mitler ile ilgili görüşleri. *Androl Bul*, 19, 44-9.

Aksoy Derya, Y., Timur Taşhan, S., Uçar. T., Karaaslan, T. ve Akbaş Tunç, Ö. (2017). Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların cinsel tabulara etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-8.

Erdoğan, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

37- Arzuluyken Sen, Sen Değilsin!- Mustafa Çiftçi

Alınışık, Ü., Koç, F., Bişkin. F. ve Ağıl, E.E. (2018). Reklamlarda cinselliğin kullanımı: Ev kadınlarının tutumları ve etik algılamalarına yönelik bir araştırma. *PressAcademia Procedia (PAP)*, 7, 272-276. doi: 10.17261/Pressacademia.2018.896.

Göker, G. ve Göker, N. (2020). Bir reklam çekiciliği olarak akışkan cinsellik: The secret life of flowers örneğinde bir çözümleme. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 34, 260-282. doi: 10.31123/akil.779895.

Hülür, A. B. ve Kalafat Çat, A. (2018). Gıda reklamlarında kadının temsili. *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 3(6), 1-12. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/565949>

Karpat Aktuğlu, I. (2006). Tüketicilerin bilgilendirme sürecinde reklam etiği. *Küresel İletişim Dergisi*, 2, 1-20. Erişim Adresi: https://globalmediajournaltr.yeditepe.edu.tr/sites/default/files/06_isil_karpat_aktuglu.pdf

Köylüoğlu, A.S., Çerçi H.S., ve Acar Ö.M. (2017). Reklamlarda subliminal mesajların araştırılmasına yönelik deneysel bir çalışma, F. Çankaya & S. Kayıkçı (Ed.) *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler’de Akademik Araştırmalar-4*. 59-73. Ankara: Gece Kitablığı.

Küçükbezerci, Y. (2013). Bilinçaltı mesaj gönderme teknikleri ve bilinçaltı mesajların topluma etkileri. *Turkish Studies*, 8-9. 1879-1894. Erişim Adresi:

https://turkishstudies.net/turkishstudies?mod=tammetin&makaleadi=&makaleurl=835638720_111K%C3%BC%C3%A7%C3%BCkbezirci%20Ya%C4%9Fmur-1879-1894.pdf&key=16406

Sulak, H. ve Toker, A. (2020). Reklam filmlerinde kullanılan çekicilik türleri ve tüketiciler üzerindeki etkilerine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11, 117-133. doi: 10.21076/vizyoner.727107.

Şahin, E. ve Aslan, İ. (2017). Cinsel çekicilik içeren televizyon reklamlarına yönelik tutum oluşumunda kültürel farklılıkların rolü. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2, 654-690. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/357741>

Şener, G. ve Uztuğ, F. (2009). Reklamda cinsel çekiciliklerin iletişim etkisi ile ahlaki değerlendirmesine yönelik tutum araştırması. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3, 153-168. Erişim Adresi: <https://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php>

CİNSELLİK

SAYI 13 - HAZİRAN-TEMMUZ 2021

PSİKOLEKTİF
DERGİSİ