

# Cinsellikle ilgili konuşalım, tabularını yıkalım

Cinsellik, fizikselliğin ötesinde psikolojik ve kültürel boyutları olan bir yaşantı. Tüm bunların üzerimizdeki etkisini fark edebilmek için artık suspus olmayı bırakıp bu konuda konuşmalı ve doğru bilgiye ulaşabilmeliyiz.

Derleyen: Deniz Çakmakkaya

**G**eçtiğimiz yüzyıllara göre şu anda pek çok konuda özgürlük çağında yaşadığımızı düşünüyebilirsiniz. Yine de söz cinselliğe geldiğinde ya sessizliğe gömülüyorsunuz ya da dikkati gerçek olandan başka yöne çekmeye çalışıyoruz.

Erotik görüntülerle dolu olan kitle iletişim araçları cinselliğimizle ilgili sorularımızı ya da sorunlarımızı azaltmıyor. Çünkü cinsellik sadece bireysel arzularla değil, aynı zamanda toplumsal kurallar, normlar ve önyargılarla şekillendiriliyor. Cinsellikle ilgili doğru zamanda doğru bilgilere ulaşamadığımızda suçluluk duyguları, fobiler, kaygılar, takıntılar, korkular hayatlarımızın bir parçası olmaya başlıyor. Bu konudaki tabularını yıkabilmenin ve tatmin eden mutlu ilişkiler yaşayabilmenin yolu doğru bilgiye erişebilmekten geçiyor. Bilgi, aynı zamanda cinsiyetçi, ayrımcı ve şiddet içeren davranışların da sona ermesini sağlayacak en etkili unsur.

Seksolog, kapsamlı cinsellik eğitmeni ve danışmanı Rayka Kumru, Psychologies okurlarının sorularını cevaplıyor ve her birinin sorunlarına çözüm üretmelerine ve güçlü bireyler olarak sağlıklı ilişkiler yaşamalarına katkıda bulunuyor. >>

>> “Dizi ve filmlerde kadınlar sevişme esnasında hep orgazm oluyor. Klitoral ve vajinal orgazm farklı şeyler mi? Ben neden olamıyorum?”

**Rayka Kumru:** Klitoral orgazm ve vajinal orgazm farkı, çoğunlukla erkek terapistlerin uydurması olarak ortaya atılan bir ayırım. Klitoris sadece vulvanın üst kısmında gözükken bir organ değil, iç kısmı görebildiğimiz kısımdan çok daha büyük ve vajinal kanalın etrafını saran bir yapı. Yani birleşme esnasında orgazm deneyimleyen kişilerin büyük bir bölümü de klitoral uyarılma sonucunda orgazm deneyimliyor. Öte yandan, herkesin vücudunda belli haz bölgeleri olabilir. Yine çok sık magazin unsuru olan ve bulunması diretilen G noktası bunlardan biri. G noktası vajina içinde olabilen bir bölge, nokta değil. Bu bölge bazı kişilerde uyarıldığında çok haz verirken, bazılarında pek bir hisse sebebiyet vermeyebilir. Bazı kişiler G bölgelerinin uyarılması sonucunda da orgazm deneyimleyebilir, fakat yine bunun ne ölçüde klitoral yapıdan, ne derece farklı dokulardan kaynaklandığını bilmek güç. Esas olan, kişinin kendi bedeninde haz veren bölgeleri uyarıyor olması ve kendi bedeni ile zihnine iyi gelecek şekilde orgazm deneyimlemesi. Vulvası olan kişilerin çoğu orgazm olabilmek için klitoral uyarılmaya ihtiyaç duyuyor, bunu da unutmamakta fayda var.



### RAYKA KUMRU

Seksolog, danışman ve cinsellik eğitmeni. “Kapsamlı Cinsellik Eğitimi Serisi”nin yazarı.

“Bir süre önce ilk cinsel birleşmemi yaşadım ve bekâretimi kaybettim. Ne kadar saçma olduğunu bilsem de kendimi değeri düşmüş gibi hissetmeye başladım. Mutlu bir ilişkim olmasına rağmen bu düşüncelerle boğuşmaktan kendimi alamıyorum.”

**Rayka Kumru:** Bekâret maalesef kız çocuklarının korumaları ve saklamaları gereken, oğlan çocuklarının da değer vermeleri ve partnerlerinde aramaları gereken fiziksel bir şeymiş gibi aktarılıyor. Bize işlenen bu mesajlardan, her ne kadar mantiken saçma ya da yanlış olduğunu bilesek de sıyrılmak her zaman çok kolay olmuyor. Bekârete dair bizlere aktarılan, bunun bir şekilde fiziksel bir belirtisi olduğu: Fiziksel bir zar, kırılma/yırtılma sonucu kanayacak bir yapı, obje gibi kaybedilebilecek ve kaybedildiği sokakta bizi tanımayanlar tarafından bile anlaşılabilir bir şey olduğu... Bekâret ya da bakire olma durumu, cinsiyet fark etmeksizin, cinsel ilişki deneyimlememiş olma hali olup erkek egemen dünyada özellikle kadın bedenini kontrol edebilmek adına kullanılan toplumsal bir algıdır. Cinsel ilişkinin ne olduğunun, dolayısıyla bakire olmanın tanımı da kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Partnerimizi cinsel anlamda tanımak, o kişiyle birlikteliğimiz üzerinde belirleyici bir faktör olabilir. Cinsel deneyimler ve ifadeler insan varoluşunun ve sağlığının önemli bir parçasıdır. Hayatın her alanında deneyim sahibi olmak olumlu ve insanı ileriye götüren bir şey gibi görülürken, özellikle kadınların cinsellik deneyimlemeleri ve deneyime sahip olmalarının aynı çerçevede değerlendirilmiyor olması tamamen kontrol mekanizmasının bir parçasıdır. Bu düşüncelerin sürekli şekilde devam etmesi ve kişisel/ilişkisel sorunlara sebep vermesi durumunda, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlardan psikoterapi desteği alınabilir.

“6 yaşındaki oğlum akranlarından farklı davranıyor. Kocam onunla zorla futbol oynamaya çalışıyor ama ikisi de acı çekiyor. Oğlum gerçekten de eşcinsel olursa, onu herkesten korumam gerekecek gibi hissediyorum ve her birimiz için çok zor bir hayat olacak.”

**Rayka Kumru:** 6 yaşında bir çocuğun futbol oynamaması ya da arkadaşlarından farklı olması spesifik bir cinsel yönelime dair bir işaret değildir. Arkadaşların arasında yalnız kalmanın birçok sebebi olabilir. Özellikle söz konusu oğlan çocuklar olduğunda, genelde spor, vurdulu kırdılı oyunlar ve belli ifade şekillerine yönlendirildikleri için, kendini bu şekilde ifade etmeyen oğlan çocuklar yaşlıları arasında rahat hissetmeyebilir, hemcinsleriyle oyun oynamak istemeyebilir. Bunun haricinde, zorbalığa maruz bırakılıyor olmak, çekingen yapıya sahip olmak ya da ancak bir ruh sağlığı uzmanıyla çalışarak anlamlandırabileceğiniz bambaşka durumlar olabilir. Futbol sevmeyen bir çocuğa zorla futbol oynatmak, onun cinsel yönelimini arzuladığınız şekilde düzenlemeyeceği gibi, çocuğa olduğu gibi kabul edilmediği, anlaşılmadığı mesajlarını da verir. Hobiler, ilgili alanları, ifade biçimleri cinsel yönelim değil, karakter ve bazen de toplumsal cinsiyetle alakalıdır. Feminin olarak değerlendirilen ifadelerle eşcinsel olmak arasında bir bağ yoktur. Çocukları oldukları gibi kabul etmek, desteklemek, onların ilgi alanlarını tanımak, cinsel yönelimleri ne olursa olsun sevgi ve saygı ile büyütme, gelişimleri adına atılabilecek en sağlam adımlardandır.

“Kızımın aynı yaştaki kuzeniyle beraber internette pornografik görüntüler izlediklerini öğrendim. Hemen psikoloğa gittik. Çok katı bir aileden geliyorum ve kızımın bu konuda konuşmak zorunda kalmak beni çok rahatsız ediyor.”

**Rayka Kumru:** Pornografik içerik görmek çocuklar için çok rahatsız edici ya da kafa karıştırıcı olabilir. Bu sebeple, çocuk ve gençlerle sürekli şekilde özel alanlar, uygun olan ve olmayan davranışlar ve potansiyel stratejilere dair sohbet ediyor olmak büyük önem taşır. Cinselliğe dair konuşmak söz konusu olduğunda, yetişkinler, daha çocuklarla iletişime bile geçmeden kendi bariyerlerine takılabiliyor. Dolayısıyla, pornoya dair değerlerinizin farkında olarak, çocuğunuzu cezalandırmadan ya da üzmeden sohbet etmeniz fayda var. Porno hakkında konuşurken, “Porno yetişkinlerin yetişkinler için çektiği cinsel içerikli görüntülerdir. Bazı yetişkinler bunu eğlence amacıyla izler. Çocukların porno izlemesi uygun değildir, çünkü bu yetişkinler için üretilmiş bir şeydir. Çocuklar henüz cinsel bir deneyime sahip olmadıkları için (çünkü biriyle cinsel ilişki kurmak çocukların yaptığı bir şey değildir), porno kafa karıştırıcı ve rahatsız edici olabilir” gibi bir açıklamayla pornonun eğitici bir şey olmadığı ve tıpkı süper kahraman filmleri gibi fantezi ürünü olduğu hatırlatılmalıdır. Bu olay esnasında çocuğunuzla birçok farklı konuda da iletişim kurmanız için size olanak sağlayabilir. Ailenizde cinselliğe dair var olan değerlerden cinselliğin kendi kültür ve inancınız çerçevesinde ne zaman deneyimlenmesini uygun bulduğunuza kadar birçok konuda azar azar, fakat sık sık sohbet edebilirsiniz. Tüm bunları yaparken korku, utanç ve günah gibi kavramlar yerine, sınırlar, deneyimin ne kadar özel ve güzel olabileceği, fakat bunun belli kurallar çerçevesinde deneyimlendiğine dair bilgileri aktarabilir, karşılıklı sohbet edebilirsiniz. Bu hem gördüğü içeriğin cinselliğin temsili olmadığına inanmasına hem de ilerleyen zamanlardaki deneyimlerinde daha sağlıklı bir birey olmasına destek olur.

“Partnerim prezervatif kullanmayı reddediyor. Prezervatifin arzusunu azalttığını söylüyor ve her seferinde dışarı boşalıyor. Prezervatif uyarılmayı azaltır mı?”

**Rayka Kumru:** Prezervatifler bazı kişilerde hassasiyeti azaltabilir, fakat arzu azalması fizikselden çok algılılarla alakalıdır. Söz konusu iki kişinin ortak cinsel deneyimi olduğundan, korunmak da yine iki tarafın sorumluluğundadır. Dışarı boşalma (söz konusu vajina-penis ilişkisi ise) gebeliğe karşı koruma sağlamayabileceği gibi, herhangi bir cinsel birleşimde cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı da bir koruma sağlamaz. Aynı zamanda, “Acaba dışarı mı boşaldı?”, “Herhangi bir risk var mı?”, “Acaba gebe kalacak mıyım?” gibi kaygılar da cinsel deneyimi bir ya da her iki taraf için de olumsuz bir deneyime dönüştürebileceğinden, alternatif korunma yöntemleri, test yaptırmak ve her şeyden önemlisi bu konuda karşılıklı sorumluluk olarak iletişim kurulması en sağlıklı olacaktır.