

“SAĞLIKLI CİNSEL YAŞAM KARŞILIKLI GÜVENLE BAŞLAR”

Anadolu Sağlık Merkezi'nden Uzman Psikolog Aslıhan Kurt, çiftler arasında sağlıklı bir cinsel yaşamın kurulabilmesi için gereken en önemli unsurları anlattı.

Sağlıklı cinsellik için olmazsa olmaz 5 unsur vardır. Bunlar;

Karşılıklı rıza: Cinsel ilişki için iki tarafın da istekli ve gönüllü olması; bunun yanında aktivitenin herhangi bir yerinde durdurabilme ve sonlandırabilme özgürlüğünün bulunması önemlidir.

Eşitlik: Kişisel güç algısı anlamında, partnerinizle eşit durumda olduğunuz gerçeğini kabul etmek önemlidir. Performans açısından bir taraf kendisini güçsüz ya da yetersiz hissediyorsa, bu algı cinsel ilişki kalitesini olumsuz etkiler.

Saygı: Kendinize ve partnerinize saygı duymanız bir diğer önemli unsurdur. Onu saydığınızı hissettirmek ve onun tarafından saygıdeğer algılanmak ilişkiyi etkiler.

Karşılıklı güven: Bir diğeri; cinsel ilişkide iki tarafın birbirine güveniyor olmasıdır. Oldukça hassas olan bu aktivitenin, karşılıklı güven oluşmadan yapılması taraflar arasında hoş olmayan duygular yaratabilir.

Korunma: Cinsel ilişkinin kalitesini etkileyen sonuncu unsur; istenmeyen gebelikten, cinsel yolla bulaşan hastalıklardan ve fiziksel yaralanmalardan korunulan bir ortamın yaratılmasıdır. Bu koşulların sağlanmış olması sizin, cinselliği sırasındaki rahatlığınızı ve girişkenliğinizi etkiler.

Sağlıklı bir cinsel yaşam için dikkat edilmesi gerekenler:

- **İletişimin önemini unutmayın!**

İyi iletişim, sağlıklı bir cinsellik için kritik öneme sahiptir. Açık ve rahat bir şekilde konuşmayı öğrenmek, zaman içinde cinsel problemlerin oluşmasını engeller. Cinsel konularla ilgili hiç konuşmayan bir çift sorunları bulup ortaya çıkarma konusunda başarısız olur. Çiftlerin birbirleri ile konuşabiliyor olmaları, hoşlandıkları şeyleri birbirlerine söylemeleri, birbirlerini yönlendirmeleri cinselliği bilinmez, gizemli ve tabu olmaktan kurtarır.

- **Aranızdaki güveni güçlendirin!**

Güven duygusu, sağlıklı bir cinsellik için önemli bir unsurdur. Güven hissinin olmadığı durumlarda kaygı, korku ve hayalkırıklığı gibi duygular yaşanması ilişkinin ahengini bozar. Karşılıklı anlayış ve beklentilerin konuşulması ile güven ilişkisi güçlenir ve kuvvetlenir.

- **Çocuklarınıza cinsel eğitim verin!**

Cinselliğin rahatça konuşulmadığı bir toplumda yaşamak, cinselliği çoğu zaman çevredeki insanlardan ve onların deneyimlerinden edinilmeye çalışılan bir konu haline getirir. Bu bilgiler de kulaktan dolma olduğu için her zaman doğru olmayabilir. Toplumumuzda cinsellekle tanışma zamanı genellikle evlilik dönemi olarak kabul edildiğinden kişiler bu döneme kadar çoğu zaman bu bilgilerden yoksun ya da yanlış bilgiler kazanmış olarak gelirler. Cinsel işlev bozukluklarının organik kökenleri dışlandığı zaman, sıkıntılarının çoğu zaman bu yanlış bilgilenmelerden, korkulardan, ayıp ve günah olandan kaçınmadan kaynaklandığı görülmektedir.

İlkokul çağından başlayan, çocukları ve gençleri erişkin yaşama hazırlamak ve sağlıklı rollerini kazandırmak için ilk başlarda temel, sonrasında ise kademeli olarak detaylandırılan bir cinsel eğitim gerekmektedir.

Cinsel eğitim sırasında genel olarak üzerinde durulması gereken konular şöyle sıralanabilir:

- Cinsel organların anatomileri ve işlevleri
- Kadın ve erkek üreme fizyolojisi
- Cinsel birleşme, doğum kontrolü, gebelik, doğum
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar
- Cinsel tutum ve davranış farklılıkları
- Evlilik ve ebeveynlik konularında yeterli ve uygun bilginin sağlanması

Cinsel bilgiyi edinmek kadar var olan yanlış cinsel bilgilerin değiştirilmeye çalışılması da bu eğitim sürecinin bir parçasıdır. Cinsellik yaşamın bir parçası olduğundan, bununla ilgili eğitim yaşam srdkce devam eder.

Cinsel sağlık için önemli bir diğer unsur da kişinin kendisi için geliştirdiği cinsel kimliğidir. Bunun sağlanması, fizyolojik ve psikolojik birçok faktörden etkilenir. Yetişkin cinsel davranışı, çocuklukta temelleri atılan bir kalıptır. Çekirdek cinsel kimlik dediğimiz yapı, çocukluğun ilk birbuçuk-iki yılında; cinsel kimlik duygusu da ilk dört yılda oluşur. Çocukluk ağındaki öğrenmeler, yönlendirmeler, deneyimleri, zdeşimler bu kimliğin gelişimini etkiler. Erkek ocuk isteyen aileler kız ocuk sahibi olduklarında, onları erkek gibi yetiştirmiş olmaları bu insanların cinsel kimlik oluşumlarını etkiler. Bunun yanı sıra; çocuğun anne, baba ve kardeşleri ile kurduğu olumlu duygusal yaşantılar ve sevgi açısından doyurulduğuna ilişkin hissi gelecekte kuracağı sevgi ilişkilerinde ve cinselliğinde belirleyici faktörlerdir.