

SEX

Buz gibi SOĞUDUM

Şu sıralar çok duyar olduk onları. Aseksüel değiller. Yani seks güdülerini var. Vaginismus da değiller. Cinsel ilişki sırasında ağrı, sızı yaşadıkları için de böyle değiller... Ama bu kadınlar seks yapmayı istemiyorlar işte! Peki neden?

HAYIRDIR İNŞALLAH! SAĞIMIZ SOLUMUZ ONLARLA DOLDU. Kimi evli ve eski tutkusunun kalmadığından bahsediyor, kimi hayran olduğu, ayılıp bayıldığı sevgilisiyle artık birlikte olmak istemediğini söylüyor. Kiminin de sevgilisi yok ama zaten ihtiyaç da duymuyor. Sırf cinsellik ihtiyacı için biriyle birlikte olmak da onlara saçma geliyor. Zaten ilgi duymuyor ki, niye gidip böyle bir maceraya atılsın. Neyse, sonuç olarak olay şu ki, bize bir şeyler oluyor! Tam da tabulardan arındığımız, ergenlikte yaşadığımız 'cinsellik ayıp' söylemlerini aştığımız, belki de cinsellikten en keyif

aldığımız dönemde olacak iş miydi bu? Ne oldu da bazı kadınların sekse olan ilgisi kayboluverdi böyle peki? Bu şehir hayatı; duygularımızı, heyecanımızı, enerjimizi tüketirken bu alana da uğramadan geçemedi mi? Stres denilen şey keşke hayatımızın bir alanını da etkilemeseydi! Tabii tek sebep bu olamaz. Sıra nedenlere gelecek elbette... Ancak bir temele bakalım. Başa dönersek, kadınlar belli bir zamanda, süreli olarak ya da uzun zamanlı neden cinsel isteksizlik yaşamakta? Ne oluyor da bu yaşamsal güdü, ortadan kalkacak duruma geliyor?

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog/Çift ve Aile Terapisti İnci Anoğulları, "Bu problemin neden kaynaklandığını tek bir nedene bağlamak aslında doğru değil. Çünkü bu sorun hem zihinsel hem de fiziksel faktörlerin birleşimi sonucunda ortaya çıkabiliyor. Bu yüzden de çözümü bir ilaç içmek kadar basit değil" diyor.

ERKEKSİZ HAYAT!

Uzun uzun konuşulduğunda ve araştırıldığında ise günümüzün sorunu olarak öne çıkan bu cinsel problemin

en temel nedenlerinden biri olarak, kadınların kendi kendine yetebiliyor, kendi kendine mutlu olabiliyor olması görülüyor. Erkeksiz her türlü ayakta durabilen, her şeyi başarabilen kadınlar, cinsellikten de soğumaya başladı. Hayatlarında bu olmadan da yaşayabiliyorlar.

UYKU YOKSA SEKS DE YOK!

Bazı şeylerin nedeni sandığınız kadar karmaşık olmayabiliyor. Yani, 'canım bu sıra neden seks yapmak istemiyor, onu çekici bulmuyor muyum?' şeklinde daha komplike düşüneceğinize daha basit düşünün. Belki de sadece, uykunuzu alamıyorsunuz. Evet, bu da bir neden! Journal of Sexual Medicine'da yer alan bir araştırmaya göre yetersiz uyku, cinsel istek ve tutkuyu azaltabiliyor. Bu araştırmada, her bir saat uykunun kişinin partneriyle seks yapma olasılığını yüzde 14 oranında artırdığı bulunmuş. Geceleri film izlemek, dizilere kendini kaptırmak da güzel evet ama uyku iyidir, gördünüz mü?

Diğer yanda profesyonel iş hayatında kariyerine devam eden kadınları uzun bir süre uykusuz geceler bekleyebiliyor. Dolayısıyla bu dönemlerde kişi zihni ve vücudu için ihtiyacı olan uykuyu alamıyor.

DEPRESYON

Depresyon bayağı bayağı ayağa düştü. Girmeyen var mı aramızda? Depresyonun da ciddi bir sekskaçıran olduğu söyleniyor. İsviçre'de yapılan bir araştırmada, depresyon hastalığı tedavi edilmemiş erkeklerin yüzde 40'ında, kadınların ise yüzde 50'sinde en sık görülen cinsel işlev bozukluğu problemi, cinsel istekte azalma olarak bulunmuş.

Aynı zamanda; genel olarak keyifsiz, mutsuz ve depresif eğilimli kişiliklerin de bunu yaşadığı belirtiliyor. Prof. Dr. Doğan Şahin, "Bazı kimseler genel olarak haz almaktan, mutlu ve keyifli olmaktan kaçınırlar. Kendilerini acılarıyla dolu, talihsiz bir kurban olarak hissederler. Bu kişiler keyifli olan ve zevk veren birçok şeyden olduğu gibi cinsel haz almaktan da kaçınırlar. Sürekli bir şeylerden şikayet etme, memnun olmama halindedirler. Adeta mutlu olabilmeyi kendilerine yasaklamışlardır. Bu kişilerde cinsel isteksizlik çoğunlukla ergenliğin başından beri görülür. Böyle bir durumda kısa seks terapisi yararlı

olmayabilir ve daha uzun süreli terapi gerekebilir" diyor.

TARTIŞMAYALIM!

Bazen de tartışmalar bu duruma neden oluyor. Hani öyle filmlerde olduğu gibi şiddetli bir tartışmanın ardından şiddetli bir sevişme sahnesi gelemiyor. Uzman Psikolog İnci Canoğulları, kadın ve erkek farklılıklarının bir tanesinin de cinselliği yaşama şekli olduğunu söylüyor; "Benim kendi çift seanslarımda da gözlemlediğim şeylerden biri, kadınlar eşleriyle bir çatışma yaşadıklarında ve bu sorunu çözümlenemediklerinde bu cinsel hayatlarına da yansıyor ve kadın sorun yaşadığı eşle seks yapmak istemiyor. Sorunlar çözümlenmedikçe de gerilim artıyor ve bu yatağa da taşınıyor. İletişimin iyi olmadığı, yakınlığın kurulamadığı ilişkilerde çiftler cinsel sorunlarını konuşamaz hale geliyor. Bu yüzden çiftlerin sorunlarını çözemediklerini fark ettikleri anda bir uzmandan yardım almaları çok önemli" diyor.

Aynı zamanda biz kadınların hassas yaratıklar olduğumuz aşikar. Cinsel ilişki de bu durumların başında geliyor. Cinsel ilişki öncesinde beklenen daha romantik bir giriş yani romantik bir yemek, ufak dokunuşlar, güzel sözler karşı taraftan gelmeyince hevesimiz kaçıyor. Erkeklerin ise böyle beklentileri olmuyor çoğunlukla. Zamansızlıktan yakındığımız ve her şeyi mekanikleşerek yaptığımız günümüz şartlarında maalesef seks de bunların kurbanı oluyor ve bu şekilde seksi yaşamayı reddeden kadınların ortaya çıkması kaçınılmaz oluyor.

Aynı zamanda evlilik ya da ilişkiler kadınların hayallerindeki gibi gelişemeyebiliyor. Mesela bir kadın evlenirken, kocasının kendisine karşı anlayışlı, ilgili ve özenli olacağını, ev işlerinde kendisine yardım edeceğini, her ikisinin de çalışacağını varsayarken, belki eşi de karısının evde oturup ev işlerinin sorumluluğunu üstleneceğini, elini sıcak sudan soğuk suya sokmayacağını varsayabiliyor. Evlendikleri zaman ikisi de birbirinde aradığını bulamamanın hayal kırıklığı içinde kızgınlıklar ve kırgınlıklar gösterebiliyorlar. Bu da sorun olarak karşımıza çıkıyor. Ciddi evlilik uyumsuzlukları olan çiftlerde seks terapisi yerine evlilik sorunlarının çözülmesini sağlayacak evlilik terapileri daha önceliklidir.

GELENEKSEL BAKIŞ AÇISI

Aile tarafından yöneltilen ve cinselliğin kötü bir şey olduğuna dair tutumlar da sık rastlanan cinsellikten soğutan nedenler arasında.

Geleneksel kurallara göre yetiştirilmemiş, kız çocuklarına yüklenen ekstra 'evlenmeden asla' tutumları evlendikten sonra bile bu konuda sorunlar yaşamamızın en temel nedenlerinden... Bu şekilde büyütülen çocuklar, erişkin olduktan sonra da doğal olarak hissedecekleri cinsel arzularını bastırabiliyorlar.

Uzman Psikolog İnci Canoğulları, "Kişinin geçmişinde bu tarz travmalar yaşanmışsa, bunların üzerine mutlaka çalışılması sorunun çözümünde oldukça faydalı oluyor" diyor. Yani özellikle seks yaşanmaya başlandığı yıllarda olan kendini kaptıramamaların, orgazm olamamaların nedenleri bu sebebe dayanıyor.



TEMİZLİK TAKINTISI

Hijyen ve temizlik takıntısı sorunu yaşayan kadınların da cinsellikle ilgili sorunlar yaşamaları kaçınılmaz oluyor. Bazı kadınlar sevişme sırasındaki ıslaklıklardan, terden, tükürükten, meniden ya da bazı yerlerinin öpülmesinden, dokunulmasından rahatsız olabiliyor ve bu rahatsızlıklarından dolayı cinsellik yaşamayı istemiyor. Prof. Dr. Doğan Şahin, "Bu durumdaki kadınlar dikkatlice sorgulandığında cinsel isteklerinin yerinde olduğu ancak söz konusu kaçınmaları nedeniyle cinsel ilişki istemedikleri anlaşılır. Dolayısıyla çiftlerin aralarında birbirlerinin nelerden hoşlanıp hoşlanmadıklarını konuşmaları önemlidir" diyor.

KENDİ VÜCUDUNA TAKILMA

Kadınların cinsellikten kaçınmalarının en büyük nedenlerinden biri de bedenlerine takılmaları. Kilo alımı, sarkmış göğüsler, diğer kızlar gibi kendilerini güzel bulmamak gibi fiziksel nedenler kadınların kendilerine olan güvenlerini kırabiliyor. Hele de sosyal medya dünyasında. Herkes öyle hoş ve öyle güzel ki! Haliyle, cazibenin yitirildiği ile ilgili düşünceler, sekse ilgiyi azaltabiliyor.

“ ÇİFTLERİN ARALARINDA BİRBİRLERİNİN NELERDEN HOŞLANIP HOŞLANMADIKLARINI KONUŞMALARI ÖNEMLİDİR. ”

AYRILIK NEDENİ Mİ?

Seks yapmak istemediği için sevgilisinden ayrılan ya da ilişki tutturamayan kadınlar var. Peki seks bir ilişkide ne kadar önemli?

Prof. Dr. Doğan Şahin, "Bu insandan insana değişen bir şey. Kimin neye önem vereceği, hayatını nasıl yaşayacağına insanlar kendileri karar verir. Cinsel bir hayatları olmadan birlikte olan çok sayıda çift olduğu gibi her gün sevişip ilişki sürdüremeyen çiftler de var" diyor. Peki sekssiz hayat olabilir mi? Prof. Dr. Şahin bu soruya ise "Olabilir elbette ve bir sürü de örneği var" diye yanıt veriyor.

PEK ÇOK NEDENİ VAR

Kadınlarda cinsel isteksizliğin birçok nedeni olabiliyor. Cinsel isteği olmayan veya çok az olan kadınların hepsinde sorun aynı olmayabiliyor. İşte genel olarak kadınları etkileyen sekskaçıran diğer nedenler:

- **Cinsel yönelim sorunları:** Cinsel ilgileri kendi cinsine yönelik olarak gelişen bazı kadınlar bu arzularını bastırır veya gizler. Karşı cinsle ilişki kurabilir hatta evlenebilir. Ancak karşı cinsle ilişkide istek, uyarılma ve orgazm zorlukları yaşar. Bazen de kişi eşcinsel arzularını bastırır ve kendisi de farkında olmaz. Karşı cinsle ilişkide nedenini bilmediği bir isteksizlik ve zevk alamama yaşar.
- **Gebelik korkusu:** Kendini genç bir kız olarak algılamaktan vazgeçmek istememek, anneliğin getireceği sorumlulukları üstlenmeye hazır olamamak ya da doğum yapmaktan korkmak gibi nedenlerle gebe kalmak istemeyen kadınlar da cinsel isteksizlik yaşayabiliyor. Bu durumda bu endişelerin ortaya çıkarılıp çözümlenmesi başka bir tedavi gerektirmeksizin cinsel isteğin oluşması için yeterli oluyor.
- **Stres ve üzüntü kaynağı olan yaşam olayları:** Yas, ekonomik güçlükler, bir yakının hastalığı gibi kişide sıkıntı ve üzüntü yaratan olaylar ya da hayati önemi olan sorunlar cinsel isteği azaltabilir. Bu durumda kişinin sorunlarına yardımcı olacak, destekleyici tutumlar işe yarayabiliyor.
- **Eşin cinsel beceri eksikliği:** Fazla cinsel tecrübesi ve bilgisi olmaksızın evlenen ve daha sonra da sınırlı ve kısıtlı bir cinsel yaşamı olan çiftlerde kocanın cinsel ilişki sırasında uygun olmayan tutumları, kadının uyarılmasını ve haz almasını engelleyebiliyor. Önce uyarılma ve orgazm bozukluğu olarak başlayan cinsel sorun uzadığında ise cinsel isteksizliğe neden olabilir. Böyle çiftlerde cinsel danışmanlık ve cinsel yaşamlarını renklendirecek alıştırmalar yararlı olabiliyor.
- **Eş rollerindeki dengesizlikler ve edilgenlik:** Kültürümüzde kadınların cinsellikle ilgili aktif tutum almaları ve kendi cinselliklerine sahip çıkmaları uygun karşılanmıyor malum. Ayrıca kadının, daha çok eşine uyum göstermesi, onun beklentilerine göre hareket etmesi bekleniyor. Bazen ilişkideki bu dengesizlik bir kadın için tolere edilemeyecek boyutlarda olabiliyor ve ciddi kızgınlıklara, geleneksel kadın rolünün reddine neden olabiliyor. Kadınlar kendi bedenine, arzularına sahip çıkıp aktif bir tutum aldığı zaman yani ilişkide eşitlik sağlandıkça cinsel haz ve istek artıyor.