

Seans Arası

Dr. Selenga Grmen Danışmanlık Merkezi Dergisi

KIŞ SAYISI | 2026

SAYI: 03

CİNSELLİK: VOL II

Cinsellik Öğretileri

Seksin Halleri

Arzular

Cinselliği Konuşabilmek

Her Yaşta Cinsellik

BU SAYIDA

EDİTÖR NOTU

Dr. Selenga Gürmen

01

MAKE UP SEKS

Çağla Metin

02

SEKSTE İLETİŞİM

Şeyda Rümeysa Şahbaz

04

CİNSELLİĞİN SON KULLANMA TARİHİ VAR MI?

Selen Yerli

06

AMAN ÇOCUKLAR DUYMASIN

Arzu Coşkun

08

DR. SELENGA GÜR MEN İLE RÖPORTAJ

İpek Firen

11

ERGENLİKTE CİNSELLİK GELİŞİMİ

Sude Kılıç

Şeyda Rümeysa Şahbaz

13

GÖRÜNMEYEN MİRAS: CİNSELLİĞİN KUŞAKLAR ARASI YOLCULUĞU

Dilara Demir

15

KONUŞMALIYIZ: GÜVENLİ SEKS

Selen Yerli

17

DİZİ FİLM & KİTAP ÖNERİLERİ

Ekip

20

TAKİPTE KALIN

Gelecek Etkinliklerimiz

23

IT DEPENDS

Podcastimiz

25

BAŞ EDITÖR

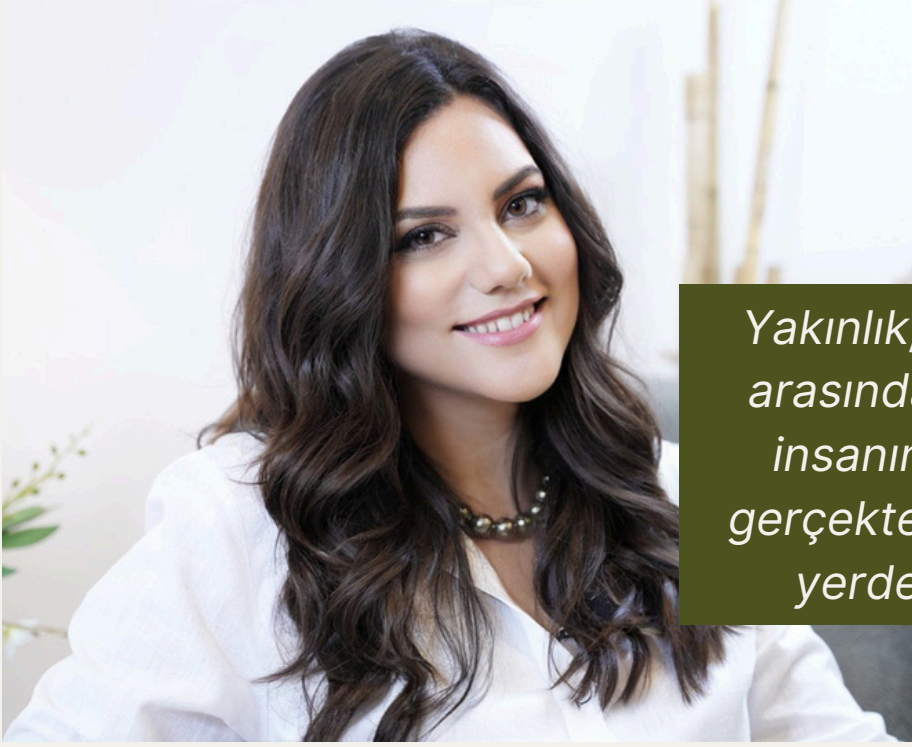
DR. SELENGA GÜR MEN

İÇERİK YÖNETİCİSİ

ARZU COŞKUN, SUDE KILIÇ

GRAFİK TASARIMCI

AYŞE NEVA ŞEN



Yakınlık, iki beden arasında değil; iki insanın birbirini gerçekten gördüğü yerde başlar.

Editör Notu

İlk sayımızda cinselliği konuşmayı zorlaştıran toplumsal duvarlara baktık. Bu sayıda ise o duvarların ardına geçiyoruz: ilişkilerin, temasın ve yakınlığın içine.

Cinsellik yalnızca bireysel bir deneyim değil; iki insan arasında kurulan bir bağ, bir iletişim dili, bazen bir onarım alanı. Tartışmaların ardından gelen “make up seks”, birlikte öğrenilen sınırlar, yıllar içinde değişen beden algısı ya da kuşaklardan aktarılan kalıplar... Hepsi cinselliğin ilişki içindeki yaşayan hâllerini anlatıyor.

Bu sayıda; sekste iletişimi, güvenli seksin anlamını, ergenlikte cinsel gelişimi, cinselliğin kuşaklar arası yolculuğunu ve yaşam boyunca değişen yakınlık deneyimlerini ele aldık. Çünkü biliyoruz ki sağlıklı cinsellik, yalnızca “nasıl” sorusuyla değil; nasıl hissettiğimiz, nasıl bağ kurduğumuz ve nasıl konuştuğumuzla şekilleniyor.

Bu sayı, daha yakın, daha açık ve daha temas eden ilişkiler için bir davet. Kendinizle ve partnerinizle kurduğunuz bağı yeniden düşünmeniz için küçük bir durak.

Çünkü bu kez şunu hatırlatmak istiyoruz:

Yakınlık, iki beden arasında değil; iki insanın birbirini gerçekten görebildiği yerde başlar.

Make-Up Seks

Çağla Metin

ÖFKE İLE TUTKUNUN KESİŞİMİNDE MAKE-UP SEKS

İlişkilerde tartışma ve cinsellik, bazen birbirini tetikleyen iki güçlü unsur olarak karşımıza çıkar. Bazen şiddetli bir kavganın ardından yaşadığımız tutkulu “make-up seks” (barışma seksi), öfkeyi yatıştırmanın kolay bir yolu gibi gelebilir. Kavga sırasında yükselen öfke bedenimizde yoğun bir enerji yaratır, bu enerji cinsel yakınlıkla birleştiğinde biz de kendimizi yeniden bağlanmış gibi hissedebiliriz.. Psikolojide buna “uyarılma aktarımı” denir: çatışmanın yarattığı bedensel uyarılma, tutkulu bir seks deneyimine dönüşebilir.

Ama unutmamak gerekir ki make-up seks tek başına bir “mucize çözüm” değildir. Eğer altta yatan sorun konuşulmamışsa, yakınlık sadece geçici bir rahatlama sağlayabilir. Halının altına süpürdüğümüz problemler, zamanla daha büyük çatışmalar olarak geri dönebilir. Oysa doğru ele aldığımızda, bu yoğun enerjiyi ilişkiyi derinleştirmek için bir fırsata dönüşebilir..

Unutmayalım ki Her İlişkinin Dinamiği Farklıdır.

Her ilişkinin kendi ritmi vardır, bu nedenle make-up seks bazı çiftlerde onarıcı, bazılarında ise yüzeysel bir çözüm olabilir. Özellikle güvenli bağlanma stiline sahipsek, tartışmanın ardından birbirimizi dinleyip empati kurduktan sonra yaşadığımız cinsel yakınlık hem duygusal hem de fiziksel olarak iyileştirici bir deneyim haline gelebilir..

Kaygılı bağlanıyorsak kavga sonrası öfke ya da suçlulukla uzun süre meşgul olabiliriz; seks bile içimizdeki huzursuzluğu tam olarak gideremeyebilir. Kaçınan bağlanıyorsak duygularımızı bastırarak konuyu kapatmaya çalışabiliriz; make-up seks bizler için sorunlardan kaçmanın hızlı bir yoluna dönüşebilir. Bu farklılıklar, aynı davranışın bizler için bambaşka anlamlar taşımasına yol açabilir..

Dolayısıyla make-up seks ne başlı başına “iyi”dir ne de “kötü.” Önemli olan, çatışmaya neden olan konunun çözülüp çözülmediğidir. Çözülen bir tartışmanın ardından yaşanan cinsellik, bağı güçlendiren bir ödül gibi hissedilirken çözülmsüz kalan bir tartışmanın ardından gelen seks, yalnızca anlık bir kaçış olur.

Peki Çatışma Sonrası Çiftler Neler Yapabilir?

Çift terapistleri, cinsel yakınlaşmayı tek başına bir çatışma çözüm yöntemi olarak görmez. En sağlıklı, gerçek bir “make-up”, yani barışmadır seks ise bunu pekiştiren güçlü bir adım olabilir.

Kavga sonrasında öfke dindikten sonra birbirinize zaman ayırın. “Ben dili”yle hislerinizi ifade etmek ve samimi bir özür dilemek, duygusal yaraları onarmada ve bir ötekinin ihtiyacını duymada etkilidir.

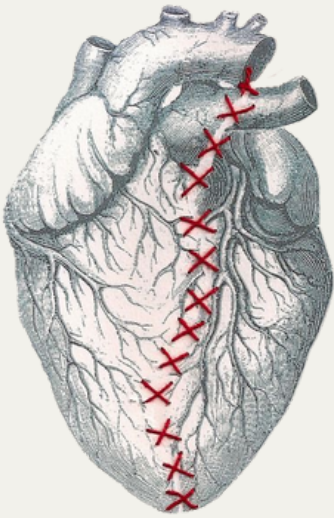
Eğer kavga-seks döngüsü sürekli hale geldiyse ve aynı sorunlar tekrar tekrar gündeme geliyorsa, bir çift terapistine başvurmak çatışmaları yapıcı yollarla çözmenize yardımcı olur.

İlişkilerde kavgalar kaçınılmazdır, ancak her çift kendi yollarıyla barışmayı öğrenir. Make-up seks, doğru koşullarda bir köprü işlevi görebilir yanlış koşullarda ise yalnızca kırıkları süsleyen bir perdeye dönüşebilir. Kalıcı mutluluğun anahtarı, sorunların konuşulması, empatiyle dinlenmesi ve affetmeyle desteklenmesidir. Cinsellik, bu süreci tamamlayan “hala buradayız” mesajını taşıyan bir jest olduğunda fiziksel temas, duygusal teması da kapsayan derin bir deneyime dönüşebilir.

Unutmayın...

Her ilişki kendine özgüdür ve en iyi yol, bizim partnerimizle birlikte keşfedeceğimiz yoldur. Sağlıklı bir iletişim inşa etmek istiyorsanız, çatışmaları çözme becerilerinize yatırım yapabilirsiniz. Çünkü kaybetme riski olmayan tek yatırım, insanın kendisine yaptığı, dolaylı yoldan da partnerine sunduğu yatırımdır.

Son olarak, make-up seks ve ilişkilerde cinsellik üzerine yaptığımız sohbetleri daha derinlemesine dinlemek isterseniz **It Depends** podcastimizdeki “Make-Up Seks” bölümüne sizleri davet ediyorum.



Yazan: Çağla Metin

Sekste İletişim

Şeyda Rûmeysa Şahbaz

ANLAŞILMAK, ARZULANMAK KADAR EROTİKTİR: SEKSTE İLETİŞİMİN GÜCÜ

Bir ilişkide en yüksek sesle yaşanan tartışmalar bile, bazen sessizce biriken kırgınlıklar kadar zarar vermez. Özellikle konu seks olduğunda... Birçok çift duygularını, beklentilerini, sınırlarını ya da hayal kırıklıklarını konuşmaktansa içlerine atmayı tercih ediyor. Sanki yatak odasının kapısı kapanınca kelimeleri de sessize almak gerekiyormuş gibi. Oysa tam tersi: Bu kadar yakın olduğumuz bir alanda iletişim, mahremiyeti bozan değil; mahremiyeti güçlendiren bir şeydir.

İletişimsizlik ve beklentileri paylaşmama hali büyüdükçe gerçek sorun görünmez hale gelir, öfke başka konulara sıçrar, alakasız meselelerde kırıcı tepkiler ortaya çıkar. Çiftler, sorunun kökeni konuşulmadığı için çözümün nerede olduğuna da bir türlü ulaşamaz. Bu yüzden iletişim, sihirli bir değnek değil belki ama en güvenilir pusuladır.

Seks üzerine konuşmak “ayıp”, “fazla”, “gereksiz” değil; tam aksine sağlıklı bir ilişki için zorunlu bir beceridir. Utanç duygusunun gölgesinde kalan cümleler serbest bırakıldığında, çiftler hem kendilerini daha iyi ifade eder hem de birbirlerini çok daha net duyar. Gerçek ihtiyaçların görünür olması ise yakınlığı derinleştirir.

Beden Makine Değildir; Seks de Hep Aynı Olmaz

Günlük koşuşturma, stres, ruh hâli, enerji düzeyi... Bunların hepsi seks deneyimini belirler. Bu yüzden her yaklaşmanın aynı yoğunlukta olmasını beklemek gerçekçi değildir. Ancak gerçekçi olan, bu değişimleri birlikte konuşabilmektir.

Seks sonrası birkaç dakika ayırıp:
“Bugün ne seni mutlu etti, neyi farklı yapabilirdik?”

Sorusunu sormak ve küçük bir sohbet, mahremiyeti bozmuyor; aksine güveni artırıyor. Çünkü iletişim, seksin büyüsünü kaçırmaz, seksin ritmini beraberce kurmayı sağlar.

ROMANTİZM BEKLENTİSİ: KİME GÖRE, NE KADAR?

İlişkilerde sık rastlanan yanlışlardan biri, kendi hissettiğimizi partnerimizin de aynı şekilde hissetmesi gerektiği düşüncesi. Oysa herkesin sevgi dili farklıdır. Kimisi romantik jestlerle bağ kurarken, kimisi daha sade ve doğal bir yakınlıktan hoşlanır.

Romantizm, tek tip bir davranış değil; karşı tarafın ihtiyaçlarını anlamaya çalıştığımız bir iletişim alanıdır. Bunun en etkili yolu tahmin etmek değil, sormaktır:

“Nasıl bir ilgi gördüğünde kendini değerli hissedersin?”

Bu cümle hem ilişkiyi yumuşatır hem de beklentilerin daha net duyulmasını sağlar.

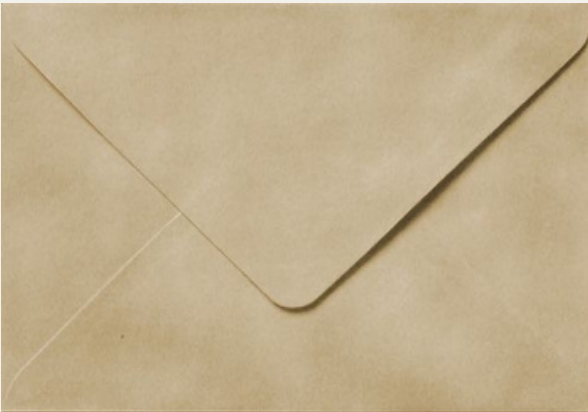
HAZIR OLMAK HER ZAMAN AYNI ANDA OLMAYABİLİR.

Cinsel isteğin eş zamanlı olmaması çok doğal bir durumdur. Ancak çoğu zaman yanlış yorumlanır ve “beni istemiyor mu?” kaygısı doğar. Oysa çoğu kez mesele reddedilmek değil; o anda duygusal veya fiziksel olarak hazır olmamaktır.

Bunu konuşmanın en güvenli yolu ise suçlama değil, merak taşıyan bir ses tonudur:

“Son zamanlarda enerjin değişti gibi. Sen ne hissediyorsun?”

Bu tür cümleler partneri savunmaya değil, açılığa davet eder.



İLETİŞİM YAKINLIĞIN EN ÖNEMLİ PARÇASIDIR.

Seks, ilişkinin yalnızca bir boyutu gibi görünse de iletişimin en çok ihtiyaç duyulduğu alanlardan biridir. Söylenen her kelime, yanlış anlaşılmalara azaltır; netleşen her ihtiyaç, partnerler arasında görünmez bir bağ oluşturur. Bazı konular profesyonel destek gerektirebilir; ancak çoğu yolculuk çiftlerin birbirine açtığı sade, dürüst sohbetlerle başlar.

Pek çok çalışma, cinsel tatmini en güçlü şekilde belirleyen unsurlardan birinin iletişim olduğunu gösteriyor. Partnerlerin zevklerini, sınırlarını, beklentilerini ve merak ettikleri şeyleri açıkça paylaşması, yalnızca seksin kalitesini artırmakla kalmıyor; aynı zamanda ilişki içindeki güveni, empatiyi ve duygusal bağlılığı da güçlendiriyor.

İletişimin yüksek olduğu ilişkilerde utanç ve performans baskısı azalıyor, çiftler kendilerini daha rahat ifade edebiliyor ve bu rahatlık cinsel deneyimi çok daha doğal ve doyurucu hâle getiriyor.

**UNUTMAYALIM: SEKS ÜZERİNE KONUŞMAK
AYIP DEĞİLDİR; AKSİNE SAĞLIKLI BİR İLİŞKİNİN
VAZGEÇİLMEZ TEMELİDİR.**

**SEKSİN GERÇEKTEN GÜZELLEŞMESİ İSE
TEKNİKLERDEN ÇOK, PARTNERLE AÇIKÇA
KONUŞMAYI DENEMekten GEÇER. ÇÜNKÜ BİR
İLİŞKİDE ANLAŞILMAK, EN AZ ARZULANMAK
KADAR EROTİKTİR.**



Yazan: Şeyda Rümeysa Şahbaz

Cinselliğin Son Kullanma Tarihi Var Mı?

Selen Yerli

HAYATIMIZIN İLK YILLARINDA KENDİ BEDENİMİZİ KEŞFİMİZLE BAŞLAYAN, ALDIĞIMIZ İLK ÖPÜCÜKTEN, İLK SEKS YAPTIĞIMIZ O ANA KADAR UZAYIP GİDEN CİNSEL HAYATIMIZIN BİR BİTİŞ TARİHİ VAR MIDIR?

Toplumda sıkça karşılaştığımız bir önyargı, yaş ilerledikçe cinselliğin giderek silindiği ya da tamamen yok olduğu yönündedir. Oysa seks de tıpkı diğer yeme-içme gibi, hayat rutinimiz içinde devam edecek önemli bir ihtiyaçtır. Araştırmalar seksin ilerleyen yaşlarda bittiği yönündeki inançların doğru olmadığını birçok kez kanıtlamıştır. Çünkü cinsellik yalnızca bedenin işlevleriyle sınırlı bir deneyim değildir; aynı zamanda duygusal yakınlık, güven, dokunma ve hatta tek başına yaşanan hazlarla da ilgilidir.

Elbette cinsellik yaşamımızın her döngüsünde aynı şekilde ilerlemiyor, erkekler ve kadınlar bu değişimleri farklı şekilde deneyimleyebildiği gibi yaşlılıktaki deneyimleri de farklılık gösterebilir. Menopoz sonrası dönemde kadınlar kimi zaman kendini daha az çekici hissedebiliyor ya da bedensel değişiklikler nedeniyle cinsel istekte azalma yaşayabiliyor. Erkeklerde ise ereksiyon sorunları veya sağlık kaynaklı güçlükler öne çıkabiliyor. Fakat bu, cinselliğin sona erdiği anlamına gelmiyor.

*BİRÇOK KADIN, PARTNERİYLE BAĞLARINI
GÜÇLENDİREREK VE KEŞFETMEYE AÇIK
OLARAK CİNSELLİĞİN CANLI KALABİLDİĞİNİ
ANLATIYOR.*

*ERKEKLER İÇİN DE MAHREMİYETİN,
DUYGUSAL BAĞIN VE FİZİKSEL TEMASIN
İLİŞKİLERİN MERKEZİNDE OLMAYA DEVAM
ETTİĞİ GÖRÜLÜYOR.*



Cinselliğin Sınırları

Burada kritik olan, cinselliği yalnızca “performans” üzerinden tanımlamamak. Araştırmalar, ileri yetişkinlerin cinselliği yeniden çerçevelediğini; dokunma, yakınlık, sevgi ifadeleri, hatta mastürbasyon gibi farklı yollarla tatmin yaşayabildiklerini gösteriyor. Yani yaş ilerledikçe cinsellik daralmıyor; tam tersine, daha kapsayıcı ve çok boyutlu bir anlama kavuşuyor.

Bunun önünde engeller de yok değil. Sağlık personellerinin bu konuları gündeme getirmemesi, dile getirilmeye utanılması veya “Bu yaşta cinsellik olmaz!” gibi kalıplaşmış düşünceler, ileri yaştaki cinselliği görünmez kılabilir. Dahası ileri yaşta yaşanan cinsellik, sosyal medya ve popüler kültürde genellikle komik ya da anormal gösterilerek damgalanıyor. Oysa yapılan çalışmalar, beden algısı ve benlik saygısı yüksek olan bireylerin daha doyumlu bir cinsel yaşam sürdürdüğünü ortaya koyuyor. Bu da bize, **meselenin yalnızca fizyoloji değil; aynı zamanda ruh hali, özsaygı ve toplumsal bakış açısıyla da ilgili** olduğunu gösteriyor.

İleri Yaşta Cinselliğin Sırrı

İleri yaşta da tatmin edici bir cinsel hayatın sırrı, bakış açımızda gizli. Cinselliği sağlıklı yaşlanmanın doğal bir parçası olarak görmek; partnerle açık iletişim kurmak, bedenin değişimlerine uyum sağlamak ve beklentileri paylaşmak, bu dönemde cinselliği daha doyumlu ve zengin bir deneyime dönüştürüyor. Sağlık çalışanlarının duyarlı yaklaşımı da bu süreci destekleyen önemli bir adım oluyor.

Vurgulamak isteriz ki, cinselliğin bir “son kullanma tarihi” yok. Yaş aldıkça biçim değiştiriyor, yeni anlamlar kazanıyor ama kaybolmuyor. Doğru bakış açısı, açık iletişim ve özsaygıyla; ileri yaşta da hem bedenin hem ruhun beslendiği bir cinsellik mümkün. Cinsellik gençliğin son kullanma tarihi gelmeden tüketilmesi gereken bir ayrıcalığı değil, ömür boyu bizimle birlikte dönen ve yaşamın her döneminde bizi hayata bağlayan bir deneyim alanıdır.



*YAŞ İLERLEDİKÇE CİNSELLİK DARALMIYOR;
TAM TERSİNE, DAHA KAPSAYICI VE ÇOK
BOYUTLU BİR ANLAMA KAVUŞUYOR.*



Yazan: Selen Yerli

Aman Çocuklar Duymasın

Arzu Coşkun

“ESKİSİ GİBİ DEĞİL”

Çift ilişkisinin meyvesi çocuklar, çocuklarımız.. Çift ilişkisine bir bebeğin gelişiyle birlikte ilişki de yeniden doğar, yeniden büyür. Çoğu çiftte ilk aylarda “biz” duygusu yepyeni bir biçimde güçlenirken, sevgililik hali geri planda kalır. Doğal olarak geceler bölünür, gündüzler görev listelerine dönüşür. Çift terapisinde sık sık dile getirilir: “Birbirimizi çok seviyoruz ama eskisi gibi değil.” Bu “eskisi gibi değil”in altında yorgunluk, zaman darlığı, değişime adapte olamamak, bedenın değişimi, zihinlerin doluluğu ve çoğu zaman konuşulmamış beklentiler ve gerçekleştirilemeyen istekler vardır. İyi haber şu ki: Bu değişimlerin büyük kısmı çift ilişkisinde bir şeylerin “bozulmuş” olmasından ziyade “yeniden kurulmayı” beklediğini işaret eder.

Doğumdan Sonra Dalgalanmalar

Doğumdan sonra cinsellik çoğu çiftte dalgalanır. İlk dalga çok fizikseldir: bedenın iyileşmesi, hormonların iniş çıkışları, ağrı, emzirmenin getirdiği dokunsal doygunluk ya da hassasiyet... Bütün bunlar kadın bedeni için zaten oldukça uyaran konumundadır ve cinsellik gibi tüm bedeni uyaran bir aktiviteyi kadın bedeni bu aşamalarda kaldırmakta zorlanabilir.

İkinci dalga ise genellikle ilişkiseldir: iş bölümü adil mi, yük kimin üzerinde, birbirimizi ihmal mi ediyoruz, birbirimiz için nerelerdeyiz?. Burada kaygı genellikle duygusal olarak çift olmaktan uzaklaşma üzerinedir.

Üçüncü dalga ise zihinlerdedir: “Artık annelik/babalık var, roller majör ve geri alınamaz şekilde değişti. Peki biz tekrar partner olmayı nereye koyacağız?”. Burada ise artık hayatın içindeki ana rolümüzün partnerden ebeveyne dönüşmesi ve bu rolü hiç tanımama kaygısı vardır. Dalga dememin nedeni şu: Gelir, geçer, çözülür kimi zaman geri gelir, tekrar gider.

Dalgayla kavga etmek yerine onunla sörf yapmayı öğrenmek ilişkinin böyle dramatik bir şekilde değiştiği bir dönemde en büyük becerilerden biri olacaktır.

Birçok kadında geçici olarak arzu azalabilir; ağrı ve yorgunluk buna eşlik edebilir. Birçok erkekte ise “ben ikinci plana atıldım” duygusu belirir; sevgi bebeğe yönelir, partner kendini dışarıda hissedebilir. Bu karışıklık çatışma malzemesi olduğunda uzaklaştırır; konuşulup tutulduğunda birbirinizi daha iyi anladığınız bir köprüye dönüşür. Bu dönemde cinsellik, çoğu çift için “penetrasyon”suz da mümkündür. Hatta çoğu zaman, yeniden kurulması gereken şey “performans” ve “birleşmeyi başarma” değil, “yakınlık”tır. Ten tene, göz göze, omuz omuza...

Adil Paylaşım

Burada kritik yerlerden biri “adalet” duygusudur. Ev içi ve bakım emeği adil paylaşılmadığında, beden hazır olsa bile zihin ve kalp kapıları kapanır. Yorgun bir zihin, kendisine alan açılmadığını düşünen bir kalp erotizme yer açamayabilir. Bu nedenle tam tersi: “Bu işte birlikteyiz, yalnız değilsin” mesajını davranışla gösterebildiğinizde, çift ilişkisinde erotizmin de doğal olarak kıpırdadığını görürsünüz. Çünkü erotizm, kendini güvende hissetmenin, görülmenin ve hafiflemenin içinden doğar.

İlişkinin Dügümleri

Sık yaşanan birkaç düğümden söz etmek isterim. Birincisi **“korku”**: yeniden hamile kalma korkusu, ağrı korkusu, “acaba hiç eskisi gibi olmayacak mı” korkusu... Korku konuşulmadığında bedeni kasan bir zırha dönüşür. Doktorunuzla uygun bir doğum kontrol planı yapmak, pelvik taban iyileşmesini takip etmek, ağrıyı ciddiye almak ve “acele etmeme” kararı almak çoğu çiftte iyi gelir.

İkincisi **“bedenle barışmaktır”**. Evet, beden değişti. Bu gerçek. Aynı bedende değilsiniz ama “yeni beden” de sahici ve yakınlığa açık. Bedeni “eski haline döndürmek” yerine “şu anki bedeninizle yeniden tanışmak” çok daha şefkatli ve dönüştürücü bir yaklaşımdır.

Üçüncüsü **“zaman ayırmak”**: Cinsellik spontane olduğu kadar planlı da olabilir. Bebeğin uyku penceresine sığdırılmış on dakikalık ten teması, bazen saatler süren bir buluşmadan daha besleyici olabilir. “Az ama düzenli” teması, sinir sistemine “yakınlık mümkün” mesajını verir.

Peki Pratikte Ne Yaşıyor?

Basit bir yol haritamız var. Önce niyet: Bu hafta cinselliği “hedef” değil “yakınlık” olarak tutuyoruz. Sonra ritüel: Birbirimize ayırdığımız yavaş, acelesiz ve yargısız temaslar. Konuşmak şart değil; konuşulacaksa da “geri bildirimli” cümlelerle birbirinize destek olabilirsiniz. “Biraz daha yavaş olur mu?” “Burada duralım.” “Şu an iyi.” gibi cümlelerle birbirinize açık olmayı deneyin. Eğer içimizden “daha fazlası” gelirse akışa izin verin; gelmezse de başarısız değilsiniz. Birbiriniz için çabalayarak zaten elinizden geleni yaptınız.

Trafik Işığı Anlaşması

Bu süreçte “trafik ışığı” anlaşması kurtarıcıdır. Çift kendi işaretlerini belirler: yeşil = istekliyim; sarı = yakınlığa varım ama penetrasyon istemiyorum; kırmızı = sadece sarılalım/konuşalım olabilir örneğin. Bu anlaşma, her temasın ve buluşmanın “aynı yere varması gerek” baskısını kaldıracaktır. Bazen yeşil ışıkta bazen de kırmızı ışıkta kalacaksınız ve ikisinde de kalabilmek eşit derecede önemli olacak.

Özellikle doğum sonrası ilk aylarda sarı bölge çok kıymetli; öpüşmek, masaj, duşta birbirinin sırtını yıkamak, kıyafet üstü temas, ortak fantezileri sadece konuşmak bile yakınlığın bir yoludur. Yakınlık artınca beden kendiliğinden açılır; açılmazsa da sorun değildir—yakınlık zaten başlı başına değerlidir.

Zaman Açmak

Biraz da, mikro-randevular. Noldu o beş dakika da olsa görüşelim buluşmalarına? Geri getireceğiz. Bebeğin uyuduğu öğlen arası on beş dakika balkonda kahve, yatmadan önce ışıklar kapanmadan beş dakika sohbet hatta yürüyüş, hafta içi bir akşam evde “ekran kapalı, telefonsuz” yarım saat... Randevu dediğimiz şey mükemmel bir plan olmak zorunda değil; “beni seçtin, seni seçtim” mesajının olması çokça yeterli.

ÇOĞU ZAMAN EROTİZM, “ZAMANIMIZ YOK”TAN DEĞİL, “ZAMAN AÇMAYI UNUTTUK”TAN DOLAYI KAYBOLUR.

Son Olarak Gerçekler

İş bölümleri. Kim, neyi, ne sıklıkla yapıyor? Hangi iş sizde kaldığında içinizde küçük bir kırgınlık, belki de öfke yükseliyor? Hangi yaptığınız hiç görülmüyor? Bunları somutlaştıran basit bir liste bile ilişkideki gerginliği azaltır, kişinin üzerinden yük alır. “Bugün sen erken yat, gece ben kalkarım” cümlesi, bazen bütün erotik altyapıyı tek başına onarır. Çünkü eşitlik ve düşünölmek, arzuya davetiyedir.

En önemli mesele ise, konuşmanın bizzat kendisidir. Doğum sonrası dönemde diyaloglar genellikle görevler zincirine döner: bez al, mama yap, doktorla konuş, fatura öde... Bu kaçınılmazdır ve çok da gerçektir. Ama yalnızca bundan ibaret kaldığında çift dili körelir. “Bugün kendimizi yalnız hissettim.” “Senin tarafından düşünölmek isterim..” “Şu anda senden bir şeye ihtiyacım var: sarılma.” Bu kadar basit cümleler, çiftin romantik kanalını açık tutar. Unutmayın: gün içinde kurulan mikro bağlar, cinselliğin kapılarını aralar..

Erkek Partnerler...

Erkek partnerler için özel bir parantez açmak isterim. Kendinizi zaman zaman ikinci planda hissedebilirsiniz; bu duygu ayıp ya da bencil değil. Bu duygunuzu savunmaya geçmeden, karşı tarafı suçlamadan paylaşmayı denemek, “Ben de buradayım, seni özlüyorum” demek karşı tarafa onunla vakit geçirmeye ne kadar ihtiyacınızın olduğunu anlatır.. Ve eşinizin bedeninin iyileşmeye, sinir sisteminin dinlenmeye, zihninin boşalmaya ihtiyacı olabileceğini bilmek; yükü paylaşarak, duygusal emeği üstlenerek, onu anlayarak hala arzulandığını göstermek... Tüm bunlar, sizi de ilişkinin merkezine geri getirir. Yakınlık iki kişinin ortak emeğidir; “hadi artık” demekten çok “beraber nasıl” demeyi ister.

Bazen, bütün bu iyi niyete rağmen, ilişkide öfke birikmiş, geçmişten gelen yaralar kıpırdamış, cinsel hayat uzun süre tıkanmış olabilir. Böyle durumlarda çift terapisi, yalnızca teknikler öğretmez; her birinizin sesini duyuracak güvenli bir zemin sağlar.

Son olarak sevgili ebeveynler: Siz değıştiniz ve bu çok normal. Kendinize bunu hatırlatın. Ebeveynlik, ilişkiyi alt üst eden bir deprem değil; zemini farklı bir ev. Eski mobilyaların hepsi sığmayabilir, bazılarını yenilemek gerekebilir, bazı odalar, duvarlar değışebilir. Ama o ev hâlâ size ait. İçine ışık almayı, nefes alacak boşluklar açmayı ve birbirinize yolu tarif etmeyi unutmadığınız sürece, cinsellik de o evde kendine şefkatli, meraklı ve keyifli bir oda bulur.

Kadın Partnerler...

Kadın partnerler için de bir not: Bedeninizin ritmine güvenin. İstemediğiniz bir şeye “hayır” demek, istediğiniz bir şeye “evet” diyebilmek için gereklidir. Ağrı varsa mutlaka ciddiye alın; gerekirse profesyonel destek alın. Kendinize vakit ayırın, bireyselliğinizi hatırlayın. Ve partnerinizin sizin dışınızda da babalığa/ebeveynliğe alışırken kendi kırılma noktaları olabileceğini hatırlayın; onu içeri davet eden küçük kapıları açık tutun.



Yazan: Arzu Coşkun

Dr. Selenga Gürmen ile Röportaj

İpek Firen

Cinsellik sizin sözlüğünüzde ne anlama geliyor?

Ben aslında “cinsellik” yerine “seks” demeyi tercih ediyorum. Çünkü kelimenin kendisini bile söylemekten kaçındığımız için, cinsellik denince konu hemen “özel hayat” ya da “yatak odası” gibi sınırlı bir dile sıkışıyor. Halbuki seks, konuşulabilir ve paylaşılabılır bir şey. Biz onu tabu haline getirdikçe hem anlamını daraltıyoruz hem de çiftlerin gelişim alanını ellerinden alıyoruz. Seks, adıyla anıldığında ve konuşulabildiğinde özgürleşiyor.

İyi bir seksin ruh sağlığına etkisi var mı?

Kesinlikle var. İyi bir seks hem ruhsal açıdan iyi hissettirir hem de partnerle duygusal bağı güçlendirir. Bunun yanında fiziksel sağlık üzerinde de olumlu etkileri var. Örneğin kalp-damar sistemine destek olduğunu, beyin sağlığını güçlendirdiğini biliyoruz. Dolayısıyla seks sadece iki kişi arasındaki bir bağ değil, aynı zamanda ruhsal ve fiziksel sağlığı destekleyen, hayat kalitesini artıran bir deneyim.

Peki neden hâlâ konuşulunca sessizlik çöküyor?

Çünkü biz seks konusunu “ayıp” ve “mahrem” kategorisine koyuyoruz. Partnerler bile kendi aralarında konuşmaktan çekiniyor. Çift terapisti olarak deneyimim şu: en büyük kavgalar, en travmatik anılar rahatlıkla paylaşılabilir ama seks konusu açıldığında bir anda gülüşmeler ve utanmalar başlıyor. Bu kültürel kodlar bizi sessizliğe itiyor. Oysa seks konuşulmadığında gelişemez. Partnerler arasında da, terapide de, bu konunun doğal ve konuşulabilir olması gerekir.

Kültürel mitler ve şehir efsaneleri hâlâ etkili mi?

Hem de çok. “İlk gece kanar”, “erkek her zaman ister”, “kadın hazırdır ama istemez” gibi söylemler cinselliği ciddi biçimde sınırlandırıyor. Özellikle kadınlara seksten keyif alma hakkı tanınmıyor, seks bir “görev” gibi sunuluyor. Bu mitler kadınların bilinçaltına öyle işliyor ki aktif cinsel yaşama geçtiklerinde vajinismus gibi sorunlarla karşılaşabiliyorlar. Bekâretle ilgili tabular da aynı şekilde kadınların cinsel hayatını gölgeleyen, kaygı yaratan kültürel yükler taşıyor. Yani bu mitler sadece zihinleri değil, doğrudan bedenleri de etkiliyor.

Cinsel özgüvende beden algısının rolü nedir?

Beden algısı çok belirleyici. Kendini çekici bulmayan, kilo ya da görünüşüyle barışık olmayan kişiler sekste rahat olamıyor. Bu kaygılar, "ışıklar kapalı olsun", "hızlı bitsin" gibi kısıtlamalara yol açıyor. Kadınlarda daha sık görsek de, erkeklerde ve özellikle eşcinsel erkeklerde de rastlıyoruz. Seksin keyfini gölgeleyen şey genellikle bedenin nasıl görüldüğü üzerine aşırı yoğunlaşmak oluyor. Oysa profesyonel destekle değiştirilebilen bir durum bu; seksin keyfini yeniden keşfetmek mümkün.

Güvenli seks sadece prezervatif midir?

Hayır, güven sadece prezervatifle sağlanmaz. Elbette korunma yöntemleri çok önemli ama güven aynı zamanda partnerin geçmişini bilmek, kendini onunla duygusal olarak emniyette hissetmek demektir. Özellikle uzun süreli ilişkilerde güvenli seksin içine mutlaka duygusal güveni de eklemek gerekir. Çünkü duygusal güvenin olmadığı yerde sekste de zorlanmalar artıyor.

Yaş ilerledikçe cinsellik biter mi?

Hayır, sanılanın aksine yaşla birlikte cinsellik bitmez. Sadece biçim değiştirir. Fiziksel beceriler sınırlansa da dürtüler ve haz devam eder. Özellikle menopoz sonrası dönemde, "cinsellik biter" algısı yaygın ama yanlış. Tam tersine bu dönemde çok daha keyifli seks yaşayan kadınlar var. Çünkü seksin sadece orgazmdan ibaret olmadığını, sürecin kendisinin de haz verici olduğunu keşfetmiş oluyorlar. Yani yaş ilerledikçe cinsellik farklı bir evrim geçiriyor ama yok olmuyor.

Seks terapiye taşınabilir mi?

Kesinlikle taşınabilir, hatta taşınmalı. Çiftler terapide en mahrem anılarını, en büyük travmalarını paylaşabiliyor ama seks sorulduğunda sessizlik oluyor. Bu noktada terapistin yaklaşımı çok önemli; rahatlatıcı ve doğal bir şekilde konuyu açabilmeli. Seks bozuklukları için seks terapistleri devreye giriyor, ama duygusal sorunların sekse yansıdığı durumlarda çift terapisi çok faydalı. Yani seks hayatı da terapinin konusu olmalı.

Çiftlere ilk ödeviniz ne olurdu?

Eğer uzun zamandır seks yaşanmamışsa ya da performans kaygısı çok yoğunsa, genellikle "duyusal masaj" (sensual massage) ödevi veririm. Önceden planlanan bir randevuda, mumlar ve yağlarla hazırlanmış bir ortamda, birleşme olmadan sadece dokunma ve hazzla odaklanılır. Bu ödev sayesinde çiftler kaygıdan uzaklaşıp yeniden fiziksel yakınlık kurabiliyor. Seksin sadece birleşmeden ibaret olmadığını, dokunmanın da başlı başına bir haz kaynağı olduğunu deneyimliyorlar.

Rutin seks sıkıcı mı?

Sekste rutinleşmek keyfi azaltabilir ama çözümü var. Fanteziler, role play, oyuncaklar, ambiyans değişiklikleri deneyimi zenginleştirebilir. Ben özellikle yoğun hayat temposu olan çiftlere "randevulaşmış seks" öneriyorum. Önceden planlandığı için günlerce zihinde dolaşılıyor, hazırlık yapılıyor, mesajlaşmalarla flörtleşiliyor. Bu da deneyimi daha heyecanlı ve keyifli hale getiriyor.

Fanteziler konuşulmalı mı?

Kesinlikle evet. Çoğu çift fantezilerini, hatta basit geri bildirimleri bile paylaşmıyor. "Şurama dokunduğunda çok hoşuma gidiyor" gibi cümleler bile söylenmediğinde seks çok kısıtlanıyor. Oysa paylaşıldıkça ve konuşuldukça seks hayatı daha zengin, keyifli ve doyurucu hale geliyor.

Son olarak...

Altını en çok çizmek istediğim şey şu: **Seks konuşulabilir bir şeydir.** Partnerler arasında iletişim, ayıp ya da eleştiri üzerinden değil; geri bildirim ve zenginleştirme üzerinden kurulmalı. Seks sadece birleşme değil, haz odaklı her türlü paylaşımı kapsar. Fiziksel yakınlık ve duygusal bağ birbirinden ayrı şeylerdir, ama ikisi de çok değerlidir.



Yazan: İpek Firen



Ergenlikte Cinsellik Gelişimi

Sude Kılıç

Ergenlik, birçok ebeveynin korkuyla beklediği bir dönem olarak tanımlanır çoğu zaman. O güne kadar tanıdıkları, büyüttükleri evlatlarının değişimine şahitlik etmek birçok ebeveyn için zorlayıcı olabilir. Fakat bu değişim, çocuklarınızın gelişimi için son derece kıymetlidir.

Daha da önemlisi, bu süreçte sizlerin desteğine **her zamankinden daha fazla ihtiyaç duyacaklarıdır.**

Ergenlik dönemi; fizyolojik, psikolojik ve biyolojik değişimlerin bir arada yaşandığı, oldukça özel bir süreçtir. Bu süreci anlamak ve iyi yönetebilmek için bilmeniz gereken en önemli şeylerden biri, ergenlerin **zihninde neler olup bittiğini** öğrenmektir.

Beynimizde, duygusal işleme merkezimizden sorumlu olan **amigdala** bölgesi yer alır. Ödül/ceza mekanizmalarıyla ilişkili olan bu bölge, temel duygularımızın işlenmesinden de sorumludur. Bir de beynimizin ön bölgesi olan **prefrontal korteks** vardır; bu bölge, karmaşık düşünme, karar verme ve muhakeme yapma gibi becerilerimizi etkiler.

Ergenlerin beyin aktivitelerini inceleyen çalışmalara baktığımızda; amigdala bölgesi oldukça aktifken, beynin karar verme mekanizmasından sorumlu ön bölgesi aynı oranda gelişmemiştir. Daha da ilginç bir bilgi olarak, beynimizin ön bölgesinin gelişimi 24 yaşına kadar devam etmektedir. Yani, 14-15 yaşlarındaki bir ergen için duygular söz konusu olduğunda aklıyla karar vermek, bir yetişkine kıyasla çok daha zorlayıcıdır.

Ergenlik döneminde sıkça söylenen “Karar vermeden önce bir düşün, konuşmadan önce bir yutkun” gibi sözler, tam da bu iki bölge arasındaki çekişmeden kaynaklanır. Çünkü bu dönemde duygularımızı hızla tetikleyen amigdala öne çıkarken, onu dengelemesi gereken prefrontal korteks henüz tam gelişmediği için bu iki bölge arasında zaman zaman bir çekişme yaşanır.

Tam da bu noktada, **ebeveynlerin desteği** kritik bir rol oynar. Çocuklarınıza büyük resmi göstermek ve onların fren mekanizması olan prefrontal korteksi hatırlatmak önemlidir. Duygu regülasyonunu öğretmek ve prefrontal korteksin filtreleme işlevlerini desteklemek, çocukların zor duygularla sağlıklı bir şekilde başa çıkma olanağını sağlar.

Onlara hissettikleri duyguları tanımayı, bu duyguları yönetmeyi ve dürtülerini kontrol etmeyi öğretmek, bu sürecin temel taşlarıdır. Böylece çocuklarınız, hem duygusal hem de zihinsel olarak güçlü ve sağlıklı bireyler olarak gelişir. Özellikle cinselliğin geliştiği bu dönemde, çocuklarınızı korumanın en sağlıklı yolu, onların yanında iyi birer rehber ve **eşlikçi** olmanızdır.

Ergenlikte Dönüşüm

İşte bu noktada, cinsellik, ergenlik döneminde keşfedilen ve bireyin hem bedenini hem de kimliğini anlamasında önemli bir rol oynayan gelişim alanlarından biri olarak karşımıza çıkar. Bu süreç yalnızca fiziksel değişimlerle sınırlı değildir; duygular, düşünceler, ilgi alanları ve ilişkiler de dönüşmeye başlar. Gençler kendi bedenlerini daha yakından tanımaya, farklı duyguları deneyimlemeye ve kim olduklarına dair sorular sormaya başlarlar.

Beyinde başlayan hormonal değişimlerle birlikte kızlarda yumurtalık, erkeklerde testisler çalışmaya başlar; östrojen ve testosteron hormonlarının etkisiyle göğüs gelişimi, adet döngüsünün başlaması, sesin kalınlaşması ve kas yapısının değişmesi gibi fiziksel belirtiler ortaya çıkar. Ancak cinsel gelişim, yalnızca bedenin değişiminden ibaret değildir. Bu dönemde gençler, cinsellikle ilgili düşünceler, meraklar ve duygular yaşamaya başlar. Karşı cinse ya da kendi cinsiyetine yönelik ilgi, yakınlık isteği, mahremiyet arayışı ve kimlik sorgulamaları bu dönemde oldukça yaygındır.

Fiziksel Şefkati Artırın

Cinselliğin sağlıklı gelişebilmesi için **açık iletişim** ve **güvenli bir ortam** şarttır. Ailelerin ve yetişkinlerin bu dönemde gençlerle konuşmaktan kaçınmak yerine doğru zamanda, doğru dille ve anlayışla destek vermesi; sorulara açık yüreklilikle yaklaşması çok değerlidir. Aynı şekilde gençlerin de utandırılmadan, baskılanmadan ve yalnız bırakılmadan büyümeleri, bu sürecin en önemli yapı taşlarıdır. Ergenlik, başta belirsizlikler içerse de zamanla yerini farkındalığa, güvene ve olgunlaşmaya bırakır. Bu dönem, bireyin kendini tanımaya başladığı; bedenine, kimliğine ve duygularına adım adım alıştığı bir yolculuktur. **Doğru bilgi, açık iletişim ve anlayışlı bir çevreyle** desteklenen her genç, bu süreci güçlenerek tamamlayabilir.

Cinsellik, ergenlikte doğası gereği karmaşık olabilir. Bazı gençler ne hissettiklerini hemen anlayamayabilir; bazıları ise bu duygular karşısında utanma, suçluluk ya da kafa karışıklığı yaşayabilir. Bu noktada önemli olan, cinselliğin gelişimsel ve doğal bir süreç olduğunun anlaşılmasıdır. Ancak bu sürecin nasıl yaşanacağı, sadece bireysel dinamiklerle değil, toplumsal normlar ve kültürel kalıplarla da şekillenir. Özellikle cinselliğin tabu sayıldığı toplumlarda gençler, hissettikleri duyguları bastırma ya da yargılanma korkusuyla saklama eğiliminde olabilir. **Oysa cinsellik bir anda oluşan değil, zamanla şekillenen bir kimliktir.** Gençlerin bu süreci yargılanmadan, baskı görmeden ve sağlıklı bilgilerle yaşayabilmesi, ruhsal iyilik halleri açısından büyük önem taşır.



VE UNUTULMAMALIDIR Kİ: HER DEĞİŞİM,
GELİŞİMİN BİR PARÇASIDIR. BU YOLCULUKTA
ATILAN HER ADIM, BİREYİN KENDİNE BİRAZ
DAHA YAKLAŞMASIDIR.



Yazan:

Sude Kılıç & Şeyda Rümeysa Şahbaz

Görünmeyen Miras: Cinselliğin Kuşaklar Arası Yolculuğu

Dilara Demir

Aşağıdaki hikaye, kuşaklar arası cinsellik aktarımını anlatmak için oluşturulmuş kurgusal bir örnektir. Hiçbir danışanın gerçek deneyimini yansıtmamaktadır.

"Çocuğum... Annemle babama bakıyorum, mesafeliler hep. Her ikisini de tekli koltukta, ayrı köşelerde görüyorum. Ne zaman seviyorlar birbirlerini diye geçiriyorum içimden. Benim yanımda hep uzaklar. Zaman zaman küçük tatlı atışmaları oluyor, öper gibi yapıyor babam annemin yanağını, annem hemen kızarıyor, gidiyor. Utanıyor besbelli, duyuyorum, çocuk var diyor. Ne olmuş yani ben sorun muyum, anlamıyorum."

"Televizyon izliyoruz, iki kişi var, el eleler, göz gözeler, dizleri birbirine değiyor. Biraz daha büyüğüm şimdi, hissediyorum ve bekliyorum, yaklaşacaklar, biri birini öpecek. PAT! Kanal değiştiriyor babam, ayıp diyor, yakışık almaz."

"Yetişkinim, kendi ailemi kurdum, evlendim. Dün 5. evlilik yıl dönümümüzdü. Ben hala eşime kalabalık ortamlarda sevgimi gösteremiyorum, öpemiyorum. Mahremimiz olan, evimiz, yuvamızda peki? İlk adımı atamıyorum, çok istesem de boğazım düğümleniyor, bedenim kasılıyor, ağzımı açıp da iki kelime edemiyorum. Nereden bileceğim? Nasıl isteyeceğim? Kimse bana öğretmemişti..."

Bu hikayedeki sesler sana tanıdık geldi mi?

Cinsellik, ailelerde görünmez olan fakat varlığı, yoğunluğu en görünür olan unsurlardan biridir. Kişi ebeveynlerinin cinselliğini anne baba rolünden çıkarıp da kadın / erkek rollerine şahit olamamış oluyor. Bu durum, yetişkinlikte kişinin kendi cinselliğine ve bedenine yabancılaşmasına yol açabilir.

Sonuçta partnerinin bedenine mesafeli kalabilir ve cinsel deneyimlerde derinleşemeyebilir. Elbette her aile böyle değildir, ancak sıklıkla karşılaştığımız deneyimler cinselliğin konuşulması ve yaşanması konusundaki tabuları gözler önüne seriyor.



Çoğumuzun evinde cinsellik böyle yaşanırdı:

Ebeveynler arasında gerilim, istek, arzu vardı ama hiç konuşulmaz, sürekli gizlenmeye çalışılırdı. Kaş göz hareketleri, konusunun dahi açılmaması, aynı yatakta uyumayan ebeveynler... Ergenlik dönemine girdiğinde ailenin korku dolu bakışları fakat kimsenin bilgilendirmemesi ve yaşanan acemilik ve yalnızlık.

Yetişkinlikte biriyle yatak odasına girdiğinde, seninle beraber en az iki kuşak giriyor adeta. Bu gerçeği kabul etmek zor olabilir, çünkü yazmak da öyleydi. Cinselliği konuşmak, istemek, talep etmek, karşıdaki talep ettiğinde karşılık verebilmek, kendini açabilmek, bedenine bakabilmek, ötekinin bedeniyle ilişki kurabilmek... Aslında tüm bunlar öyle büyük beceriler ki. Beceri olan, tüm bunları deneyimlemeye çalışırken zihninde yankılanan "büyüklerinin", "ötekilerin" sesini kısabilmek. Kısıp cesurca keşfetmek.

Peki nesilden nesile gelen bu döngüyü nasıl kırmalı?

Kas örneğinden devam edelim. Başlangıçta küçük ama istikrarlı hedefler koymalı. Kendimizden başlamalı. Bilinçli farkındalıkla **zihindeki seslere** bakmalı. Kime ait bu sesler sahiden? Benim sesim mi, annemin/babamın/ötekinin sesi mi? Peki bu sesi biraz olsun kısmak için neye ihtiyaç var? Bu ihtiyaca ulaşabilecek kaynaklarım var mı, yoksa yaratabilir miyim? İlk adım farkındalık geliştirmek ve eyleme geçmekten başlıyor.

Kendimize karşı sorumluluk almak bu yolun olmazsa olmazı. Benim bedenimle ilişkim nasıl? Nelerden hoşlanırım? Neler bana iyi gelmez? Bunları bilmek demek kendi **öz değerimi** anlamak da demek. Ve yine bunları bilmek demek ilişkiye, partnerime karşı da olan sorumluluğumu yerine getirmek demek.

Fakat bunca adımın ardından şunu da söylemek isterim ki, bazı yolların taşları çiçeklerden daha fazladır ve iki adımda bir tökezlersiniz. O taşları o yola siz koymamışsınızdır ama yol sizindir ve geçmek durumundasınızdır.

Bazen tek başına geçmek yorucu ve zor olabilir, işte bu anlarda size eşlik edecek bir profesyonel, bu yolculukta yalnız olmadığınızı hissettiren bir terapist, sürecin kolaylaştırıcısı olabilir.

Çünkü bazen kendi sesimizi duyabilmek için, önce başka birinin sesine ihtiyacımız olur. Ve unutmayın - bu yolculuk cesaret ister ama her adım, hem sizin hem de gelecek nesillerin daha sağlıklı bir cinsellik yaşaması için atılmış değerli bir adımdır.



Yazan: Dilara Demir

Konuşmalıyız: Güvenli Seks

Selen Yerli

Cinsel sağlık dediğimizde sadece hastalıkların varlığı ya da yokluğunu değil; fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal açıdan iyi olma halini de kastediyoruz. Vurgulamak istediğimiz nokta, yalnızca “korunmak” ya da “doğum kontrolü” değil; kendi bedenimizi tanımak, sınırlarımızı bilmek ve ilişkilerimizde sağlıklı seçimler yapabilmektir.

ANCAK

Cinsellik çoğu zaman konuşulmuyor ya da çok teknik veya akademik bir dille ile anlatılıyor... Oysa günlük hayatta hepimizin kafasında benzer sorular dolaşıp duruyor:

“Partnerimle yaşadığım bu deneyim normal miydi?”
“En doğru korunma şekli hangisi?”
“Kimi dinlemeliyim?”

Bilgiye erişimin önündeki engelleri görelim:

Dil bariyeri: Bilgiler yalnızca “kadın-erkek” ikiliği üzerinden seslendirildiğinde bütün kimlikleri ele almış olmuyoruz.

Karmaşık anlatım: Bilgiler gerçek hayattan uzak bir dilde, “teknik bilgi” şeklinde topluma aktarılmaya çalışılıyor, bu durumun da beklenen yönde herhangi bir çıktısı olmuyor.

Yanlış öğretiler: “Seni leylek getirdi...” masallarıyla başlayan yanlış dil, yıllar boyu süren bir tabuya dönüşüyor.

Oysa cinsel sağlık bilgisine erişim bir haktır. Bu hakkı kullanabilmemizin en güçlü yolu bilgiyi yalın, kapsayıcı ve herkesin anlayabileceği bir dille konuşmak.

Ne yapalım?

- Sorularımızı kafamızın içinde susturmaya ve tek başımıza cevaplarını bulmaya çalışmak yerine seslendirmeyi, sormayı, paylaşmayı deneyelim.
- Akademik bilgiyi gündelik hayata taşıyabilecek alanlar yaratmaya cesaret edelim!
- Gençleri, ebeveynleri, uzmanları aynı masada buluşturan ortak bir dilin var olabileceğini görelim.

Cinsel İşlev Bozuklukları veya Konuşmaya Çekindiklerimiz

Aslına bakarsanız haz almak, yakınlık kurmak ve özerklik duygusuyla yaşamak da cinsel sağlık kapsamında değerlendirmemiz gereken olgular arasına giriyor. Maalesef tam da burada bizi gerçeklikten uzak bir “kusursuz olmalıyım” endişesi karşılıyor... **Kusursuz olmaya çalışırken neler oluyor?**

Erkeklerde...

Eretil disfonksiyon sanıldan çok daha yaygın bir bozukluk. Üstelik yalnızca “fizyolojik bir problem” değil; kaygılarımız, ilişkilerimiz, hatta kendimize yazdığımız senaryolarla ilk tohumlar atılmaya başlanıyor.

Oysa araştırmalar bize şunu gösteriyor: Yeterince iyi seks, mükemmel olandan çok daha sağlıklı.

Tedavi yolları yalnızca ilaçlardan ibaret değil. Psiko-eğitim, gevşeme teknikleri, partnerler arası açık iletişim ve “good enough sex” yaklaşımı ile problemin üstesinden gelmek mümkün.

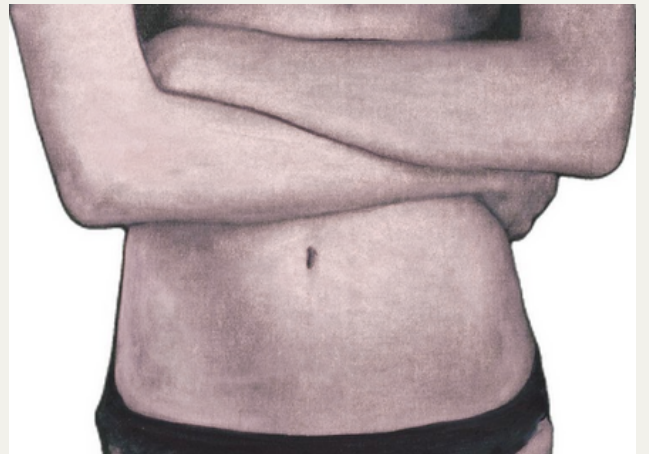
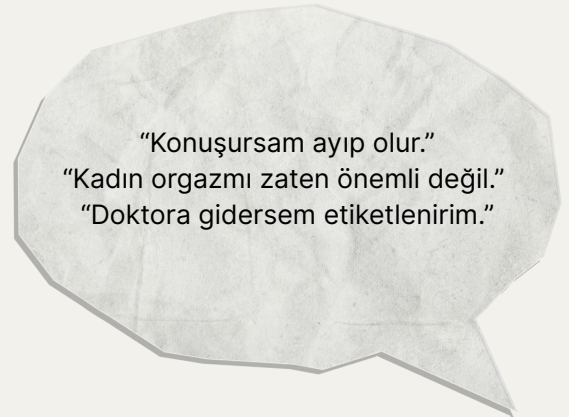
Kadınlarda...

Orgazm olamamak ya da cinsel birleşme sırasında yaşanan ağrı veya korkular sandığımızdan çok daha sık yaşanıyor. Bu durumun tek sebebi sadece fizyolojik sorunlar değil. Duygusal yakınlıktan duyulan endişe, köklenmiş inançlar ve öğrenilmiş korkular da bu deneyimin eşlikçisi olabiliyor.

Çözüm yolları arasında bilişsel teknikler, yönlendirilmiş egzersizler, Kegel egzersizleri, aşamalı duyarsızlaştırma ve partner katılımı yer alır... Ancak her şeyden önemlisi; yalnız değiliz, tek başımıza çözmek zorunda da değiliz.

En Son Ne Zaman Kontrole Gittin?

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar yalnızca bir sağlık sorunu değil; hayatımızı, ilişkilerimizi, hatta geleceğimizi etkileyen bir gerçeklik. Hastalık çoğu zaman sessiz seyrediyor, bazen de etiketlenme korkusu yüzünden jinekolog ve üroloğun kapısı hiç çalınmıyor...



AIDS (HIV)	• Yıllarca hiçbir belirti olmadan bağışıklık sisteminizi zayıflatarak vücudunuzda kalabilir... • Kan veya cinsel sıvı teması ile bulaşır. Anneden bebeğe geçebilir.
Klamidya	• Çoğu kişide belirti yoktur. • Sessizce ilerler ve tedavi edilmezse kısırlığa kadar gidebilir. • Cinsel temas ile bulaşır.
Bel Soğukluğu	• Birliktelikten sonraki 2-10 gün içinde sarı-yeşil yoğun bir akıntının gelmesi ile belirtiler başlar. • Hızlı yayılır, tedavi edilmezse kısırlığa yol açabilir. • Antibiyotik ile tedavi edilebilir.
Genital Siğil (HPV)	• Tüm cinsel temas şekilleri ve ortak eşya kullanımı sonucunda bulaşabilir. • Kondom kısmi koruma sağlar. • Genital bölgede çıkan kabarıklıklar, karnabahara benzetilir.
Frengi (Sifiliz)	• Geç teşhis edildiğinde kalp veya sinir sisteminde kalıcı hasarlar bırakır. • Ağrısız yara → Boğaz/Baş ağrısı ve halsizlik → Kalıcı hasar şeklinde 3 evrede ilerler. • Oral ve anal cinsel temas ile bulaşır.
Genital Uçuk (HSV)	• Öpüşme, cinsel temas ile bulaşır. • Karşı tarafta hiçbir belirtisi olmayabilir. • Kesin bir tedavisi yoktur, ataklar ilaçla bastırılır ve bulaş riski düşürülür.

Asemptomatik ≠ Sağlıklı

Düzenli test, sağlıklı bir cinsel yaşamın parçası.

Kondom elimizdeki en güçlü araç.

HPV gibi virüslere karşı kısmi korusa da, bulaş riskini ciddi şekilde azaltıyor.

Partnerinizi dahil etmeden korunma olmaz.

İlişki iki kişiliktir, korunma da öyle! 🙄



Yazan: Selen Yerli

Ekibimizden Dizi, Film & Kitap Önerileri

SEX EDUCATION

Laurie Nunn

Sex Education, cinselliği yalnızca biyolojik bir süreç olarak değil; duygusal gelişim, sınırlar ve ilişki kurma biçimleriyle birlikte ele alan bir anlatı sunuyor. Dizi, rıza, beden algısı ve cinsel iletişim gibi konuları yargılayıcı olmayan bir dille görünür kılarak, cinselliğin konuşulabilir olmasının psikolojik iyilik hâli üzerindeki önemini vurguluyor. Farklı yaş ve deneyimlerden karakterler aracılığıyla, cinselliğin tek bir “doğru” anlatısı olmadığını hatırlatır ve merakla desteklenen bilginin utançtan daha iyileştirici olabileceğini düşündürür.



dizi

EVÇİLİK

Ümit Ünal

Evcilik, evlilik ve yakınlık kavramlarını gündelik hayatın sessiz alanlarında ele alan çarpıcı bir psikolojik dram. Film, dışarıdan sıradan görünen bir çift ilişkisinin içinde, cinselliğin yalnızca bedensel bir temas değil; güç, kontrol, sınırlar ve duygusal mesafe ile iç içe geçen çok katmanlı bir alan olduğunu gösteriyor.

Evcilik, cinselliği ilişki dinamikleri üzerinden ele alarak; duygusal ve cinsel yakınlığın bir ilişkide nasıl şekillendiğini, nasıl zedelenebildiğini ve çoğu zaman nasıl adlandırılmadan yaşandığını düşündüren güçlü bir izleme alanı sunuyor.



film

ÇOCUKLARIMIZLA CİNSELLİK HAKKINDA NASIL KONUŞALIM?

Prof. Dr. Bengi Semerci

Anne-babalık, yalnızca fiziksel ihtiyaçları değil; sevgi, bağ kurma, ruhsal gelişim ve sağlıklı iletişimi de kapsar. Ancak birçok ebeveyn, özellikle cinsellik gibi hassas konularda kendi anne-babalarının kalıplarını fark etmeden tekrarlar ve bu da tabuların kuşaktan kuşağa aktarılmasına yol açar.

Cinsellik hakkında konuşamamak ya da yanlış bilgilerle yaklaşmak bireysel ve toplumsal sorunlara neden olabilir. Bu yüzden ebeveynlerin doğru bilgiyi, doğru zamanda ve yaşa uygun biçimde aktarması büyük önem taşır.



kitap

Ekibimizden Dizi, Film & Kitap Önerileri

TUTSAK CİNSELLİK

Esther Perel

Uzun süreli ilişkilerde aşk ile arzu arasındaki dengeyi keşfetmeye odaklanan çarpıcı bir eserdir. Perel, aşkın “sahip olmak”, arzunun ise “istemek” üzerine kurulu olduğunu; ilişkilerde bu iki duygudan birinin baskın hale gelmesinin dengesizliğe yol açabileceğini vurgular.

Aşırı arzu güvensizlik ve kaygı yaratırken, aşırı aşk aşırı güvenlik duygusu ve sıkışmışlık hissi doğurabilir. Yazar, tutkulu ama kalıcı bir ilişki için bu iki duygunun nasıl dengelenebileceğine dair hem psikolojik hem pratik öneriler sunar.



kitap

SHORTBUS

John Cameron Mitchell

John Cameron Mitchell'in Shortbus filmi, New York'ta birbirine kesişen hayatları ve cinsel keşifleri konu alıyor. Arzuyu ve samimiyeti ön planda tutuyor. Farklı cinsel kimlikler, ilişki biçimleri ve fanteziler üzerinden ilerleyen hikayede, karakterler hem aşkı hem de cinselliği sorgularken, izleyiciye arzunun özgür, bazen kaotik ama her zaman insani yönünü gösteriyor.

Tutku, kırılganlık ve mizahı bir araya getiren Shortbus, cinselliğin sadece fiziksel değil, duygusal ve toplumsal boyutlarını cesurca keşfetmeye davet ediyor.



film

OLDUĞUN GİBİ GEL

Emily Nagoski

Kadınların bedenlerini ve cinselliklerini daha iyi anlamalarına rehberlik eden bu kitap, kadın cinselliğine dair yaygın mitlerini çürütür.

Arzu, uyanılma ve orgazm süreçlerinin bireysel farklılıklarını vurgulayarak, kadınlara kendi bedenlerini yargılamadan, özgürce keşfetmeleri için güçlendirici bir bakış sunar. Stres ve bağlamanın cinsel deneyim üzerindeki etkisini sade ama bilimsel bir dille açıklar.



kitap

Ekibimizden

Dizi, Film & Kitap Önerileri

MASTERS OF SEX

Michelle Ashford ve Thomas Maier

Masters of Sex, cinselliği özel alanın dışına taşıyarak bilimsel merakın, etik sınırların ve duygusal karmaşanın merkezine yerleştirir. Arzu, performans, utanç ve bağlanma; araştırma nesnesi olmanın ötesinde, insan ilişkilerinin kırılğan doğasıyla iç içe geçer.

Dizi, cinselliğin öğrenilen, bastırılan ve ilişki içinde şekillenen bir deneyim olduğunu hatırlatarak psikoterapötik düşünceye zengin bir zemin sunar.



dizi

PRINCIPLES OF PLEASURE

Niharika Desai

Kadın cinselliğini yalnızca hormonal ya da fizyolojik süreçlere indirgemeden; duygusal güvenlik, sinir sistemi regülasyonu ve öznel anlam dünyasıyla birlikte ele alır.

Haz kavramı; performans beklentilerinden, orgazm merkezli anlatılardan ve kültürel "normallik" dayatmalarından ayrıştırılarak, bedenle kurulan ilişki, sınır koyabilme ve onayın içselleştirilmesi üzerinden yeniden tanımlanır. Travmatik deneyimlerin, öğrenilmiş utançların ve ilişki içi güç dinamiklerinin kadınların cinsel deneyimini nasıl şekillendirdiği görünür kılır.



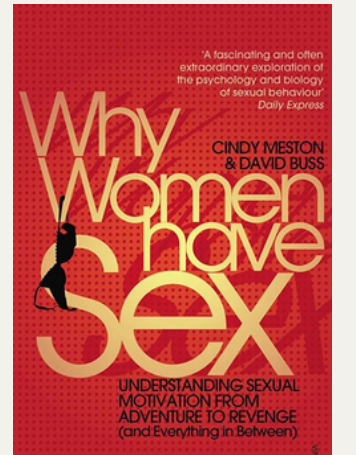
dizi

KADINLAR NEDEN SEKS YAPAR?

Cindy M. Meston ve David M. Buss

Kadın cinselliğinin sıkça göz ardı edilen yönlerini bilimsel bir bakışla ele alan kitap, binlerce kadının katıldığı kapsamlı bir anketin sonuçlarını inceliyor.

Seksin yalnızca haz değil; stresle baş etme, yakınlık kurma, güvenlik sağlama gibi çok boyutlu motivasyonlarla yaşandığını vurguluyor. Sadakat, kıskançlık, fanteziler ve bağlanma gibi psikolojik boyutlara da ışık tutarak klişeleri yıkıyor ve güçlü bir perspektif sunuyor.



kitap

Takipte Kalın!

Bilgi için: 0546 450 27 11 | info@selengagurmen.com

YÜKSEK LİSANS ÇALIŞMA GRUBU: KLİNİK YOLCULUĞUNA HAZIRLIK

"Klinik alanda ilerlemek istiyorum ama nereden başlamalıyım?"
diyorsan, bu grup tam sana göre!

Yüksek lisans başvuru sürecine hazırlananlar için yeniden yapılandırılan bu yoğun ve deneyim odaklı program; vaka çalışmaları, makale okuma pratikleri, mülakat simülasyonları ile CV ve motivasyon mektubu atölyelerini bir araya getiriyor.

Katılımcıların başvuru sürecine yalnızca bilgiyle değil, özgüvenle de hazırlanmasını hedefleyen bu grup çalışması, teoriyi pratikle buluşturan içeriğiyle öne çıkıyor.

8 ve 15 Şubat 2026 Pazar | **12:00 - 17:00** |
Online (Zoom) / Yüz Yüze

YÜKSEK LİSANS ÇALIŞMA GRUBU



8 VE 15 ŞUBAT
PAZAR GÜNÜ
12.00 - 17.00

YÜZYÜZE / ZOOM
0546 450 27 11

Bilgi ve başvuru için profilimizdeki linki doldurabilir
veya iletişim numaramız üzerinden bize ulaşabilirsiniz.

ERKEN KAYIT FIRSATINI KACIRMA!
SON GÜN: 8 OCAK

Dr. Selenge Gürmen

SEVGİLİLER GÜNÜ ÖZEL: İLİŞKİDE YAKINLIĞI KORUMA ATÖLYESİ

Bu Sevgililer Günü'nde çiçek ya da çikolata yerine, en anlamlı hediyeği ilişkinize verin.

"Duygusal Yatırım" İlişki Atölyesi'nde;
ilişkinizin güçlü yanlarını, sizi yakınlaştıran anları ve geliştirebileceğiniz alanları birlikte keşfediyoruz.

Gottman yaklaşımından ilham alan bu deneyimsel atölyede, duygusal bağınızı nasıl beslediğinizi ve hangi noktalarda zorlandığınızı fark etme imkânı bulacaksınız.
Partnerle katılım mümkündür ancak zorunlu değildir.
İlişkiyi daha iyi anlamak ve kendinden başlayarak derinleştirmek isteyen herkes davetlidir.

Bu Sevgililer Günü'nde romantizmi bir adım ileri taşıyın:
ilişkinize yatırım yapın.

13 Şubat 2026 Cuma | **18:00** |
Online (Zoom) / Yüz yüze



Takipte Kalın!

Bilgi için: 0546 450 27 11 | info@selengagurmen.com

İLİŞKİ DURUMU: BEKAR

Bekâr Olmak Her Zaman Yalnız Olmak mı Demek?
Bu atölyede, yalnızlıkla nasıl baş ettiğimizi, bazı ilişkilerin neden içimizde kapanmadan kaldığını ve “tamamlanmamış” duygusal meselelerimizi fark edip onlara alan açmayı birlikte ele alacağız.

Duygusal olduğu kadar güvenli ve destekleyici bir atmosferde; kendimizle ilişkimize daha şefkatle yaklaşmayı, psikolojik öz bakım pratikleri ve deneyimsel çalışmalar eşliğinde keşfedeceğiz.

17 Şubat 2026 | 20:00 - 22:00 | Online (Zoom)



İYİ EVLAT YORGUNLUĞU: SINIR KOYMAYI ÖĞRENMEK

“Beni kırmasınlar diye kendimi kırdım.”

Çocukken başlayan bu iyi olma çabası, yetişkinlikte de sürebiliyor. Eğer hâlâ “çocukmuştun gibi” hissediyor, sınır koyarken suçluluk duyuyorsan, bu eğitim senin için.

Klinik Psikolog Sude Kılıç ve Çift ve Aile Terapisti Arzu Coşkun ile gerçekleştireceğimiz bu İyi Evlat Yorgunluğu atölyesinde, nerede takıldığını görmeyi, sağlıklı sınırlar koymayı ve yetişkin kimliğini onarmayı birlikte çalışacağız.

3 Mart 2026 Salı | 20:00–22:30 | Online (Zoom)



8 MART ÖZEL: KADININ GÜCÜ

8 Mart Dünya Kadınlar Günü'ne özel olarak düzenlenen atölyemizde, kadınların güç alanlarını birlikte keşfe çıkıyoruz. Klinik Psikolog Sude Kılıç ve Çift & Aile Terapisti Arzu Coşkun eşliğinde gerçekleşecek bu atölyede; güçlenme, içsel kaynaklara erişim ve öz-şefkat temaları etrafında, kadınların kendi hikâyelerine daha şefkatle ve destekleyici bir yerden bakabilecekleri güvenli bir alan sunuyoruz.

Kendinle yeniden temas etmek, ihtiyaçlarını fark etmek ve dayanıklılığını beslemek isteyen tüm kadınları bu anlamlı günde birlikte olmaya davet ediyoruz.

17 TBA | 17 TBA | 17 TBA



AirDrop

Selenga bir podcast paylaşmak istiyor.



it depends

Reddet

Kabul Et

It Depends Podcastimizin
3. Sezonu Spotify'da!

bize ulaşmak için *karekodu okut*

Yaklaşan etkinliklerimizi, ekibimizdeki psikologların içeriklerini, araştırmalarımızı ve daha fazlası için bize ulaşın. Dergimize ücretsiz abone olmak ve bizlerden haber almak için aşağıdaki karekodu okutmanız yeterli!

BENİ OKUT



BENİ OKUT

BENİ OKUT

BENİ OKUT

Telefon: 0546 450 2711
Email: info@drselengagurmen.com
www.drselengagurmen.com