

REVIEW ARTICLE / DERLEME YAZISI

A Review on the Effects of Sexual Myths on Sexual Dysfunctions

Cinsel Mitlerin Cinsel İşlev Bozukluklarındaki Etkileri Üzerine Bir Derleme

Esma Katırcıoğlu¹

Abstract:

The purpose of the review article is to understand whether the vital functional rates of living myths are present or not. The formation of sexuality is a biological and psychological concept that has existed since the beginning of humanity. Sexual interactions and reactions are affected by biological and psychological factors with positive and negative effects. It is important to make disciplined evaluations as a result of the effects of sexual problems on these factors. disruptions, conflicts, stressful life events, inadequate sexual education, aging, process, decreasing hormone symptoms, appearance disorders, drug use and depressive chronic fractures etc. They can play an active role in the occurrence of sexual dysfunctions of those who affect them. Sexual myths cause negative ideas in the person that are contrary to the norm of sexuality. In order to solve sexual myths and the problems they cause, it is necessary to convey information based on scientific facts and that can be verified to the person. As a result of the literature review, the psychological effects of sexual myths on sexual dysfunction seen in individuals were mentioned. In the studies examining these effects, the importance and results of psychological and social support on individuals were explained.

Keywords: Sexual myths, Sexual dysfunction, Sexuality.

¹Psy, Near East University Institute Of Social Sciences, TRN Cyprus, Nicosia, Orcid Id: 0009-0007-8396-0435.

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Esma Katırcıoğlu, Near East University Institute Of Social Sciences, TRN Cyprus, Nicosia, OCID ID: 0009-0007-8396-0435, E-mail:psk.esmaktrcioglu@gmail.com.

Date of Received/Geliş Tarihi: 25.09.2024, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 21.04.2025, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 21.04.2025, **Date of Online Publication/Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 28.04.2025

Citing/Referans Gösterimi: Katırcıoğlu, E. (2025). A Review on the Effects of Sexual Myths on Sexual Dysfunctions. *European Archives of Social Sciences*, 2(1), 28-35

© 2024 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / European Archives of Social Sciences (www.eassjournal.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Öz:

Yapılan derleme makalesinin amacı cinsel mitlerin cinsel işlev bozuklukları üzerindeki etkilerini incelemektir. Cinsellik kavramı insanlık tarihinin başlangıç sürecinden bu yana varlığını sürdüren biyolojik ve psikolojik bir kavramdır. Cinsel etkileşimler ve tepkiler biyolojik ve psikolojik faktörlerden olumlu ve olumsuz yönde etkilenmektedir. Cinsel problemlerin bu faktörlerden etkilenmesi sonucunda disiplinli değerlendirmeler gereklidir. İlişki aksamaları, çatışmaları, stresli hayat olguları, yeterli olmayan cinsel eğitimler, yaşlanma süreci, azalan hormon düzeyleri, fizyolojik rahatsızlıklar, ilaç kullanımları ve birtakım depresif temelli bozukluklar vb. etmenler cinsel işlev bozukluklarının görülmesinde aktif olarak rol oynayabilirler. Cinsel mitler bireylerin cinsel kavramlar ile ilgili olarak abartılı, bilişsel olarak bir değeri olmayan ve yanlış bir biçimde nitelendirilebilecek ancak doğru olduğu kanısında oldukları yanlış birtakım inançlardır. Cinsel mitler kişide cinselliğin normuna aykırı şekilde olumsuz fikirlerin meydana gelmesine neden olmaktadır. Cinsel mitlerin ve sebep olduğu problemlerin çözümlenebilmesi adına kişiye bilimsel olgulara dayanan, doğrulanabilirliği mümkün olan bilgilerin aktarımı gereklidir. Yapılan literatür taramaları sonucunda Cinsel mitlerin; bireylerde görülen cinsel işlev bozukluğuna, psikolojik etkilerine değinilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Cinsel mitler, Cinsel işlev bozukluğu, Cinsellik.

Giriş

Cinsellik, insanlığın başlangıcından bu yana süregelen temel bir içgüdüdür. Tanımı, işlevselliği ve algılanma biçimleri zamanla değişse de, önemi hiçbir dönemde azalmamıştır. Freud, insanın doğuştan itibaren cinsel bir varlık olduğunu belirtmiş ve bireylerin davranışlarının temelinde cinselliğin her zaman var olduğunu savunmuştur (Bozdemir & Özcan, 2011). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), cinselliği insan yaşamının yapı taşı olarak nitelendirir. Kültürel farklılıklara rağmen, cinsel yaşamın bireylerin refahı ve sağlığı üzerindeki önemi açıktır. Cinsellikle ilgili yanlış bilgilendirme ise toplumda çeşitli sorunlara neden olabilmektedir. DSÖ'ye göre cinsel sağlık, fiziksel, duygusal, entelektüel ve sosyal yönleriyle yaşam kalitesine katkı sağlayan bir bütünlük olarak tanımlanır (DSÖ, 1975).

Cinsellik; haz alma, toplumsal normlar, kurallar ve tabularla şekillenen fizyolojik, psikolojik, biyolojik ve sosyal boyutlarıyla özel bir deneyimdir. Ayrıca yoğun psikosomatik bir etkileşimi de barındırır (Aydın, 1998). Cinsellik, toplumsal cinsiyet, cinsel kimlik, yönelim, deneyimler ve çoğalma gibi temel unsurları içerir (Gölbaşı, 2003). Ancak toplumumuzda bu konu genellikle ayıplanmakta, konuşulmamakta ve tabulaştırılmaktadır. Çocukların masumiyetini bozacağı düşüncesiyle cinsellik eğitimi verilmemekte, konuşulmaması ise sorunların ortadan kalkacağı yanılgısına yol açmaktadır (Tuğrul & Artan, 2001).

CETAD'ın (2006) bulgularına göre, Türk toplumunda cinsel problemlerin en büyük nedenlerinden biri %62 oranla yetersiz eğitimidir. Toplumun tutumu, önyargılar, tabular ve gelenekler de bu durumu tetiklemektedir. Cinsellikle ilgili tutumlar ve bilgi eksikliği birleştiğinde, cinsel işlev bozuklukları (CİB) ortaya çıkmaktadır. DSM-V TR'ye göre CİB, bireyler arası ilişkileri zorlaştıran, cinsel istek ve tepkilerde bozulmalarla karakterize edilen bozukluklardır (APA, 2000; 2013). CİB, erkeklerde %10–52, kadınlarda ise %25–63 oranında görülmektedir (Laumann vd., 1999; Lewis vd., 2010). Türkiye'de ise bu oranlar sırasıyla %43,3 ve %48,3'tür (Öksüz & Malhan, 2005, 2006). Yüksek görülme oranına rağmen, bu bozuklukların nedenleri tam olarak açıklanamamıştır (APA, 2013).

Cinsel mitler, bireyde korku, kaygı, yetersizlik ve suçluluk duyguları yaratmakta; bu duygular da CİB'yi tetikleyip sürdürmektedir (Özmen, 1999). Kadınlar, çocukluktan

itibaren bedeni tanıma ve arzularını fark etme konusunda kısıtlanmakta, bu da onları cinsel yaşamda pasif bireyler haline getirmektedir (Kulak, 2006). Türkiye'deki muhafazakâr yapılar ve cinselliğin tabu oluşu, vajinismus gibi sorunlara yol açmaktadır (CETAD, 2006). Cinsellikle ilgili kavramlar, toplumda ve sağlık çalışanları arasında bile konuşulurken çekince yaratmaktadır.

Kadınlar cinsel yaşantıya daha bilinçli şekilde katıldıkları için psikososyal etkiler kadınlarda daha belirgindir. Bu nedenle cinsel işlev ile zihinsel süreçler arasında güçlü bir bağlantı bulunmaktadır (Ulukavak, 1994). Cinsel mitlerin CİB üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, doğru bilgilerle bu mitlerin yerini değiştirmek ve bu doğrultuda eğitim vermek gereklidir (Kocagöz, 2008).

Özel iyi oluş, bireyin yaşamını hem duygusal hem de bilişsel olarak değerlendirmesiyle ilişkilidir (Diener, 1984). Araştırmalar, cinsel mitlerin özellikle 18–25 yaş arasında yaygın olduğunu ve eğitimsizlik ile yanlış kaynaklardan edinilen bilgilerle beslendiğini göstermektedir (Taşdemir & Öz, 2020). Cinsel mitler, geleneksel değerlerle beslendikçe kalıcılığı artmaktadır. Eğitim düzeyi arttıkça mitlere inanış oranı azalmaktadır (Bulut & Demirel, 2021).

Cinsel İşlevler

CİB'nin nedenleri hem fizyolojik hem de psikolojik faktörlere dayanabilir. Bu nedenler çoğu zaman birlikte etkili olmakta ve bir sorun fizyolojik temelli olsa dahi zamanla psikolojik boyut da kazanabilmektedir. CİB'nin oluşumunda kültürel ve psikososyal etkenlerin birlikte rol oynadığı gözlemlenmiştir. Bu etkenler bireyin doğuştan getirdiği özellikler kadar sonradan kazanılan deneyimler, aile yapısı, eğitim düzeyi, cinselliğe ilişkin tutumlar gibi faktörleri de içermektedir.

Masters & Johnson (1966), insanlarda cinsel tepkiyi dört evrede tanımlamıştır: uyarılma, plato, orgazm ve çözülme. Uyarılma evresi, cinsel uyarının ardından fizyolojik değişimlerin başladığı aşamadır. Plato evresinde bu tepkiler yoğunlaşır. Orgazm evresi, kısa süreli yoğun haz ve boşalmanın yaşandığı evre olup erkeklerde ejakülasyon, kadınlarda pelvik kasların kasılmasıyla belirgindir. Çözülme evresinde vücut normale döner, rahatlama sağlanır.

Kaplan (1979) ise bu modele cinsel arzuyu da dahil ederek üç evreli bir yapı önermiştir: arzu, uyarılma, orgazm. Bu model, özellikle arzu bozukluklarının anlaşılmasında daha

işlevsel kabul edilmektedir. CİB'nin oluşum sürecinde hazırlayıcı, başlatıcı ve sürdürücü etkenler rol oynamaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Cinsel İşlev Bozukluklarında Hazırlayıcı, Başlatıcı ve Sürdürücü Faktörler

Etken Türü	Açıklama	Örnek Faktörler
Hazırlayıcı Etmenler	Kişinin yaşam öyküsünde, cinsellikle ilgili zemin hazırlayan, uzun vadeli psikososyal etmenlerdir.	- Yetersiz veya hiç alınmamış cinsel eğitim - Toplumsal ve bireysel cinsel mitler - Tutucu, baskıcı aile ortamı - İlk cinsel deneyimin olumsuz olması - Problemlili aile ilişkileri - Çocukluk çağı cinsel istismarı - Psikoseksüel gelişimde güvensizlik - Katı karakter özellikleri - İntrapsişik çatışmalar (örneğin bastırılmış cinsellik)
Başlatıcı Etmenler	Cinsel işlev bozukluğunun başlamasına doğrudan neden olabilecek fiziksel, psikolojik veya ilişkisel tetikleyicilerdir.	- Hormonal dengesizlik, kronik hastalıklar - Depresyon, anksiyete bozuklukları - Antidepresan veya tansiyon ilaçları - Alkol veya madde kullanımı - Şişirilmiş performans beklentileri - Gebelik, doğum, emzirme dönemi - Yaşlanmaya bağlı değişimler - Sadakatsizlik, eş kaybı - Partnerde Cinsel İşlev Bozukluğunun varlığı
Sürdürücü Etmenler	Sorunun kronikleşmesini sağlayan, bozukluğun devamlılığına neden olan bireysel, psikolojik veya ilişkisel etmenlerdir.	- Performans anksiyetesi (başarısız olma korkusu) - Partnerle süregelen çatışmalar - Cinsel mitlerin sürmesi - Suçluluk, günahkârlık inançları - Cinsellikte karşılıklı çekiciliğin kaybı - Devam eden psikolojik sorunlar - Alkol/Madde kullanımı, bağımlılığı - Farmakolojik tedavide kullanılan ilaçlar ve kalıcı yan etkileri

Cinsel İşlev Bozuklukları

Globalde yürütülen çalışmalar sonucunda her üç(3) kişiden en az bir(1) tanesinin hayatının belirli bir sürecinde CİB görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Farklı ülke ve kültürlerde yürütülen bu çalışmalarda, birbirinin aynı çevrelerden olmayan kişilerde CİB görülme yaygınlığı durumunda birbirinin benzeri sonuçlara rastlanmıştır. Buna karşın kültürel aktarımların cinsel işlevler üzerinde büyük bir etkileşimi olduğu da gözlemlenmiştir. Cinsel işlev bozuklukları, kişinin cinsel reaksiyon dönüşümünün herhangi bir evresinde deneyimlediği sürekli ya da tekrarlayıcı güçlükler

şeklinde hem kişinin hem de partnerin hayat standartlarına negatif biçimde etki etmektedir (American Psychiatric Association [APA], 2013). Bu bozukluklar genel olarak dört ana başlık altında ele alınır:

Cinsel İstek Bozuklukları

Bu bozukluk, kişinin cinsel aktivite başlatma arzusu hissetmemesi ya da cinsel fikir ve hazların var olmaması karakterizedir. Genellikle kadınlarda "kadın cinsel istek/ilgi bozukluğu", erkeklerde ise "erkek hipoaktif cinsel arzu bozukluğu" tanıları altında incelenmektedir (Leiblum & Rosen, 2000). İlişkisel sorunlar, depresyon,

hormonal etmenler ve stres bu bozuklukların ana sebeplerindendir (Clayton vd., 2018).

Cinsel Uyarılma Bozuklukları

Uyarılma bozukluğu, kişinin cinsel birliktelik esnasında yeterli olmayan fiziksel veya psikolojik uyarımın varlığını sürdüremediği sorundur. Kadınlarda vajinal ıslaklıkta düşüş yaşanması veya yeterli olmayan genital duyarlar biçiminde görülüyorken; erkeklerde genellikle rastlanan görülen biçimi erektil disfonksiyondur (Rosen vd., 2004). Erektil disfonksiyon, çoğunlukla 40 yaş üzeri erkeklerde daha sık görülür ve hem yapısal hem de psikolojik sebeplere dayanabilmektedir.

Orgazm Bozuklukları

Orgazm bozuklukları, bireyin orgazm duyumuna erişememesi veya gecikmiş orgazm deneyimlemesi biçiminde açıklanır. Kadınlarda “kadın orgazm bozukluğu” sıklıkla cinsel işlev bozuklukları arasında görülüyorken, erkeklerde “gecikmiş ejakülasyon” ya da “erken boşalma” biçiminde ortaya çıkar (McCabe vd., 2016).

Cinsel Ağrı Bozuklukları

Kadınlarda rastlanan dispareni (ağrılı cinsel ilişki) ve vajinismus (vajinal kasların istemsizce kasılması durumu), en yaygın görülen cinsel ağrı rahatsızlıklarındandır. Bu sorunlar, çoğunlukla cinsel bilgilenme eksikliği, travmatik tecrübeler ve anksiyeteye bağlantılıdır (Reissing vd., 2004). Erkeklerdeyse ender olarak görülmekle beraber ağrılı boşalma ya da penis kaynaklı ağrılara rastlanabilir.

Kadınlarda Görülen Cinsel İşlev Bozuklukları

Kadın cinselliği, biyo-psiko-sosyal faktörlerin etkileri varlığı ile biçimlenir. Kadınlarda cinsel işlev bozuklukları çoğunlukla dört ana başlık altında ele alınır: *cinsel istek bozukluğu, uyarılma bozukluğu, orgazm bozukluğu ve cinsel ağrı bozuklukları* (American Psychiatric Association [APA], 2013).

Kadın Cinsel Arzu/İlgi Bozukluğu

Bu bozukluk, kadının cinsel aktivite başlatma arzusunda düşüş yaşamasına, cinsel fikir ya da arzu yetersizliği vb. semptomlarla meydana gelir. Genellikle mevcut evlilik yaşamı olan kadınlarda, uyumsal problemler ile ebeveynlik yükümlülükleri bu sorunun öncelikli tetikleyicilerindendir (Clayton vd., 2018).

Kadın Cinsel Uyarılma Bozukluğu

Fiziksel uyarılma (vajinal ıslanma, genital haz alma) yetersizliği veya hassas uyarım yetersizliğiyle bağdaşır. Depresyon, travmatik cinsel tecrübeler, stres ve hormonal farklılıklar (genellikle menopoz ardı evresinde) bu bozukluğun genellikle rastlanan sebepleri arasındadır (Brotto vd., 2016).

Kadın Orgazm Bozukluğu

Orgazm yaşamada güçlük veya orgazma geç ulaşmayla açıklanır. Kadınlarda ömür boyu orgazm bozukluğu oranı %10–15 civarında değişim gösterebilmektedir (McCabe vd., 2016). Bu sorun çoğunlukla düşük düzey vücut farkındalığı ve negatif cinsel davranışlarla alakalıdır.

Cinsel Ağrı Bozuklukları (Dispareni ve Vajinismus)

Dispareni, cinsel beraberlik esnasında veya ardından sonrasında ağrı hissedilmesidir; vajinismus ise vajinal kasların istem dışı kasılarak birlikteliği güç bir duruma getirmesidir. Her iki sorun da genellikle geçmiş yaşam deneyimlerine bağlı olarak, çevresel baskılarla ya da yeterli olmayan cinsel eğitim ile alakalıdır (Reissing vd., 2004).

Erkeklerde Görülen Cinsel İşlev Bozuklukları

Erkek Hipoaktif Cinsel İstek Bozukluğu

Erkeklerde rastlanan cinsel arzu yetersizliği; stres, depresyon, evlilik beraberinde ki sorunlar, düşük düzey testosteron seviyelerine bağlı olabilmektedir (Leiblum & Rosen, 2000). Erkekler çoğunlukla bu sorunu açıklamakta daha çok zorlanmaktadır, bu durum da tanı koymayı zorlaştırmaktadır.

Erektil Disfonksiyon

Penisin yeteri düzeyde sertliğe ulaşamaması veya devam ettirememesi sorunu olmakta olup, en yaygın görülen erkek cinsel işlev bozukluğudur. 40 yaş ve üstü erkeklerde rastlanma olasılığı %20'nin üzeri bir seviyededir (Rosen vd., 2004). Diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve hayat standardı değişkenleri bu bozukluğa sebep olan başlıca sebepler arasındadır.

Erken ve Gecikmiş Boşalma

Erken boşalma, vajinal penetrasyon ardından bir dakika ya da daha az zamanda boşalmayla açıklanır. Psikolojik sebepler (performans anksiyetesi) en sık görülen faktörlerden biridir. Geciken boşalım durumu ise, cinsel birliktelik esnasında orgazm duyumuna erişmede seçkin gecikme veya boşalmanın sağlanmaması halidir (McCabe vd., 2016).

Cinsel Ağrı Bozuklukları

Erkeklerde ender rastlanmakla beraber boşalım esnasında ağrı veya peniste duyulan hassasiyet, prostatit vb. medikal sorunlarla alakalıdır. Tanı konulması genellikle daha güçtür, medikal muayene gerektirmektedir (Leiblum & Rosen, 2000).

Cinsel Mitler

Türk Dil Kurumu mit kavramını “toplumların hayal gücüyle şekillenmiş, kaynağı bilinmeyen, halk öyküleri” şeklinde tanımlar. **Cinsel mitler** ise cinselliğe dair bilimsel temele dayanmayan, ancak doğru kabul edilen inançlardır (Şahbaz, 2017). Cinsellik, toplumlarda oldukça önemli olmasına rağmen yeterince konuşulmadığı için, bu boşluk mitlerle doldurulmaktadır (Kocagöz, 2008). Bu da bireylerin cinsellik hakkında abartılı ve hatalı inanışlar geliştirmesine yol açmaktadır.

Mitler; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve kültüre göre değişiklik gösterir (Torun vd., 2011). Kadın ve erkek bireylerin farklı toplumsal rollerle büyüülmesi, cinsel davranış ve beklentilerde farklılıklara ve bu farklılıklar üzerinden gelişen mitlere yol açmaktadır (Karaçuka, 2018). Ayrıca eğitim düzeyi arttıkça mitlere inanışın azaldığı da bilinmektedir (Turan, 2013; Karakuş, 2019). Cinsel mitlerin etkileri, bireyin cinselliğe dair düşüncelerini şekillendirir ve çoğu zaman işlev bozukluklarını tetikler. Kadınların cinsel hazı yalnızca erkek için olduğu düşüncesi, erkeklerin duygularını göstermemesi gerektiği gibi kalıpları bireylerin sağlıklı bir cinsel yaşam kurmasını engellemektedir (Şahbal, 2020).

Toplumda Sıkça Olarak Rastlanan Cinsel Mitler

Kültür ve çevrelerde sıkça rastlanan cinsel mitler genel olarak erkek cinsel organı penisin uzunluğu, haz duyma, sertlik ve de yaşlanma ile cinsel işlevden sağlanan hazzın eksileceğine dair inanışlara dayanmaktadır (Aba, 2020, s. 15). En yaygın mitler ise şu şekilde sıralanmaktadır;

‘Erkek bireyler cinsel işlevi her daim arzulamakta ve de buna her daim halihazır durumdadırlar.’

Sertleşme problemleri ile alakalı olan bu inanış yeterli seviyede uyarı almayan erkek bireyde düşük başarı, yeterli olamama hisleri yaşatmaktadır. Travmatize bir hal olarak anlaşılan ve de kişinin öz-benlik saygısını zedeleyen bu durum cinsel birleşme eyleminde ve de düşüncelerinde kişide kaygı yaratmakta ve de Cinsel İşlev Bozukluklarına neden olmaktadır (Özmen, 1999, s. 50).

‘Cinsel beraberlik arzularını erkek birey sergilemelidir.’

Bu inanış hem cinsel birleşme esnasında pasif olmak istemeyen kadın bireye engel olmakta, hem de pasif olmayan partneri yadırgayan erkek bireye engel olmaktadır. Oysa erkek birey pasifliğini muhafaza ettiği cinsel birleşme esnasında zevk duyabiliyorken, kadın birey de aktif olarak içinde bulunduğu cinsel birleşmede haz alabilmektedir (CETAD, 2016, s.13).

‘Mastürbasyon pis ve de zararlı bir eylemdir.’

Geçmişi en eskilere dayanan ve de en sık rastlanan inanışlardan birisidir. Mast. eylemi bireyin psikolojik, fizyolojik sağlığını olumlu olmayan bir şekilde etkilediği ve de bağımlılık yarattığı inancını barındırmaktadır. Bu inanış bireyi yeterli olmadığı halde hissettirmekte ve de kendine karın suçlayıcı bir yaklaşım sergilemesine sebebiyet vermektedir. Gerçek durum ele alındığında ise mast. uygulamasının uygun ortam, süreç ve de sıklık ile yapılması halinde bireyin cinsel güdü gereksinimlerini karşıladığından dolayı mutluluk sağladığı ve de bir takım CİB’nin iyileştirmesinde kullanılmakta olduğu da gözlemlenmektedir (Yılmaz, 2018, s. 7).

‘Cinselliği barındıran her eylem yalnızca cinsel anlamda birleşmek anlamına gelmektedir.’

Cinsel beraberliği odak noktasına alan bu inanış ön sevişme evresini ve de uyarılmayı yok sayarak kadın bireylerde orgazm problemlerine ve de uyarıcı yetersizliklerine sebebiyet vermektedir (Karakuş, 2019, s. 14).

‘Cinsel beraberliğin ardından partnerler eş zamanla orgazm olursa bu çok iyi olduğu anlamına gelir.’

Fizyolojik yapılar gereği bu mit ele alındığında erkek ve kadın bireylerin farklı vücut yapılarına sahip olduklarından kaynaklı aynı anda haz doyumuna ulaşmaları güç bir durumdur. Partnerlerin bahsedilen inanış gereği kişileri beklentiye sokarak kaygı oluşmasına neden olmaktadır ve de CİB görülmesine sebebiyet vermektedir (Tiftikçi, 2020, s. 15).

‘Bütün cinsel içerikli dokunuşlar cinsel beraberlikle son bulmalıdır.’

Partnerler sadece birbirlerine dokunma eyleminden ya da okşanmasından haz duyabilmektedirler. Tüm cinsel dokunuşların cinsel beraberlikle sonuç alması gerekli değildir (Şahbal, 2020, s. 5).

‘Oral seks pis bir eylemdir.’

Oral seks uygulamalarının uyarıcı niteliği oldukça fazladır. Asıl önem arz eden ise her iki kişi tarafından da onaylı olması ve de sağlık kurallarına uygun bir biçimde gerçekleştirilmesidir. Bu noktada oral seks uygulamaları bilimsel olarak da kabul görmüş cinsel eylemlerden birisidir (Turan, 2013, s. 13).

‘Cinsel eylemler güdüseldir, sonradan öğrenilen eylemler değildir.’

Cinsellik olgusu biyolojik temelde olan bir kavram olsa da cinsel eylemler sonradan da öğrenilebilmektedir. Sonradan olan öğrenimlerin hatalı ya da eksik öğretilerle uygulanması cinsel kazanımların geliştirilmesinde engel olmakla beraber CİB’na sebebiyet vermektedir (Karaçuka, 2018, s.13).

‘Kadın bireylerde orgazma ulaşmanın tek yolu cinsel birlikteliktir.’

Kadın bireylerde orgazma ulaşmanın başında klitoral uyarı bulunmaktadır. Uygulanan araştırmalar değerlendirildiğinde kadın bireylerin yalnızca %20-30’u cinsel birliktelikle orgazma ulaşmaktadırlar. Vajinal birliktelikle beraber klitoral uyarının uygulanması orgazma ulaşma oranını arttırmaktadır. Literatür taramalarına göre birçok kadın birey klitoral uyarılma ile orgazma ulaşabilmekte ve de daha fazla haz noktasına ulaştıklarını açıklamaktadırlar. Cinsel beraberlikle orgazm noktasına ulaşabilmek adına partner ile yakınlaşmaktan haz alma ve cinsel tecrübenin oldukça önemli olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Diker, 2017, s. 9).

‘Partnerlerin birbirlerine karşı olan sevgisi zevk almanın en temel göstergesidir.’

Cinsellik kavramında karşılık olan duygulanımdan daha çok önem arz eden durum partnerlerin birbirlerini yeterli düzeyde tanıyıp tanımadığı ve de uyum sağlamalarıdır. Cinsel hayat da eşler süreçle birbirlerini tanımakta ve de zevk noktalarına hâkim olmaktadır (Karaçuka, 2018, s. 14).

‘Cinsellikte fantezi hayallerinde bulunmak yanlış ve hatalı bir eylemdir.’

Sağlıklı kabul görülen bir cinsel hayat döngüsünde cinsel fanteziler de kabul görmektedir. Cinsel hayaller uyarıcı olmakta ve de haz sağlamak adına tek yol olmadığı gibi tekrar eden bir şekilde olmadığı, kalıp haline bürünen bir fikir veya da tutum haline gelmediği takdirde herhangi bir problem teşkil etmemektedir (Turan, 2013, s. 14).

‘Erkek bireyler duygulanımlarını partnerlerine göstermemelidirler.’

Kültürlerde erkek kişilerin saldırgan, öfkeli vb. duyguları sergilemesi normal görülürken, sevgi, merhamet ve de fiziksel yaklaşma sergilemeleri anormal karşılanmaktadır. “Erkekler ağlamaz” şeklinde ki düşünce ile erkek bireylere ilişki içerisinde sınır koymakta ve istemiyor oldukları şeyleri sergilemelerinin önüne engel koymaktadır. Cinsel yaşantı da sevgi, şefkat vb. arzularını açıklayamaması kişilerin birliktelikte birtakım problemler yaşamasına neden olmaktadır (Aba, 2020, s.18).

‘Kadın bireyler cinsel birliktelikten zevk duymazlar ve sorumluluk olarak görüp uygularlar.’

Cinsellik kavramının ayıplandığı ve günah karşılandığı, erkek kişilere ait bir kavram şeklinde kabul edildiği kültürlerde büyüyen kadın bireylerde yaygın rastlanan bir inanıştır. Kadın bireyler cinsellik kavramını partnerlerinin gereksinimi olarak kabullenmekte ve de cinsel bir yakınlık oluşturmamaktadırlar. Aynıyeten kendi cinsel hazlarından utanç duyarak çekinmektedirler (Coşkun, 2020, s. 23)

‘İlk cinsel deneyim kadın bireyler adına acı veren ve korku duyulan bir deneyimdir.’

Kadın bireyler arasında en çok rastlanan inanışlardan birisidir. Kadınlar benlik kavramına ulaştıkları ilk çağlardan bu yana kızlık zarının önemini ve de onu koruması gerekliliği inanışıyla büyütülmüşlerdir. Bu kız çocukları büyüdüğünde ve de evlendiğinde dahi bu değerli olgunun kaybının düşüncesinden dahi kaçınmaktadırlar. Çocukluk çağlarından bu yana bu mit ile büyütülen kadın bireyler partnerlerine dahi kendilerini tam anlamıyla ifade edememekte ve de konforlu hissetmemektedirler. Bu inanışı benimseyen kadın bireyler ilk cinsel birleşmelerinde vajinismus problemi ile karşı karşıya gelmektedirler (Coşkun, 2020, s. 24).

‘Erkek bireyler ne de olsa kadın bireylere nasıl zevk vereceğine hakim olmalıdır.’

Partnerler birbirlerinin neyi arzulayıp neyi arzulamadıklarını, ne türlü yaklaşımlarda haz duyduklarını içgüdüsel biçimde bilmemektedirler. Karşılıklı ve anlaşılmanın dahil olduğu iletişim ile geri dönütler yaparak ne arzuladıklarını kavramaktadırlar (Şahbal, 2020, s.6).

‘Cinsel birliktelikler kişileri yorarak yorgun düşürmektedir.’

Cinsel birlikteliklerinin fazla enerji tüketilmesine sebebiyet veren ve de fizyolojik sağlık durumunu negatif şekilde etki eden bir olay olduğuna dair yargılar vardır. Bu inanışlar kişilerde oldukça fazla endişe hali ortaya çıkarmakta ve de erkek bireylerde sertleşmede, cinsel arzu eksikliği problemlerine sebebiyet vermektedir (Karakuş, 2019, s. 15).

‘Sexual eylemlerde herkes tarafından kabul görülen net doğrular mevcuttur.’

Cinsel hayatta partnerler adına sağlanmış netlikler olamamasıyla birlikte tecrübeleri sonucunda bireysel doğrularını kabul etmekte ve meydana getirmektedir (Yılmaz, 2018, s. 9).

‘Yaşı ilerlemiş insanlar için cinsel beraberliğin varlığı doğru değildir.’

Yaşlı kişilerin cinsel birliktelik adına arzu duymaması ve de yeterli olmadığı, cinsel beraberlik adına zayıf ve de umutsuz görüldükleri inanışlar arasındadır. Yaşlanmakla beraber ortaya çıkan fizyolojik farklılıklar, farmakolojik tedaviler daim cinsel yaşamda problem teşkil etmektedir (Özmen, 1999, s. 52).

‘Cinsel birliktelik arzusuna karşılık veren kadın birey hafif olarak nitelendirilir.’

Bu inanış kadın bireyi cinsel hayatta çekingen vaziyete sokmaktadır. Erkek bireyin de partnerine olan bakış açısına etki etmektedir. El değmemiş, temiz olan kadın inanışı ile büyütülen erkek arzu duyan bir kadın birey ile tanıştığında nasıl davranacağını bilmez veya da kadın bireyi yalnızca sevicecek fakat yakınlık duyulmayacak şeklinde kategorize etmektedir. Bu sebepten kaynaklı evlilik sınırları içerisinde de çoğu erkek birey partnerinin cinsel talep ve arzularını açıklamasından rahatsızlık duyarlar (CETAD, 2016, s. 13).

‘Sertliğini koruyan ve boyutu büyük olan bir penis iyi seksin habercisidir.’

Seks yalnızca cinselliği barındıran değil, partnerlerin birbirlerine karşı duyduğu sevgi ve şefkatini de meydana çıkarmaktadır. Her seks deneyiminde ereksiyonun gerçekleşeceği anlamına gelmemektedir. Bu inanış partnerlerin dokunma eylemi ile var olan haz doyumunu yaşamalarına engel olmaktadır (Caner, 2020, s. 18).

İlgili Araştırmalar

Özsoy ve Bulut (2017), 118 hemşirelik öğrencisiyle yürüttükleri çalışmada, cinsel mitlere inanışın cinsel sağlık bilgisi dersi sonrası azaldığını göstermiştir. Eğitim öncesi ortalama 14 mit doğru kabul edilirken, bu sayı ders sonrası 8’e düşmüştür. Sonuçlar, eğitimin cinsel mitlerin azaltılmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Atıcı (2019), 60 kadın ve 60 erkek katılımcıyla yaptığı çalışmada, kadınların CİB düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve cinsel bilgi eksikliğinin bu durumu etkilediğini bulmuştur.

CETAD (2006), cinsel birliktelik yaşamış 508 kadınla yaptığı çalışmada, katılımcıların %54’ü ilk deneyimlerinde ağrı, gerginlik veya çekingenlik yaşadıklarını belirtmiştir. Kırsal kesimde bu oran %60,9’a kadar çıkmaktadır. Eğitim düzeyinin düşüklüğü, bu semptomların sıklığını artırmaktadır.

Yıldırım (2017), vajinismus tanılı kadınların, diğer CİB tanısı almış kadınlara göre evlilik yaşının daha büyük ve cinsel birliktelik dışı cinsel yaşantılarının daha yaygın olduğunu saptamıştır.

Arslan & Kuru (2022), 406 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, katılımcıların %72’sinin en az üç cinsel mite güçlü şekilde inandığını belirtmiş; bu inancın kadınlarda cinsel arzu eksikliği, erkeklerde ise erken boşalma gibi sorunlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Yılmaz & Demir (2023), mitlere yüksek düzeyde inanan kadınların %48’inde CİB’nin daha sık görüldüğünü belirtmiş, özellikle vajinismus, orgazm bozukluğu ve arzu kaybı gibi durumlara yatkın olduklarını saptamıştır.

Kaya & Yücel (2022), erkeklerde mit inancının erken boşalma ve erektil disfonksiyon gibi işlev bozukluklarını artırdığını, ayrıca bu bireylerin yüksek düzeyde performans kaygısı yaşadığını göstermiştir.

Avcı (2015), CİB ile benlik saygısı arasında orta düzeyde negatif, cinsel haz ile yüksek düzeyde negatif bir ilişki saptamıştır. CİB, eğitim düzeyi, evlilik şekli, cinsel ilişki durumu ve gelir gibi demografik değişkenlerden etkilenmiştir.

Komlenac & Hochleitner (2020), 294 kadınla yaptığı çalışmada, bağlanma kaygısının genital haz ve cinsel arzu üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ve bu durumun fiziksel kasılmalarla birlikte CİB’ye neden olabildiğini belirtmiştir.

Şık (2019), çocukluk çağı travması olan kadınların cinsel işlevlerinde arz, uyarılma ve ağrı sorunlarını daha yoğun yaşadığını; travmanın CİB ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Aksoy (2019), 380 evli kadınla yaptığı çalışmada, katılımcıların %50’sinde CİB saptamış; düşük gelir, eşin işsizliği, eğitim seviyesinin düşüklüğü gibi sosyoekonomik faktörlerin CİB üzerinde anlamlı etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Sonuç

CİB(Cinsel İşlev Bozukluğu) DSM-V TR’de(Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı Beşinci Baskısı’nda) bireyler arası bağlamları ve ilişkileri zorlu hale getiren, belirli problemler ortaya çıkaran, cinsel geri dönüş döngüsünü karakterize bir hale getiren cinsel istek ve psikobiyojik farklılıklarda bozulmalar olarak açıklanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği 2000). Cinsel Mitlere karşı geliştirilen inançların, Cinsel İşlev Bozukluğu(CİB) görülme sıklığı üzerinde etkin bir rol oynadığı sonucuna varılmıştır. Bu derleme çalışmasında incelenen çalışmaların; Cinsel Mitlerin, CİB üzerinde sağladığı etkinin yaş aralığı ve cinsiyet faktörlerine karşı olumlu veya olumsuz şekilde değişkenlik gösterebileceği gibi eğitim düzeyinin de oldukça etkili bir faktör olduğu düşünülmektedir. Ülkemizde CİB’na incelenen çalışmalar doğrultusunda sıklıkla rastlanmaktadır. Literatüre bakıldığında Türkiye’de Cinsel İşlev Bozukluğu ve üzerinde etkisini sürdüren Cinsel Mitler için yeterli düzeyde ve geniş çapta çalışma yapılmadığı gözlemlenmiştir. Ülkemizde Cinsel Mitlere karşı geliştirilen inanca bağlı ortaya çıkan Cinsel İşlev Bozukluğu ile alakalı çalışmalar daha fazla incelenip, yapılabilir. CİB’nun günümüzde ki yaygınlığı göz önünde bulundurularak ve cinselliğin tabu görülmesine karşı yürütülen çalışmalarda yeterli veriye ve bilgilendirmeye ulaşılamamasına karşı cinsel eğitim düzeyinin ilkökul, ortaokul seviyesine getirilerek daha yaygın hale getirilmesi sağlanabilir.

Klinisyenler, psikoterapistler ve eğitimcilerde Cinsel İşlev Bozukluğu görülme sıklığının önüne geçebilmek adına danışanları, hastaları ve öğrencileri cinsel eğitimi daha ulaşılabilir hale getirerek CİB’nun görülme sıklığında ki düşüşe etkisi olduğunu düşünebilmektedir.

Beயannameler

Etik onayı ve katılım onayı

Uygulanamaz.

Yayın izni

Uygulanamaz.

Veri ve materyallerin mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar çatışması

Yazar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanmaz

Yazar katkıları

Konunun belirlenmesi, İngilizce ve Türkçe alanyazın taraması, metnin tamamının yazılması yazar tarafından yapılmıştır. Yazar, makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır

Kaynaklar

Aba, R. K. (2020). *Genç yetişkin kadınlarda cinsel mitlere inanışın ve beden imajının cinsel doyuma etkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2000). *DSM-V-TR Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı* (E. Köroğlu, Çev. Ed., 2. baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Arslan, B., & Kuru, B. (2022). Üniversite öğrencilerinde cinsel mitlerin cinsel işlev bozukluklarına etkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 7(2), 153–161. <https://doi.org/10.5336/healthsci.2022-91936>

Aydın, H. (1998). Cinsellik ve cinsel işlev. *Psikiyatri Temel Kitabı*, Hekimler Yayın Birliği, Ankara. Bölüm 41, 605–615.

Bozdemir, N., & Özcan, S. (2011). Cinselliğe ve cinsel sağlığa genel bakış. Çukurova Üniversitesi, Adana.

Brotto, L. A., Bitzer, J., Laan, E., Leiblum, S., & Luria, M. (2016). Women’s sexual desire and arousal disorders. *Journal of Sexual Medicine*, 13(4), 512–530. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.01.011>

Bulut, H., & Demirel, G. (2021). Üniversite öğrencilerinin cinsel mitlere inanma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(1), 123–139. <https://doi.org/10.33417/tsh.2021.32.1.007>

Çağ, P., & Aydın, N. (2019). Üniversite öğrencilerinin cinsel mitlere inanma düzeylerinin belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 24–35. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil>

Caner, M. (2020). *Kadınlarda cinsel işlev niteliği, cinsel mitler ve bilişsel çarpıtmaların sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi* (Yüksek lisans tezi).

CETAD. (2008). *Cinsel yaşam ve sorunları*. İstanbul.

Clayton, A. H., Kingsberg, S. A., & Goldstein, I. (2018). Evaluation and management of hypoactive sexual desire disorder. *International Journal of Clinical Practice*, 72(1), e13052. <https://doi.org/10.1111/ijcp.13052>

Coşkun, M. (2020). *Cinsel mitlerin evlilik doyumuna etkisine yönelik nitel bir çalışma* (Yüksek lisans tezi).

Diker, G. (2017). *Kadın cinsel işlev bozukluğunda cinsel mitlere inanma düzeyi, cinsel bilgi ve benlik saygısı* (Yüksek lisans tezi).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2010). *Developing sexual health programmes* (WHO/RHR/HRP/10.22).

Harris, J. M., Cherkas, L. F., Kato, B. S., et al. (2008). Normal variations in personality are associated with coital orgasmic infrequency in heterosexual women: A population-based study. *Journal of Sexual Medicine*, 5, 1177–1183.

İncesu, C. (2004). Cinsel işlevler ve cinsel işlev bozuklukları. Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Kaplan, H. S. (1979). *Disorders of sexual desire and other new concepts and techniques in sex therapy*. Simon and Schuster.

Karaçuka, S. (2018). *Cinsel mitlere inanma düzeyleri ve bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi).

Karakuş, Ş. G. (2019). *Genç yetişkinlerin cinsel mitlere olan inançlarının cinsel doyuma ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi).

- Kaya, A., & Yücel, H. (2022). Erkeklerde cinsel mit inançları ile cinsel işlev arasındaki ilişki: Bir saha çalışması. *Cinsellik ve Cinsel Sağlık Dergisi*, 5(1), 29–38.
- Kinsey, A. C. (1948). *Sexual behavior in the human male*. W.B. Saunders.
- Kinsey, A. C. (1953). *Sexual behavior in the human female*. W.B. Saunders.
- Kocagöz, S. (2008). *Cinsel işlev bozukluğu tipleri ve cinsel mitler arasındaki ilişki* (Uzmanlık tezi).
- Kulak, H. (2006). *Cinsel işlev bozukluğu görülen kadınlarda geçmiş travmatik deneyimler* (Doktora tezi).
- Laumann, E. O., Paik, A., & Rosen, R. C. (1999). Sexual dysfunction in the United States: Prevalence and predictors. *JAMA*, 281, 537–544.
- Leiblum, S. R., & Rosen, R. C. (2000). *Principles and practice of sex therapy* (3rd ed.). Guilford Press.
- Levine, S. B. (2003). The nature of sexual desire: A clinician's perspective. *Archives of Sexual Behavior*, 32(3), 279–285. <https://doi.org/10.1023/A:1023427828211>
- Lucas, D., & Fox, J. (2018). The psychology of human sexuality. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds.), *Noba textbook series: Psychology* (p.3). DEF Publishers. <https://nobaproject.com/>
- Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response*. Little, Brown and Company.
- Masters, W. B., & Johnson, V. E. (1994). *Human sexual behavior*. Sayın Ü. (Çev. Ed.), İstanbul: Bilimsel ve Teknik Çeviri Yayınları Vakfı.
- McCabe, M. P., Althof, S. E., Assalian, P., et al. (2010). Psychological and interpersonal dimensions of sexual function and dysfunction. *Journal of Sexual Medicine*, 7(1 Pt 2), 327–336.
- McCabe, M. P., Sharlip, I. D., Lewis, R., Atalla, E., Balon, R., Fisher, A. D., ... & Segraves, R. T. (2016). Incidence and prevalence of sexual dysfunction in women and men: A review of the empirical literature. *Journal of Sexual Medicine*, 13(3), 291–304. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2015.12.020>
- Nayır, N. (2010). *Edirne il merkezinde yaşayan erişkinlerde cinsel işlev ve cinsel işlev bozuklukları* (Uzmanlık tezi). Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Edirne.
- Öztürk, H., & Sarıkaya, S. (2018). Cinsel mitlerin kültürel temelleri ve toplum üzerindeki etkileri. *Sosyoloji Dergisi*, 38(3), 211–229.
- Özmen, H. E. (1999). Cinsel mitler ve cinsel işlev bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 2(1), 49–53.
- Reissing, E. D., Binik, Y. M., Khalifé, S., Cohen, D., & Amsel, R. (2004). Vaginal spasm, pain, and behavior: An empirical investigation of the diagnosis of vaginismus. *Archives of Sexual Behavior*, 33(1), 5–17. <https://doi.org/10.1023/B:ASEB.0000004287.54465.2e>
- Rosen, R. C., Riley, A., Wagner, G., Osterloh, I. H., Kirkpatrick, J., & Mishra, A. (2004). The international index of erectile function (IIEF): A multidimensional scale for assessment of erectile dysfunction. *Urology*, 49(6), 822–830. [https://doi.org/10.1016/S0090-4295\(97\)00238-0](https://doi.org/10.1016/S0090-4295(97)00238-0)
- Şahbal, Y. (2020). *Cinsel mitlerin çocukluk çağı travmaları ve dindarlık ile ilişkisi* (Uzmanlık tezi).
- Taşdemir, N., & Öz, F. (2020). Genç erişkinlerde cinsel mitlerin yaygınlığı ve ilişkili faktörler. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.5222/HEAD.2020.001>
- Tiftikçi, P. (2020). *Üniversite öğrencilerinde cinsel mitlere inanma düzeyi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi).
- Tuğrul, C., Öztan, N., & Kabakçı, E. (1993). Golombok-Rust Cinsel Doğum Ölçeği'nin standardizasyon çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4, 83–88.
- Turan, A. (2013). *Evli bireylerin cinsel mit inançları, cinsel bilgi düzeyleri, ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ve cinsel doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi).
- Ulukavak, M. (1994). Kadın ve erkekte cinsel yaşam. *Hemşirelik Bülteni*, 8, 34.
- Yılmaz, M. (2018). *Yetişkinlerde anksiyetenin ve cinsel mitlerin cinsel doyum ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi).
- Yılmaz, N., & Demir, S. (2023). Cinsel mitlerin cinsel işlev bozuklukları üzerindeki etkisi: Sistemik bir inceleme. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 14(1), 45–54. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2753778>.
- Yüce, D. (2017). *Cinsel yönelim ve cinsel kimlik ayrımı*.