



# Cinselli'ğin Üzerindeki Örtüyü Şefkatle Kaldırmak

Susarak çözemediğimiz cinsel sorunlar, doğru bilgiyle nasıl iyileşir? (CETAD Dosyası Özeti)

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar | Psikiyatrist



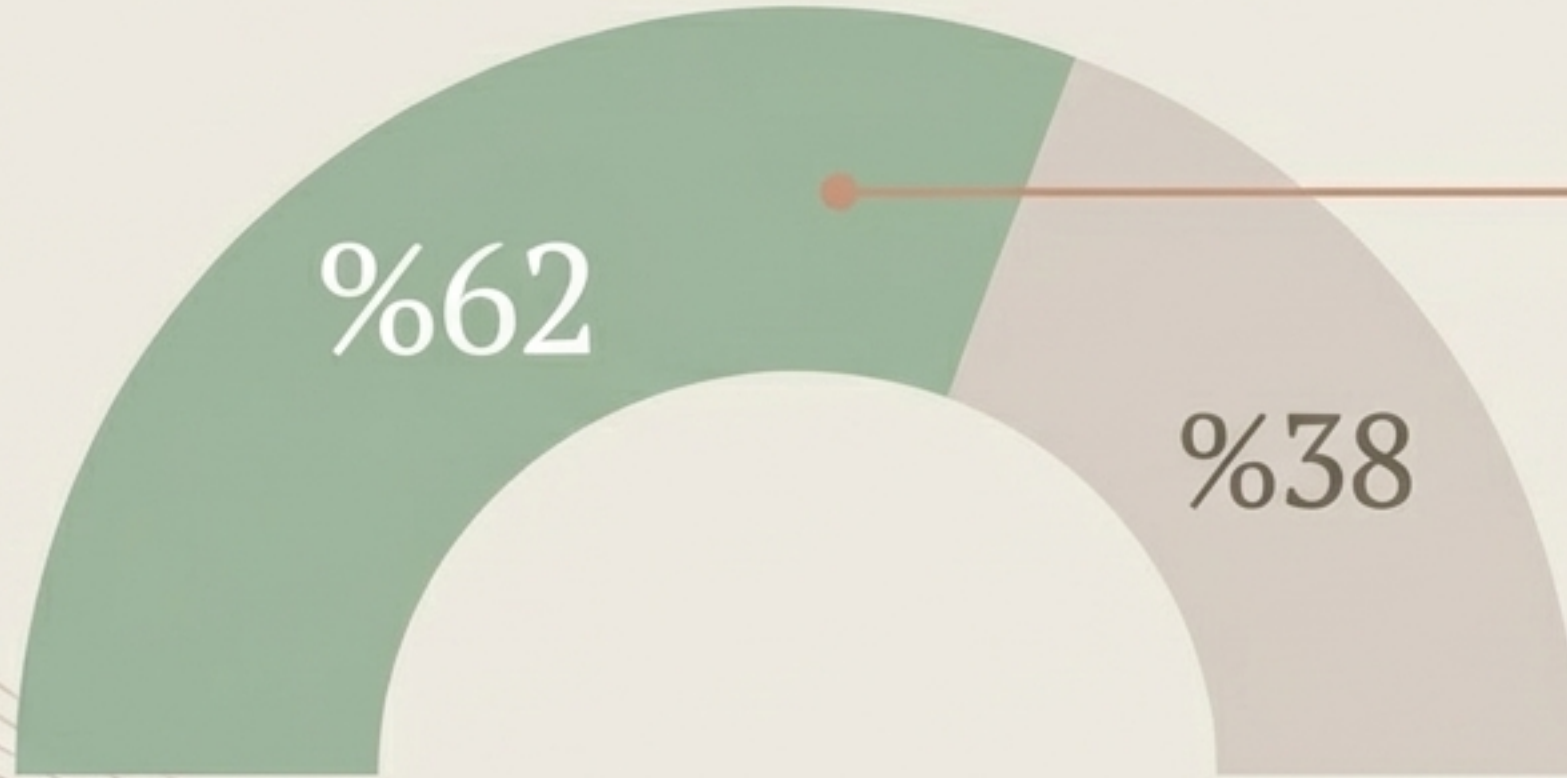
Merhaba. Bugün sizinle, toplum olarak en çok zorlandığımız, en çok sessiz kaldığımız ama hepimizin hayatının doğal bir parçası olan bir konuyu, bilimin ve şefkatin ışığında konuşacağız.

Cinsellik sadece bedensel bir işlev değil; ruhumuzun, geçmişimizin ve kültürümüzün bir yansımasıdır.

# Düşündüğünüzden Çok Daha Yaygın



CETAD araştırmalarına göre, her 3 kişiden 1'i yaşamının bir döneminde en az bir cinsel işlev bozukluğu yaşıyor.



## Peki Neden?

Sorunların en büyük kaynağı fiziksel hastalıklar değil; %62 oranla eğitimsizlik, bilgisizlik ve toplumun ön yargılarıdır.

# İnsanı Anlamadan Cinselliği Anlayamayız



# Bize Öğretilen Yanlışlar (Zihnimizdeki Prangalar)



Erkek her zaman cinselliğe hazırdır ve istemelidir.



Erkekler makine değildir; stres, yorgunluk veya duygusal durumlara bağlı isteksizlik çok doğaldır.



Cinsellikte performans ve başarı esastır.



Cinsellik bir performans testi veya aşılması gereken bir sınav değil, haz ve sevgi paylaşımıdır.



Cinselliği kadın başlatmaz, başlatırsa hafif algılanır.



Sağlıklı bir ilişkide arzu, her iki tarafça da yargılanmadan, özgürce ifade edilebilir.

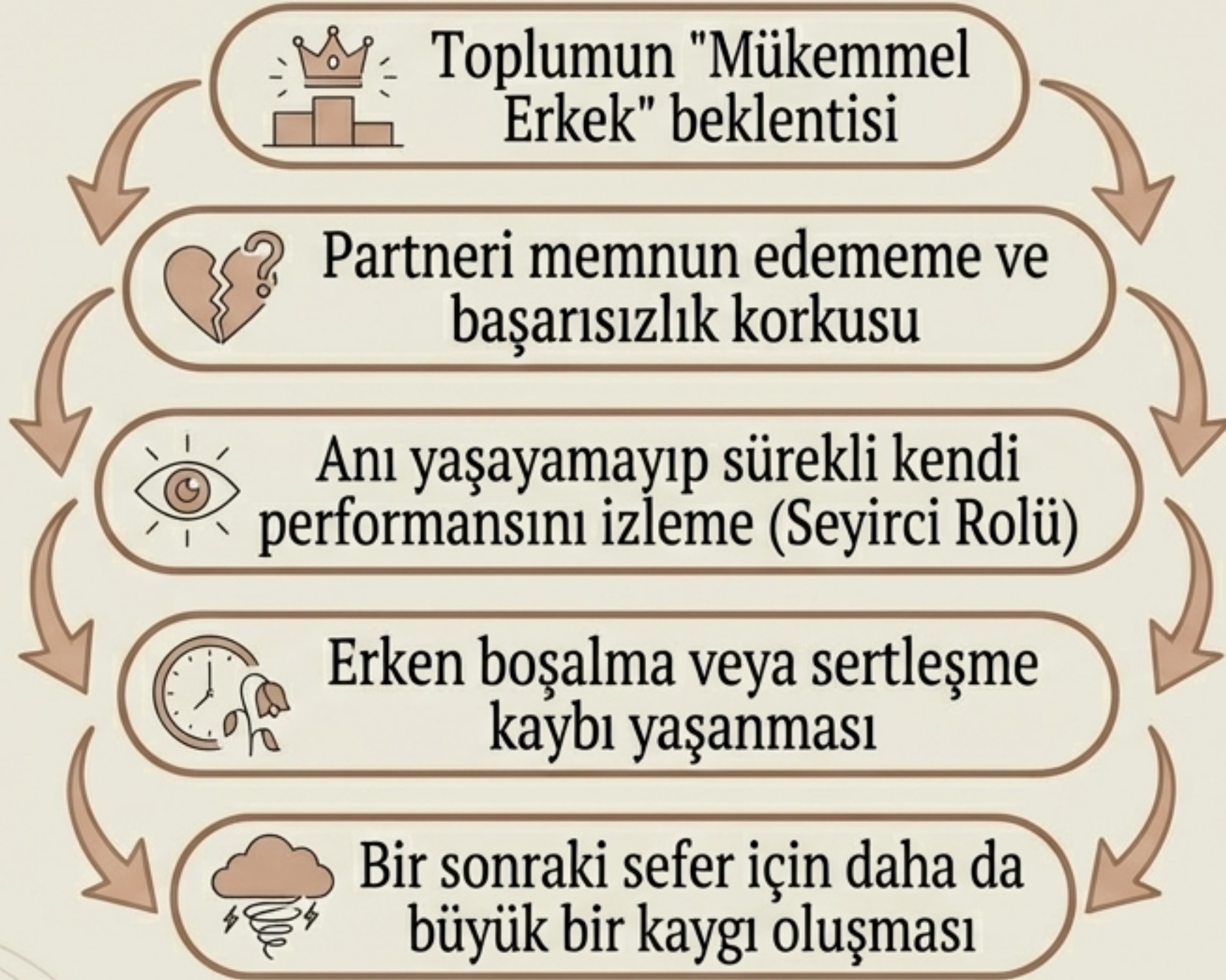
# Bedenin Savunma Kalkanı: Vajinismus



Vajinismus bir “isteksizlik” veya eşi “sevmemesi” durumu değildir. Bilinçaltının, bedeni korkutucu algıladığı bir duruma karşı (acı beklentisi, katı namus algısı, ilk gece korkuları) istemsizce kasılarak kendini korumaya almasıdır. Bu, kadının elinde olan bir tepki değildir.

**Ülkemizde kadınların tedaviye en sık başvuru nedenidir. Doğru ve bilimsel terapiyle tedavisi %100’e yakın başarı gösterir!**

# Erkeklerin Omuzundaki Yük: Başarı Kaygısı



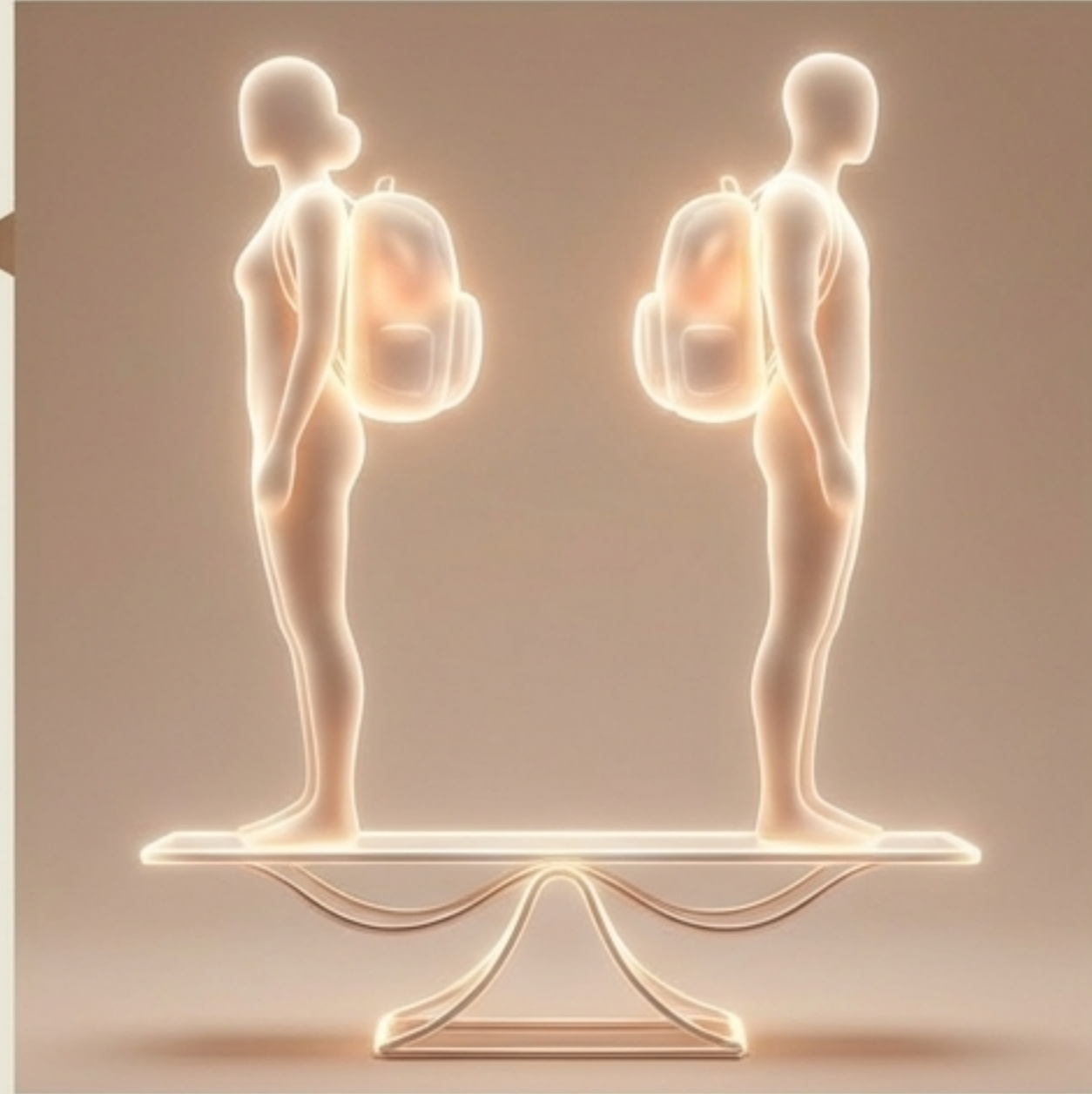
Erken boşalma kalıcı bir eksiklik değil, "kontrolün henüz öğrenilememiş" olmasıdır. Çözülebilir.

# Bize Öğretilen Roller Odada Bizimle mi?

**Kadınların Yüğü:**  
“İyi kız” olma baskısı.

Cinselliği bir haz alanı değil, evliliğin bir “görevi” olarak görme.

Kendi bedenini tanımama ve utanma.



**Erkeklerin Yüğü:**  
Duygularını belli etmeme zorunluluğu.

Cinselliği bir yakınlık ve sevgi paylaşımı değil, “fethedilmesi gereken bir başarı” olarak algılama.

Bu roller bizi birbirimize yabancılaştırır. Şifa, bu rolleri odanın dışında bırakmaktır.

# Bilimden ve Etikten Uzak Çözümlerden Kaçının



Kızlık zarı operasyonları (ameliyatla alınması) sorunu çözmez; çünkü sorun zarda değil, bilinçaltındaki korku ve kasılmadır.



Kadını sarhoş etmek, uyuşturucu kremler kullanmak veya genel anestezi altında ilişkiye zorlamak bedene saygısızlıktır ve travmayı derinleştirir.



Kaynağı araştırılmadan rastgele alınan ilaçlar veya sadece uyuşturan spreyleler hazzı yok eder, kök sorunu (kaygıyı) ortadan kaldırmaz.

# Şifa İletişimde ve Doğru Terapidedir



- Cinsellik; sevginin, güvenin ve saygının beden dilidir.
- Evlilik çatışmaları, iletişim kopuklukları ve konuşmamak bu sorunların ana besleyicisidir. Birlikte konuşabilmek ilk tedavidir.
- Cinsel terapiler ve danışmanlık hizmetleri, bu tıkanıklıkları aşmada en güvenli, bilimsel ve etkili yoldur. Susmayın, ertelemeyin, yardım isteyin.

# Daha Fazlasını Öğrenmek İster misiniz?



**DETAYLI PDF & MAKALE  
İÇİN ZİYARET EDİN**

Bu slaytlarda okuduklarınız, CETAD'ın çok daha derin ve bilimsel bir çalışmasının özetidir. Konuyu derinlemesine anlamak, makalenin tam halini ve detaylı PDF özetini okumak için web sitemi ziyaret edebilirsiniz.

**alisanburak.com adresinden "Cinsel Yaşam ve Sorunları" PDF'ine ulaşabilirsiniz. (Profilimdeki linkten doğrudan gidebilirsiniz.)**

*Şefkatle kalın.  
Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar.*