

CİNSELLİK VE DUYGULAR: BİR GÖZDEN GEÇİRME

Merve ÖZ*

Cebrail KISA**

ÖZ

Cinsellik, partnerleri yakın temasa sokan itici bir güçtür. Çoğu insan için tatmin edici bu olağan deneyim, sağlıklı ve eğlenceli bir yaşamın önemli bir parçasıdır. Cinsellik, cinsiyeti, cinsiyet kimliklerini ve rollerini, cinsel yönelimi, erotizmi, zevki, samimiyeti ve üremeyi kapsamaktadır. Cinsellik; düşüncelerde, fantezilerde, arzulara, inançlarda, tutumlarda, değerlerde, davranışlarda, uygulamalarda, rollerde ve ilişkilerde deneyimlenmekte ve ifade edilmektedir. Arzu, uyarılma ve orgazm; cinsel tepki döngüsünün üç temel aşamasıdır. Her aşama benzersiz fizyolojik değişikliklerle ilişkilidir. Cinsel aktivite; sinir sistemi, endokrin sistem, damar sistemi ve cinsel heyecan, ilişki ve doyum aracı olan çeşitli yapılar arasındaki karmaşık etkileşimleri içeren çok yönlü bir eylemdir. Temelde üreme amaçlı olmasına rağmen, aynı zamanda bir zevk kaynağı, doğal bir gevşeticidir. Karşılıklı olarak tatmin edici yakınlık ve ilişki için kişinin öz saygısını ve çekicilik duygusunu desteklemektedir. Cinsellik; biyolojik, psikolojik, sosyal, ekonomik, politik, kültürel, etik, yasal, tarihsel, dini ve maneviyat gibi faktörlerden etkilenmektedir. Güçlü duygular için bir odak noktasıdır ve bu cinselliğe sismik bir hassasiyet vermektedir. Çok çeşitli ihtiyaç ve arzular için duyguları bir iletim şeridi haline getirir: Aşk, öfke, şefkat, saldırgan, samimiyet, romantik, yırtıcı, fedakâr, zevk ve acı, ilgi, şiddet, empati ve güç Cinsellik ile ilgili yapılan klinik çalışmalar, gözden geçirme yazıları ve kitaplar günden güne artmaktadır. Bu ilgi yoğunluğu içinde bu gözden geçirme yazısının amacı cinsellik ve duyguların etkileşimi konusunu yeni bir bakış açısıyla sunmaktır.

Anahtar kelimeler: Cinsellik, Cinsellik ve Duygular, Duygular.

SEXUALITY AND EMOTIONS: A REVIEW

ABSTRACT

Sexuality is a driving force that brings a partners close contact. For most people, this satisfying ordinary experience is an essential part of a healthy and enjoyable life. Sexuality is encompasses gender, gender identities and roles, sexual orientation, eroticism, pleasure, intimacy, and reproduction. Sexuality is experienced and expressed in thoughts, fantasies, desires, beliefs, attitudes, values, behaviors, practices, roles, and relationships. Desire, arousal, and orgasm are the three basic phases of the sexual response cycle. Each stage is associated with unique physiological changes. Sexual activity is a multifaceted activity that includes complex interactions between the nervous system, endocrine system, vascular system, and various structures that mediate sexual excitement, intercourse, and gratification. Although mainly for reproductive purposes, it is also a source of pleasure, a natural relaxant. It supports one's self-esteem and sense of attraction for mutually satisfying intimacy and relationship. Sexuality is affected by the interaction of biological, psychological, social, economic, political, cultural, ethical, legal, historical, religious and spiritual factors. It is a focus for strong emotions and this gives it a seismic sensitivity. It makes it a transmission strip for a wide variety of needs and desires: love and anger, compassion and aggression, intimacy, adventure, romance, ferocity, self-sacrifice, abuse, pleasure and pain, interest, violence, empathy and power. Clinical studies, reviews and books on sexuality are increasing day by day. With this intensity of interest, the aim of this review article is to present the subject of sexuality and emotional interaction from a new perspective.

Keywords: Emotions, Sexuality and Emotions, Sexuality.

Atf: ÖZ, M., KISA, C. (2023). "Cinsellik ve Duygular: Bir Gözden Geçirme", *HABITUS Toplumbilim Dergisi*, (4), 211-228.

Citation: ÖZ, M., KISA, C. (2023). "Sexuality and Emotions: A Review", *HABITUS Journal of Sociology*, (4), 211-228.

Başvuru / Received: 23 Mart 2023 / 23 March 2023

Kabul / Accepted: 27 Mart 2023 / 27 March 2023

Derleme Makale / Review Article.

* Uzman Klinik Psikolog, Yeditepe Üniversitesi Hastanesi, Psikoloji Bölümü. E-posta: dyt.merveoz@hotmail.com, ORCID Numarası: 0000-0003-3290-2861

** Prof. Dr, İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü. E-posta: cebrailkisa@aydin.edu.tr, ORCID Numarası: 0000 0001 7245 0842

EXTENDED SUMMARY

The World Health Organization (WHO) has defined sexuality as: “Sexual health is a state of physical, emotional, mental and social well-being. Not just the absence of disease, dysfunction or infirmity, but also a positive and respectful approach to sex and sexual relations. It is the possibility of having enjoyable and safe sexual experiences free from coercion, discrimination and violence”

Sexuality; It is experienced and expressed in emotions, thoughts, fantasies, desires, beliefs, attitudes, values, behaviors, practices, roles, and relationships. Although sexuality includes all these dimensions, not all of them are always experienced or expressed. Sexuality; it is affected by the existence of biological, psychological, social, economic, political, cultural, legal, historical, religious and spiritual factors. In addition, lifelong sexuality; it is also affected by relatives, parents and the immediate environment.

Emotions are valuable responses to differentiated and relatively short-term relevant stimuli directed at specific goals (e.g. people, objects, or events). Emotions are associated with different evaluation patterns, subjective experiences, physiological responses, action tendencies, and expressions.

Intimacy is established with thoughts, feelings and opening the inner world to others. In the emotional field: love, trust, curiosity, protection, the desire to discover similarities and differences; In the behavioral part, there is a close relationship in which kissing, touching, hugging, caressing, laughing and gazing exist. Concepts such as close relationship, lineage, desire and pleasure can be used to define sexuality.

Sexuality is also a focus for strong emotions, and this gives sexuality a seismic sensitivity. It turns emotions into a transmission strip for a wide variety of needs and desires: Love, anger, compassion, aggressive, intimacy, romantic, predatory, altruistic, pleasure and pain, interest, violence, empathy and power.

Various emotions are felt before, during and after sexual intercourse. These feelings are; while there may be negative emotions such as shame, guilt and anger, there may also be positive emotions such as love, affection and trust. Emotions are a form of expression. Clinical studies, reviews and books on "Sexuality and Emotions", which are two concepts that are so interrelated, are increasing day by day, although they are very few. The aim of this article is to investigate the relationship between sexuality and emotions by reviewing and compiling recent studies on sexuality and emotions.

While writing the Sexuality and Emotions Review, it was aimed to collect and compile the data obtained from the existing literature studies and to correlate these data. In this context; "Science Direct", "Pubmed" and "Google Scholar" databases and international journals were used and the keywords "sexuality" and "emotions" were searched in the search engine. Articles on the subject of Sexuality and Emotions were examined and publications related to the subject were compiled.

Sexuality is one of the biggest factors affecting a person's individual and social life. Accordingly, the satisfaction of this desire is very important in the development of human personality. Like other basic human motives, sexuality is an integral part of the biological, psychological and social nature of individuals. Satisfaction of this motive; plays a very important role in a person's personal and social health, peace and comfort. In the long run, neglecting the sexual instinct in humans can disrupt sexual relations by triggering sexual dissatisfaction in couples and negatively affecting family life. If the sexual relationship between the partners is not satisfactory; feelings of deprivation, failure, insecurity and unhappiness may occur.

Love; while preparing the ground for mutual aid, the goal of keeping the whole together, and the continuation of sexuality, it also allows sexuality to exist. While love is defined as the area of freedom where the subject finds himself; attachment is defined as merging with the other, losing oneself in the other. Love grows and develops through sexuality and learning to love. Love refers to the entire emotional and sexual life. In a way, love; It is the overarching umbrella of love, passion, desire and lust. Love for health and love as well as for wholeness; It is established by taking a share of sexuality and love and rises with them. Exertion; it originates and influences concepts such as love, sexuality and affection. While sexual instincts come to the fore; reason in love, a conscious feeling, feeling or spirituality come to the fore in love.

Empathy deficits are thought to play a role in sexual aggression. A victim's ability to empathize is thought to inhibit sexual aggression, while its lack represents a reduced internal control, increasing the likelihood of sexual aggression. Empathy is a skill in which the focus is shifted from understanding one's own experiences to understanding the experiences of others. In other words, it is feeling and understanding the feelings and experiences of others.

Trust is closely related to sexual relationships and the sexual content of these relationships. But both are neither necessary nor sufficient. Trust appears to be both an

antecedent and a consequence of sexuality, and violations of sexual trust undermine the comfort and security of many relationships.

Although sexuality is important for human life, traditional understandings and not knowing how to talk about sexuality prevent talking about it. In addition, education about sexuality is not given in the family and at school. Since there is no education in the family and at school, conversations about sexuality remain in the street language and sexuality remains taboo.

In conclusion; sexuality is associated with many positive and negative emotions. Love, which is a feeling often mentioned with sexuality; It is the overarching umbrella of love, passion, desire and lust. Although love seems to express the entire emotional and sexual life, there are a wide variety of emotions felt before, during and after sex: Shame, guilt, regret, fear, pain, pain, sadness, disgust, anger, compassion, lust, trust, peace, happiness, passion, pleasure, love.

Seeing sexuality as an area of privacy; It causes a decrease in resources for learning about emotional and sexual life. Sexuality remains taboo by society, culture, parents and the education system. Therefore, it is very difficult to express sexual feelings about which it is very difficult to talk.

For many people, expressing their feelings, expressing their love, talking about sexuality, expressing their sexual interest and expectation can be a source of anxiety. In order to experience and understand close relationships, or rather romantic relationships, it is necessary to consider the emotional and sexual dimensions of relationships separately, and then to examine the interaction of these emotional and sexual dimensions with each other.

Support can be obtained from sexual therapists for the problems experienced by partners related to sexuality, and support from family and couple therapists can be obtained in cases where partners have difficulties in expressing their feelings about sexuality.

GİRİŞ

Cinsellik, yaştan bağımsız olarak yaşamın önemli bir parçasıdır. Dünya Sağlık Örgütü cinselliği, "...cinsiyeti, cinsiyet kimlikleri ve rolleri, cinsel yönelimi, erotizmi, zevki, yakınlığı ve üremeyi kapsayan; yaşamı boyunca insan olmanın merkezi bir yönü" olarak tanımlamaktadır. Cinsellik; duygularda, düşüncelerde, fantezilerde, arzularda, inançlarda, tutumlarda, değerlerde, davranışlarda, uygulamalarda, rollerde ve ilişkilerde deneyimlenmekte ve ifade edilmektedir. Cinsellik tüm bu boyutları içerse de hepsi her zaman yaşanmaz veya

ifade edilmez. Cinsellik; biyolojik, psikolojik, sosyal, ekonomik, politik, kültürel, yasal, tarihi, dini ve manevi faktörlerin varlığından etkilenmektedir (Macleod ve McCabe 2020: 6). Ek olarak, yaşam boyu süren cinsellik; akrabalar, ebeveynler ve yakın çevreden de etkilenmektedir (Ören vd. 2016).

Duygular, belirli hedeflere (örneğin insanlar, nesnelere veya olaylar) yönelik, farklılaştırılmış ve nispeten kısa süreli ilgili uyaranlara verilen değerli tepkilerdir. Duygular, farklı değerlendirme kalıplarıyla, öznel deneyimlerle, fizyolojik tepkilerle, eylem eğilimleriyle ve ifadelerle ilişkilidir (Van Kleef ve Côté 2022).

Düşünce, duygular ve iç dünyanın başkasına açılması ile yakınlık kurulmaktadır. Duygusal alanda: sevgi, güven, merak etme, koruma, benzerlik ve farklılıkları keşfederek tanıma isteği; davranışsal kısımda ise: öpüşme, dokunma, sarılma, okşama, gülme, bakışmanın var olduğu yakın ilişki vardır. Cinselliği tanımlamak için yakın ilişki, soy devamı, arzu ve haz gibi kavramlar kullanılabilir (Kayır 2009).

Cinsel ilişki öncesinde, cinsel ilişki sırasında ve cinsel ilişki sonrasında çeşitli duygular hissedilmektedir. Hissedilen bu duygular; utanç, suçluluk, kızgınlık gibi olumsuz duygular olabilmekte birlikte aşk, sevgi, güven gibi olumlu duygularda olabilmektedir. Duygular bir nevi ifade şeklidir. Birbiri ile bu kadar bağlantılı olan iki kavram olan “Cinsellik ve Duygular” üzerine yapılmış klinik çalışmalar, gözden geçirme yazıları ve kitaplar çok az olmakla birlikte günden güne artmaktadır. Bu makalenin amacı cinsellik ve duygular üzerine yapılan son çalışmalar incelenip derlenerek cinsellik ve duygular arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Yöntem

Cinsellik ve Duygular derlemesi yapılırken mevcut literatür çalışmalarından elde edilen veriler toplanarak derlenmesi ve bu verilerin ilişkilendirilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda; “Science Direct”, “Pubmed” ve “Google Scholar” veri tabanları ve uluslararası dergilerden faydalanılmış ve arama motoruna “cinsellik” ve “duygular” anahtar kelimeleri yazılarak ve ulaşılabilen tüm kaynaklara ulaşılmaya çalışılarak tarama yapılmıştır. Cinsellik ve Duygular konusuyla ilgili bulunan makaleler incelenmiş ve konuyla bağlantılı yayınlar derlenmiştir.

Cinsellik

Cinsellik; cinsiyet kimliği ve rolü, cinsel eylemler ve yönelim, zevk, yakınlık ve üreme yönleriyle ilgili kavramları; inançları, gerçekleri, fantezileri, ritüelleri, tutumları, değerleri ve hakları içeren yaşamın temel bir boyutudur (Rheume ve Mitty 2008). Arzu, uyarılma, plato, orgazm, çözülme (rahatlama) cinsel ilişki döngüsü evreleridir (Cumurcu vd. 2012). Tüm beden

cinsel işlevlere katılmaktadır: Merkezi sinir sistemi ve endokrin sistem, beş duyu ve genital organlar (Beşen 2014).

Cinsellikle karmaşık bir şekilde ilişkilendirilen sosyokültürel faktörler arasında dini inançlar ve gelenekler de vardır. Uygun cinsel davranışlar, uygun partner veya partnerler, uygun rıza yaşı ve neyin uygun olduğuna kimin karar vereceği ile ilgili kararlar kültürden etkilenmektedir. Dünyanın dört bir yanındaki sosyokültürel inançlar bu soruların yanıtlarını etkilemekte ve çoğu durumda bu özellikler kültürün ayrılmaz bir parçası olarak görülmektedir (Heinemann vd. 2016).

İslam toplumlarında geleneksel olarak, saygın bir eşin cinselliği, kocasının arzusunu tatmin etmek ve çok sayıda erkek çocuk doğurmakla sınırlıdır. Geleneksel ataerkil toplumlar da kadının saygı görmesi, erkek anası olması ön kabulüne sahiptir (Bilgin 2016). Evli kadının, "cinsel ilişkisi olan evli olmayan kadından daha az cinsel doyuma sahip olduğunun" ortaya çıkmış olması bu durumu doğrular niteliktedir (Dialmy 2010).

Her iki partnerin de cinsel güdülerinin ve davranışlarının karşılıklı koordinasyonu cinsel sistemin düzgün işleyişini içermektedir. Bağlanma ve cinsel davranışın, insan davranışının merkezinde yer alan iki içgüdüsel sistem olduğu öne sürülmüştür. Ampirik araştırmalar, bağlanma stillerinin cinsel etkileşimlerini şekillendirdiğinden bu iki sistemin karşılıklı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir (Stefanou ve McCabe 2012).

Cinsel tatmin, cinsel öz yeterlilik, cinsel benlik saygısı ve cinsel zevk; cinselliğin olumlu yönlerindedir. Genel olarak cinsel tatmin, cinsel zevk ve olumlu cinsel benlik saygısı deneyiminin cinsel sağlığı olduğu kadar zihinsel ve fiziksel sağlık sonuçlarını da iyileştirebilmektedir (Anderson 2013). Çünkü cinsel sağlık kavramı, fiziksel sağlıkta olduğu gibi, sadece cinsel işlev bozukluğunun veya hastalığın yokluğu değildir. Daha çok cinsel ilişkiye olumlu bir yaklaşım; korku, utanç, şiddet veya zorlama olmaksızın zevkli bir deneyim beklentisini içeren bir cinsel iyilik halidir (Rheaume ve Mitty 2008).

Cinsel Tatmin

Cinsel tatmin doğası gereği öznedir ve bu nedenle tanımlanması hem zor hem de potansiyel olarak sorunludur. Lawrance ve Byers, cinsel tatminin "kişinin cinsel ilişkisiyle ilişkili olumlu ve olumsuz boyutların öznel değerlendirmesinden kaynaklanan duygusal bir tepki" olduğunu iddia etmektedir. Cinsel tatmin; cinsel deneyimin olumlu fizyolojik, psikolojik ve duygusal yönlerini içeren şemsiye bir terim olarak da anlaşılabilir. Bu nedenle cinsel tatmin; tek başına veya bir başkasıyla ilişki içinde; cinsel zevk, orgazm deneyimi, cinsel veya

yakın bir deneyimden fiziksel tatmin, cinsel benlik saygısı, kişinin cinsel partneriyle duygusal bağlantısı ve bir dizi başka deneyimleri içeren olguların birini ya da kombinasyonunu içerebilmektedir (Anderson 2013: 209).

Cinsel Zevk

Philpott, cinsel zevki; "kişinin herhangi bir erotik etkileşimden aldığı fiziksel ve/veya psikolojik tatmin veya zevk" olarak tanımlamıştır. Hirsch ve Higgins, konuyla ilgili nitel verilerini kullanarak cinsel zevki beş bileşene ayırmıştır: İyi hissetme, kendiliğindenlik ve akış, yakınlık, partnerin zevki ve güvenlik. Bu bileşenlerin çeşitliliği; cinsel zevk deneyiminde rol oynayan fiziksel, duygusal ve sosyal faktörlerin çeşitliliğini vurgulamaktadır. Cinsel zevk genellikle başka bir kişiyle yaşandığı için kişilerarası deneyimler genellikle zevkle ilişkilidir (Anderson 2013: 209).

Cinsel Benlik Saygısı

Cinsel benlik saygısı; belirli cinsel faaliyetlerde bulunmayı talep etme veya reddetme, cinsel rahatlık elde etme, partnerler ve diğer kişilerle cinsellikle ilgili konularda açık bir şekilde iletişim kurabilmektir (Anderson 2013).

Cinsel Öz Yeterlilik

Cinsel öz yeterlilik, kişinin cinsel arzularını ve hedeflerini gerçekleştirme veya reddetme yeteneğini ifade etmektedir. Kişinin cinsel yaşamında özne olarak hareket etme kabiliyetini ifade eden cinsel öznellik kavramını içermektedir. Cinsel öz yeterlik; orgazma ulaşma arzusu, doğum kontrol haplarını elde etme becerisi ve kişinin arzuları, tercihleri ve sınırları hakkında konuşma dilini kapsamaktadır (Anderson 2013).

Duygular

Duygunun temel kavramsallaştırmasına dayanarak; duyguları kültürel yapılandırmacı varsayımlar ve evrim teorisi merceğinden inceleyenler de dahil olmak üzere, alanında önde gelen kişiler duygu tanımları sunmuşlardır. Bu tanımlar arasında farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Örneğin; çoğu kişi duygunun fizyolojik temeline öncelik verirken bazıları vermemiştir. Çoğu teorisyen, duyguların insanları çevrelerinde devam eden olaylara tepki vermeye yönlendirdiğini ve bu anlamda duyguların "ilişkisel" olduğunu varsaymaktadır. Ek olarak, bu teorisyenler, duyguların çoklu tepkileri içerdiğini varsayma eğilimindedir. Bu nedenle, "Duygu nedir?" sorusuna cevap verirken duygunun birden çok bileşeni dikkate alınmalıdır. Aşağıdaki tabloda farklı duygu tanımları bulunmaktadır: (Keltner ve Lerner 2010).

Duygu Tanımları: (Keltner ve Lerner 2010)	
Kaynak	Tanımlar
James 1884	"Bedensel değişiklikler, heyecan verici gerçeğin algılanmasını doğrudan takip eder ve bu değişiklikler meydana geldikçe hissettiklerimiz duygudur."
Arnold ve Gasson 1954	"Bir duygu ya da duygulanım, uygun olduğuna karar verilen bir nesneye ya da uygun olmadığına karar verilen bir nesneden uzaklaşmaya yönelik, belirli bedensel değişikliklerle pekiştirilen hissedilen eğilim olarak düşünülebilir."
Lutz ve White 1986	"Duygular, benliğin sosyal ilişkilerini ahlaki bir düzende tanımlamak ve müzakere etmek için birincil bir deyimdir."
Barrett ve Campos 1987	"Duyguları, bir organizma ve (dış veya iç) çevre arasında anlamlı ilişkiler kurma, sürdürme ve/veya bozmaya yönelik çift yönlü süreçler olarak algılıyoruz."
Tooby ve Cosmides 1990	"Her bir kontrol edilebilir biyolojik süreci düzenleyen mekanizmalar arasında kendine özgü bir koordinasyon sistemine bir duygu karşılık gelir. Yani, her bir duygusal durum, psikolojik mekanizmaların benzersiz bir

Cinsellik ve Duygular: Bir Gözden Geçirme

	konfigürasyon üstlendiği belirli uyumsal sorun ailelerini çözmek için 'tasarlanmış' tasarım özelliklerini gösterir.”
Lazarus 1991	“Duygular, çevre ile devam eden ilişkiler hakkındaki bilgilere verilen organize psikofizyolojik tepkilerdir.”
Ekman 1992	“Duygular, temel yaşam görevleriyle başa çıkmadaki uyarlanabilir değerleri aracılığıyla gelişmiş olarak görülür. Her duygunun benzersiz özellikleri vardır: Sinyal, fizyoloji ve önceki olaylar. Her duygunun diğer duygularla ortak özellikleri de vardır: Hızlı başlangıç, kısa süre, istemsiz oluşum, otomatik değerlendirme ve tepkiler arasında tutarlılık.”
Frijda ve Mesquita 1994	“Duygular. . . Her şeyden önce çevreyle ilişki kurma biçimleridir: İlişki kurmaya hazır olma veya o ortamla etkileşime girmeme durumları.”

Darwin (1872/1998), “The Expression of the Emotions in Man and Animals” adlı eserinde; günümüzde insanların gözlemlediği duygu ifadelerinin, insan memelilerinin atalarının evriminde yararlı olduğunu kanıtlayan, alışılmış davranış kalıplarından kaynaklandığını savunan faydalı alışkanlıklar ilkesini sunmuştur. Darwin'in 30'dan fazla duyguya ilişkin zengin açıklamaları duyguların birden çok bedensel sistemi içerdiği fikrini öne sürmüştür. Darwin

kendi yüz kaslarının hareketine, seslendirme kalıplarına, mimiklerine, duruş değişikliklerine, bakışlarına ve ayrıca yüz rengi ve bayılma gibi otonomik tepkilerine odaklanmıştır.

Cinsellik çeşitli duyguları ortaya çıkarmaktadır: Aşk, öfke, şefkat, saldırgan, samimiyet, romantik, yırtıcı, fedakâr, zevk ve acı, ilgi, şiddet, empati ve güç (Weeks 2022).

Cinsellik ve Duygular

Bağlanma teorisinin babası olan Bowlby, üç ana motivasyonel davranış sisteminden bahsetmiştir: Bağlanma, cinsellik ve bakıcılık (bakım verme). İlişkinin başlangıç aşamalarında çekim hissi ve seks, bağlanmayı güçlendirmeye hizmet etmektedir. Uzun süreli yakın ilişkilerde bu üç davranışsal sistem, güvenli bağlanma ile örtüşmektedir. Belirsizlik veya stresli zamanlarda, "güvenli bir sığınak" olan bağlanma figürümüze fiziksel ve duygusal yakınlık aranmaktadır. Bağlanma, aynı zamanda keşif ve özerkliği destekleyen güvenli bir temel haline gelmektedir. Evrensel olarak bağlanma figüründen ayrılma sıkıntısı, ayrılmaya yol açabilecek; protesto, tutunma, duygusal çaresizlik ve umutsuzluk gibi duyguları ortaya çıkarmaktadır. Yetişkinler için bu tür bağlar, sadece fiziksel yakınlıktan ziyade zihinsel temsilleri içerdiklerinden karşılıklıdır. Fiziksel yakınlık ve rahatlık da cinsel etkileşim yoluyla sağlanabilmektedir (Johnson vd. 2018).

Uzun süreli bir ilişkide güvenli bir duygusal bağa sahip olduğunda savunmalar bir kenara bırakılmakta, eğlenilebilmekte ve bedene güvenilmekte; kendine ve başka birine uyum sağlanabilmekte, cinsel istek ve ihtiyaçlar ifade edilebilmekte ve cinsel farklılık ve sorunlar çözülebilmektedir. Aynı zamanda, uzun süreli bir ilişkide cinselliğin var olması; çatışmaları yapıcı bir şekilde çözmeye, güvensizlik duygusunu azaltmaya ve ilişki memnuniyetini artırmaya yardımcı olabilmektedir. Erişilebilirliği ve yanıt verilebilirliği var olan güvenli bir bağlanma ilişkisi, optimal cinsel deneyimi sağlamakta ve güvenli cinsellik, duygusal bağ ve bağları geliştirebilmektedir. Böylece olumlu, karşılıklı döngü haline gelebilmektedir (Johnson vd. 2018).

Endişeli bağlanma stiline sahip olanlar ise bağlanma ihtiyaçlarını cinsel alana kanalize etme eğilimindedir. Terk edilmekten kaçınmak, onay veya güvence almak için seks yapma eğilimindedir. Bu nedenle, istenmeyen cinsel davranışlarda bulunabilmekte, kendi cinsel ihtiyaçlarını küçümseyerek cinselliği engelleyebilmektedir. Seks sırasında, uyarılma veya orgazmla ilgili sorunlara yol açabilen; eşlerine karşı öfke veya sevilme konusunda şüpheler gibi hoş olmayan duygu ve düşüncelere sahip olabilmektedir (Johnson vd. 2018).

Endişe, korku, acı, empati, güven, aşk, sevgi, samimiyet, tutku, emek, haz duygularının cinselliğe etkilerini şu şekilde açıklayabiliriz:

Endişenin hem erkekler hem de kadınlar için cinsel işlev bozukluklarının gelişmesinde ve sürdürülmesinde rol oynadığı hemen hemen her kuramsal inanca sahip yazarlar tarafından kabul edilmektedir. Örneğin, hem Fenichel (1945) hem de Wolpe (1958) tarafından, kaygının kadın ve erkeklerde çeşitli cinsel işlev bozukluklarının gelişimine katkıda bulunan bir faktör olduğu söylenmiştir. Masters ve Johnson (1970), cinsel işlev bozuklukları yaşayan bireyler ve çiftler için önemli bir endişe kaynağı olarak performans korkularının öneminin altını çizmiştir. Masters ve Johnson; yetersizlik korkuları ve etkin cinsel işlevi engelleyen performans korkularının sıklıkla bir arada bulunacağını belirtmiştir (Barlow 1986).

Başarısızlık korkusu, cinsel kaygıların gelişmesinde birincil bir rol üstlenmiş ve cinsel kaygılar listesine partnerin performans talepleri ve partnerleri aşırı memnun etme ihtiyacı gibi başka korkuları da eklenmiştir. Bu cinsel kaygılar, bireyin cinsel uyarılmayı yaşamasını ve hatta fizyolojik uyarılmayı imkânsız kılacak ölçüde otonom sinir sisteminin işleyişini engellemektedir. Erotik olmayan tepkilerin meydana geldiği durum genellikle; korku, heyecan veya diğer duygusal durumları da içermektedir (Barlow 1986).

Cinsel ilişki sırasında ağrı veya disparoni, kadınlar arasında yaygın bir şikâyet olmasına rağmen tam olarak anlaşılammıştır. Epidemiyolojik çalışmalar, premenopozal erişkin kadınlarda prevalansın %12 ila %21 arasında değiştiğini ve insidansının artmakta olduğunu düşündürmektedir. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, 4. baskı metin revizyonunda (DSM-IV-TR), disparoni için semptom kriteri “cinsel ilişki ile ilişkili tekrarlayan veya kalıcı genital ağrı” olarak tanımlanmıştır. Bununla birlikte birçok kadın, cinsel olmayan aktiviteler sırasında da ağrı bildirmektedir ve bu genel zihinsel ve fiziksel refah ve ilişki uyumunu da etkilemektedir. Disparoni, vajinismusla birlikte (vajinanın dış üçte birlik kısmındaki kasların cinsel ilişkiyi engelleyen tekrarlayan ve kalıcı istemsiz spazmı), DSM-IV'te “cinsel işlev bozukluklarının” bir alt kategorisi olarak cinsel ağrı bozuklukları tanı kategorisine dahil edilmiştir (Thomtén ve Linton 2013). DSM 5'te, Cinsel Ağrı Bozukluklarına “disparoni ve vajinismus” a ek olarak diğer cinsel ağrı bozuklukları da eklenmiştir. Benzer şekilde, eskiden ayrı olan disparoni ve vajinismus ise “genital pelvik ağrı/penetrasyon bozukluğu” adını almıştır (Höbek Akarsu ve Kızılkaya Beji 2016).

Cinsel ağrının, diğer ağrılarla karşılaştırıldığında; korku ve aşırı uyanıklığın cinsel uyarılmaya dahil olan fizyolojik mekanizmaları olumsuz yönde etkileme gibi olası ek etkisi

vardır. Zamanla tekrarlanan cinsel acı deneyimleri, korku ve ağrı beklentisi yaratabilmekte ve böylece cinsel tepkiyi bozarak engellenmiş; arzu, uyarılma ve kayganlaşmaya yol açmakta ve daha fazla genital ağrıya neden olabilmektedir (Thomtén ve Linton 2013).

Haz almaya yönelik bütün davranışlar cinsellik içermekle birlikte yoğun haz duygularıyla da ilişkilidir. Partner arasındaki etkin iletişim; hazzı artırarak, sorunların çözülmesini ve eşlerin birbirini daha iyi anlamalarını sağlayarak kendilerini iyi hissetmelerini sağlamaktadır (Gülsün vd. 2009).

Empati eksikliklerinin cinsel saldırganlıkta rol oynadığı düşünülmektedir. Bir kurbanın empati kurma yeteneğinin cinsel saldırganlığını engellediği eksikliğin ise azalmış bir iç kontrolü temsil ederek cinsel saldırganlık olasılığını artırdığı düşünülmektedir (Levitan ve Vachon 2021). Empati, odağın kendi deneyimlerini anlamaktan başkalarının deneyimlerini anlamaya kaydırıldığı bir beceridir (Cartwright vd. 2022). Bir başka deyişle, başkalarının duygu ve deneyimlerini hissetmek ve anlamaktır (Losung vd. 2021).

Güven, cinsel ilişkilerle ve bu ilişkilerin cinsel içeriğiyle yakından ilişkilidir. Ancak ikisi için de ne gerekli ne de yeterlidir. Güven, cinselliğin hem öncülü hem de sonucu gibi görünmektedir ve cinsel güvenin ihlal edilmesi, birçok ilişkinin rahatlığını ve güvenliğini bozmaktadır (Fortenberry 2019).

Sevgi; karşılıklı yardımlaşmaya, bütünü birlikte tutma hedefine ve cinselliğin sürmesine zemin hazırlarken cinselliğin var olmasına da olanak sağlamaktadır. Aşk, öznenin kendini bulduğu özgürlük alanı olarak tanımlanırken; bağlanma, öteki ile birleşme, kendini ötekinde kaybetme olarak tanımlanmaktadır. Aşk, cinsellik ve sevmeyi öğrenmekle büyür ve gelişir. Sağlık ve sevgi ile bütünlük için de olan aşk; cinsellik ve sevgiden pay alarak kurulmakta ve onlarla birlikte yükselişe geçmektedir. Emek; aşk, cinsellik, sevgi gibi kavramlara kaynaklık etmekte ve onları etkilemektedir. Cinsellikte içgüdüler öne çıkarken; sevgide akıl, aşkta bilinçli bir duygu his ya da tinsellik öne çıkmaktadır (Veysal 2010).

Romantik aşk tipik olarak yakın partnerler arasındaki güçlü duygusal tutku ve bağlılık duygularını ifade etmektedir. Tutkulu aşk, belirli bir kişiye karşı artan bir ilgi ve meşguliyet halidir; yakınlık ve fiziksel temas için yoğun arzular, ayrılığa karşı direnç ve partnerin dikkatini çekerken heyecan ve öfori duyguları ile karakterize edilmektedir. Tutkulu aşk, arkadaşça aşka dönüştükçe; yakınlık arzusu ve ayrılığa karşı direnç daha az acil hale gelmekte ve ayrıca güvenlik, ilgi ve rahatlık duyguları daha baskın hale gelmektedir (Diamond 2004).

Samimiyet ve tutku nasıl ilişkilidir? Tanım olarak samimiyet üç bileşenden oluşmaktadır: Bilgisel yakınlık, duygusal yakınlık ve sevgi iletişimi. Yakınlık; kişisel bilgilerin karşılıklı olarak açıklanmasını, ilişkideki diğer kişiye karşı güçlü olumlu tutumu ve diğer kişiye ilgi göstermeyi amaçlayan sözlü iletişimi veya fiziksel sevgiyi gerektirir (Ainsworth ve Baumeister 2012). Samimiyetin 5 farklı bileşenden oluştuğu ileri sürülmektedir: Bağlılık, karşılıklılık (bağımlılık), duygusal yakınlık (şefkat, olumlu saygıyı içerir), bilişsel yakınlık (diğerini düşünmeyi; paylaşılan değerleri içerir) ve fiziksel yakınlık (yakınlıktan ilişkiye kadar). "Yakın bir ilişki" içinde olmak, çeşitli duygu, davranışları ve varsayımları ifade etmektedir. Yakınlık, cinsellik için değilse bile çoğu insan için insani bir ihtiyaçtır (Rheume ve Mitty 2008).

Bir ilişkide var olan veya olmayan bir durum olarak kabul edilebilecek yakınlıktan farklı olarak tutku öznel bir duygu durumudur. Tutkulu aşk, fizyolojik uyarılma ve diğer kişiyle birlikte olma arzusunun eşlik ettiği, başka bir kişiye karşı son derece güçlü çekim duygularını içermektedir. Tutkunun zaman akışı, yakınlığın zaman akışından farklı olmalıdır çünkü tutku bir duygudur ve yakınlık bir ilişki koşuludur. Yakınlığın gelişimi genellikle kademeli ve zamana yayılmışken; tutku hızla hissedilen ama nihayetinde geçici bir duygudur (Ainsworth ve Baumeister 2012).

Romantik ilişkilerin ilk aşamaları, yalnızca hızla artan yakınlık ile değil, aynı zamanda eşlerin birbirleri için hissettikleri cinsel istek düzeyine yansıyan yüksek düzeyde tutku ile karakterize edilmektedir. İnsanlar âşık olduğunda her iki cinsiyette de cinsel dürtü artmaktadır. Tutkulu aşk sırasında ortaya çıkan cinsel dürtüdeki artış, çiftlerin cinsel uyumluluklarını abartmalarına neden olabilmektedir. Çünkü cinsel dürtüleri geçici olarak eşitlenmektedir. Bununla birlikte, tutkulu aşk azaldığında; erkekler ve kadınlar, ortalama olarak kadınlar için erkeklerden çok daha düşük olan cinsel arzunun temel seviyelerine geri dönmektedir (Ainsworth ve Baumeister 2012).

Erkekler, tutku için daha az yakınlığa ihtiyaç duymaktadır. Erkeklerde tutkunun ortaya çıkması için kadınlardan daha az yakınlığa ihtiyaç duymasının, bir ilişki boyunca seks sıklığı üzerinde de etkileri olabilmektedir. En az 20 yıldır evli olan çiftlerle yapılan bir araştırmada, erkeklerin yaklaşık %50'sinin daha fazla seks istediğini bildirirken kadınların seks sıklığından memnun oldukları ortaya koyulmuştur. Erkeklerin kadınlardan daha sık seks istemesinin bir nedeni de erkeklerin aslında daha fazla tutku hissetmelerinden kaynaklı olabileceği düşünülmüştür (Ainsworth ve Baumeister 2012).

Uzun süreli romantik ilişkilerde beklenen fazla yakınlık seviyeleri, tutkuya ulaşmayı daha da zorlaştırabilmektedir. Çünkü yakınlıkta ek artışlar elde etmek daha zor hale gelmektedir. Romantik bir ilişkide samimiyet çok hızlı arttığında ilişkideki toplam tutku potansiyeli azaltabilmektedir. Çünkü bir kişinin bir seferde hissedebileceği tutkunun bir sınırı olabileceği düşünülmüştür. Yakınlıktaki fazla artışın yoğun tutku yaratması gerekmesine rağmen; yakınlıktaki artış, bir kişinin maksimum tutku hissetme eşiğini aşan bir tutku düzeyi ortaya çıkardığında bir şekilde de boşa gidebilme ihtimali vardır (Ainsworth ve Baumeister 2012).

Menstrüel döngünün meydana getirdiği ruh halindeki değişikliklerin etkisi gözden geçirildiğinde; kadınların olumlu bir ruh halindeyken cinsel duygularını ifade etme olasılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Olumlu duygusal durumlar ile kadınlarda öznel cinsel uyarılma oranlarının artması arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur (Laan vd. 1995).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), cinselliği şöyle tanımlamıştır: "Cinsel sağlık; fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal bir iyilik halidir. Sadece hastalık, işlev bozukluğu veya sakatlığın olmaması değil; cinsel sağlık, cinselliğe ve cinsel ilişkilere olumlu ve saygılı bir yaklaşımın yanı sıra zorlama, ayrımcılık ve şiddetten uzak, zevkli ve güvenli cinsel deneyimler yaşama olasılığıdır" (Anderson 2013).

Cinsellik, insanın bireysel ve toplumsal yaşamını etkileyen en büyük etkenlerden biridir. Buna göre, bu arzunun tatmini insan kişiliğinin gelişiminde çok önemlidir. Diğer temel insan güduları gibi cinsellikte bireylerin biyolojik, psikolojik ve sosyal doğasının ayrılmaz parçalarıdır. Bu güdünün doyumu; kişinin kişisel ve toplumsal sağlığında, huzur ve rahatına kavuşmasında çok önemli bir rol oynamaktadır. Uzun vadede insanlarda cinsel içgüdünün ihmal edilmesi çiftlerde cinsel tatminsizliği tetikleyerek ve aile hayatını olumsuz etkileyerek cinsel ilişkileri bozabilmektedir. Partnerler arasındaki cinsel ilişki tatmin edici değilse; yoksunluk, başarısızlık, güvensizlik ve mutsuzluk duyguları oluşabilmektedir (Maroda 1997).

Cinsellik insan yaşamı için önemli olmasına rağmen geleneksel anlayışlar ve cinsellikle ilgili nasıl konuşacağını bilmemek bu konu hakkında konuşmayı engellemektedir. Ayrıca cinsellikle ilgili ailede ve okulda eğitim verilmemektedir. Ailede ve okulda eğitim verilmediği için cinsellik üzerine konuşmalar sokak diline kalmaktadır ve cinsellik, tabu olarak kalmaya devam etmektedir (Canatan 2022).

Sonuç olarak; cinsellik olumlu ve olumsuz birçok duygu ile ilişkilidir. Cinsellikle birlikte sık sık anılan bir duygu olan aşk; sevgi, tutku, arzu ve şehvetin kapsayıcı şemsiyesidir. Aşk, duygusal ve cinsel yaşamın tamamını ifade ediyor gibi görünse de cinsellik öncesi, cinsellik sırasında ve cinsellik sonrasında hissedilen çok çeşitli duygular vardır: Utanç, suçluluk, pişmanlık, korku, acı, ağrı, üzüntü, tikslenme, öfke, şefkat, şehvet, güven, huzur, mutluluk, tutku, zevk, sevgi.

Cinselliğin, insanın mahremiyet alanı olarak görülmesi; duygusal ve cinsel yaşamın öğrenilmesi için kaynakların azalmasına neden olmaktadır. Toplum, kültür, ebeveynler ve eğitim sistemi tarafından cinsellik halen tabu olmaya devam etmektedir. Dolayısıyla hakkında konuşmanın çok zor olduğu cinsellikle ilgili duyguların ifade edilmesi de hayli güç olmaktadır.

Pek çok insan için duygularını ifade etmek, sevdiğini söyleyebilmek, cinsellik hakkında konuşmak, cinsel ilgi ve beklentisini dile getirmek bir kaygı kaynağı olabilmektedir. Yakın ilişkileri daha doğrusu romantik ilişkileri yaşayabilmek ve anlayabilmek için ilişkilerin duygusal ve cinsel boyutlarını ayrı ayrı ele almak ve sonrasında da bu duygusal ve cinsel boyutların birbiriyle etkileşimini incelemek gerekmektedir.

Cinsellikle ilgili partnerlerin yaşadığı problemler için cinsel terapistlerden destek alınacağı gibi, partnerlerin cinsellikle ilgili duygularını ifade etmede zorlandığı durumlarda aile ve çift terapistlerinden destek alınabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, S. E., Baumeister, R. F. (2012). Changes In Sexuality: How Sexuality Changes Across Time, Across Relationships, and Across Sociocultural Contexts, *Clinical Neuropsychiatry*, 9(1).
- Anderson, R. M. (2013). Positive Sexuality and Its Impact On Overall Well Being, *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 56(2), 208-214
- Barlow, D. H. (1986). Causes of Sexual Dysfunction: The Role of Anxiety and Cognitive Interference, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(2), 140.
- Beşen, M. A. (2014). Cinsellik ve Estetik, *Düzce Medical Journal*, 16(1), 70-72.
- Bilgin, R. (2016). Geleneksel ve Modern Toplumda Kadın Bedeni ve Cinselliği, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(1), 219-244.
- Canatan, K. (2022). *Bir Müslüman Cinsellik ve Aşk'a Nasıl Bakmalı?*, Beyan Yayınları.
- Cartwright, A. D., Minton, C. A. B., Reyes, A. G. vd. (2022). Predictors of Social Intelligence, Empathy, and Self-Efficacy Among Sexual Offenders, *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 43(1), 2-14.
- Cumurcu, B. E., Karlıdağ, R. ve Almış, B. H. (2012). Fiziksel Engellilerde Cinsellik, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 84-98.

- Dialmy, A. (2010). Sexuality and Islam, *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*, 15(3), 160-168.
- Diamond, L. M. (2004). Emerging Perspectives On Distinctions Between Romantic Love and Sexual Desire, *Current Directions in Psychological Science*, 13(3), 116-119.
- Fortenberry, J. D. (2019). Trust, Sexual Trust, and Sexual Health: An Interrogative Review, *The Journal of Sex Research*, 56(4-5), 425-439.
- Gülsün, M., Ak, M. ve Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik Açısından Evlilik ve Cinsellik, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 68-79.
- Heinemann, J., Atallah, S., ve Rosenbaum, T. (2016). The Impact of Culture and Ethnicity On Sexuality and Sexual Function, *Current Sexual Health Reports*, 8(3), 144-150.
- Höbek Akarsu, R., Kızılkaya Beji, N. (2016). Kadın Cinsel Fonksiyon Bozuklukları Sınıflandırılmasında DSM-V Kapsamında Yapılan Değişiklikler, DSpace@Biruni Akademik Arşivi.
- Johnson, S. M., Simakhodskaya, Z. ve Moran, M. (2018). Addressing Issues of Sexuality in Couples Therapy: Emotionally Focused Therapy Meets Sex Therapy, *Current Sexual Health Reports*, 10(2), 65-71.
- Kayır, A. (1995). Cinsellik ve Cinsel İşlev Bozuklukları, *İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayın*, 2009/1
- Keltner, D., Lerner, J. S. (2010). Emotion, S. T. Fiske, D. T. Gilbert and G. Lindzey (Eds.), In *Handbook of social psychology* (317-352).
- Laan, E., Everaerd, W., Van Berlo, R. vd. (1995). Mood and Sexual Arousal In Women, *Behaviour Research and Therapy*, 33(4), 441-443.
- Levitán, J. A., Vachon, D. D. (2021). The Nuanced Association Between Deficient Empathy and Sexual Aggression, *Personality and Individual Differences*, 177, 110812.
- Losung, R. K., De Paoli, T., Keibell, M. vd. (2021). The Role of Empathy In Professional Quality Of Life: A Study On Australian Police Officers Working in Sexual Assault and Child Abuse Investigation, *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36(3), 616-626.
- Macleod, A., McCabe, M. P. (2020). Defining Sexuality In Later Life: A Systematic Review, *Australasian Journal on Ageing*, 39, 6-15.
- Maroda, K. J. (1997). Introduction to> Impasse Recollected in Tranquility: Love, Dissociation, and Discipline in the Analytic Process, *Psychoanalytic Dialogues Vol. 07 (1997)*, 841-857.
- Ören, M., Kızıltepe, R. ve Çengelci Özekes B. (2016). Yaşlılıkta Cinsellik, *Ege Journal of Medicine*, 55, 38-44.
- Rheume, C., Mitty, E. (2008). Sexuality and Intimacy In Older Adults, *Geriatric Nursing*, 29(5), 342-349.
- Stefanou, C., McCabe, M. P. (2012). Adult Attachment And Sexual Functioning: A Review Of Past Research, *The Journal Of Sexual Medicine*, 9(10), 2499-2507.
- Thomtén, J., Linton, S. J. (2013). A Psychological View Of Sexual Pain Among Women: Applying The Fear-Avoidance Model, *Women's Health*, 9(3), 251-263.
- Van Kleef, G. A., Côté, S. (2022). The Social Effects of Emotions, *Annual Review Of Psychology*, 73, 629-658.

Cinsellik ve Duygular: Bir Gözden Geçirme

Veysal, Ç. (2010). Cinsellik, Sevgi ve Aşkın Diyalektiği, *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 49-76.

Weeks, J. (2022). *Sexuality*, Taylor & Francis. E Book.

