

CİNSEL İSTEK BOZUKLUKLARI:

Kadınların cinsel hayatları çok uzun zamandır bir tabudur ve konuşulması ,yaşanması sanki bir suç gibi görünür .Bu sadece bizim ülkemizde değil erkek egemen bir dünya olan tüm dünyada böyledir.Erkekliğe geçiş sayılan sünnet için düğün yapılırken kadınlık sanki kötü imiş gibi algı her yerde vardır hijyenik pet alırken bile insanlar utanmaktadır.Son zamanlar da kızının ilk adet günü için bir anne parti vermiş ve bu olay medya da epey yer tutmuştu.Ancak seks hala ciddi bir tabudur ve sanki kadınlar aseksüel canlılarımış ve cinsel ilişki sadece çocuk yapmak için bir görevmiş gibi bir kanı vardır.Ancak son zamanlarda bu kanı değiştirmekte ve kadınlar da kendi cinsiyetlerinin farkına varmakta, kendileri hakkında çok daha fazla şey öğrenmektedir.

Cinsel ilişki sadece cinsel ilişki eylemi değildir fiziksel ve ruhsal yakınlık ister aynı zamanda içtenlik içerir.Kendi hakkınızda hissetlikleriniz eşinizle ilgili hissettikleriniz ve aslında tüm hayatınızdan bir parça taşır.Duygularınız ,eşinize karşı hissettikleriniz ,aranızda ki ilişki sizin cinsel yaşamınızı etkiler.



Kadınların sekse ilgisi ve cevabı çok değişkendir.Ancak 30 -40 yaş arası en olgun dönemindedir.Hormon seviyesi,sağlık durumu,duygu durumu,yaş gibi bir çok faktörden etkilenir. Cinsel işlev bozuklukları aslında kadının hem cinsel hayat problemlerini hemde genel hayat memnuniyetini yansıtır.

18-59 yaş arası erkeklerin %31 inde kadınların ise%45 de cinsel işlev bozukluğu tespit edilmiş ancak bu konu biraz da mahrem olarak algılandığından gerçek oranları bilmek gerçekten zordur.

Cinsel uyarılma siklusu:

Cinsel işlev bozukluklarını anlamak için özellikle cinsel uyarılma siklusunu bilmek gerekir hem erkekler de hem de kadınlarda aynı olup kişisel farklılıklar gösterebilir 4 aşamadan oluşur.

1.İstek dönemi:Cinsel istek başlangıcıdır.İlişkiye girmek için istek oluşur vücut terleme,kalp atışların da hızlanma gibi bulgular oluşur.

2.Tahrik (uyarılma) dönemi:Cinsel uyarılar ,dokunma ,ses ,tat,duyma ,hayal çeşitli fiziksel değişikliklere sebep olur vaginadan sıvı salgınır vaginal bölge ıslanır ve ilişki için hazır hale gelir klitoris şişer ve büyür.

3.Orgazm:Uyarılma döneminin sonunda oluşur vagina kasları kasılır ve sonunda heyecan verici bir duygu oluşur ve cinsel birliktelik doruğa ulaşır.

4.Azalma dönemi(rezolusyon):Vagina ve bütün dokular normal haline döner,keyif verici bir yorgunluk,rahatlık ve uyuma isteği olur.

Bütün kadınlar da cinsel ilişki bu şekilde ilerler bu aşamaların herhangi birinde problem olması durumun da cinsel işlev bozukluğundan bahsedilir.



Kadınlarda ki cinsel işlev bozuklukları 3 gruba ayrılır.

1.İstek azlığı:Cinsel işlev bozukluklarının %20-25 ini oluşturur.Sadece kadınlar da değil erkekler

de yaygın bir problem dir ancak kadınlar da çok daha siktir.Bazen geçiçi olabilirken bazen de kalıcı olmaktadır.

2.Uyarılma ve veya orgazm dönemi problemleri:%15-20 yi oluştururlar.Bazen istek azlığı da buna eşlik eder.Ancak bazen istek vardır ancak uyarılma dönemi ve orgazm döneminde sorunlar vardır.Orgazm gecikir ya da olmaz.Kadınlar için cansıkıcı bir durumdur ve uzun süreli devam etmesi halinde ilişkiden soğumaya yol açarak cinsel istek azlığına da sebep olur.

3.İlişki esnasında ağrı %10-15 ilişkisi esnasında oluşan ağrı nedeni ile ilişki bütünlüğü bozulur ve ilişkinin diğer dönemleri de etkilenerek hem orgazm problemine daha sonra cinsel istek azlığına yol açar.

Geri kalan cinsel işlev bozukluğunu ise bu üç bozukluğun ortak olduğu problemler oluşturur.

Kadınlar da cinsel işlev bozukluğu nedenleri:

Çok geniş ve karmaşıktır. Bazı problemler tek başına olduğu gibi bazıları çok karmaşık olabilir bazıları geçici iken bazıları ciddi tedaviye bile yanıt vermezler ve bir çok faktörden etkilenirler.

Birliktelik problemleri:

Eşler arasındaki ilişkinin başka faktörler nedeni ile etkilediği durumlardır.Doğum, gebelik, evde küçük çocuk olması,ekonomik problemler, aile içi şiddet, bakım problemleri, özellikle cinsel arzuyu etkiler ve kadının cinsel ilişkiden soğumasına sebep olur .Eşler arası başka problemlerinde gelişmesini tetikler.

Duygusal problemler:

Depresyon, anksiyete, stress, suçluluk hissi (özellikle gebelikte) ilişkinin suç ya da kötü bir şey olduğunu düşünme.

Yetersiz uyarı:

Eşler arası iletişim kopukluğu ,cinsellikten utanma ,tabu olarak görme, yanlış cinsel uygulamalar ve cinsel bilgi eksikliği.

Jinekolojik problemler:

- Vajinal kuruluk:Genç kadınlarda ki en önemli sebebi yetersiz uyarıdır.Yaşlılarda ve menopozda ise yetersiz östrojen salgısına bağlı olabilir.Buna bağlı olarak ilişkide ağrı ve daha sonrada cinsel isteksizlik gelişebilir.
- Vaginismus:Ağrı yada spazma bağlı olarak vagina girişinin kasılarak ilişkiye izin vermemesidir.Bu geçirilmiş enfeksiyondan,yaralanmadan,geçirilmiş ameliyatlardan, çocukluk çağında karşılaşılmış olabilen cinsel saldırıdan,daha önce yaşanmış kötü bir ilişkiden,ilişki sonrası banyo yaparken iç kısmın yıkanmasından ,korunma amaçlı kullanılan spermisid yada prezervatiften kaynaklanabileceği gibi.Sadece ilişkiye girmekten korkmaktanda kaynaklanabilir.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar olan Gonore,Kondilom ,Herpes,Sifiliz Klamidya gibi enfeksiyonlar sonucu ilişkide ağrı olabilir.
- Vaginit-Enfeksiyon:Oluşan enfeksiyona ve irritasyona bağlı olarak ilişki esnasında da ağrı, kötü kokulu akıntı olabilir.
- Endometriozis (yapışıklıklara sebebe olabilir),daha önce geçirilmiş ameliyatlara,yumurtalık kistleri ilişki esnasında ağrıya sebep olabilir.
- Daha önce geçirilmiş ameliyatlara bağlı sinir hasarları

Bir çok fiziksel, çevresel ve psikolojik faktör kadınların cinsel yaşamlarını etkilerler.

- Yorgunluk:Gün içerisinde yoğun çalışma ve hayatın yoğun temposu
- Şeker hastalığı,kalp hastalığı, gibi kronik hastalıklar
- Kalp hastalıkları
- Sinirsel hastalıkları
- Kan hastalıkları
- Hormon düzensizlikleri
- Menapoz
- Gebelik
- Damar hastalıkları
- Alkol ve ilaç kullanımı

İlaçlar:

Özellikle antidepresan ilaçlar, kanser tedavisinde kullanılan kemoterapötikler, tansiyon tedavisinde kullanılan antihipertansifler ve antipsikotik ilaçlar cinsel isteği azaltırlar.

Kanser tedavisinde kullanılan ışın tedavisi vaginal ıslaklığı azaltabilir.

Cinsel şiddet hikayesi:Daha önce kötü bir cinsel deneyim yaşanmış olması,taciz,tecavüz gibi cinsel işlev bozukluğuna yol açabilir.

Cinsellik bilgi eksikliği:

Bir çok insan cinselliği çevresindeki insanların anlatımından yada yakın arkadaşlarının anlattığı hikayelerden öğrenir.Burada bir çok yanlış bilgi olduğu gibi bazıları da normalde yapmadıkları şeyleri yapıyormuş gibi anlatırlar ve aklımızda cinsellikle ilgili bir çok yanlışın ve tabunun olduğu bir bilgi kalır.Sonuçta cinsel hayata normal bir olay gibi değil de içinde suçluluk, korku, iğrenme, nefret etme ve görevmiş gibi olan bir cinsellik tanımı kalır.

Bir kısım insanlar ise televizyondan ve bazı cinsel dergilerden öğrendikleri aslında gerçek olmayan şeyleri gerçekmiş gibi düşünerek cinsellikten hiçbir zaman ulaşamayacakları, yanlış beklentilere girerler,yada korkarlar cinselliği farklı normal dışı bir şey olarak algırlar.Sonuç da da düş kırıklığına uğrayıp strese girerler.



Erkeklerle ait problemler:Erkeklerde oluşan cinsel istek azlığı, sertleşme problemleri ve erken boşalmada çiftlerin cinsel hayatında problemlere sebep olur.

NE ZAMAN TIBBİ DESTEK ALINMALI:

Cinsel işlev bozuklukları her zaman tedavi gerektirmezler bazen geçici olarak ortaya çıkarlar ve kendiliğinden düzelirler. Yada bozukluğa neden olan sorun ortadan kalktığında sorun çözülür. Burada önemli olan eşlerin birbirleri ile paylaşımlarını en üst noktaya taşımaları, utanma suçluluk gibi duygulardan kurtularak herşeyi eşleri ile paylaşmaları gerekmektedir. Yine utanmadan doktor yardımına da rahatlıkla başvurabilirler.

Bazı problemler ise uzun dönem devam edebilir burada ise profesyonel olarak doktor yardımını almaktan çekinilmemelidir.

Şu durumlarda dikkat edilmelidir:

- Daha önce ağrı yokken ilişki esnasında ağrı ortaya çıkması. Enfeksiyon yada başka bir sağlık probleminin habercisi olabilir.
- Cinsel yolla bulaşan hastalık şüphesi varsa mutlaka doktorunuza başvurmalısınız.
- Cinsel ilişki esnasında ortaya çıkan baş ağrısı, göğüs ağrısı yada vücudunuzun başka bir yerinde ortaya çıkan ağrı genel sağlık probleminin habercisi olabilir.

TEDAVİ:

Evde kendi başına tedavi:

Bir çok cinsel işlev bozukluğu doktor yardımı almadan da eşiniz ve sizin göstereceğiniz ufak bir çaba ile kendi başına çözülebilir.

- Bazı problemler birbinizi daha iyi anladığınızda ve beklentilerinizi gördüğünüzde ortadan kalkacaktır.
- Konuşmak en iyi çözümdür insanların beni anlaması gerekir diye beklemek yerine ne istenildiğinin söylemesi bazen en kolay yol olabilir.
- Normal cinsel yaşamınızda küçük neşeli , romantik değişiklikler deneyebilirsiniz ve cinsel yaşamınıza çeşitlilik katabilirsiniz.



•

Bazı ufak stratejiler cinsel sorunların aşılmasında size yol gösterecektir.

- Çocuklardan ve çevrenizden kısa bir süre de olsa uzaklaşarak eşinizle kendinize biraz daha fazla zaman ayırmak.
- Cinsel uyarımı artırmak için erotic kitaplar ve filmler izlenebilir. Ancak pornografi her zaman gerçeği yansıtmadığı ve farklı beklentilere sebep olması nedeni ile uygun değildir.
- Masturbasyon yada dokunma ile daha çok tahrik olduğunuz alanları öğrenebilir ve eşinizle paylaşabilirsiniz, siz veya eşiniz bu bölgeleri uyarabilir..
- Küçük fantazilerinizi eşinizle paylaşıp uygulayabilirsiniz ve buda uyarılmanızı artıracaktır.
- Tensel temas ve dokunma, masaj yararlı olabilir.
- İlişki pozisyonlarınız da , zamanın da veya yerinde değişiklikler yapabilirsiniz.

- Gevşemek ve stresten kurtulmak için ilişki öncesi sıcak bir banyo yararlı olabilir.
- Eğer vaginal kuruluğa bağlı uyarılma problemi ve ilişkide ağrı varsa kayganlaştırıcılar kullanabilirsiniz.



TIBBİ TEDAVİ:

Eğer cinsel işlev bozukluğu fiziksel yada tıbbi bir problemden kaynaklanıyorsa bunun tedavi edilmesi gerekir.

- Vaginal kayganlaştırıcılar:Eğer vaginal kuruluk varsa rahatlıkla kullanılabilir.Özellikle kullanırken su bazlı olanları tercih edilmelidir.Yağ içerenler de içerisinde bulunan yağ mineraller ve katkı maddeleri içeride kalarak enfeksiyon gibi problemlere neden olabilirler.
- Özellikle menapoz döneminde östrojen kremleri kullanılabilir.
- Sildenafil:Halk arasında bilinen adı ile Viagra daha çok erkeklerdeki sertleşme problemlerinde kullanılmaktadır.Kadınlar da uyarılma için daha henüz yararı tam olarak kanıtlanmış benzer bir ilaç yoktur.Ancak bazı çalışmalar Viagranın erkektekine benzer şekilde kadınlar da da etkili olduğunu ileri sürerken bazı araştırmalar yararının olmadığını ileri sürmektedir.Ayrıca bir çok yan etkisi de olduğundan kullanımı gerçekten düşünülürse Doktor önerisi olmadan alınmamalıdır.
- Hormon (östrjen) tedavisi:Özellikle menapoz döneminde yararlı olmakta ancak hormon ilaçlarının kullanımında meme kanseri riski arttığından ve kalp hastalıkları riskini artırdığından dikkatli ,kısa süreli ve doktor kontrolünde kullanılmalıdır.
- Eğer cinsel işlev bozukluğuna yol açan tümör, kist gibi fiziksel nedenler varsa bunlar da cerrahi yolla çözümlenmelidir.
- Kegel egzersizleri:Yapılması ,öğrenilmesi çok kolay olan her zaman her yerde rahatlıkla yapabileceğiniz.İleride oluşabilecek idrar kaçırma probleminin

önlenmesinde de yararlı olan Kegel egzersizleri uyarılma ve orgazmı da kolaylaştırmaktadır.

Psikoterapi:Eğer sorunlar yine aşılamamışsa eşinizle birlikte bir psikiyatrist yardımı alabilirsiniz.



Önlemler:

Eşinizle birlikte birbirinize karşı dürüst ve açık olmanız çok önemlidir.Birbirinizden utanmadan herşeyi konuşmalı ve paylaşmalısınız.Düzenli ve sağlıklı yaşam için çaba sarfetmelisiniz.

- Sağlıklı gıdalarla beslenmeli
- Sigara kullanmamalı
- Günde en az 30 dakika düzenli egzersiz yapmalı
- Kendinize zaman ayırmalı ve dinlenmeli
- Stressden uzak durmaya çalışmalı
- Eğer alkol alıyorsanız aşırıya kaçmamalı
- Düzenli sağlık kontrollerinizi yaptırmalısınız

Bazı cinsel işlev bozuklukları geçicidir ve zamanla çözülür.Ancak bazı problemleri önemsemezseniz devam eder ve sizin ve aileniz için çok daha büyük sorunlara sebep olabilir.Eşinizle iletişiminizi artırdığınızda suçluluk ,korku ,ayıp kavramlarının eşinizle aranıza girmesine izin vermediğinizde bu problemlerin bir çoğunu çözersiniz.Çözemediğiniz durumlar da ise tıbbi yardım almaktan çekinmeyin çünkü oluşabilecek kötü sonuçları küçük bir yardımla önleyebilirsiniz.

Bazı cinsel problemler ise bir sebebe bağlıdır bu sebep ortadan kalktığında Ya da tıbbi bir problemse tedavi edildiğinde kendiliğinden düzelir.

Op.Dr.Mehmet KOÇ

AVRASYA HOSPİTAL

05.01.09