

Cinsel İşlev Bozuklukları

Cinsel işlev bozuklukları; olumsuz deneyimler, travmalar, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, istenmeyen gebelikler gibi olayları kapsamaktadır.

Cinsel işlev bozuklukları sorunları bazen de başka psikiyatrik bozuklukları da ortaya çıkarabilmektedir.

Cinsel Sorunlar Ne Gibi Olumsuzluklara Neden Olur?

Sağlıklı cinsel yaşantının mutluluk, iyi uyku, beden ve ruh sağlığı getirmektedir.

Cinsel işlev bozuklukları, sorunları cinsel yaşantıdaki olumsuz deneyimler psikiyatrik sorunları da ortaya çıkarabilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre cinsel sağlık; cinsellik ve cinsel ilişkilere olumlu ve saygıdeğer bir yaklaşım getirmenin yanı sıra zorlama, ayrımcılık ve şiddetten uzak olarak keyifli ve güvenli cinsel deneyime sahip olmanızı gerektirir.

Cinsel işlev bozukluklarının sorunlarının aşılması, cinsel sağlığın sağlanması ve sürdürülmesi için, tüm kişilerin cinsel hakları korunmalı ve yerine getirilmelidir.

Kişinin cinselliği erken çocukluk döneminden itibaren tanımaya, deneyimlemeye başlamaktadır. Cinsel kimliğimizin ilk çizgileri 3-6 yaş arasında oluşur; ergenlik döneminde iyice belirginleşir. Bu dönemlerde kişinin duyduğu, öğrendiği, yaşadığı cinsellikle ilgili her ayrıntı ilerideki cinsel yaşantısının kalitesi için temel belirleyicilerdir. Cinsel işlev bozukluklarının sorunlarının yaşamaması için kişilerin bu dönemi her bakımdan sağlıklı geçirmeleri gerekmektedir.

Cinsel Sorunlar Nasıl Aşılmalıdır ve Neler Yapılmalıdır?

Cinsel sağlığın önemli bir kısmının sağlıklı cinsel işlevselliktir. Cinsel işlev bozuklukları cinsel yaşantıyı etkilemektedir. Cinsel yaşantı, cinsel zevk, doyum ve yakınlık hayatın doğal bir parçası olarak, kişi arzu ettiğinde deneyimlenebilmelidir.

Cinsel yaşantı için “doğru” olarak tanımlanacak bir yol olmamakla birlikte; cinsellikle ilgili en önemli önyargılardan biri sadece güdülerle yaşandığıdır.

Yaygın bilinenin aksine cinsellikle ilgili genel geçer bilgiler mevcuttur ve bu bilgileri öğrenmek ve uygulamak cinsel yaşantının kalitesini artırır. Bununla birlikte herkesin kendi cinselliği ile ilgili keşfedeceği bireysel nitelikler vardır. Bunlar başka kişilerin ve hatta canlıların cinsel-fiziksel ve ruhsal sınırlarına saygı gösterildiği ölçüde deneyimlenebilir; bu noktada cinsel sağlık açısından kabul görmüş ve tanımlanmış bir “normal” yoktur.

Sonuç olarak cinsellik zevk alarak, kendi beden sınırlarımızı iyi tanıyarak ve koruyarak, partnerimizin sınırlarına saygı göstererek, sorumluluk duygusuyla ve istendiğinde yaşanması gereken, sağlıklı yaşamın mutlak bir işlevidir.

Cinsel işlev bozukluklarının temel nedeni çözümlendikten sonra (biyolojik veya psikolojik) tedavisi daha kolay olmaktadır. Cinsel işlev bozuklukları tedavi edilebilmektedir.

Sağlıklı cinsellikle ilgili bir diğer yanlış bilgi de mutlaka partnerle yaşanması gerekliliğidir. Bazı kişiler cinselliği tek başlarına (da) deneyimlemek isteyebilirler. Tek başına da olsa düzenli cinsel yaşantı kişinin bedensel ve ruhsal sağlığı ve kendi bedenini tanıması adına faydalıdır. Bilinmelidir ki cinsel yaşantı, cinsel zevk ve cinsel tatmin öncelikle kişinin kendi kendine sorumluluğudur; partnerin cinsel yaşantısından tatmin ve zevk alması ikinci adımdır.

Cinsel işlev bozuklukları kişinin cinsel yaşantısını çok olumsuz etkileyebilmektedir. Cinsel sorunların yaşanmaması için , kişilerin cinsel sağlık hakkında bilgi, eğitim ve tıbbi bakıma erişebilmesi gerekmektedir. Konuyla ilişkili sağlık çalışanları kadın hastalıkları ve doğum, üroloji, psikiyatri uzmanları, aile hekimleri, ebeler olarak sıralanabilir. İstenmeyen gebeliklerin

ve cinsel yolla bulaşan hastalıkların önlemleri alınmalı; gerektiğinde bakım ve tedavi istenebilmelidir.

Vajinismus

vajinismus cinsel bileşmenin mümkün olmadığı bir işlev bozukluğudur. Kadın cinsel organı, birleşme girişimleri sırasında istem dışı kasılır.

Vajinismus Belirtileri

Vajinismus belirtileri kişiden kişiye fark etmektedir. Fakat bu belirtiler genel çerçevede kişinin cinsel ilişkiye girememesi ve cinsel ilişkide zorlanması olarak kendini belli etmektedir. Genellikle acı ve ağrı hissi uyandırmaktadır.

Vajinismus belirtileri;

- Tam olarak cinsel ilişkiye girilememesi
- Vajinaya herhangi bir dışarıdan müdahale yaptıramama
- Jinekoloji müdahale yaptıramama ve bu durumdan kaçınma
- Kişinin partnerini kendinden uzaklaştırma
- Cinsel haz eksikliği, uyarılma azlığı ve vajinal bölgede kuruluk
- Disparoni

Vajinismus Nedenleri

Genellikle vajinismus rahatsızlığının temelinde psikoloji durumlar yatmaktadır. Kişinin kendisinin bile farkında olmadığı geçmişte yaşadığı veya duyduğu bazı şeylerden dolayı yaşamış olduğu cinsel işlev bozukluğudur. Bu durumlar psikolojik olabileceği gibi fiziksel nedenlerde olabilmektedir.

Vajinismus nedenleri;

- Doğum yapma ve gebe kalma korkusu
- Cinsel kimlik sorunları
- Farklı ruhsal sorunlar
- Partnere duyulan güvensizlik sorunu
- Kişilik bozuklukları
- Depresyon
- Geçmişte cinsel anlamda yaşanmış travmalar
- Uyarılma ve istek problemi
- Uyumsuz evlilikler ve ilişkiler
- Sosyal fobi

Vajinismus tedavi edilebilir bir rahatsızlıktır. Vajinismus tedavisinde genellikle terapiler çift olarak yapılmaktadır. Önemli olan kişinin bu problemine ve sorununa neden olan ana problemi ortaya çıkartmak ve uygun bir şekilde tedavi etmektir. Vajinismus genel anlamda kişilerin evliliklerini ve ilişkilerini ileriki dönemlerde etkileyebilecek ciddi bir problemdir. Fakat bu noktada en önemli faktör kişinin tedaviye hazır olması ve içinde bulunduğu durumu kabul etmesidir. Bazı kişiler uzun zaman geçse dahi vajinismus olduğunu kabul etmeyebilir veya bu yöndeki sorununun farkında olsa dahi bunu söylemekten ve tedavi almaktan kaçınabilir. Tedaviden kaçınan kişi zamanla daha depresif olur ve bu sorun ilişkisinde ve hayatında daha büyük sorunlara neden olabilir. Bu yüzden kişinin bu durumu bilerek tedavi olması, ileriki hayatında da önüne çıkabilecek bu tarz sorunların önüne geçebilmesini sağlayacaktır.

Vajinismus korkulacak bir rahatsızlık veya utanılacak bir rahatsızlık kesinlikle değildir. Kişinin bu konuda kendini rahat hissetmesi ve bir uzmandan destek alması gerekmektedir. Kesinlikle zamanla düzelir düşüncesinden kişinin uzaklaşması gerekmektedir. Bu durum zamanla

düzelmez ve maalesef daha büyük sorunlara neden olabilir. Özellikle evlilikte boşanma ve aldatılmalara kadar durum ilerleyebilir. Bu noktada çiftin birlikte terapiye alınması tedavinin ilerleyişi açısından büyük önem taşır.

Erken Boşalma

Yatak odasındaki mutluluk için zamanlama aslında her şeydir. Eğer siz eşinizin sizden beklentisi olan süreçten daha erken doruk noktasına ulaşıyorsanız, seks ikiniz için de tatmin edici olmayacaktır.

Erken boşalma olarak adlandırılan bu problem sinir bozucu ve utanç verici olabilir. Hatta bazen ilişkilere bile zarar verebilir. Bu nedenle muhakkak bir çözüm yolu aramalı ve gerekli önlemleri alınmalıdır. Unutmayın ki hiç kimse bununla yaşamak zorunda değildir.

Erken Boşalma Nedir?

Bir erkek genel olarak şu ya da bu süreç içerisinde boşalır, şeklimde net bir söylemde bulunamayız. Çünkü erkeğin boşalması için belli bir zaman yoktur. Ancak cinsel ilişki öncesinde orgazm yaşayan erkekler, birliktelik sırasında yüksek ihtimalle bir dakikadan daha kısa süre içerisinde boşalacaktır.

Bu durum partneriniz ile aranızda büyük bir sorun olarak ortaya çıkacaktır. Bunun en büyük nedeni ise boşaldığınız vakit ereksiyon haliniz sona erer ve ne yazık ki sekse devam edemezsiniz. Bu nedenle de eşiniz tatmin olamaz. Böyle durumlarda siz ve partneriniz sağlıklı ve zevkli bir seks için yeterli vaktiniz olmadığını hissedersiniz.

Bu durum erkekler için oldukça yaygın bir konu olarak karşımıza çıkar. Erkeklerin % 30'u ile % 40'ı arasında hayatlarının belirli bir döneminde muhakkak erken boşalma sorunu yaşamıştır. Bu nedenle aklınızın bir köşesinde muhakkak şunu bulundurun: Sık sık değil de ara sıra gerçekleşen bir durum olarak ortaya çıkan bu problem ise, erken boşalma konusunda endişe edecek bir şey yoktur.

Erken Boşalma Neden Olur?

Günümüzde erken boşalmaya neyin sebep olduğu halen bilinmemektedir. Ancak beyindeki kimyasal aktivitenin kısmen de olsa etkisinin olduğu düşünülmektedir. Buna göre beyinlerindeki kimyasal serotonin seviyesi düşük olan erkekler çok daha kısa sürede boşalmaktadır. Bu duruma neden olan faktörler ise şu şekilde sıralanabilir:

1. Duygusal Faktörler
 - Stres,
 - Depresyon,
 - Performans kaygısı,
 - Suçluluk hissi,
 - İlişkide yaşanan sorunlar,
2. Eretil disfonksiyonu

Ereksiyon konusunda sorun yaşayan erkeklerde erken boşalma problemi de ortaya çıkmaktadır. Yeterince ereksiyon olamayan ya da ereksiyon halinde durma konusunda sorun yaşayan erkekler endişe duyarak ister istemez erken boşalarak tepkime gösterebilirler. Bu durum ne yazık ki kırılması oldukça zor bir alışkanlık olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bununla birlikte eretil disfonksiyonun tedavisi gerçekleşirse, erken boşalmanın ortadan kalkması da gerçekleştirilebilir. Sildenafil sitrat (Viagra), tadalafil (Cialis) ya da vardenafil HCl (Levitra) gibi sayısız seçenekle üstesinden gelinebilecek olan bu problemle hiçbir erkek yaşamak zorunda değil. Saymış olduğumuz bütün seçenekler erkeklerin ereksiyon sürecine yardımcı olmaktadır.

Eğer erken boşalma sık sık yaşıyorsanız ve bu durum sizle partnerinizi rahatsız ediyorsa muhakkak randevu alarak bir hekimle görüşmelisiniz. Muhtemelen size her zaman sorun yaşayıp yaşamadığınız ya da bu sorunun yeni bir şey olup olmadığı sorulacaktır. Bazen seks hayatınızla ilgili bazı ayrıntıları da anlatmanız gerekebilir. Ayrıca büyük bir ihtimalle fiziksel bir sorun olup olmadığı adına birçok teste de tabi olabilirsiniz. Ancak tekrar hatırlatmam gereken bir şey varsa o da bu problemle yaşamak zorunda olmadığınızdır.

Npİstanbul olarak eşinizle başarılı, keyifli bir birliktelik geçirmeniz için her türlü cinsel problemlerinizi size destek vermekteyiz. Yapmanız gereken tek şey uzman doktorlarımızdan randevu almaktır.

Erken Ereksiyon

Erken ereksiyon, bir erkeğin cinsel yaşamını olumsuz yönde etkileyen bir cinsel işlev bozukluğudur. Genel olarak “doruk” ya da orgazmın istendiğinden daha erken meydana gelmesidir.

Bu durum bazen üreme ile ilgili komplikasyonlara da neden olabildiği gibi, çiftlerin cinsel tatminini de olumsuz yönde etkiler. Son yıllarda erkeklerin cinsel işlev bozuklukları ile ilgili çalışmalar artmaya başlamıştır. Bu durumun daha çok incelenmesi de bu durumun nedenlerinin daha iyi anlaşılmasını sağlamıştır.

Erken ereksiyon tarzı durumlar fazla paylaşılmadığı için istatistikî tahminler değişiklik göstermektedir. Ancak ortalama 3 erkenden 1’nin bu problemi bir süre yaşadığı da söylenmektedir. Erken ereksiyon tedavi edilmediğinde belirli bir süre sonra sertleşme sorunlarının da yaşanmasına neden olur. Bu durum nadiren olduğundan endişe edilecek bir durum yoktur. Ancak sürekli ve uzun süreli olduğu durumlarda profesyonel tıbbi yardım alınmasını gereklidir.

Erken Ereksiyon Neden Olur

Erken ereksiyona kesin olarak neyin neden olduğu tam olarak bilinmemektedir. Ancak genel olarak hem biyolojik hem de psikolojik nedenleri olabilmektedir. Nedenlerinin anlaşılması tedavi için çok önemli bir adımdır.

Genel olarak erken ereksiyon sorunlarının nedenlerini şu şekilde sıralayabiliriz;

Serotonin; Serotonin sinirler tarafından üretilen doğal bir maddedir. Beyinde fazla salgılanan yüksek miktardaki serotonin bu durumu ortaya çıkartabilir. Çünkü serotoninin yüksek olması boşalma zamanını arttırdığı gibi düşük olması da bu süreyi kısaltır.

Psikolojik Sorunlar; Günlük yaşamla alakalı depresyon, stres, suçluluk hisleri, ilişki sorunları, genel güven eksikliği veya cinsel performansla alakalı gerçekçi olmayan beklentiler bu durumun ortaya çıkmasına neden olabilir. Duygusal sorunları yöneterek destek almak bu tarz durumların kontrol altına alınmasını sağlar.

Yaş; Erken ereksiyon yaşa bağlı bir durum değildir. Yani yaşlanma doğrudan bu durumun nedeni olmamakla yaşlanma ereksiyon ya da boşalma gibi sorunlara neden de olabilir.

Erken Ereksiyon Nedir

Erken ereksiyonun tam bir tanımı yoktur. Bazı uzmanlar erkeğin kendi istediğinden önce ereksiyon olması ya da ilişki sırasında eşini tatmin edemeden ereksiyon hali olarak tanımlarlar. Bazı uzmanlar ise daha ilişkiye girmeden veya girdikten hemen birkaç saniye içerisinde meydana gelen ereksiyon durumları olarak tanımlarlar.

Erken ereksiyon tedavisi bazı durumlarda çok kolay bazı durumlarda da zorlu bir süreç olmaktadır. Ancak genellikle alınan terapiler, egzersizler ile 1 seansta belirli iyileşmeler

olabilmektedir. Bu süreçte çiftlerin birbirine destek olması ve hatta çift olarak terapi almaları çok önemlidir.

Genel olarak tedavide terapi ve ilaç tedavisi uygulanmaktadır. Ancak bazı durumlarda ilaçla da tedaviler yapılmakta ancak terapi süreçleri etkin olmadığında ilaçlar kesildiğinde durum kendini tekrar etmektedir.

Bu tür rahatsızlıkların ana temeli psikolojiktir bu sebeple doğru bir uzmandan alınacak doğru bir tedavi süreci erken ereksiyon sorununun kolayca aşılmasını sağlayacaktır. Npİstanbul olarak kaliteli bir cinsel yaşam için hastalarımıza destek oluyoruz. Uzman doktorlarımız her türlü cinsel sorununuzu en uygun şekilde çözmek için her zaman sizin yanınızdadır.

Erken Sertleşme

Eretil disfonksiyon olarak da adlandırılan erken sertleşme, vaktinden önce penisin sertleşerek cinsel ilişki için gerektiği kadar sertliğini koruyamaması ya da sertliğini kaybetmesi olarak açıklanabilir. Ancak bu durumun erken sertleşme problemi olarak tanımlanabilmesi için sık sık yaşanması gerekir. Erkeklerin birçoğu ara sıra bu tür sertleşme sorunu yaşar. Ancak bazıları düzenli olarak bununla karşı karşıya kalır. Sık yaşandığı sürece bir problemin varlığından bahsedilebilir.

Erken sertleşmeyle ilgili doğru istatistik bulmak ne yazık ki oldukça zordur. Çünkü çoğu zaman erkekler bu durumu kimseyle paylaşmaz ve kendi kendine sorunun üstesinden gelmeye çalışır.

Eretil disfonksiyon yaşayan erkeklerin sayısı yaşlarıyla orantılı olarak artış göstermektedir. Ancak yine de yaşlanmanın normal bir süreci olarak kabul edilmez. Çünkü erken sertleşme vakalarının tamamına yakını başarılı bir şekilde tedavi edilebilmektedir.

Erken Sertleşme Neden Olur?

Erken sertleşmeye hastalık, ilaç, yaralanma ve psikolojik sorunlar gibi birçok durumlar neden olabilir. Bunların en yaygın olanlarını ise şu şekilde sıralayabiliriz:

Dolaşım Sorunları; Erken sertleşmenin en dikkat çeken nedenlerinden biridir. Sertleşebilmesi için penisin kanla dolması gerekir. Ancak diyabet, yüksek tansiyon, kolesterol, pıhtı gibi sorunlar bu sürecin bozulmasına ve kan dolaşımının engellenmesine neden olabilir.

Peyronie Hastalığı; Bu hastalık, kan akışını engelleyerek penisteki liflerin ve plakların görünmesine neden olur.

Kanser; Kanser nedeniyle sertleşme için gerekli olan sinirler ve arterler olması gerektiği gibi çalışmayabilir.

Cerrahi Süreçler; Özellikle Pelvise cerrahi ve prostat ameliyatı sertleşmeye yardımcı olan sinirlere ve arterlere zarar verebilir.

Omurilik veya Pelvik Yaralanmaları; Ereksiyonu uyaran sinirler, bu tür omurilik veya pelvik yaralanma nedeniyle zarar görebilir.

Hormonsal Bozukluklar; Testosteron eksikliği, testis yetersizliği, hipofiz bezi problemleri gibi hormonal bozukluklar nedeniyle erken sertleşme yaşanabilir.

Depresyon; Depresyon yaygın olarak erken sertleşmeye neden olmaktadır. Psikiyatrik bir sorun olmasına rağmen etkileri genellikle fizikseldir.

Alkol Bağımlılığı; Alkol bağımlılarında alkol kullanmadıkları zaman bile erken sertleşme problemi sıklıkla görülmektedir.

Sigara Bağımlılığı; Sigara tüketimi kan damarlarının daralmasına neden olduğu için penise giden kan akışını azalır. Bu da erken sertleşmeye neden olur.

Performans Kaygısı; Erkeklerin birçoğu cinsel ilişki esnasında gösterdikleri performansla ilgili endişe duyar. Böyle anlarda erken sertleşme sorunu yaşanır. Bu durum çok sık gerçekleşirse bir döngüye dönüşmesi kaçınılmazdır.

Kullanılan İlaçlar ya da Maddeler; Alkol, antikanser ilaçlar, antidepresanlar (örneğin, sitalopram, paroksetin, sertralin, amitriptilin), kokain, eroin, esrar, östrojenler, opioidler, diüretikler (örneğin, spironolakton, chlorthalidone), antianksiyete ilaçlar ve yatıştırıcı maddeler (örneğin, diazepam) gibi ilaçlar ve maddeler sık kullanıldıkları zaman genellikle erken sertleşmeye neden olmaktadır.

Erken Sertleşme Tedavisi

Erken sertleşme sorununu sıklıkla yaşayan kişinin uzman bir hekime başvurması hayatın kalitesi adına oldukça önemlidir. Bu tür durumlarda şu tür işlemler gerçekleşir:

- Kişinin hem genel hem de cinsel yaşamıyla ilgili ayrıntılı bir şekilde bilgi alınır.
- Erken sertleşmenin sıklığıyla ve başlangıç dönemiyle ilgili sorulara cevap istenir.
- Fiziksel olarak kişi belirli testlere sokulur.
- Bütün bunların ardından kişiye en uygun yöntem seçilir.

Kaliteli bir yaşam için gerekli olan sağlıklı cinsellik, erken sertleşme gibi sorunlar nedeniyle yaşanmamaktadır. Bu noktada unutulmaması gereken şey ise, bu tür sorunların tedavi edilebildiğidir. Cinse hayatınızda rahat ve keyifli zamanlar yaşamanız için size en doğru tedavileri sunuyoruz.

Cinsel Tedaviler Hakkında Bilgilendirme

Cinsel sorunlarla başvuranların öykülerinden ve basına yansıyan açıklamalardan cinsel sorunları olanların tedavisinde meslek ahlakına uymayan yaklaşımların ve tedavi etkinliği olmayan uygulamaların bulunduğunu ve reklam olarak kullanıldığını görüyoruz. Cinsel tedavilerin mesleğimizin bilimsel ve etik standartlarına uygun olarak yapılmasını sağlamak amacıyla bu açıklamayı yapma ihtiyacını duyduk.

İnsan davranışı ve cinselliği bedensel, psikolojik, sosyal koşullardan etkilenir. Cinsellik salt cinsel organlara sınırlı değildir. Cinsellikle ilgili duygu, düşünce ve çok kere hatalı olabilen yerleşmiş inançlar vardır. Cinsel sorunların ve bozuklukların ortaya çıkışında kişinin bedensel ve psikolojik özellikleri ya da ikili ilişkilerin dinamikleri etkili olabilir. Doğal olarak cinsel sorunların tedavisi de onun gelişmesine neden olan etkene göre değişebilir. Kişi ile görüşülerek sorunu ortaya çıkaran, yerleşmesine neden olanlar birlikte incelenir. Kişiye ve sorununa etkin olacak ilaç veya psikoterapiler seçilir.

Cinsel sorun, tıbbi veya biyolojik bir nedene bağlı gelişmişse tedavisi ilaç veya diğer tıbbi tedaviler olacaktır. Bu durumda böylesi bir tedaviyi, ürologlar, kadın hastalıkları ve doğum uzmanları ya da psikiyatristler yaparlar. Eğer cinsel sorun, psikolojik faktörlere bağlı gelişmişse veya tıbbi bir nedene bağlı olarak gelişmiş olsa bile psikolojik etkenler durumu ağırlaştırmışsa cinsel terapiler uygulanmalı ya da ilave edilmelidir. Cinsel terapileri ise cinsel terapi konusunda eğitim almış, psikiyatristler ve klinik psikologlar yapabilir. Bütün tedaviler gibi cinsel tedaviler de bilimsel veriye dayalı olmak zorundadır.

Yeni bir tedavi yönteminin uygulama alanına girmesi için bilimsel ve etik olarak tanımlanmış süreçlerden geçmesi, etkili olduğunun kanıtlanması ve meslek topluluğunca kabul edilmesi zorunludur. Cinsel tedavilerde kullanılan bir psikoterapi yönteminin belli bir bozukluk için etkin bir tedavi olduğuna, bilimsel ilkelere uygun bir dizi çalışma yapılarak karar verilir.

Son yıllarda dünyada cinsel sorunlar ve onların tedavilerinde önemli bir birikim olmuştur. Sevinerek belirtmeliyiz ki, ülkemizde de bu gelişmelerden haberdar olup onları uygulayan merkezler bulunmaktadır. Cinsel Terapilerin, Cinsel işlev bozuklukları için etkinliği 70'li, 80'li yıllarda bilimsel ortamlarda tartışılmış ve karşılaştırmalı araştırmaların bilimsel dergilerde yayınlanması ile 30 yıl önce kanıtlanmıştır. Dünyada ve Türkiye'de 1970'lerden beri "Cinsel Terapi" ile Vajinismus ve Erken Boşalma olgularının pek çoğu başarıyla, cinsel isteksizlik, erkeklerin sertleşme bozukluğu ve kadınların uyarılma ve orgazm bozuklukları gibi diğer cinsel işlev bozuklukları da büyük ölçüde tedavi edilmektedir. Cinsel sorunun tipine ve sorunlu çiftte göre değişiklikler olmakla birlikte, cinsel tedaviler ortalama olarak 2-4 ay ve 6-10 seans sürer, ama kişiye göre bir iki görüşme ile kısa zamanda düzelen vakalar olabildiği gibi, bir iki yıl tedavisinin sürmesi gereken vakalar da olabilir.

Cinsel sorunları olanlarda uygulanan ve etkinliği bilinen cinsel tedaviler aslında özel bir öğrenme biçimidir. Bu öğrenme sürecinde kişiye temel olarak şunlar öğretilir: Genel olarak psikoterapilerde ve özellikle de cinsel tedavilerde kişiye mahrem ve güvenli bir öğrenme ortamı oluşturulur. Bu ortamda kişi kendi denetimi altında kendisini, kimliğini, bedenini, ilişkisini keşfetmeye cesaretlendirilir. Bu keşif ve öğrenim kişinin özelliklerine göre değişen bir süratte ve derece derece olur. Bu nedenle cinsel sorunun ilaçla tedavisi yapılırken de hasta ile hekim arasındaki ilişkinin önemi vardır ve bazen psikoterapi veya cinsel terapinin bir parçası olarak uygulanır. Zira cinsellik salt bedensel bir sorun değildir.

CİNSEL TEDAVİLERDE NELER YAPILMAZ:

Tedavilerin ne olduğunun bilimsel olarak kanıtlara dayanması gerektiği gibi tedavi ortamına ilişkin de belirli kurallar vardır. Cinsel tedaviler, psikoterapi oturumları muayenehane veya hastanelerde yapılır. Görüşmelerin sıklığı, süresi ve temel ilkeleri belirlidir. Tıbbın, psikiyatrinin ve cinsel terapilerin bilimsel standartlarına olduğu kadar etik kurallarına da uygun olmalıdır. Örneğin, psikiyatristlerin muayenesi bedensel incelemelerden değil, davranış, düşünce ve duyguların incelendiği görüşmelerden oluşur. Bedensel bir sorunu olduğunu düşündüğü kişiyi ise kadın hastalıkları ve doğum uzmanı veya üroloji uzmanına yönlendirir. Psikolog veya hangi branştan olursa olsun doktorun yanında ya da mekanında cinsel ilişki kurulmaz. Bilimsel olarak böyle bir tedavi yöntemi olmadığı gibi, bu durum etik de değildir.

Cinsel Haklar Bildirgesi

Cinsellik her insanın kişiliğinin ayrılmaz bir parçasıdır. Cinselliğin tam olarak gelişimi temas, mahremiyet, duygusal ifade, zevk, şefkat, aşk gibi temel insan ihtiyaçlarının doyumuna bağlıdır.

Cinsellik birey ile sosyal yapılar arasındaki etkileşim aracılığıyla oluşur. Cinselliğin tam gelişimi bireysel, kişilerarası ve toplumsal mutluluk/iyilik için temel gereklerden biridir.

Cinsel haklar özgürlüğe, onura ve her bir insanoğlunun eşitliğine dayalı evrensel insan haklarıdır. Sağlık ana insan haklarından biri olduğuna göre cinsel sağlık da temel bir insan hakkı olmalıdır.

Bireylerin ve toplumların cinsel sağlıklarının gelişiminin temini için aşağıdaki cinsel haklar tanınmalı, teşvik edilmeli, saygı gösterilmeli ve toplumlar tarafından savunulmalıdır. Cinsel sağlık bu cinsel hakların tanındığı, saygı duyulduğu ve uygulandığı ortamlarda mümkündür.

1. **Cinsel özgürlük hakkı.** Cinsel özgürlük bireylerin tüm cinsel potansiyellerini ifade etmelerine olanak verir. Ancak her çeşit cinsel zorlama, istismar ve taciz yaşamın her anı ve durumunda bu özgürlüğün dışındadır.
2. **Cinsel otonomi, cinsel bütünlük ve vücudunun güvenliği hakkı.** Bu hak kişinin kendi kişisel ve sosyal etiği çerçevesinde kendi cinsel hayatıyla ilgili kendi kendine karar verebilme gücünü içerir. Ayrıca işkence, yaralama ve her çeşit şiddetten arınmış olarak vücudumuzu kontrol etmemize ve zevk almamıza olanak verir.

3. **Cinsel mahremiyet hakkı.** Bu madde başkalarının cinsel haklarına müdahale edilmediği sürece yakınlaşma konusunda bireysel karar verme ve davranma hakkını içerir.
4. **Cinsel eşitlik hakkı.** Cinsiyet, toplumsal cinsiyet, cinsel yönelim, yaş, ırk, sosyal sınıf, din veya fiziksel ve zihinsel engel gözetilmeden hiçbir ayrıma maruz kalmama hakkıdır.
5. **Cinsel zevk hakkı.** Cinsel zevk, otoerotizm dahil olmak üzere, fiziksel, psikolojik, akli ve ruhsal refah kaynağıdır.
6. **Duygusal cinsel ifade hakkı.** Cinsel zevk erotik haz ve cinsel eylemlerden daha fazlasıdır. Bireylerin cinselliklerini iletişim, dokunma, duygusal ifade ve aşk aracılığıyla ifade etme hakları vardır.
7. **Özgürce cinsellik içeren ilişki kurma hakkı.** Bunun anlamı evlenme ya da evlenmeme, boşanma ve başka çeşitli sağduyulu cinsellik içeren ilişkiler kurabilme ihtimalinin olmasıdır.
8. **Özgür ve sağduyulu üreme seçimi yapma hakkı.** Bu madde çocuk sahibi olma veya olmamayı seçme hakkını, çocuk sayısına ve ne kadar aralıkla olacağına karar verme hakkını ve doğurganlık düzenlemeleriyle ilgili tüm tedavilere tam erişim hakkını içerir.
9. **Bilimsel araştırmaya dayalı cinsel bilgi edinme hakkı.** Bu hak cinsel bilginin bilimsel açıdan etik araştırmalar sonucu elde edilmiş olması ve bütün sosyal seviyelerdeki kişilere uygun şekilde yayılması gerektiğini ifade ediyor.
10. **Kapsamlı cinsellik eğitimi hakkı.** Bu doğumdan başlayarak yaşam boyu devam eden bir süreçtir ve bütün sosyal kurumları kapsamalıdır.
11. **Cinsel sağlık bakımı hakkı.** Cinsel sağlık bakımı tüm cinsel endişe, sorun ve hastalıkların engellenmesi ve tedavisinde mevcut ve ulaşılabilir olmalıdır.

Bu haklar 10 – 15 Temmuz 2005 tarihlerinde Montreal – Kanada’da yapılan 17.Dünya Seksoloji Kongresi’nde sunulmuş ve kabul edilmiştir.