

## Cinsellik Her Yaşta Vardır

Seks ise; çoğu zaman iki insan arasında yaşanan bazen de tek başına veya grup olarak yaşanan çok keyifli bir eylemdir. Seks; dokunma, öpüşme, sevişme gibi eylemleri içerir; sevginin ve zevkin, ruhun ve bedeninin paylaşılmasıdır. Seks yapmak; rahatlamış ve gevşemiş bir halde, sevişmenin ve dokunmanın verdiği hazzı ve hissetmeye odaklanarak, herhangi bir "performans hedefi koymadan", zamandan kopma, haz alıp haz verebilme, ruhu ve bedeni bir "armağan gibi" paylaşabilme, kimseyi tatmin etme zorlantısı olmadan, ne olursa olsun bir şekilde boşalabilme bilim ve sanattır. "Aşkın seks" adını verdiğim bu sanat önce manevi boşalma ve romantizm aşamasıyla başlar.

Bir erkek partnerini manevi olarak tatmin etmek için; (1) aşkla dokunulmalı, (2) ilgiyle dinlemeli, (3) birlikte kaliteli vakit geçirmeli, (4) partnerini hayatının merkezine alıp özel ve biricik kılınmalı, (5) partnerine romantizm sunmalı, (6) partnerini aşkla arzulamalı ve (7) partnerine düzenli ve güvenli bir yaşam ve partner ilişkisi sunmalıdır. Bir kadın da partnerini manevi olarak tatmin etmek için; (1) partnerinin yaptıklarını ve başarılarını fark edip takdir edilmeli, (2) partnerinin performansını övülerek erkekliğini onaylanmalı, (3) partnerinin varlığına ve sunduklarına "ihtiyaç" duyulmalı, (4) partnerine erotizm sunulmalı, (5) partnerine aşkla hizmet davranışlarında bulunmalı, (6) kendisini mutlu etmeyi başardığını gülümsenerek partnerine göstermeli ve (7) gerektiğinde partnerinin yalnız kalma ihtiyacına saygı gösterilmelidir. Birbirlerini yataktan önce manevi olarak tatmin eden çiftler daha sonra yatakta cinsel boşalma ve erotizmaşamasına geçerler ve bu aşama (1) cinsel istek, (2) cinsel uyarılma, (3) plato - zevkli düzlük, (4) boşalma / orgazm ve (5) çözülme olmak üzere 5 alt evreden oluşur.

### ANDROPOZUN YANSIMALARI...

Yaşın ilerlemesiyle beraber erkeklik hormonu olan testosteronun kandaki seviyesinin azalması ve buna bağlı olarak ortaya çıkan şikayetlerin oluşturduğu duruma "andropoz" ya da "yaşlanan adam sendromu" denir. Ama yaşam gelişim ve değişimin sürekli olduğu bir süreçtir ve her yaş vücuda bazı farklılıklar getirir. 40-50 yaşlar arasında erkeklerde sertleşme eskisi gibi hızlı ve otomatik olmaz, daha fazla cinsel uyarılmaya ihtiyaç duyulur, cinsel ilişkiyi başlatma ya da tamamlamada sorunlar yaşanabilir. Azalan testosteron seviyesi nedeniyle cinsel istek azalabilir, boşalma ve orgazm sorunları ortaya çıkabilir. 60 yaşından sonra erkeklerde gece ve sabah sertleşmeleri seyrek olur. Sertleşme için gerekli süre daha fazla, sertleşme kalitesi ise daha azdır. Cinsel ilişkiye girme sıklığı giderek seyrekleşir. Testosteron seviyesi ve meni miktarı büyük ölçüde düşer.

### MENOPOZUN YANSIMALARI...

Son adet kanaması demek olan "menopoz", genelde 40 yaşından sonra, yaklaşık 55 yaşa kadar geçen süre içinde görülen, önceleri adet kanamalarının düzensizleşmesiyle, daha sonraları ise kesilmesiyle biten uzun bir dönemdir. Bu dönemde yumurtalıklar, iki kadınlık hormonu olan östrojen ve progesteron salınmasını yavaşlatır ve bir süre sonra da üretimini durdurur. Bir sene boyunca adet görülmemesi durumu menopoz olarak tanımlanır. 40-55 yaş aralığındaki kadınlarda östrojen hormonundaki azalmaya bağlı olarak cinsel istek azalabilir. 60 yaşından sonra ise östrojen üretiminin durmasıyla birlikte, vajina duvarlarının kayganlığı ve esnekliği kaybolduğundan cinsel ilişki sırasında acı duyulabilir. Daha seyrek boşalma ve orgazm yaşanır. Menopoz dönemindeki hormon değişiklikleri sonucunda yaşanan vajinal kuruluk ve ağrılı cinsel ilişki gibi sorunlar lokal hormon veya kayganlaştırıcı jel uygulamalarıyla kolaylıkla giderilerek cinsellikten alınacak haz kaybı engellenebilir.

### CİNSELLİK HER YAŞTA HAKTIR, ŞİFA KAYNAĞIDIR...

İlerleyen yaşlarda cinsel yaşam fiziksel, psikolojik ve kültürel faktörlerden doğrudan etkilendiği için bu faktörlerin iyileştirilmesi, cinsel sağlığın korunması ve tatmin edici bir cinsel yaşamın sürdürülebilmesi için gereklidir. Öncelikle yaşlılıkta cinselliğin olmayacağı ya da olmaması gerektiği şeklindeki yanlış yargılardan vazgeçilmelidir. Çünkü cinsellik doğumla başlayan ve ölüme kadar

süren temel bir insani ihtiyaçtır. Cinselliği bir takıntı haline getirmeyen, anın tadını çıkaran, rahat ve huzurlu olan bir kişi, her yaşta cinsel haz alabilecek aktivitelerde bulunabilir. Cinsellik yemek yeme, su içme, uyuma gibi temel insani ihtiyaçlardan biridir, böyle bir olguyu yaşlılar için yok saymak gerçekçi bir yaklaşım değildir. Çünkü yaşlı olsa da her insanın rahatlamaya, gevşemeye, arzulamaya, arzulanmaya, cinsel haz alıp vermeye, ruhunu ve bedenini özgürce paylaşmaya ihtiyacı vardır.

#### HİSSEDEREK SEVİŞİN VE ANIN TADINI ÇIKARIN...

Kadın, erkek herkes doğası gereği cinsel arzularını tatmin etmek ve cinselliği yaşamak ister. Cinsellik yalnızca cinsel ilişki demek değildir; öpüşmek, sevişmek, masturbasyon ile kendi kendine zevk vermek ve oral seks gibi cinsel olarak kişiyi uyaran tüm eylemleri içerir. Haz alıp haz vermeye odaklı gerçek cinsellik, partnerlerin cinsel birleşmeye ruhen ve bedenen hazırlanma süreci olan önsevişme ile başlar. Haz veren bir cinselliğin yolu kişinin kendi vücuduyla barışık olmasından geçer. Çünkü her organ yaşlandığı gibi cinsel organlar da yaşlanır. Yani sağlıklı ve mutlu bir cinselliğin cinsel organlar ve vücut görüntüsü ile genellikle ilişkisi yoktur. Cinsellikte çekincelere yer yoktur, çift yaşlanmaya bağlı olarak karşılıklı çekiciliklerini yitirmiş olabilirler. Ancak ilerleyen yaşlarda cinselliği bir performans gösterisi olarak görmeden, cinsel fanteziler kurarak, samimi ve açık olarak konuşarak, fantezi ve cinsel isteklerle ilgili suçluluk ve korku duymayarak, tensel uyum ve karşılıklı anlayış ile cinsel çekicilik tekrar elde edilebilir. Diğer bir ifadeyle ilerleyen yaşlar kadın ve erkeğin "aşkın seks"i deneyimleyebilecekleri yaşlardır. Aşkın seks, cinselliği cinsel mitlere inanmadan, cinselliği ayıp, günah ve suç olarak düşünmeden yaşamaktır.

---

Yayınlanma tarihi: 15.11.2017

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-cinsellik-her-yasta-vardir.html>

---

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>