



**Doğu Akdeniz
Üniversitesi**
"Erdem, Bilgi, Gelişim"



PDRAM
1997

Ergenlikten Yetişkinliğe Cinsel Gelişim



Bölüm 2 *Ergenlikte Cinsellik*

Created by Freepik

Ergenlikte Cinsellik

DAÜ-PDRAM 2020

Ergenlik döneminde bireyin bedensel ve cinsel gelişimindeki değişimlere, cinsel davranışlarındaki değişimler de eşlik eder. Ergenin cinsel davranışı, yetişkinlerin cinsel davranışlarından farklı olarak cinselliğe yönelik merak, hazırlık ve deneme yanılma niteliğindedir. Ergen bir taraftan cinselliğinin farkına varıp, etkilerini anlamaya çalışırken, diğer taraftan ise cinselliği keşfetmenin verdiği tedirginliği yaşayabilmektedir. Ergenlikte cinsellik, genellikle kendi bedenine ilgi ile başlayan bir süreçtir. Ergenlik ilerledikçe cinsel merak yerini cinsel deneyimlere bırakır ve ergen genellikle kısa süreli cinsel davranışlarla (ör. Öpüşme) cinsel yaşamının sınırlarını genişletir. Ergenlik döneminin sonlarına doğru bireyin daha uzun süreli cinsel ilişkileri sıklaştırsa da, cinsel davranış şekillerinin kişiye göre değişiklik gösterebileceği de unutulmamalıdır.



Created by Asierromero - Freepik.com

Ergenin cinselliğini ilk keşfi ise sıklıkla mastürbasyonu deneyimleme ile oluşur. Ergen cinselliğinin önemli bir parçası olan mastürbasyon, bireyin kendi cinselliğini tanımasını sağlayan güvenli bir araç ve normal bir cinsel davranıştır. Ergenlikte mastürbasyonun keşfedilmesine yönelik belirli ve kesin bir yaş vermek mümkün değildir. Bununla birlikte, hem kız hem de erkek ergenlerin ortalama 13-15 yaşlarında mastürbasyonu keşfettikleri bilinmektedir. Mastürbasyon ile ilgili bilinmesi önemli olabilecek noktalar ise şunlardır:

- Mastürbasyon, özellikle ergenlik döneminde bireyin vücuduna yönelik farkındalık kazanması, vücut kontrolünü ve bütünlüğünü sağlaması ve vücudu ile ilgili karar verme özerkliğini kazanmasını sağlayan önemli bir cinsel deneyimdir.

- İçinde bulunduğu çevrelerde (ör. Aile, okul) cinselliğe karşı olumsuz tutumlara (ör. “Cinsellik ayıptır” dűřüncesi) maruz kalan ergenler, mastürbasyon yapmaktan dolayı suçluluk duyabilirler.
- Mastürbasyon, aktifleşen hormonal yapısının etkisiyle cinsel dűřünceleri artan ergenin engelleyebileceği bir davranış olmamakla birlikte, ergenden bu davranışını göstereceği yeri ve zamanı bilmesi beklenmelidir. ocuklarının mastürbasyon yaptığını fark eden ebeveynlerin ise verecekleri tepkilere dikkat etmeleri önemlidir. Özellikle, aile ergene tehdit veya ceza ya da alay etme şeklinde yaklaşmaktan sakınmalıdır.
- “Mastürbasyon ne kadar yapılmalı?” sorusu için ise normal ya da sağlıklı kabul edilen bir sayı verilmesi mümkün değildir. Mastürbasyon, yoğun ve sürekli olmadığı ve ergenin günlük yaşamını, beden sağlığını ve bütünlüğünü bozmadığı sürece normal ve sağlıklı kabul edilmektedir.



Ergenin Cinsel Gelişimine ve Cinsel Davranışlarına Yönelik Sağlıklı Ebeveyn Tutumları Nelerdir?

Çocukluk ile yetişkinlik arasındaki ergenlik yolculuğunu, kimi ergenler daha az problem yaşayarak tamamlarlarken kimileri ise daha sıkıntılı tamamlamaktadırlar. Dolayısıyla ergenlik, genellikle dűřünüldüğü gibi her ergen için “sorunlu” bir dönem değildir. Bu farklılığı yaratan etkenlerin başında ise ebeveyn tutum ve davranışlarının niteliği gelmektedir. Ebeveynler çocuklarının birçok konuda olduğu gibi cinsel konularda da ilk eğiticileridir.

Ergenin cinsel gelişimine ve cinsel davranışlarına yönelik sağlıklı ebeveyn tutumları nelerdir?

DAÜ-PDRAM 2020



Created by Freepik

Ergenliğin başından itibaren ergenin gerek bedeni gerekse düşünce ve davranışlarındaki değişimler ile ilgili merak ettiği birçok konu ortaya çıkmaktadır. Bu konularda sağlıklı ebeveyn tutum ve davranışlarından bazıları şunlardır:

- Öncelikle ebeveynlerin cinsel konularda doğru bilgiye sahip olmaları ve ergene bu bilgileri aktarmaya hazır hissetmeleri gerekmektedir. Bu konularda katı bir tutum içinde olan ebeveynlere sahip ergen, çoğu zaman cinselliğe olan ilgi ve merakını riskli olabilecek yollarla (ör. Psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilecek içerikteki cinsel bilgi veya görüntülere ulaşma) gidermeye çalışabilir.
- Cinsel gelişim ve cinsellikle ilgili konularda sıklıkla kız ergenlerin anneleri ile erkek ergenlerin ise babaları ile daha rahat iletişim kurdukları gözlemlenmektedir. Ergenin merak ettiği cinsel bilgileri, daha rahat iletişim kuracağını düşündüğü, güven duyduğu ve doğru bilgiler aktarabilecek başka bir yakınından veya bir uzmandan da alması uygundur.
- Cinsellik üzerine konuşurken ise ergeni dinlemek, öncelikle ne kadar bildiğini anlamak, soru sormasına fırsat vermek ve ihtiyaç duyduğu kadar bilgi paylaşmak yeterli olacaktır.

Doğu Akdeniz Üniversitesi

Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi (DAÜ-PDRAM)

Tel: +90 (392) 630 2251

Faks: +90 (392) 630 2475

E-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr

Web: <http://pdram.emu.edu.tr>

Adres: Doğu Akdeniz Üniversitesi

Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası

Zemin Katı, Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs