KAYGININ CİNSEL PERFORMANS ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Yazar: Dr. Ocak Korhan Özduru

Dergi: CURRENT SCIENCE | ISSN: 2667-9515

Makale kodu: 2606077519300003

Önerilen atıf (kaynakta geçtiği biçimiyle): Collaborate, Current Science, Volume 6, No. 69, 2026, p. 077–100. 0099-0001-2606-0102.

Yayın ve editörlük bilgileri

Derginin özgün açıklaması: Çalışmalarımız EAALS – European Academic Studies and Laboratory Services tarafından akredite edilen, onaylanan ve desteklenen bir formattadır (Scientific Studies – Current Science Georgia). “EAALS, kontrol, akreditasyon ve destek süreçlerimizi uluslararası platforma taşıma aşamasında tüm çalışmalarımızı, hizmetlerimizi ve yayınlarımızı dünya bilim insanlarına sunmaktadır.”

Barkod: 977266795001. Editörler grubu: İmtiyaz sahibi Tsisana Kharabadze; Niyaz Bokvadze; Prof. Sabrina Corbi; Prof. Samantha Lewes.

Current Science, değerlendirme kurulu bulunan, çok disiplinli hakemlik sistemiyle çalışan aylık akademik bir dergi olarak tanıtılmaktadır. Kaynak metne göre dergi, uluslararası sıralama ve kayıtlara dâhil olmayı sürdürmektedir; nitelikli makale ve yayınların bu süreci hızlandırdığı belirtilmektedir. Başvuruların yanıtlanma veya reddedilme süresinin 30–90 gün arasında değiştiği ifade edilmektedir.

Kaynak PDF'nin sayfa altlarında tekrarlanan dizin duyurusu: “THIS JOURNAL INCLUDED IN MANY INDEXES, INCLUDING ADVANCED SCIENCES INDEX.” ADVANCED SCIENCES INDEX (ASI) EUROPEAN SCIENCE EVALUATION CENTER; Kirchstrasse 4, 56761, Rheinland-Pfalz, Almanya; telefon +49 (177) 8684-353; ASI@EUROPE.DE. [Duyuru, özgün PDF'de her sayfanın altında tekrarlanmaktadır.]

ÖZET

Kaygı, insanın cinsel işlevselliğini etkileyen en güçlü psikolojik etmenlerden biridir. Cinsellik çoğu zaman biyolojik bir süreç olarak görülse de güncel araştırmalar, psikolojik değişkenlerin cinsel isteği, uyarılmayı, performansı, doyumu ve ilişkisel yakınlığı önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Kaygıyla ilişkili bozulmalar hem erkekleri hem de kadınları etkileyebilir; erektil işlev bozukluğu, erken boşalma, cinsel istekte azalma, orgazm sorunları, yakınlıktan kaçınma ve ilişkide doyumsuzluk gibi güçlüklere katkıda bulunabilir.

Bu çalışma, kaygı ile cinsel performans arasındaki ilişkiyi psikolojik, fizyolojik, davranışsal ve kişiler arası bakış açılarından incelemektedir. Makalede performans kaygısı, beklentiye dayalı korku, bilişsel çarpıtmalar, nörobiyolojik mekanizmalar ve terapötik müdahalelere ilişkin güncel literatür gözden geçirilmektedir. Bulgular; kaygının dikkat, otonom sinir sistemi etkinleşmesi, hormonal düzenleme, benlik saygısı ve ilişki dinamiklerini kapsayan birden çok yol üzerinden

cinsel işlevselliği etkilediğini göstermektedir. Bu mekanizmaların anlaşılması, daha etkili klinik müdahaleleri kolaylaştırabilir ve cinsel sağlık sonuçlarını iyileştirebilir.

Anahtar kelimeler: Kaygı, cinsel performans, cinsel işlev bozukluğu, performans kaygısı, cinsel sağlık.

GİRİŞ

İnsan cinselliği, psikolojik ve fizyolojik işleyişin en karmaşık boyutlarından birini oluşturur. Biyolojik süreçler cinsel etkinliğin temelini oluştursa da cinsel deneyimlerin niteliği ve sonucu çoğu zaman psikolojik etmenler tarafından belirlenir.

Psikolojik etkiler arasında kaygının özellikle önemli bir yeri vardır. Kaygı; düşünceleri, duyguları, fizyolojik tepkileri, dikkati, benlik algısını ve kişiler arası etkileşimleri etkiler. Bu nedenle cinsel işlevsellik, birden çok düzeyde kaygıyla ilişkili aksamalara açık hâle gelebilir.

Tarihsel olarak cinsel güçlükler çoğunlukla biyolojik nedenlere bağlanmıştır. Ancak psikoloji, psikiyatri, sinirbilim ve seksoloji alanlarındaki ilerlemeler, duygusal durumların cinsel davranış üzerinde derin etkileri olduğunu göstermiştir. Kaygı bozuklukları, kronik stres, ilişki çatışmaları, travmatik yaşantılar ve cinselliğe ilişkin olumsuz inançlar, belirlenebilir bir tıbbi durum bulunmasa bile cinsel işlevselliği önemli ölçüde bozabilir.

Cinsel performans kaygısı, klinik uygulamada bildirilen en yaygın kaygılardan biridir. Bireyler performans gösterebilme, partnerini memnun edebilme, uyarılmayı sürdürebilme, orgazma ulaşabilme ya da mahcup olmaktan kaçınabilme konularına aşırı derecede odaklanabilir. Bu tür kaygılar çoğunlukla, başarısızlık korkusunun bizzat başarısızlığın başlıca nedeni hâline geldiği ve kendini sürdüren döngüler oluşturur.

Çağdaş toplumsal koşullar, kaygıyla ilişkili cinsel güçlükleri daha da yoğunlaştırabilir. Medyadaki gerçekçi olmayan temsiller, toplumsal karşılaştırmalar, kültürel beklentiler, beden imajına ilişkin kaygılar ve cinsellikle ilgili yanlış bilgiler; gerçekçi olmayan standartlara ve performans baskısına sıklıkla katkıda bulunur.

Bu çalışma, kaygı ile cinsel performans arasındaki çok boyutlu ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Psikolojik, nörobiyolojik, ilişkisel ve davranışsal bakış açılarını bütünleştirerek kaygının cinsel işlevselliği nasıl etkilediğine ve hangi stratejilerin daha sağlıklı cinsel deneyimleri destekleyebileceğine ilişkin kapsamlı bir anlayış sunmayı hedeflemektedir.

YÖNTEM

Bu çalışmada nitel bir literatür taraması yöntemi kullanılmıştır. Psikoloji, psikiyatri, sinirbilim, seksoloji ve davranış bilimleri alanlarından akademik araştırma makaleleri, klinik raporlar, ders kitapları ve hakemli çalışmalar incelenmiştir.

Literatür seçimi, kaygıyla ilişkili cinsel işlev bozuklukları, performans kaygısı, cinsel davranış üzerindeki bilişsel etkiler, fizyolojik stres tepkileri, ilişki dinamikleri ve terapötik müdahaleler üzerine araştırmalara odaklanmıştır.

Kaygı ile cinsel işlevselliği birbirine bağlayan tekrar eden temaları ve mekanizmaları belirlemek için karşılaştırmalı analizden yararlanılmıştır. Biyolojik ve psikolojik bakış açılarını bütünleştiren disiplinler arası bulgulara özel önem verilmiştir.

LİTERATÜR TARAMASI

Tarihsel Bakış Açıları

Duygusal durumlar ile cinsel işlevsellik arasındaki ilişki yüzyıllardır bilinmektedir. Erken dönem tıbbi geleneklerde korku, stres ve duygusal bozulmaların üreme ve cinsel davranış üzerindeki etkileri sıklıkla betimlenmiştir.

Modern bilimsel araştırmalar, psikolojik süreçlerle fizyolojik cinsel tepkiler arasındaki etkileşimi gösteren Masters ve Johnson gibi araştırmacıların çalışmalarıyla yirminci yüzyılda hız kazanmıştır.

Cinsel Tepki Döngüsü

İnsanın cinsel işlevselliği, istek, uyarılma, plato, orgazm ve çözülme dâhil birden fazla evreyi içerir. Kaygı, bu sürecin herhangi bir evresine müdahale edebilir.

Sağlıklı cinsel işlevsellik sırasında dikkat, haz veren duyumlara, duygusal bağa ve yakınlığa odaklı kalır. Kaygı ise dikkati performansı izlemeye, sonuçları değerlendirmeye ve olası başarısızlığı öngörmeye yöneltir.

Performans Kaygısı

Performans kaygısı, kişinin cinsel becerileri ya da cinsel deneyimin sonuçları konusunda aşırı endişe duymasını ifade eder. Performans kaygısı yaşayan kişiler, doğal cinsel tepkileri sekteye uğratan öz izleme davranışlarına sıklıkla başvurur.

Yakınlığa odaklanmak yerine şu tür sorularla meşgul olurlar:

> *“Yeterince iyi performans gösteriyor muyum?”*
>
> *“Partnerimi memnun edebilecek miyim?”*
>
> *“Ya başarısız olursam?”*
>
> *“Ya bir şeyler ters giderse?”*

Bu bilişsel yön değişikliği çoğu zaman fizyolojik uyarılmayı ve duygusal katılımı bozar.

Seyirci Kalma Kuramı (Spectatoring)

Masters ve Johnson, bireylerin cinsel deneyime bütünüyle katılmak yerine zihinsel olarak kendi performanslarını gözlemleyip değerlendirdikleri durumları tanımlamak için “spectatoring” (kendini dışarıdan izleme/seyirci kalma) kavramını ortaya koymuştur.

Kendini dışarıdan izleme, kişinin kendine yönelik aşırı farkındalığını artırır ve erotik uyaranlara verdiği tepkileri azaltır. Bu mekanizma, kaygıyla ilişkili cinsel işlev bozukluklarının en etkili açıklamalarından biri olmayı sürdürmektedir.

Nörobiyolojik Mekanizmalar

Kaygı, yaygın olarak savaş ya da kaç tepkisi olarak bilinen sempatik sinir sistemini etkinleştirir. Buna karşılık cinsel uyarılma, ağırlıklı olarak parasempatik sinir sisteminin etkinleşmesine dayanır.

Dolayısıyla kaygı, cinsel işlevselliğe doğrudan karşıt fizyolojik koşullar oluşturur.

Kortizol gibi stres hormonlarının yükselmesi, cinsel isteği azaltabilir, uyarılma mekanizmalarına müdahale edebilir ve genel cinsel tepki verme kapasitesini bozabilir.

Benlik Saygısı ve Cinsel Özgüven

Araştırmalar, benlik saygısı ile cinsel işlevsellik arasında güçlü ilişkiler bulunduğunu tutarlı biçimde göstermektedir.

Olumsuz benlik algısına sahip bireyler çoğu zaman daha yüksek düzeyde performans kaygısı, reddedilme korkusu, beden imajından hoşnutsuzluk ve daha düşük cinsel özgüven yaşar.

Bu nedenle düşük benlik saygısı, kaygıyla ilişkili cinsel güçlüklere önemli ölçüde katkıda bulunabilir.

İlişkisel Etmenler

Cinsel performans, ilişkilerden bağımsız olarak gerçekleşmez. İlişki kalitesi, cinsel işlevselliği önemli ölçüde etkiler.

İletişim güçlükleri, çözümlenmemiş çatışmalar, duygusal uzaklık, güven eksikliği ve eleştirilme korkusu, yakın etkileşimler sırasında kaygıyı sıklıkla artırır.

Buna karşılık destekleyici ilişkiler, çoğu zaman performans kaygısını azaltır ve daha yüksek cinsel doyumu destekler.

BULGULAR

Bu tarama, birkaç önemli bulgu ortaya koymuştur.

Birincisi, kaygı, farklı cinsiyet ve yaş gruplarında cinsel işlev bozukluğunun önemli bir yordayıcısı olarak tutarlı biçimde öne çıkmaktadır.

İkincisi, performans kaygısı sıklıkla kendini gerçekleştiren bir kehanet gibi işlev görür. Başarısızlık korkusu, stresle ilişkili fizyolojik uyarılmayı artırır; bu durum da cinsel performansı olumsuz etkiler.

Üçüncüsü, dikkat süreçleri kritik bir rol oynar. Kaygı, dikkati haz veren deneyimlerden uzaklaştırarak kendini izlemeye, değerlendirmeye ve tehdit algılamaya yöneltir.

Dördüncüsü, kronik kaygı hormonal ve nörobiyolojik mekanizmalar aracılığıyla cinsel isteğin azalmasına katkıda bulunur.

Beşincisi, beden imajından hoşnutsuzluk, cinsel performansa ilişkin kaygılara yatkınlığı önemli ölçüde artırır.

Altıncısı, ilişki doyumu, cinsel doyumu güçlü biçimde yordamaktadır. Destekleyici partnerlikler, kaygıyla ilişkili güçlükleri çoğu zaman hafifletir.

Yedincisi, felaketleştirme, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu gibi bilişsel çarpıtmalar, cinsel işlev bozukluklarına yaygın olarak katkıda bulunur.

Sekizincisi, kaygıyı hedefleyen terapötik müdahaleler, doğrudan cinselliğe yönelik bir tedavi uygulanmadığında bile cinsel işlevsellikte sıklıkla iyileşme sağlar.

TEMEL SAVLAR

Psikolojik Bir Deneyim Olarak Cinsellik

Bu çalışmanın temel savlarından biri, cinselliğin yalnızca biyolojik bir süreç olarak görülmemesi gerektiğidir. Cinsel işlevsellik, duygusal, bilişsel ve kişiler arası etmenlere büyük ölçüde bağlıdır.

Kaygı, psikolojik durumların fizyolojik sonuçları nasıl etkileyebildiğini göstermektedir. Beden, çoğu zaman yalnızca nesnel koşullara değil, algılanan tehditlere ve beklentilere de tepki verir.

Performans Odaklı Cinsellik Sorunu

Modern toplumlarda cinsellik sıklıkla kusursuz biçimde yerine getirilmesi gereken bir performans olarak tasvir edilir. Bu tür bakış açıları, bağ ve yakınlık yerine sonuçlara vurgu yaparak istemeden kaygı yaratabilir.

Cinsellik bir deneyim olmaktan çıkıp bir sınava dönüştüğünde, bireyler performansla ilişkili endişelere karşı giderek daha savunmasız hâle gelir.

Medyanın Etkisi ve Gerçekçi Olmayan Beklentiler

Günümüz medyası, cinsellik, çekicilik ve performansla ilgili gerçekçi olmayan görüntüler sunmaktadır. Bu temsiller çarpıtılmış beklentilere ve artan öz eleştiriye katkıda bulunabilir.

Birçok birey kendisini ne gerçekçi ne de ulaşılabilir olan idealleştirilmiş standartlarla karşılaştırmaktadır.

İletişimin Önemi

Açık iletişim, kaygıyla ilişkili cinsel güçlüklere karşı en etkili koruyucu etmenlerden biridir.

Korkularını, beklentilerini, tercihlerini ve kaygılarını açıkça konuşan partnerler çoğu zaman daha düşük kaygı ve daha yüksek ilişki doyumu yaşar.

Klinik Çıkarımlar

Kaygının rolünü anlamak, cinsel işlev bozukluklarının tedavi sonuçlarını iyileştirebilir.

Bilişsel yeniden yapılandırma, gevşeme eğitimi, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve ilişki içi iletişime odaklanan müdahaleler sıklıkla önemli yararlar sağlar.

Klinisyenler, yalnızca belirtileri tedavi etmek yerine cinsel güçlüklerin altında yatan psikolojik mekanizmaları da ele almalıdır.

SONUÇ

Kaygı, bilişsel, duygusal, fizyolojik ve kişiler arası yollar üzerinden cinsel performans üzerinde derin etkiler yaratır. Bu çalışmada gözden geçirilen kanıtlar, kaygıyla ilişkili cinsel güçlüklerin yalnızca biyolojik açıklamalarla yeterince anlaşılamayacağını göstermektedir.

Performansla ilgili endişeler, kendini izleme, bilişsel çarpıtmalar, otonom sinir sistemi etkinleşmesi, ilişkisel etmenler ve kültürel beklentiler, cinsel işlevselliği etkilemek üzere birbirleriyle etkileşime girer. Bu etkileşimler çoğu zaman başarısızlık korkusunun işlev bozukluğunun başlıca kaynağına dönüştüğü, kendini sürdüren döngüler oluşturur.

Bulgular, psikolojik ve fizyolojik bakış açılarını bütünleştiren, cinsel sağlığa yönelik bütüncül yaklaşımların benimsenmesinin önemini vurgulamaktadır. Etkili müdahaleler kaygı yönetimini, benlik saygısını, iletişim becerilerini, duygu düzenlemeyi ve ilişki kalitesini ele almalıdır.

Gelecekteki araştırmalar, psikolojik iyi oluşu ve cinsel doyumu birlikte iyileştirebilen yenilikçi terapötik stratejiler geliştirirken kaygı ile cinsellik arasındaki karmaşık etkileşimleri araştırmaya devam etmelidir.

Sonuç olarak, kaygının cinsel performanstaki rolünün anlaşılması yalnızca klinik uygulamaya değil, insan yakınlığına, duygusal sağlığa ve yaşam kalitesine ilişkin daha geniş tartışmalara da katkıda bulunmaktadır.

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). Washington, DC.

Barlow, D. H. (2014). Clinical Handbook of Psychological Disorders. Guilford Press.

Basson, R. (2001). Human Sex-Response Cycles. Journal of Sex & Marital Therapy, 27(1), 33–43.

Beck, A. T. (2011). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders. Guilford Press.

Kaplan, H. S. (1974). The New Sex Therapy. New York: Brunner/Mazel.

Levine, S. B. (2003). The Nature of Sexual Desire. Archives of Sexual Behavior, 32(3), 279–285.

Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1970). Human Sexual Inadequacy. Boston: Little, Brown and Company.

McCabe, M. P., & Althof, S. E. (2014). Psychological and Interpersonal Dimensions of Sexual Function. Journal of Sexual Medicine, 11(1), 182–191.

Metz, M. E., & McCarthy, B. W. (2007). The Good Enough Sex Model. Routledge.

Nobre, P., & Pinto-Gouveia, J. (2008). Cognitive and Emotional Predictors of Sexual Dysfunction. Journal of Sex Research, 45(2), 197–205.

Rosen, R. C., & Leiblum, S. R. (1995). Treatment of Sexual Disorders. Guilford Press.

Schnarch, D. (2009). Intimacy and Desire. Beaufort Books.

Wincze, J. P., & Carey, M. P. (2001). Sexual Dysfunction: A Guide for Assessment and Treatment. Guilford Press.