**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**
**KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

# TABULARI YIKAN DOKUNUŞLAR: KADINLARIN MASTÜRBASYONA YÖNELİK TUTUMLARI VE DENEYİMLERİ ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA

**HAZIRLAYAN**

**CANSU DİNÇ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**

**DOÇ. DR. BURÇİN AKIN SARI**

**ANKARA – 2025**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORİJİNALLİK RAPORU**

Tarih: 02/07/2025

Öğrencinin Adı, Soyadı: Cansu Dinç
Öğrencinin Numarası: 22210404
Anabilim Dalı: Psikoloji Anabilim Dalı
Programı: Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Doç. Dr. Burçin Akın Sarı
Tez Başlığı: Tabuları Yıkan Dokunuşlar: Kadınların Mastürbasyona Yönelik Tutumları ve Deneyimleri Üzerine Nitel Bir Araştırma
Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 79 sayfalık kısmına ilişkin, 02/07/2025 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %1'dir.
Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

"Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını" inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.
Öğrenci İmzası:

Tarih:02/07/2025

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad,
Doç. Dr. Burçin Akın Sarı

## TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans sürecimin başından sonuna kadarki tüm süreçte değerli rehberliği ve eşsiz destekleyiciliği için Doç. Dr. Burçin Akın Sarı'ya en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Çok kıymetli akademik bilgi ve tecrübelerinin yanı sıra sağladığı güven ve ilgili yaklaşımı, tezimle ilgili heyecanıma ve isteğime eşliği, çalışmamı her zaman daha ileri taşımaya yönelik sunduğu özgün ve derin katkılar için kendisine çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecimde derslerine girmekten büyük keyif duyduğum, kıymetli bilgi ve tecrübelerini cömertçe paylaşayn Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Uyar Suiçmez'e çok teşekkür ederim. Tezime verdiği destek ve çok değerli katkılarının yanı sıra savunma sürecimde jüri üyesi olarak yer aldığı için ayrıca teşekkür ederim. İlgi alanlarındaki derin uzmanlığından faydalanabilmiş olmaktan mutluluk duyuyorum.

İlk olarak lisans yıllarımda, benim için çok özel bir yeri olan DTCF'de derslerine girme fırsatı bulduğum, sonrasında ise her dinleme fırsatı bulduğumda kendisinden çok şey öğrendiğim, çalışma disiplinini ve duruşunu örnek aldığım Doç. Dr. Zeynep Tüzün Gün'e çok değerli katkıları ve sunduğu derinlikli bakış açısı için teşekkür ederim. Savunma sürecimde jüri üyesi olarak yer almasından büyük mutluluk ve gurur duyuyor, teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans sürecimde süpervizyon öğrencisi olma şansı bulduğum, derslerini iple çektiğim, notlarımı tüm meslek hayatım boyunca baş ucumda tutacağım, sahip olduğu her bilgi ve tecrübeyi aktarmaktaki cömertliğine ve başarısına hayran bırakan Dr. Öğr. Üyesi Elif Üzümcü Özdemir'e çok teşekkür ederim. Kendisine ve Klinik Psikolog Emel Cöngöloğlu'na, klinik becerilerime olan eşsiz ve hiçbir kitapta bulamayacağım katkıları için, bana duydukları güven ve verdikleri cesaret için minettarım.

Her zaman desteklerini ve koşulsuz sevgilerini hissettiğim aileme sonsuz ve en büyük teşekkürlerimi sunuyorum. Hayatımın tüm dönemlerinde bana ilham olan bilgeliği için babam Ali Dinç'e, her koşulda tüm kalbiyle sevgisini ve desteğini hissettiğim annem Reyhan Dinç'e, kardeşlikten öte bir kelime aradığım, en iyi dostum, abim Melik Efekan Dinç'e varlıkları için çok teşekkür ederim.

Akademiye dair tüm süreçlerde desteklerini hissettiğim, değerli fikirleriyle tezime katkılar sunan Yasemin Erol'a, Ece Kemallarlı'ya, Demet Esra Soysal'a, Cemre Akgün'e çok teşekkür ederim. Akademik desteklerinin yanı sıra hayatımın her yanına huzur, sevgi ve

güven dolu eşlikleri için çok teşekkür ederim. Lisans yıllarımızdan bu yana omuz omuza yürüttüğümüz akademik süreçlerdeki desteği ve dostluğu için Ali Eren Ataş'a, her daim yardıma ve desteğe açık oluşu, katkıları için Uğur Temur'a teşekkür ederim.

Yine lisans yıllarımdan bu yana birbirimizin tez süreçlerini ve koca bir pandemiyi birlikte göğüslediğimiz, fikirleriyle bana her zaman ufuk açan, neşeleriyle her daim içimi ısıtan dostlarım Melina Gökalp ve Berkay Erdoğan'a teşekkür ederim. Şefkatli, keyifli ve huzurlu dostluğu için Sena Doğan'a, güveni ve desteğinin yanı sıra kendisinden birçok şey öğrendiğim, sıcaklığıyla yanımda olan Başak'a çok teşekkür ederim

Uzakta olsak da sanki yanı başımdaymış gibi dostluğunu derinden hissettiğim, en büyük şanslarımdan Senem Demiroğlu'na, bu süreçte dünyalar tatlısı bir bebek dünyaya getiren, araya ne kadar mesafe ve zaman girse de dostluğumuzun her zaman aynı sıcaklıkta devam edebildiği çok sevgili dostum Melike Köse Halitoğlu'na ve tatlı bebeği Deniz'e varlıkları için teşekkür ederim.

Sohbet etmekten ve tartışmaktan büyük keyif aldığım, düşündürürken güldüren Emre Çamlıoğlu'na, onun sayesinde hayatıma giren Filiz Sarıbaş'a, Elif Şenler'e, Batuhan Erkan'a destekleri, varlıkları ve kaçırdığım buluşmalara gösterdikleri sabırları için çok teşekkür ederim… Güveni, desteği ve her daim yanımda hissettiren güzel kalbi için Termen Ege Ünal'a teşekkür ederim.

Kendisinden hem terapist koltuğunda olmaya hem de danışan koltuğunda olmaya dair pek çok şey öğrendiğim, kendime dair farklı yanlarımla beni şefkatle buluşturan Klinik Psikolog Sevim Erol Adaklı'ya teşekkür ederim.

Hayatımın bu dönemini ne zaman düşünsem sonsuz teşekkürler sunacağım tüm bu kişilere, bu sayfalar sayesinde kalıcı bir teşekkür sunabilmiş olmaktan mutluluk duyuyorum.

Son olarak, çalışmaya katılmak isteyip çeşitli sebeplerle dahil olamayan, çalışmama destek olan herkese teşekkür ederim. Tüm katılımcılara içten paylaşımları ve bilimsel alanyazına sundukları katkılar için çok teşekkür ederim. Kendilerinin de ifade ettiği üzere, cinselliğin hala güçlü toplumsal baskılarla çevrili olduğu toplumsal bağlama rağmen bu çalışmaya dahil oldukları için ayrıca teşekkür ederim.

## ÖZET

**Dinç, Cansu. Tabuları Yıkan Dokunuşlar: Kadınların Mastürbasyona Yönelik Tutumları ve Deneyimleri Üzerine Nitel Bir Araştırma. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, 2025.**

Çalışmada, kadınların mastürbasyona yönelik tutum ve deneyimlerinin neler olduğu, bu tutum ve deneyimlerin bireysel ve çevresel faktörlerce ne şekilde etkilendiği araştırılmaktadır. Bu doğrultuda, 23-42 yaş aralığında 10 kadın katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Elde edilen veriler tematik analiz yöntemiyle MAXQDA 2020 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonucunda beş ana tema belirlenmiştir: 1) Bireylerin Mastürbasyonla Kurdukları İlişkide Etkili Sosyal Bağlamlar, 2) Mastürbasyonun Toplumsal Konumu, 3) Mastürbasyon Deneyimlerine Etki Eden Bireysel Faktörler, 4) Mastürbasyona Olumlu Bakış: "Keyifli ve Gerekli" 5) Mastürbasyon Deneyimini Etkileyen Dışsal Faktörler. Ulaşılan temalar, tartışmada alanyazın ışığında değerlendirilmiştir.



**Anahtar Kelimeler:** Mastürbasyon, Kadın, Tutum, Deneyim, Tematik Analiz

## ABSTRACT

**Dinç, Cansu. Breaking Taboos with Touches: A Qualitative Study on Women's Attitudes Toward and Experiences of Masturbation. Başkent University, Institute of Social Sciences, Clinical Psychology Master's Program with Thesis, 2025.**

This study investigates women's attitudes toward and experiences of masturbation, as well as how these attitudes and experiences are shaped by individual and environmental factors. In this context, semi-structured interviews were conducted with ten women between the ages of 23 and 42. The data were analyzed using thematic analysis through MAXQDA 2020 software. Five main themes were identified through the analysis: (1) Social Contexts Influencing Individuals' Relationship with Masturbation, (2) The Social Position of Masturbation, (3) Individual Factors Influencing Masturbation Experiences (4) A Positive Perspective on Masturbation: "Pleasurable and Necessary", and (5) External Factors Influencing Masturbation Experiences These themes are discussed in relation to the relevant literature.



**Keywords:** Masturbation, Women, Attitudes, Experiences, Thematic Analysis

# İÇİNDEKİLER

**TEŞEKKÜR** ..... **i**

**ÖZET** ..... **iii**

**ABSTRACT** ..... **iv**

**TABLOLAR LİSTESİ** ..... **ix**

**ŞEKİLLER LİSTESİ** ..... **x**

**KISALTMALAR** ..... **xi**

**1.GİRİŞ** ..... **1**

**1.1. Mastürbasyonun Tanımı ve Tarihsel Süreci** ..... **3**

**1.1.1. Mastürbasyonun tanımlanması** ..... **3**

**1.1.2. Mastürbasyonun tarihsel süreci** ..... **4**

**1.1.3. Mastürbasyona güncel yaklaşım** ..... **9**

**1.2. Mastürbasyonla İlgili Araştırmalarda Karşılaşılan Zorluklar** ..... **10**

**1.3. Mastürbasyonla İlgili Alanyazının Gözden Geçirilmesi** ..... **11**

**1.3.1. Mastürbasyonun sağlık ve gelişim perspektifinden incelenmesi** ..... **11**

**1.3.1.1. Mastürbasyonun fiziksel ve psikolojik sağlıkla ilişkisi** ..... **11**

**1.3.1.2. Mastürbasyon ve cinsel sağlık ilişkisi** ..... **13**

**1.3.1.3. Mastürbasyon ve cinsel işlevsellik** ..... **14**

**1.3.1.4. Mastürbasyon ve riskli cinsel davranışlar** ..... **16**

**1.3.1.5. Mastürbasyon, suçluluk ve utanç ilişkisi** ..... **17**

**1.3.2. Mastürbasyonun ilişkili olduğu sosyodemografik faktörler ..... 18**

**1.3.2.1. Cinsiyet ..... 19**

**1.3.2.2. Eğitim ve sosyoekonomik düzey ..... 21**

**1.3.2.3. Kültür ..... 22**

**1.3.2.4. Diğer faktörler ..... 23**

**1.4. Türkiye'de Mastürbasyona İlişkin Alanyazın ..... 24**

**1.5. Çalışmanın Amacı ve Önemi ..... 26**

**2.YÖNTEM ..... 28**

**2.1. Yöntembilimsel Bağlamın Açıklanması ..... 28**

**2.1.1. Nitel araştırma yöntemi kullanımı gerekçesi ..... 28**

**2.1.2. Tematik analiz kullanım gerekçesi ..... 28**

**2.2. Araştırmanın Etik Yönü ..... 29**

**2.3. Örneklem ..... 29**

**2.3.1. Katılımcıların demografik özellikleri ..... 30**

**2.4. Veri Toplama Araçları ..... 31**

**2.4.1. Demografik bilgi formu ..... 31**

**2.4.2. Yarı yapılandırılmış görüşme soruları ..... 31**

**2.5. İşlem ..... 32**

**2.6. Veri Analizi ..... 33**

**2.7. Araştırmanın Niteliği ..... 36**

**2.8. Araştırmacının Rolü ..... 38**

**3. BULGULAR..... 40**

**3.1. Bireylerin Mastürbasyonla Kurdukları İlişkide Etkili Sosyal Bağlamlar ..... 41**

**3.1.1. Aile..... 42**

**3.1.2. Arkadaşlar ..... 42**

**3.1.3. Medya ..... 43**

**3.2. Mastürbasyonun Toplumsal Konumu ..... 44**

**3.2.1. Cinselliğin konuşulmayan parçası olarak mastürbasyon..... 44**

**3.2.2. Mastürbasyonun zararlı görülmesi ..... 45**

**3.2.3. Mastürbasyon yapanlara dair olumsuz imaj..... 46**

**3.2.4. Cinsiyet temelli çifte standartlar..... 46**

**3.2.5. "Din mi kültür mü?"..... 47**

**3.3. Mastürbasyon Deneyimlerine Etki Eden Bireysel Faktörler..... 48**

**3.3.1. Suçluluk ve utanç ..... 48**

**3.3.2. Tedirginlik..... 49**

**3.3.3. Genital bölgeye yabancılık..... 49**

**3.3.4. Beden memnuniyeti: haz vermeyi kabul etmek ya da reddetmek..... 51**

**3.4. Mastürbasyona Olumlu Bakış "Keyifli ve Gerekli" ..... 51**

**3.4.1. Kendini keşfetme yolu olarak mastürbasyon ..... 52**

**3.4.2. Duygusal regülasyon ve rahatlama aracı olarak mastürbasyon..... 52**

**3.4.3. Haz için mastürbasyon..... 53**

**3.4.4. Yakın ilişki dinamiklerine katkı ..... 53**

**3.5. Mastürbasyon Deneyimini Etkileyen Dışsal Faktörler ..... 54**

**3.5.1. Uyaranların ulaşılabilirliği ..... 54**

**3.5.2. Partner varlığı ..... 55**

**4. TARTIŞMA ..... 56**

**4.1. Temaların Alanyazın Kapsamında Tartışılması ..... 56**

**4.1.1 Bireylerin mastürbasyonla kurdukları ilişkide etkili sosyal bağlamlar ..... 56**

**4.1.2. Mastürbasyonun toplumsal konumu ..... 61**

**4.1.3. Mastürbasyon deneyimlerine etki eden bireysel faktörler ..... 63**

**4.1.4. Mastürbasyona olumlu bakış "keyifli ve gerekli" ..... 66**

**4.1.5. Mastürbasyon deneyimini etkileyen dışsal faktörler ..... 68**

**4.2. Klinik Doğurgular ..... 70**

**4.2. Sınırlılıklar ve Gelecek Çalışmalara Öneriler ..... 73**

**5. SONUÇ ..... 75**

**KAYNAKLAR ..... 80**

**EKLER**

**EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu**

**EK 2: Demografik Bilgi Formu**

**EK 3: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları**

**EK 4: Etik Kurul Onayı**

# TABLOLAR LİSTESİ

**Sayfa**

Tablo 2.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri ..... 31
Tablo 2.2. Tematik Analiz Basamakları ..... 34
Tablo 3.1. Temalar ve Alt Temalar ..... 41

# ŞEKİLLER LİSTESİ

**Sayfa**

Şekil 2.1. Veri Toplama Süreci ..... 33

# KISALTMALAR

| | |
|---|---|
| CETAD | Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği |

# 1.GİRİŞ

Mastürbasyonun geçmişten bugüne tarihsel süreci incelendiğinde, mastürbasyon kadar yaygın olup aynı zamanda bu denli tartışılan ve toplumsal baskıya maruz kalan bir başka cinsel davranışa rastlamak mümkün görünmemektedir (Bullough, 1987; Patton, 1985). 18. yüzyılda türlü hastalıklara sebep görülen, büyük bir günah ve sapkınlık olarak kabul edilen mastürbasyon, günümüzde uzmanlar tarafından cinsel gelişim ve cinsel sağlık için önemli bulunan, çeşitli cinsel sorunlarda tedavi yöntemi olarak kullanılan bir cinsel pratik olarak karşımıza çıkmaktadır (Coleman & Bockting, 2013; LoPiccolo & Lobitz, 1972). Bu tarihsel dönüşümde, hastalıkların etiyolojisinin anlaşılmasına yönelik çeşitli tıbbi ve bilimsel ilerlemelerin etkisi olduğu gibi, cinsellikle ilgili toplumsal ve kültürel normların geçirdiği dönüşüm de belirleyici rol oynamaktadır (Hare, 1962; Lidster & Horsburgh, 1994). Mastürbasyon her ne kadar bireysel bir cinsel pratik olarak görülse de kişinin etkileşim içerisinde olduğu sosyokültürel faktörlerden olumlu veya olumsuz olarak çeşitli biçimlerde etkilenmektedir (Kraus, 2017; Laqueur, 2003).

Günümüzde uzmanlar mastürbasyonu sağlıklı bir pratik olarak değerlendirirken toplumda mastürbasyona yönelik olumlu ve olumsuz tutumların bir arada varlığını sürdürdüğü görülmektedir (Kaestle & Allen, 2011). Araştırmalar, katılımcıların mastürbasyona dair suçluluk ve utanç duygularını geçmiş çalışmalara kıyasla daha az bildirdiklerini gösterse de güncel çalışmalardan bu duyguların çeşitli düzeylerde bildirilmeye devam edildiği anlaşılmaktadır (Carvalheira & Leal, 2013; Kraus, 2017). Mastürbasyona yönelik olumsuz tutumlarda, dini ve toplumsal cinsiyete dayalı baskıların, kültürel normların önemine işaret edilmektedir (Fahs & Frank, 2014; Laumann ve ark., 2000). Alanyazın incelendiğinde, erkeklerin kadınlara kıyasla mastürbasyona yönelik daha olumlu tutumlara sahip oldukları, mastürbasyon yapma oranlarının daha yüksek, mastürbasyona başlama yaşlarının ise daha erken olduğu görülmektedir (Laumann ve ark., 2000; Leitenberg ve ark., 1993; Peterson & Hyde, 2010). Buna karşılık, toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle mastürbasyon kadınlar için daha fazla tabu haline gelmiş ve kadın mastürbasyonu toplumsal baskılara daha fazla hedef olmuştur (Fahs & Frank, 2014; Kraus, 2017). Bu durumun bir sonucu olarak, kadınlar suçluluk ve utanç duygularını erkeklere kıyasla daha yoğun deneyimleyebilmekte, kendi bedenlerini ve cinselliklerini keşfetme süreçlerini ise daha geç yaşayabilmektedirler (Davidson & Moore, 1994; Pinkerton ve ark., 2003). Kişilerin mastürbasyona yönelik olumsuz tutumlarının, suçluluk ve utanç gibi

duygularının; kendi bedenlerini ve cinselliklerini keşfetme süreçlerine olumsuz etkilerle yansıyabildiği görülmektedir (Davidson & Moore, 1994; Pinkerton ve ark., 2003). Dolayısıyla bu olumsuz etkilerin önlenebilmesi için bilimsel olarak sağlık ve gelişim açısından olumlu yönleri vurgulanan bu cinsel pratiğin, bireyler tarafından nasıl deneyimlendiğinin ve algılandığının anlaşılması önem taşımaktadır.

Türkiye'deki mastürbasyon alanyazını uluslararası alanyazın ile kıyaslandığında, Türkiye alanyazınında mastürbasyona dair nitel ve nicel araştırmalar açısından büyük bir bilgi eksikliği görülmektedir. Bu çalışma, kişilerin mastürbasyona yönelik tutumlarının ve deneyimlerinin neler olduğunu, bu tutum ve deneyimlerin bireysel ve sosyal faktörler tarafından nasıl şekillendiğini araştırmaktadır. Nicel yöntemlere kıyasla daha zengin veri sunabilmesi sebebiyle nitel bir yöntem kullanılarak katılımcıların mastürbasyona yönelik tutum ve deneyimlerinde ortaklaşan temaların belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu hedef ile uyumlu şekilde, mastürbasyonla ilgili alanyazındaki boşluğun doldurulmasına yönelik giriş niteliğinde bilgi sağlanması ve özgün bir katkı sunulması amaçlanmıştır. Çalışma, erkeklere kıyasla kadın mastürbasyonu hakkında daha az bilgi sahibi olunması, kadınlarda mastürbasyona yönelik daha olumsuz tutumların ve daha düşük mastürbasyon yapma oranlarının raporlanması sebebiyle kadınların mastürbasyona yönelik tutum ve deneyimlerine odaklanmaktadır. Bu bakımdan çalışma için kritik önem taşıyan bir nokta, kadın ifadesi ile kimlerin kastedildiğidir. Çalışma kapsamında mastürbasyona yönelik genel bir tablo çizilmesi amaçlandığından, sonuçları alanyazında yer alan geçmiş araştırmalarla karşılaştırabilmek ve örneklemde homojenite sağlayabilmek amacıyla katılımcılar doğumda atanan cinsiyeti ile kendi cinsiyet beyanı uyumlu olan kadınlar olarak sınırlandırılmıştır. Gelecek çalışmalarda mastürbasyon deneyiminin, çeşitli cinsiyet kimlikleri üzerinden araştırılmasının alanyazın için önemli bir katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

Çalışmanın ilk bölümü, mastürbasyonun tanımı ve tarihçesi ile başlamaktadır. Bu başlangıcı mastürbasyon ile ilişkilendirilen kavramların ve sosyodemografik faktörlerin ele alındığı detaylı bir alanyazın özeti takip etmekte olup çalışmanın amacı ve alanyazına katkıları ile bölüm sonlanmaktadır. İkinci bölümde araştırmada kullanılan yöntem ve analiz süreci ele alınmaktadır. Üçüncü bölümde, elde edilen sonuçlar tema ve alt temalar şeklinde görüşme alıntılarıyla raporlanmaktadır. Dördüncü bölümde ise, araştırma sonuçları alanyazın kapsamında tartışılmakta ve sınırlılıklar ile gelecek çalışmalara öneriler ele alınmaktadır.

## 1.1. Mastürbasyonun Tanımı ve Tarihsel Süreci

### 1.1.1. Mastürbasyonun tanımlanması

Kökenini Latince'de elle bozmak, karıştırmak anlamına gelen "masturbare" kelimesinden alan mastürbasyonun tanımında, gerek alanda çalışan uzman ve araştırmacılar gerek toplum açısından ortak bir uzlaşı olmadığı görülmektedir (Kirschbaum & Peterson, 2018; Kılıç ve ark., 2023). Kişilerin hangi davranışları mastürbasyon olarak adlandırdığının araştırıldığı bir çalışmada, katılımcılar mastürbasyon olarak tanımladıkları davranışlar bakımından büyük bir çeşitlilik göstermişlerdir (Kirschbaum, 2018). Alanyazın incelendiğinde, araştırmacıların ve uzmanların da çalışmalarında mastürbasyon ifadesini sıkça kullanmalarına rağmen açıkça tanımlama yapmadıklarını ya da birbirlerinden farklı şekillerde tanımladıklarını görmek mümkündür (Kirschbaum, 2018). Alanyazında mastürbasyon için yapılan en kapsayıcı tanım, kişinin çeşitli uyaranlar aracılığıyla kendisine cinsel haz ve uyarım sağlaması şeklindedir (Cetad, 2006; Das ve ark., 2009; Gerressu ve ark., 2008; Levin, 2007; Robbins ve ark., 2011). Mastürbasyon tanımındaki farklılıkların ağırlıklı olarak, kişilerin bu eylemi gerçekleştirirken yalnız olması, orgazma ulaşması, bedenine fiziksel bir uyarımda bulunması ve bu uyarımın genitallere yönelmesi gibi faktörlere bağlı olarak değerlendirilmesinden kaynaklandığı anlaşılmaktadır (Kirschbaum, 2018). Kimi uzmanlar mastürbasyonun tanımını genital bölgelerin el veya bir nesne aracılığıyla fiziksel olarak uyarılması gerekliliği ile sınırlandırırken (Clifford, 1978; Shulman & Horne, 2003) kimi uzmanlar ise genitale temasın şart olmadığı, kişinin herhangi bir yolla kendisine cinsel uyarım sağlamasının yeterli olduğunu ifade ederek bu tanımı genişletmişlerdir (Tiefer, 1996, 1998). Mastürbasyonun orgazm ile sonuçlanması gerektiğine dair ifadeye uzmanlar arasında güncel olarak sık rastlanmamakla birlikte kimi çalışmalarda mastürbasyonun orgazm ile sonuçlanan bir öz-uyarım yolu olarak tanımlandığına rastlamak mümkündür (Arafat & Cotton, 1974; Hurlbert & Whittaker, 1991; Pinkerton ve ark., 2003). Araştırmalar kişilerin mastürbasyon yapmak için birçok farklı yöntemleri ve amaçları olduğuna işaret etmektedir (Carvalheira & Leal, 2013; Fahs & Frank, 2014). Kişilerin nesneler, sesler, görseller ve benzeri uyaranları bedenlerine temasa eşlikçi olarak kullanabildiği gibi bu uyaranları tek başına da kullanabildikleri, bedenlerine temas etmeden yalnızca düşünsel yollarla veya vücudun çeşitli kaslarını sıkarak da mastürbasyon yapabildikleri, orgazma ulaşabildikleri çeşitli araştırmalarda raporlanmıştır (Carvalheira & Leal, 2013; Fahs & Frank, 2014; Hite, 1976; Kaestle & Allen, 2011; Kirschbaum & Peterson,

2018). Dolayısıyla, kişilerin kendilerine cinsel haz sağlamak için birçok yöntem kullanabildiği ve sonunda orgazmın gelip gelmemesinden bağımsız olarak bu cinsel davranışı tekrarladıkları görülmektedir (Laumann ve ark., 2000; Simon ve ark., 1972). Bu sebeple, mastürbasyon tanımlanırken tek biçimde ele alındığında birçok deneyimi dışarıda bırakma riski taşırken (Tiefer, 1998) net olarak tanımlanmadığında ise kişiler için birçok anlamı temsil edebileceğinden iletişimde anlaşmazlıklara yol açabilmektedir (Kirschbaum, 2018). Bu anlaşmazlıklar sağlık sorunlarının ve cinsel sorunların değerlendirildiği klinik ortamlarda kritik önem taşımaktadır (Kirschbaum, 2018).

Alanyazında mastürbasyon ile eş anlamlı kullanılan diğer kelimeler arasında, öz doyurum, öz uyarım, ve onanizm yer almaktadır (Pinkerton ve ark., 2003). Onanizm ifadesi, 18. yüzyılda kaleme alınan bir metinde mastürbasyonun eş anlamlısı olarak kullanılmıştır (Hare, 1962). Bu kavram İncil'de, kardeşinin karısıyla evlenmek zorunda kalan Onan'ın onunla ilişkiye girmeyi reddederek mastürbasyon yoluyla spermlerini toprağa akıtmayı seçmesi ve bunun üzerine Tanrı'nın onu cezalandırması ile ilgili anlatıdan gelmektedir (Laqueur, 2003). İlk zamanlarda boşalma anında geri çekilme anlamında kullanılan onanizmin, zamanla mastürbasyonun dini bağlamdaki zararlı konumuna dikkat çekmek için mastürbasyonun eş anlamlısı olarak kullanımları görülmektedir (Bullough, 2003). Bilimsel yazında daha nötr bir ifade olan mastürbasyon kavramı tercih edilirken tarihsel, edebi veya dini anlatılarda mastürbasyonun bağlamsal anlamlarına da işaret etmek adına onanizm ifadesinin kullanımına rastlamak mümkündür (Bullough, 2003). Bilimsel alanyazında mastürbasyonla ilişkili olarak sık karşılaşılan bir diğer kavram ise karşılıklı mastürbasyon kavramıdır. Karşılıklı mastürbasyon, iki veya daha fazla kişinin karşılıklı olarak kendi bedenlerini veya birbirlerinin bedenlerini fiziksel olarak uyarmaları olarak tanımlanmaktadır (Bowman, 2017; Kılıç ve ark., 2023).

### 1.1.2. Mastürbasyonun tarihsel süreci

İnsanlığın ilk dönemlerine kadar uzanan bir cinsel davranış olan mastürbasyon, kimi dönemlerde ve kültürlerde olumlu karşılanırken kimi dönem ve kültürlerde ise olumsuz karşılanmasına rağmen her zaman insan cinselliğinin bir parçası olarak varlığını sürdürmüştür (Bullough, 2003; Masters & Johnson, 1994). Yoğun bir şekilde dikkatleri çekip gündeme gelişi ise 18. yüzyılın başlarında Londra'da "Onania:or the Heinous Sin of Self-Pollution" adlı, Türkçe'ye "Onania: ya da İğrenç Kendi Kendini Kirletme Günahı" olarak çevrilen metnin yayınlanmasına denk düşmektedir (Hare, 1962; Laqueur, 2003). Dindar bir sahte hekim tarafından kaleme alındığı iddia edilen bu metin, mastürbasyonun

çok büyük bir günah olduğunu, birçok hastalığın sebebi olduğunu öne sürerek herkesin uzak durması gereken bir sapkınlık olduğunu salık vermektedir (Hare, 1962). Bu metinden sonra mastürbasyonun dini açıdan onaylanmayan bir cinsel davranış olduğuna dair yayınlar artarken ünlü hekim Tissot'un mastürbasyonu çeşitli hastalıklarla ilişkilendirdiği kitabını yayınlaması, mastürbasyonu tıbbi açıdan da onaylanmayan bir cinsel pratik olarak topluma yansıtmıştır (Lidster & Horsburgh, 1994; Tissot, 1766). Tissot'un yayını büyük ses getirmiş, ardından tıbbi çevrelerde mastürbasyonun zararlarından bahseden yayınlar hızla artmıştır (Hare, 1962). Mastürbasyonun bel soğukluğu, frengi, körlük, iktidarsızlık, epilepsi, sindirim bozuklukları, delilik gibi birçok hastalıkla ilişkisinden söz eden bu yayınlarını, mastürbasyonun önlenmesine ve tedavisine yönelik yoğun ilaç satışları takip etmiştir. 18. yüzyılın sonlarına gelindiğinde mastürbasyonun kötü ünü Amerika ve Avrupa'da çoktan geniş kitlelere yayılmıştır (Arnett, 2006; Hare 1962). Bu hızlı yayılmanın ve popülerliğin nedenleri arasında birçok faktör sayılabileceği gibi mastürbasyonun toplumda oldukça yaygın, neredeyse herkesi ilgilendiren ve etkileyen bir cinsel pratik oluşu önemli bir yer tutmaktadır (Laqueur, 2003). Dolayısıyla bu denli yaygın bir cinsel davranışın olumsuz sonuçları, tüm toplumda korku yaratmıştır (Bullough, 2003, Laqueur, 2003). Mastürbasyonla ilgili olumsuz tutumların sebebi ise dönemin özellikleriyle yakından ilişkilidir (Bullough, 2003; Hare, 1962). Henüz yeterince gelişmemiş olan tıp bilimi, hastalıkların etiyolojisi konusunda bilgi eksikliği ve araştırma yöntemlerinin zayıflığı nedeniyle mastürbasyonla ilgili ortaya atılan iddiaları bilimsel olarak inceleyememiştir (Laqueur, 2003). Dönemin diğer özellikleri arasında, dini otoritelerin güç sahibi oluşu ve cinselliğe yönelik muhafazakar tutumların yaygın oluşu yer almaktadır (Laqueur, 2003). Cinsellik toplumda genel olarak, kadın ve erkek arasında yaşanması gereken, üremeye hizmet eden, erkek egemenliğinde bir alan olarak görülmektedir (Lidster & Horsburgh, 1994; Tiefer, 1998). Kişilerin gizlice, istediği süre boyunca, istediği sıklıkta yaşayabileceği bir cinsel pratik olan mastürbasyon, bu tanımlarla uyuşmamaktadır (Laqueur, 2003). Kişilerin üremeye hizmet etmeyen bir cinsel davranışa yoğunlaşması, toplumsal açıdan yıkıcı görülmüştür ve mastürbasyon toplumun ortak değerlerine hizmet etmeyen, haz odaklı bencil bir cinsel davranış olarak değerlendirilmiştir (Coleman & Bockting, 2013; Laqueur, 2003). Bu düşünceyle ilişkili bir diğer faktör, kişilerin sınırlı bir cinsel dürtü kapasitesi olduğuna yönelik yaygın inançtır ve bu inancın sonucu olarak mastürbasyonun kişilerin sınırlı cinsel dürtülerini boşa harcayarak partnerleriyle cinsel ilişkiye girmek istememelerine sebep olacağı yönünde mitler doğmuştur (Pinkerton ve ark., 2003). Bu dönemde matbaa, medya ve reklam sektöründeki gelişmelerin yükselişte oluşu mastürbasyonun zararları ile

ilgili metinlerin daha kolay yayılmasına sebep olurken, yeni bir hastalığın tanımlanmasıyla ilaç ve tedavilere de ilginin artacağını öngören ilaç sektörü de bu "hastalığın" duyulmasına katkı sağlamıştır (Laqueur, 2003). Tüm bunlara rağmen, bireyleri mastürbasyondan uzak tutma çabaları istenilen sonucu vermemiştir ve 19. yüzyılda ilaç tedavilerine ek olarak kişilere cerrahi müdahaleler uygulanmaya başlanmıştır (Bullough, 2003; Hare, 1962). Bu müdahaleler arasında sünnet, klitorektomi, penis derisinin altına yerleştirilen halkalar, kastrasyon, genital bölgelere dokunulmasını engellemek için penis veya klitoris çevresine çeşitli cihazlar yerleştirilmesi, sürtünmenin acı vermesini sağlamak için yapılan çeşitli operasyonlar gibi uygulamalar yer almaktadır (Bullough 1987; Bullough, 2003; Darby, 2003; Lidster & Horsburgh, 1994;). Dolayısıyla mastürbasyonu engelleme girişimleri, birçok insanın sakat kalması, yaralanması, üreme yeteneklerini kaybetmesi ya da bu yeteneklerinin zayıflamasıyla sonuçlanmıştır (Bullough, 2003; Lidster & Horsburgh, 1994). Gelişmesini sürdüren tıp bilimi, zamanla mikrop teorisinin keşfedilmesi, enfeksiyonların ve hastalıkların etiyolojisinin anlaşılması gibi ilerlemelerle mastürbasyonun sebep olduğu iddia edilen hastalıkların asıl sebeplerini bulmaya başlamış ve bu hastalıklara mastürbasyonun sebep olmadığına dair yayınlar artmıştır (Bullough, 2003; Laqueur, 2003). Bu durumun bir sonucu olarak mastürbasyonun tehlikeleri fizyolojik hastalıklardan uzaklaşıp zihinsel hastalıklar alanına yöneltilmiştir ve mastürbasyon deliliğe, bunalıma, bunamaya, unutkanlığa sebep olan bir cinsel davranış olarak nitelendirilmiştir (Arnett, 2006; Hare, 1962).

Psikiyatri ve psikoloji alanlarında yaşanan gelişmelerle 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyıl başlarına doğru güçlenmeye başlayan psikanalitik yaklaşımda, mastürbasyon çeşitli şekillerde ele alınmıştır. İlk dönemlerinde psikanalistler mastürbasyonun nevroza, şizoid kişilik yapısına neden olduğunu öne sürmüşlerdir (Hare, 1962). 1978 yılında gerçekleşen psikanaliz sempozyumunda ise yeni ve eski nesil psikanalistler bir araya gelmiş ve farklı görüşler dile getirmişlerdir. Freud gibi kimi psikanalistler mastürbasyonun belirli bir düzeyini çocukluk ve ergenlikte normal cinsel gelişim sürecinin bir parçası olarak görürken aynı zamanda mastürbasyonun nevrotik gelişimin de bir parçası olabileceğini ifade etmiş, gelişim için aşılması gereken bir basamak olarak değerlendirmişlerdir (Laqueur, 2003). Aynı zamanda, özellikle kadınlardaki klitoral mastürbasyon olmak üzere yetişkinlikte devam eden mastürbasyonun olgunlaşmamış kişiliğe işaret ettiğini de öne sürmüşlerdir (Bornstein, 1953; Marcus & Isay, 1980). Kimi psikanalistler ise mastürbasyonun yalnızca çocukluk ve ergenliğe ait bir davranışa indirgenmesini yanlış bulmaktadır; mastürbasyonu ne sağlıklı ne sağlıksız bir pratik olarak görmekte ve bastırılan mastürbasyon isteğinin, kişilik gelişimi

üzerinde yıkıcı etkileri olabileceğine dikkat çekmektedirler (Bornstein, 1953). Daha yeni nesil psikanalistler arasında yaygınlaşan ifadeler ise mastürbasyonun herhangi bir psikopatoloji ile ilişkisi olmayan, her insan için normal ve sağlıklı gelişimin bir parçası olan bir cinsel davranış olduğu yönünde olmuştur (Marcus & Isay, 1980). Psikopatolojilerin daha iyi anlaşılmasıyla birlikte bilimsel çevrelerde mastürbasyon normal ve sağlıklı olarak karşılanmaya başlanırken dönemin akıl hastanesi olarak adlandırılan kurumlarında, hastaların çok sık mastürbasyon yaptığının gözlenmesiyle mastürbasyonun akıl hatalıklarıyla ilişkilendirildiği de görülmektedir. Aynı dönemde, mastürbasyonun deliliğe sebep olduğu fikrinin yanı sıra mastürbasyonun deliliğe sebep olan bir nedenden ziyade akıl hastalığının sonucu olarak ortaya çıkıyor olabileceği fikri de gündeme gelmiştir (Hare, 1962). 20.yüzyılın ortalarına gelindiğinde, büyük ölçekli cinsellik araştırmalarına mastürbasyon hakkında soruların eklenmesiyle mastürbasyonun tarihsel sürecinde önemli değişimlerin yaşandığı bir dönem başlamıştır (Coleman & Bockting, 2013; Lidster & Horsburgh, 1994). Bu araştırmalardan toplanan verilere göre, hakkındaki tüm olumsuz söylemlere ve damgalanmış geçmişine rağmen mastürbasyonun toplumda tahmin edilenden çok daha yaygın bir pratik olduğu ortaya çıkmıştır (Bullough, 2003; Kinsey ve ark. 1948, 1953; Lidster & Horsburgh, 1994;). İlk büyük ölçekli cinsellik araştırması olan Kinsey Raporu'nun verilerine göre erkeklerin %94'ü, kadınların %58'i yaşamlarının çeşitli dönemlerinde mastürbasyon yaptıklarını ifade etmişlerdir (Kinsey ver ark., 1948, 1953). Kinsey Raporu'nu takip eden büyük ölçekli cinsellik araştırmaları ile birlikte modern cinsellik araştırmaları artmış, gelişen bilimsel yöntemlerle mastürbasyon hakkındaki iddialar daha fazla araştırılmış ve bilimsel çevrelerde mastürbasyonun sebep olduğu fiziksel ve psikolojik hastalıklarla ilgili kanıtların bulunmadığı ifade edilmeye başlanmıştır (Bullough, 2003). Kimi çalışmalar mastürbasyonun olumlu etkilerinden de söz etmeye başlamış ve araştırmacılar bu olumlu etkileri de daha detaylı incelemeye başlamıştır (Coleman & Bockting, 2013; Hite, 1976; Kaestle & Allen, 2011).

1950'ler itibari ile mastürbasyona yönelik olumsuz tutumlardaki değişime eşlik eder biçimde genel olarak cinsellikle ilgili özgürlükçü tutumlar da yaygınlaşmaya başlamıştır (Lidster & Horsburgh, 1994). Mastürbasyona yönelik olumsuz ve kısıtlayıcı tutumların değişmesine ve bu tutumların yayılmasına, cinsellikle ilgili yürütülen bilimsel araştırma sonuçlarının yanı sıra ve belki de bu çalışmaların yapılabilmesini mümkün kılan bir etkiyle, kişilerin cinsel hak ve özgürlükleri için verdikleri mücadeleler büyük katkı sağlamıştır (Both & Laan, 2008; Giami, 2015; Millett, 2011). Bu mücadeleler cinselliğin yalnızca evlilik içinde, kadın ve erkek arasında, üremeye dönük ve erkek egemen bir yaklaşımla, tek biçimde

yaşanması gerektiğine dayanan geleneksel ahlaki normların değişimine yöneliktir (Foucault, 2007; Millet, 2011). Mastürbasyon, tarih boyunca kişilerin tek başlarına cinsel haz alabildikleri, herhangi bir kişiye ihtiyaç duymaksızın ve denetlenmeksizin gerçekleştirebildikleri bir cinsel etkinlik olması sebebiyle kadın erkek ilişkisine ve evlilik kurumuna bir tehdit olarak algılanmış, üremeye hizmet etmemesi sebebiyle ise insan doğasına aykırı görülmüş, aile politikaları bakımından riskli bulunmuştur (Laqueur, 2003; Lidster ve Horsburgh. 1994). Dolayısıyla, geleneksel cinsellik normlarına çeşitli açılardan özgürlükçü bir bakış açısıyla karşı çıkan feminist hareket, LGBTİ+ ve queer hareket, mastürbasyona yönelik algının dönüşümünde de önemli bir rol oynamıştır (Both & Laan, 2008; Giami, 2015; Lidster & Horsburgh, 1994; Tiefer, 1998). Feminist hareket, 20. yüzyılın ilk yarısından itibaren giderek güç kazanan etkisiyle kadınların cinsel özerkliğini destekleyerek, cinselliğin erkek egemenliğinde tanımlanan bir alan olmaktan çıkmasına katkı sunmuş; böylece kadınların kendi bedenleri ve cinsellikleri üzerinde hak ve kontrol sahibi olmalarının yolunu açmıştır (Davidson & Moore, 1994). Tiefer (1996), feminist cinsel terapinin temel yaklaşımlarını ele aldığı çalışmasında mastürbasyonu yalnızca haz sağlayan bir pratik olarak değil, aynı zamanda kadınların beden algılarını olumlu yönde yeniden şekillendiren bir araç olarak da tanımlamakla birlikte, feminist alanyazında mastürbasyonun, kadınların özerkleşmesinin ve güçlenmesinin bir metaforu olarak da ele alındığını aktarmaktadır. Feminist hareketle ortak bir zeminde buluşan LGBTİ+ ve queer hareketler ise, cinselliğin yalnızca erkeklerin özgür ve hak sahibi olabildiği, erkek egemen bir alan olarak kurgulanmasına karşı çıkmış, cinselliği üreme odaklı ve ataerkil aile yapısına hizmet eden bir pratik olarak tanımlayan anlayışa karşı mücadele ederek, kadınlar üzerindeki cinsellik baskısının azalmasına katkı sunmuştur (Geressu et al., 2008; Laqueur, 2007; Reynolds, 2018). Bu hareketler, yalnızca cinselliğin belirli bir cinsiyet kimliğinin denetimi altında tutulduğu ataerkil cinsellik anlayışını sorgulamakla kalmamış, aynı zamanda cinselliğin tüm cinsiyet kimlikleri için eşit hak ve özgürlük içeren bir deneyim alanı olarak yeniden tanımlanmasına da katkı sağlamıştır (Laqueur, 2007). Özellikle kadın mastürbasyonunun, erkeğe ihtiyaç duymadan haz sağlayabilmesi sebebiyle erkek egemen sistem tarafından tehdit olarak algılandığı göz önünde bulundurulduğunda, mastürbasyonun toplumsal algısındaki değişimde bu hareketlerin etkisi daha da belirgin hale gelmektedir (Fahs & Frank, 2014). Tüm bu hareketlerin etkisiyle, mastürbasyonun olumsuz temsilleri dönüşmüş, mastürbasyon hem kişinin kendi cinselliğini tanımasına yardımcı olan bir keşif ve haz yöntemi olarak yeniden tanımlanmış hem de kişinin haz almada kendine özgü yollar geliştirmesine olanak tanıyan özgürleştirici yönüyle ön plana çıkmıştır (Tiefer, 1998).

Araştırmacılar, mastürbasyonun cinsel eğitimin bir parçası olması gerektiğini ifade eden ünlü ABD cerrahının görevden alınması, cinsellik araştırmalarında mastürbasyonla ilgili kısımlara hükümet yetkilileri tarafından yapılan eleştiri ve müdahaleler, mastürbasyonun cinsel eğitim müfredatlarında kapladığı sınırlı alan gibi örnekler sebebiyle mastürbasyonun politik ve ideolojik duruşların etki alanına dahil olabilen bir cinsel pratik olduğuna işaret etmektedir (Coleman & Bockting, 2013; Giami, 2015; Kaestle & Allen, 2011; Tiefer, 1998;).

### 1.1.3. Mastürbasyona güncel yaklaşım

21. yüzyıla gelindiğinde, mastürbasyonun sağlık ve gelişim açısından olumlu etkilerini ortaya koyan bilimsel çalışmaların arttığı görülmektedir ve gelinen son noktada mastürbasyon, uzmanlar tarafından hem sağlıklı cinsel gelişim için desteklenmekte hem de bir tedavi yöntemi olarak cinsel terapi süreçlerine dahil edilmektedir (Carvalheira, 2013; Christensen, 1995; Coleman & Bockting, 2013; LoPiccolo & Lobitz, 1972.). Uzunca yıllar hastalıklarla ilişkilendirilen, insanlara uzak durmaları öğütlenen bir cinsel davranış olarak damgalanan mastürbasyon toplumda da tabulaşmıştır (Kraus, 2017) ve kişiler mastürbasyon yapmakla ilgili yoğun suçluluk ve utanç duyguları bildirmişlerdir (Davidson & Darling, 1993; Laumann ve ark., 2000). Ancak zaman içerisinde toplumun da mastürbasyonla ilgili olumsuz algısında değişimler görülmüştür. Kişiler suçluluk ve utanç duygularını daha az bildirmekte, mastürbasyonun normal bir cinsel davranış olduğunu ve mastürbasyon yapma sıklıklarını ise daha fazla bildirmektedirler (Carvalheira & Leal, 2013; Kaestle & Allen, 2011; Kraus, 2017). Mastürbasyonun oldukça yaygın bir cinsel pratik olduğu eski tarihli ve güncel birçok araştırma tarafından ortaya konulmuştur (Davidson & Darling, 1993; Pinkerton ve ark. 2003; Smith ve ark., 1996). Ulusal Cinsel Sağlık araştırmasındaki verilere göre 20-24 yaş aralığındaki gençler arasında erkeklerin %92'si, kadınların %77'si mastürbasyon yaptıklarını bildirmişlerdir (Herbenick ve ark., 2010). Benzer sonuçlara ulaşılan bir diğer araştırmada %98 oran ile erkeklerin neredeyse tamamı, kadınların ise %64 ile çok büyük bir çoğunluğu mastürbasyon yaptıklarını belirtmişlerdir (Pinkerton ve ark., 2003). Geçmişten bugüne mastürbasyonla ilgili yapılan araştırmalar, mastürbasyon yapma oranlarında ve sıklıklarında artış olduğuna işaret etmektedir (Davidson & Moore, 1994; Kraus, 2017). Ancak bu artışın, kişilerin bu pratiği daha sık gerçekleştirmesinin yanı sıra mastürbasyon yaptıklarını bildirmek konusunda geçmişe göre daha rahat hissetmeleri ile de ilişkili olması mümkün görünmektedir (Das, 2007; Kraus, 2017). Kraus (2017), Fransa'da

yürütülen büyük ölçekli cinsellik araştırmalarının sonuçlarını, bu araştırmalar içerisinde en günceli olan 2017 yılındaki cinsellik araştırmasının sonuçları ile kıyaslayarak son birkaç on yılda mastürbasyonla ilgili değişimleri incelemiştir. İncelemesi sonucunda, 2017 yılındaki araştırmanın, kadınların hayatlarında en az bir kez mastürbasyon yaptıklarını en fazla bildirdikleri araştırma olduğunu tespit etmiştir. Araştırmalarda bu oranlar 1970'te %19, 1992 yılında %42, 2006'da %60 ve 2012'de %64 olarak belirlenmiş ve 2012 sonrasındaki 5 yılda daha fazla artarak 2017'de %74'e ulaşmıştır (Kraus, 2017). Güncel çalışmalarda, mastürbasyonun geçmişe kıyasla daha fazla kişi tarafından normal, sağlıklı ve olumlu olarak görüldüğü raporlanmaktadır (Fahs & Frank, 2014). Her ne kadar kişilerin mastürbasyonla ilgili görüşleri zamanla mastürbasyonu bir tabu olarak görmekten uzaklaşsa da kimi araştırma sonuçlarında hala tabu olarak görüldüğü, suçluluk ve utanç duygularının bildirildiği görülmektedir (Carvalheira & Leal, 2013; Hogarth & Ingham, 2009; Pinkerton ve ark., 2003; Shulman & Horne, 2003). Uzmanlar mastürbasyon hakkında toplumun daha fazla bilgilendirilmesi ve cinsel eğitim müfredatlarında mastürbasyona daha fazla yer verilmesi gerektiğini ifade etmektedirler (Coleman & Bockting, 2013; Hogarth & Ingham; 2009; Kaestle & Allen, 2011).

### 1.2. Mastürbasyonla İlgili Araştırmalarda Karşılaşılan Zorluklar

Mastürbasyon en yaygın cinsel davranışlardan biri olmakla birlikte aynı zamanda hakkında doğru bilgi verilme oranı en düşük cinsel davranışlar arasında yer almaktadır (Clark & Tifft, 1966). Katılımcıların öz bildirimlerine dayanan araştırmalarda güvenilirliğin incelendiği bir çalışmada, poligraf testleri ve yüz yüze görüşmeler kullanılarak katılımcılara bir dizi davranış sunulmuş olup bu davranışları gerçekleştirme durumlarını bildirmeleri istenmiştir. İçerisinde toplumsal açıdan norm dışı görülen, cinsel ve cinsel olmayan 35 davranışın bulunduğu anket sonuçlarında davranışlar, hakkında en az doğru bilgi verilme oranına göre sıralanmıştır. Mastürbasyon, hakkında en az doğru bilgi verilen cinsel davranışlar arasında birinci sıraya geçerken tüm davranışlar arasında ise altıncı sırada yer almıştır (Clark ve Tifft, 1966). Katılımcıların mastürbasyon, partnerli cinsel ilişki ve toplumsal açıdan onaylanmayan hırsızlık, mala zarar verme gibi çeşitli davranışları gerçekleştirme durumlarına dair bildirme oranlarının incelendiği bir diğer çalışmada, katılımcılar boylamsal olarak takip edilerek hem ergenlik dönemlerine hem de yetişkinlik dönemlerine ilişkin veri toplanmıştır. Yetişkinlik dönemlerinde soruları, içinde bulundukları döneme göre eş zamanlı olarak ve ergenlik zamanlarını düşünerek geriye dönük olarak yanıtlamaları istenmiştir. Çalışma sonucunda davranışların ergenlikte ve yetişkinlikte

mastürbasyonun bildirilme oranları kıyaslandığında, mastürbasyon ergenlikte daha az bildirilirken partnerle cinsel ilişkiye girme, uyuşturucu kullanımı gibi diğer davranışlar ergenlikte daha fazla bildirilmiş ya da ergenlik ve yetişkinlikte bildirilme oranları arasında istatiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır (Halpern ve ark., 2000). Mastürbasyonun diğer cinsel davranışlardan farklılaştığı bir diğer kısım ise, ergenlikte bildirilme oranları ile yetişkinlikteyken geriye dönük olarak bildirilme oranları arasındaki fark olmuştur. Katılımcılar ergenlikte mastürbasyon yapma oranlarını daha az bildirirken, yetişkinlik dönemine geldiklerinde geriye dönük olarak ergenlik dönemi için daha yüksek oran mastürbasyon yapma oranları bildirmişlerdir (Halpern ve ark., 2000). Araştırmacılar katılımcıların mastürbasyonu bildirmekteki bu yanlılığının, mastürbasyonun toplumda ayıp, yanlış, sapkınlık olarak görülmesinden kaynaklanıyor olabileceğini ifade etmektedir (Kaestle & Allen, 2011; Pinkerton ve ark., 2003). Bu açıklamayı destekler nitelikteki bir diğer araştırmada, katılımcıların uyuşturucu kullanımı, kumar oynama, spor aktiviteleri, cinsel aktiviteler gibi çeşitli davranışları rahatsız edicilik açısından değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcıların %56'sı mastürbasyonun çoğu insan için rahatsız edici bir konu olduğunu ifade etmiştir (Bradburn ve ark., 1978). Mastürbasyonla ilgili olumsuz algıların, yalnızca katılımcıları değil araştırmacıları da etkilediği görülmektedir. Amerika'da cinsellikle ilgili yürütülen geniş ölçekli ve yüz yüze veri toplanan bir çalışmada, araştırmacıların mastürbasyonla ilgili soru sormaya dair endişeleri sebebiyle mastürbasyona ilişkin bilgiler anket yöntemiyle toplanmıştır (Laumann ve ark., 2000).

## 1.3. Mastürbasyonla İlgili Alanyazının Gözden Geçirilmesi

### 1.3.1. Mastürbasyonun sağlık ve gelişim perspektifinden incelenmesi

#### 1.3.1.1. Mastürbasyonun fiziksel ve psikolojik sağlıkla ilişkisi

Bilimsel çalışmalar, geleneksel inanışların aksine mastürbasyonun oldukça yaygın (Davidson & Darling, 1993; Pinkerton ve ark., 2003) ve kişilerin cinsellik yaşayabileceği bir partnerinin olup olmamasından bağımsız bir şekilde yaşam boyu sürdürülebilen bir davranış olduğunu göstermektedir (Laumann ve ark., 2000). Mastürbasyonun psikolojik ve fiziksel sağlığı destekleyen etkilerine işaret eden çalışmalar bulunmaktadır (Coleman & Bockting, 2013; Kirschbaum & Peterson, 2018; LoPiccolo & Lobitz, 1972). Fiziksel sağlığa etkilerinin başında, fizyolojik uyarımlar sayesinde kan dolaşımının ve kas yapısının güçlenerek özellikle üreme organlarının işlevselliğinin korunması yer almaktadır (Levin, 1992, 2005,

2007) Yanı sıra, çalışmalar mastürbasyon esnasında genital öz-uyarımlar aracılığıyla alınan haz ve orgazmın analjezik etki ortaya çıkardığını ve ağrı hissinin azalttığına işaret etmektedir (Levin, 2007; Marchand, 1961). Araştırmalar haz alınan genital uyarımlar esnasında, özellikle orgazmın eşlik ettiği durumlarda kaslarda kan dolaşımının arttığını, pelvik krampların hafifleyebildiğini ve regle bağlı bel ağrılarında da azalma gözlenebildiğini ifade etmektedir (Komisaruk & Whipple, 1995; Levin, 2007; Masters & Johnson 1994). Bu bulgularla tutarlı biçimde, kişiler mastürbasyon yapma amaçları arasında regl ağrılarını azaltmayı da saymaktadırlar (Levin, 2007; Masters & Johnson 1994).

Psikolojik sağlık bakımından ise mastürbasyon benlik saygısı, beden algısı ve bedensel bütünlük hissi gibi faktörlerle ilişkili bulunmuştur (Coleman & Bockting, 2013). Araştırmalar, aynı zamanda mastürbasyonun olumlu beden algısını destekleyebileceğine işaret etmektedir (Shulman & Horne, 2003). Avrupa ve Afrika kökenli Amerikan kadınlar ile yürütülen bir araştırmada, mastürbasyon sıklığının beden algısına etkisi incelenmiştir. Katılımcıların geneline bakıldığında mastürbasyon sıklığı ile beden algısı arasında anlamlı ilişki gözlenmezken, Avrupa kökenli Amerikalı katılımcılar arasında ayda 7-10 kez mastürbasyon yapan katılımcıların daha az mastürbasyon yapan katılımcılara kıyasla belirgin şekilde daha olumlu beden algısına sahip oldukları bulunmuştur (Shulman & Horne, 2003). Bulimia nervoza tanısı alan kişilerin beden memnuniyetleri ile cinsel yaşamları arasındaki etkileşimin araştırıldığı bir çalışmada, katılımcıların beden memnuniyetleri ile mastürbasyon yapma sıklıkları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur ve bedeniyle ilgili daha az memnuniyet bildiren katılımcıların, mastürbasyona daha geç başladıkları sonucuna ulaşılmıştır (Wiederman & Pryor, 1997). Mastürbasyonun psikolojik iyi oluşa etkilerine işaret eden bir diğer çalışmada ise mastürbasyon yapan katılımcıların, mastürbasyon yapmayan katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları saptanmıştır (Hurlbert & Whittaker, 1991). Das (2007), mastürbasyonun fiziksel ve psikolojik sağlıkla ilişkisinde alanyazında çelişkili bulgular bulunduğuna işaret etmektedir. Fiziksel ve psikolojik sağlıktaki düşüş, cinsel isteği azaltarak mastürbasyonu azaltabileceği gibi tam tersi etki oluşturabileceğine dair çalışmalar bulmak da mümkündür. Mastürbasyonun kişiler tarafından yalnızca haz almaya yönelik değil, kaygı azaltma, stres yönetme, ağrı azaltma, fiziksel rahatlama, uykuya dalabilme gibi çeşitli sorunların çözümüne yönelik olarak da kullanıldığı bilinmektedir (Carvalheira & Leal, 2013; Fahs & Frank, 2014; Komisaruk & Whipple, 1995). Dolayısıyla, sağlıktaki düşüşün mastürbasyonun sıklığında artış ile ilişkili olması tutarlı görünmektedir.

### 1.3.1.2. Mastürbasyon ve cinsel sağlık ilişkisi

Mastürbasyonun cinsel sağlık ve cinsel gelişim perspektifinden incelendiği alanyazına bakıldığında, kişilere haz ve keyif veren bir cinsel aktivite olmasının yanı sıra cinsel sağlığa pozitif etkileri olduğuna ve cinsel gelişimi desteklediğine işaret eden çalışmalar görülmektedir (Coleman & Bockting, 2013; Smith ve ark., 1996). Başta vajinal atrofi olmak üzere menopoz sonrası deneyimlenen semptomlara karşı mastürbasyonun koruyucu etkileri bulunmaktadır (Cetad, 2006; Fahs & Frank, 2014; Levin, 2007) Mastürbasyon kişilerin bedenlerini tanıması, kendilerine has haz noktalarını öğrenmesi ve bu sayede olumlu beden algılarının ve bedensel bütünlüklerinin güçlenmesi bakımından etkili görünmektedir (Atwood & Gagnon, 1987; Coleman & Bockting, 2013; Tiefer, 1998). Kişilerin bedenleriyle, arzularıyla ve tercihleriyle tanışmasına olanak veren mastürbasyon, kişilerin cinsel yaşamlarında keşfettirici ve şekillendirici etkiye sahiptir (Coleman & Bockting, 2013; Hurlbert & Withtaker, 1991). Araştırmalarda katılımcılar mastürbasyonun cinselliklerine dair farkındalıklarını arttırdığını ifade etmektedirler (Hurlbert & Whittaker, 1991). Mastürbasyon bireysel bir cinsel davranış gibi görünse de kişilerin partnerli cinselliklerine de yansıyarak ilişkide cinsel tatmini arttırabilmekte ve olumlu yakınlık deneyimlerini desteklemektedir (Atwood & Gagnon, 1987, Coleman & Bockting, 2013). Mastürbasyonun evliliğe ve cinsel tatmine etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, katılımcılar arasında mastürbasyon yapan katılımcı grubunun benlik saygısının, cinsel isteklerinin, evlilik ve cinsel tatmin düzeylerinin mastürbasyon yapmayan katılımcı grubuna göre belirgin şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir (Hurlbert & Withtaker, 1991).

Gelişimsel perspektiften bakıldığında, yetişkinlikte olumlu bir cinsel benlik algısının gelişmesi, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde temeli atılan, özellikle ergenlikte cinsel dürtülerin, ihtiyaçların fark edilebilmesi ve bunların uyumlu ve olumlu bir şekilde benlik algısına dahil edilmesiyle şekillenen bir süreçtir (Horne Zimmer 2005; Moore & Rosenthal, 2007; Temple-Smith ve ark., 2015). Mastürbasyon davranışını inceleyen bir çalışmada, kadınların erkeklerden farklı olarak mastürbasyonu genellikle romantik partneriyle cinsel deneyimler yaşadıktan sonra öğrendikleri saptanmıştır (Hogarth & Ingham, 2009). Erkekler için ise ilk cinsel ilişki öncesinde mastürbasyon sıklıkla deneyimlenmiştir (Hogarth & Ingham, 2009). Bedenini ve kendi cinselliğini tanımada cinsel gelişimin önemli bir parçası olan mastürbasyon, erkeklerde doğal bir süreç olarak görülürken kadınlar için bu süreç gecikmekte, bedenlerinden haz alma yöntemleri hakkında bilgisizliğe ve cinsel sorunlara yol açabilmektedir. (Atwood & Gagnon 1987; Jaffee & Hyde, 2000). Çocukluk döneminde ise,

çocukluk mastürbasyonu normal psikoseksüel gelişimsel sürecin içerisinde yer alan yaygın bir cinsel davranış olarak kabul edilmektedir (Mallants & Casteels, 2008). Çocuk, bedeni tanıyıp anlamlandırma sürecinde kendisine haz veren bölgeleri ve buralara temasın nasıl hissettirdiğini deneyerek keşfetmektedir (Larsson & Svedin, f). Bu öz uyarımların, bebeklikte ve hatta rahim içi dönemde dahi gerçekleştiğine dair araştırmalar mevcuttur (Fleisher & Morrison, 1990; Meizner, 1987). Örneğin, 2-12 yaş aralığındaki çocukların gerçekleştirdiği cinsel davranışların sıklığını araştıran bir çalışma, en sık gerçekleştirilen cinsel davranışlardan birinin öz uyarım olduğunu tespit etmiştir. (Friedrich ve ark., 1991; Friedrich ve ark., 1998.) Kültürel olarak bir sorun olarak algılanabilen çocukluk mastürbasyonu, normal bir cinsel davranıştır ve DSM veya ICD içerisinde bir tanı olarak yer almamaktadır. Ancak bu davranışla ilgili kontrolün kaybedilmesi, işlevselliğin bozulması gibi durumlarda uzmanlar tarafından değerlendirilmektedir (Mallants & Casteels, 2008).

#### 1.3.1.3. Mastürbasyon ve cinsel işlevsellik

Mastürbasyon, cinsel terapistler tarafından çeşitli cinsel işlev sorunlarında etkili bir tedavi tekniği olarak kullanılmaktadır (Coleman & Bockting, 2013). Mastürbasyon eğitici ve keşfettirici yönüyle, cinsel işlevle ilgili tanı alan ve almayan kişiler için kendi cinselliklerini tanımaları, cinsellikle ilgili tercihlerini keşfetmeleri, bedenleriyle olumlu bir ilişki kurabilmeleri, partnerli veya partnersiz cinsel yaşamdan aldıkları tatmini arttırmaları gibi hedefler doğrultusunda cinsel terapi süreçlerinde sıklıkla önerilmektedir (Both & Laan, 2008; LoPiccolo & Lobitz, 1972; Tiefer, 1998). Bazı uzmanlar, mastürbasyonu cinsel sağlık göstergeleri ile ilişkili bulmaktadır ve kadının cinsel işlev düzeyine yönelik güçlü bir belirleyici olabileceğini öne sürmektedirler (Carvalheira & Leal, 2013). Alanyazın, kadınlar için orgazm kapasitesi, orgazmik yanıt, cinsel istek, cinsel tatmin ile mastürbasyon arasında olumlu ilişkiye işaret etmektedir (Brujin, 1982; Carvalheria & Leal 2013; Coleman & Bockting, 2013; Hurlbert & Whittaker, 1991; Kelly ve ark., 1990). Bu olumlu ilişki, cinsel birleşme esnasındaki orgazmik yanıt için de geçerli görünmektedir (Hite, 1976).

Cinsel işlev bozuklukları bağlamına bakıldığında, orgazm bozukluğu kadınlar arasında en sık deneyimlenen ikinci cinsel işlev sorunudur ve cinsel işlev bozuklukları ve tedavilerine yönelik alanyazında büyük yer kaplamaktadır (Both & Laan, 2008; IsHak ve ark., 2010). Mastürbasyon, cinsel işlev bozuklukları içerisinde kadınlarda özellikle orgazm bozukluğu ve vajinismus; erkeklerde ise erken boşalma tedavisinde sıklıkla tedavi sürecinin önemli parçası olarak kullanılmaktadır (Coleman & Bockting, 2913; LoPiccolo & Lobitz, 1972; Tiefer, 1998). Alanyazında bu kullanıma bir örnek olarak, daha önce hiç orgazma ulaşmamış

ve birincil orgazmik disfonksiyon tanısı almış katılımcılar ile mastürbasyonun tedavi tekniği olarak kullanıldığı ve bu doğrultuda 15 seanslık bir programın detaylı olarak ele alındığı bir çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmada, katılımcılara mastürbasyonla ilgili ödevler verilerek süreç sonunda orgazm olabilme durumları değerlendirilmiştir. Katılımcıların her biri hem mastürbasyon yoluyla hem partnerli cinsellikte orgazma ulaşabilmiş, mastürbasyon sıklığı ve cinsel tatmin düzeylerinde belirgin artış bildirmişlerdir. (LoPiccolo & Lobitz, 1972). Bir diğer araştırmada, ergenlik döneminde mastürbasyon yapan kadınların, yetişkinlik dönemine geldiklerinde cinsel uyarılma zorluğunu daha az yaşadıkları, cinsel ilişki sırasında ise daha sık orgazm deneyimleyebildikleri sonucuna ulaşılmıştır (Carvalheira & Leal, 2013). Benzer doğrultuda sonuçlara ulaşılan bir diğer çalışmada ise, kadınlar arasında orgazm olan grup ile orgazm olmayan grubun mastürbasyon deneyimleri karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucunda, alanyazınla uyumlu olarak orgazm olan grupta %66.7 olan mastürbasyon yapma oranı, orgazm olmayan grupta %33.3'e düşmektedir ve orgazm olan grup, orgazm olmayan gruba göre daha sık mastürbasyon yaptığını bildirmektedir (Dinç, 2012). Mastürbasyonun orgazm olmayı kolaylaştırdığını destekler nitelikte olan bir diğer çalışmada, yılda 1-6 kez mastürbasyon yapan kadınlar ile haftada bir veya daha fazla mastürbasyon yapan kadınların cinsel ilişki sırasında orgazm olabilme durumları karşılaştırılmıştır ve daha sık mastürbasyon yapan grupta orgazma ulaşma oranı %81 iken, yılda 1-6 kez yapan grupta bu oran %67'ye düşmüştür (Laumann ve ark., 2000). Orgazm bozukluğu tanısı olan kadınların, orgazm bozukluğu tanısı olmayan ve orgazm olabildiğini bildiren kadınlara kıyasla mastürbasyonu daha geç yaşta deneyimledikleri çeşitli araştırmalar tarafından kısmen ya da tamamen desteklenmiştir (Dinç, 2012; Kinsey ve ark., 1953). Mastürbasyonun, kişinin orgazma ulaşmasında en temel ve kişiye özel yolu olduğunu ifade eden Kaplan (1988), orgazm bozukluğu tanısı alan kadınların önemli bir kısmının daha önce hiç mastürbasyon deneyimi olmadığını raporlamıştır. Kaplan (1988), kadınların mastürbasyondan uzak durmalarında ya da hiç deneyimlememiş olmalarında mastürbasyonun cinsel istek ve performansı olumsuz etkileyeceği gibi cinsel mitlerin, cinsel bilgisizliğin, mastürbasyonla ilgili günah, ayıp gibi ifadelerin etkili olabileceğini belirtmektedir. Mastürbasyonla ilgili geleneksel ve yaygın kanı, mastürbasyonun orgazm olmak için yapıldığı ve her zaman orgazma sonuçlandığı yönündedir ancak araştırmalara göre kadınlar ve erkekler orgazm olmasalar dahi mastürbasyon yapmaktadırlar (Laumann ve ark., 2000). Laumann ve arkadaşlarının (2000) çalışmasında, mastürbasyonun orgazmla sonuçlanma oranları sorulduğunda erkek katılımcıların %80'i, kadınların ise %60'ı genellikle veya her zaman orgazm yaşadıklarını belirtmişlerdir.

### 1.3.1.4. Mastürbasyon ve riskli cinsel davranışlar

Alanyazında cinsel sağlıkla ilgili araştırmalar incelendiğinde, araştırma konularının ağırlıklı olarak cinsel işlev bozuklukları, cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve riskli cinsel davranışlar etrafında toplandığı görülmektedir (Monasterio ve ark., 2007). Bu durumla paralel bir şekilde, mastürbasyon ve cinsel sağlığın kesişiminde de riskli cinsel davranışlarla ilgili araştırmalar yer almaktadır (Kaestle & Allen, 2011). Araştırma sonuçlarında mastürbasyonun riskli cinsel davranışlarla hem pozitif ilişkili olduğuna hem de negatif ya da anlamsız ilişkili olduğuna dair bulgular görmek mümkündür (Kaestle & Allen, 2011). Uzmanlar arasında önemli bir çoğunluk mastürbasyonun riskli cinsel davranışlardan, istenmeyen gebelikten, cinsel yolla bulaşan hastalıklardan koruyan güvenli bir cinsellik yolu olduğuna işaret ederek kişilerin mastürbasyona teşvik edilmesi gerektiğini savunmaktadır (Davidson & Moore 1994; Laumann ve ark., 2000). Bu bulguyu destekler nitelikte bir araştırmada, katılımcılar mastürbasyon yapma sebepleri arasında cinsel hastalık risklerinden korunmayı saymaktadırlar ve cinsel açıdan deneyimsiz kişiler oral ve anal seks gibi görece riskli cinsel aktivitelerdense karşılıklı mastürbasyonu yaygın olarak tercih etmektedirler (Schuster ve ark. 1996; Tiefer 1998). CETAD (2006), düşük risk taşıyan cinsel ilişki biçimleri arasında mastürbasyonu ve karşılıklı mastürbasyonu da saymaktadır.

Diğer yandan, kimi çalışmalar mastürbasyonun riskli cinsel davranışlarla pozitif yönde ilişkili olabileceğine işaret etmektedir (Pinkerton ve ark., 2003). Artan cinsel partner sayısı riskli cinsel davranış kategorisinde değerlendirildiğinde, kadınlar arasında artan partner sayısı mastürbasyon yapmış olma ve mastürbasyon sıklığı ile pozitif ilişkili bulunduğundan mastürbasyonun riskli cinsel davranışlarla ilişkili olduğuna dolaylı bir vurgu yapılmaktadır (Gerressu ve ark., 2008; Pinkerton ve ark., 2003; Robinson ve ark., 2002). Mastürbasyona başlama yaşı düştükçe HIV riskinin arttığını ifade eden bir çalışma, mastürbasyona başlama yaşının düşmesini yaşam boyunca edinilen partner sayısındaki artışla ilişkili bulmasına ve artan partner sayısının da HIV riskini artırmasına dayanarak bu sonuca ulaşmaktadır (Pinkerton ve ark., 2003). Aynı çalışma içerisinde, erkeklerin son 3 ayda mastürbasyon yapma sıklığı ile prezervatif kullanımı oranı pozitif ilişkili bulunmuştur. Prezervatifin cinsel hastalık riskini düşüren bir uygulama olduğu dikkate alındığında, aynı çalışma içerisinde mastürbasyonun riskli cinsel davranışlarla ilişkisi hakkında iki yönde de sonuçlar elde edilebildiği görülmektedir (Pinkerton ve ark., 2003). Burada ilişkilerin neden sonuç ilişkisinden ziyade korelatif olarak kurulduğunu, mastürbasyonun riskli cinsel davranışlarla ilişkisinin ise partner sayısı, cinsel yaşamdaki aktiflik gibi aracı değişkenler üzerinden

değerlendirildiğini göz önünde bulundurmak önemli görünmektedir. Mastürbasyon ile riskli davranışlar arasındaki ilişkiye dair güvenilir sonuçlara ulaşılabilmesi için, bu ilişkideki bağlamsal faktörlerin de ele alınması gerekmektedir. Bu bağlamsal faktörler arasında, mastürbasyonun toplumdaki negatif etiketlenmiş konumunun katılımcıların yanıtlarını etkileyerek doğru bilgiye ulaşmayı zorlaştırması (Clark & Tifft, 1966) ve riskli cinsel davranışları sık gerçekleştiren kişilerin mastürbasyon oranlarını bildirmekte daha gönüllü olabilecekleri gibi karıştırıcı etkiler yer almaktadır (Kaestle & Allen, 2011).

#### 1.3.1.5. Mastürbasyon, suçluluk ve utanç ilişkisi

Mastürbasyon ile ilgili yürütülen araştırmalarda en sık karşılaşılan bulgulardan biri, kişilerin mastürbasyon yaptıktan sonra veya mastürbasyon yapıyor olmakla ilgili suçluluk ve utanç hissetmeleridir (Abramson & Mosher, 1975; Davidson & Moore, 1994). Bir çalışmada, kadın katılımcıların %30'u mastürbasyon yapmama sebepleri arasında "utanç" duygusunu ifade etmiştir (Atwood & Gagnon, 1987). Laumann ve arkadaşları (2000), genç kuşakların mastürbasyona yönelik daha olumlu tutumlara sahip olmalarına ve daha sık mastürbasyon yapmalarına rağmen çalışmasına katılan genç katılımcıların yaklaşık yarısının suçluluk hissettiğini bildirdiğini ve bu bakımdan yaşı görece yüksek katılımcıların bildirdiği suçluluk oranından farklı olmadıklarını aktarmaktadır. Araştırmalara göre mastürbasyon hakkında kadınlar, erkeklere göre daha fazla suçluluk duygusu belirtmektedirler (Davidson & Moore 1994). Mastürbasyonun olumsuz etkileri incelendiğinde, olumsuz etkilerin mastürbasyon yapmakla ilgili olmaktan ziyade kişilerin mastürbasyon yapmakla ilgili hissettiği olumsuz duygulardan kaynaklandığı anlaşılmaktadır (Coleman & Bockting, 2013). Araştırmalar, mastürbasyonla ilgili sıklıkla bildirilen suçluluk duygusunun mastürbasyondan alınan fiziksel ve psikolojik tatmini olumsuz etkilediğine dair önemli kanıtlar sunmaktadır (Davidson & Darling, 1986, Mosher & Vonderheide, 1985). Mastürbasyonla ilgili suçluluk hisseden kişilerin genitale temas gerektiren doğum kontrol yöntemlerinde anlamlı derecede düşük kullanım göstermesi, mastürbasyon suçluluğunun genitale teması engelleyici etkisine işaret etmektedir (Mosher & Vonderheide, 1985). Mastürbasyon suçluluğunun cinsel aktivitelere etkisini kadın katılımcılarla inceleyen bir çalışmada, mastürbasyon suçluluğunu neredeyse her zaman ya da bazen hisseden kadınların, genel cinsel tatmin düzeylerinin ve mastürbasyon sonrasında deneyimledikleri fizyolojik ve psikolojik olumlu etkilerin, mastürbasyon suçluluğunu neredeyse hiç ya da nadiren hisseden katılımcılara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada, mastürbasyon suçluluğunu neredeyse hiç ya da nadiren hissettiğini belirten katılımcılar partnerli cinsellikte

orgazma ulaşamadıklarında kendilerini mastürbasyon yoluyla orgazma ulaştırırlarken mastürbasyon suçluluğunu her zaman ya da bazen hisseden kadınların bu durumlarda orgazma ulaşmak için mastürbasyon ya da herhangi bir yöntem kullanmadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Davidson & Darling, 1993). Bu etkilerin yanı sıra, mastürbasyona dair yoğun bir şekilde hissedilen suçluluk, utanç duygularının kişinin hem benlik saygısı ve cinsel kimliği açısından sorunlara neden olabileceğinin hem de kişilerarası ilişkilerde çatışmalara ve toplumdan yabancılaşmış hissetmesine neden olabileceğinin altı çizilmektedir (Shulman & Horne, 2003). Toplum tarafından damgalanan, olumsuz algılanan bir davranışı gerçekleştiriyor olmanın baskısı kişinin toplumdan yabancılaşmasına neden olurken, çift ilişkisinde de mastürbasyona yüklenen anlamlar sebebiyle çeşitli sorunlar yaratabilmektedir. İlişki içindeki kişiler mastürbasyonu sadakatsizlik, partnerli cinsellikteki yetersizlik ya da eksikliğin telafisi, cinsel yaşamdaki sorunlardan kaçış ya da partnere cinsel çekimi yitirmenin sonucu olarak yorumladığında ilişkisel sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Coleman & Bockting, 2013; Kraus, 2017).

### 1.3.2. Mastürbasyonun ilişkili olduğu sosyodemografik faktörler

Kişilerin mastürbasyon yapma durumlarını etkileyen faktörlerin başında neden mastürbasyon yaptıkları sorusuna verdikleri cevaplar yer almaktadır. Mastürbasyonla ilgili yürütülen bir araştırmada katılımcılara neden mastürbasyon yaptıkları sorusu yöneltilmiş ve en yaygın cevap olarak cinsel gerilimi azaltmak ve fiziksel haz almak yanıtları alınmıştır (Gerressu ve ark., 2008; Laumann ve ark., 2000). Daha az yaygın olarak alınan cevaplar ise rahatlamak, partner olmaması, partnerin cinsel ilişki istememesi, uykuya rahat dalabilmek, can sıkıntısı olarak belirlenirken katılımcıların çok az bir kısmı ise, partnerli sekslerdeki cinsel hastalık riskinden korkuyu sebep göstermiştir (Laumann ve ark., 2000). Diğer araştırmalar da benzer sonuçlara işaret ederek kişilerin sıklıkla cinsel gerilimi azaltmak, fiziksel haz almak, rahat uykuya dalmak gibi amaçlarla mastürbasyon yaptıklarını raporlamıştır (Carvalheira & Leal, 2013; Clifford, 1978). Mastürbasyon her ne kadar bireysel olarak gerçekleştirilen, özel ve diğer kişilerden bağımsız bir aktivite olarak algılansa da sosyal faktörlerin güçlü bir etkisi altındadır (Laumann ve ark., 2000). Kişilerin mastürbasyona yönelik tutumlarında, deneyimlerinde ve alışkanlıklarında kültür, sosyoekonomik düzey, eğitim durumu, dini inançlar gibi çeşitli sosyokültürel faktörlerin etkisi görülmektedir (Coleman & Bockting, 2013; Kinsey ve ark., 1948, 1953). Bu etkileri inceleyen araştırma sonuçları bazı faktörler için tartışmalı sonuçlar sunarken bazı faktörler için ise evrensel bir ortak paydaya işaret etmektedir.

#### 1.3.2.1. Cinsiyet

Cinsel davranışlarda cinsiyete özgü farklılıklara sıklıkla küçük veya büyük ölçeklerde karşılaşılsa da bir meta analiz çalışmasında 30 farklı cinsel davranış ve tutum arasında en büyük cinsiyet farkının mastürbasyon ve pornografi kullanımında olduğu saptanmıştır (Petersen & Hyde, 2010). Araştırmalarda cinsel davranışlar arasındaki cinsiyet farkları azalma eğilimi gösterirken mastürbasyon en büyük cinsiyet farkının olduğu cinsel davranış olma konumunu sürdürmektedir (Davidson & Moore, 1994; Hyde, 2005; Pelletier & Herold, 1988). Mastürbasyon ile ilişkisi incelenen faktörler arasında cinsiyet, birçok araştırmada kültürden bağımsız bir şekilde tutarlı sonuçların elde edildiği, evrensel ortak paydaya işaret eden bir başlık olarak karşımıza çıkmaktadır ve bu araştırma sonuçlarına göre erkekler, kadınlardan daha fazla mastürbasyon yapmaktadır (Hyde, 2005; Kontula & Haavio-Mannila, 2013; Leitenberg ve ark., 1993; Oliver & Hyde, 1993).

Laumann ve arkadaşları (2000), katılımcılara son bir yıl içinde mastürbasyon yapma sıklıkları hakkında sorular yöneltmiştir ve erkeklerin yaklaşık %30'u hiç yapmadıklarını bildirirken bu oran kadınlarda neredeyse iki katına ulaşarak %58 olarak raporlanmıştır. Erkek katılımcıların %27'si en az haftada bir kez yaptıklarını bildirirken kadınların %8'i aynı yanıtı vermiştir (Laumann ve ark., 2000). Benzer bir sonuç katılımcıların üniversitede insan cinselliği hakkında ders alan öğrencilerden oluştuğu, yüksek olasılıklı bir şekilde bu sebeple mastürbasyon yapma oranlarının ve sıklıklarının oldukça yüksek bildirildiği çalışmadan da elde edilmiştir ve erkekler kadınlara göre daha sık mastürbasyon yaptıklarını bildirmişlerdir. Çalışmada katılımcıların %28'i mastürbasyonla ilgili soruları yanıtsız bırakırken erkeklerin %2'si kadınların ise %36'sı daha önce hiç mastürbasyon yapmadıklarını bildirmiştir (Pinkerton ve ark., 2003). Birleşik Krallık'ta 2000 yılında yürütülen geniş çaplı bir araştırmada, katılımcılar arasında erkeklerin %73'ü ve kadınların %36'sı son 4 hafta içinde mastürbasyon yaptıklarını bildirirken, erkeklerin %95'i ve kadınların ise %71'i hayatlarında en az bir kez mastürbasyon yaptıklarını bildirmişlerdir (Gerressu ve ark., 2008). Bu bilgi, mastürbasyonun her iki cinsiyette de yaygın oluşuna ve buna rağmen aktif mastürbasyon yapma durumunda ortaya çıkan cinsiyet farklılıklarına dikkat çekmektedir. Aynı araştırmada, cinsiyete göre farklılaşan bir diğer durum ise mastürbasyon sıklığını etkileyen faktörler olmuştur. Kadın katılımcılar arasında, son bir yıl içerisinde daha fazla partneri olan ve daha çeşitli cinsel aktivitelerde bulunan (oral seks, anal seks vb.) katılımcılar daha sık mastürbasyon yaptıklarını bildirmişlerdir. Son dört haftada penetratif ilişki sayısı arttıkça kadınlarda mastürbasyon sıklığı da artarken erkek

katılımcılarda penetratif ilişki sıklığı arttıkça mastürbasyon sıklığı azaltmıştır (Gerressu ve ark., 2008).

Çalışmalar, erkeklerin kadınlardan daha sık mastürbasyon yapmalarının yanı sıra ilk mastürbasyonu kadınlardan daha erken yaşta deneyimlediklerine de işaret etmektedir. (Jaffee & Hyde, 2000; Pinkerton ve ark., 2003; Smith ve ark., 1996). Jaffee & Hyde (2000), genç kadınların cinsel deneyimleri üzerine yazdıkları derleme makalesinde, kadınların erken yaşlarda orgazmı kolay ve hızlı bir şekilde deneyimleyebilme ihtimallerinin düşük olduğunu ifade etmektedir. Bu ifadeyi kadınların ilk cinsel uyarılmalarını bir ilişki bağlamında, partnerleriyle deneyimlediklerini bildirmeleri ve erkeklerin partnerli bir cinsel ilişkiye başlamadan önce ilk cinsel uyarılmalarını ve orgazmı çoktan deneyimlemiş olmaları ile desteklemektedirler (Jaffee & Hyde, 2000). Aynı doğrultuda sonuçlar veren bir diğer çalışma da erkeklerin neredeyse tamamına yakınının ilk cinsel ilişki deneyimlerinden önce orgazmı deneyimlemiş olduklarını raporlamaktadır (Hogarth & Ingham, 2009). Erkeklerin mastürbasyona başlama yaşlarının kadınlardan daha erken yaşlara tekabül etmesi, erkeklerin kendi bedenlerinden haz alma yollarını daha erken keşfediyor olmalarına işaret ederek yine benzer bir sonucu desteklemektedir (Kinsey ve ark., 1948). Cinsiyet farkları, ebeveynlerin çocuklarının cinsel pratikleri ile ilgili düşüncelerinde de gözlenmektedir. Ebeveynlere çocuklarının mastürbasyona yönelik olumlu bir tutum geliştirmelerini isteyip istemedikleri sorulduğunda, çocuklarının cinsiyeti erkek olan ebeveynlerin yaklaşık yarısı evet cevabını verirken çocuklarının cinsiyeti kız olan ebeveynlerin yalnızca üçte biri evet cevabını vermiştir. Aynı araştırmada, mastürbasyonun aile içinde konuşulabilmesinde de çocukların cinsiyetinin belirleyici olabildiği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma sonuçlarında, mastürbasyonun aile içinde konuşulabildiği durumlarda, erkek çocuklar ile bu konunun daha fazla ele alındığı raporlanmıştır (Gagnon, 1985).

Mastürbasyonla ilgili cinsiyetler arası bu farklılıkların sebebi olarak çeşitli faktörler öne sürülmektedir. Kimi araştırmacılar cinsel uyarılma, hormonal etkiler ve bunların beyindeki organizasyonu ile ilgili farklılıklara işaret etmektedir ancak bu faktörlerin nasıl etki ettiği ile ilgili daha fazla ve detaylı araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu vurgulamaktadır (Robbins ve ark., 2011). Diğer yandan araştırmacılar sosyokültürel etkilere dikkat çekmektedir (Coleman & Bockting, 2013; Kaestle & Allen, 2011) ve bu etkiler kültür başlığında ele alınmıştır.

#### 1.3.2.2. Eğitim ve sosyoekonomik düzey

Kişilerin sahip oldukları eğitim düzeyi mastürbasyona yönelik tutumlarında, deneyimlerinde ve alışkanlıklarında etkili görünmektedir (Das, 2007; Davidson & Darling, 1993; Gerressu ve ark. 2008). Laumann ve arkadaşlarının (2000) araştırmasında lisansüstü eğitim mezunu katılımcılar arasında erkeklerin %80'i, kadınların ise %60'ı son bir yıl içinde mastürbasyon yaptığını bildirirken bu oran lise mezunu erkeklerde %45'e, kadınlarda %25'e düşmektedir. Aynı çalışmada, eğitim seviyesi yüksek bireyler mastürbasyon sırasında en fazla orgazm bildiren grup olarak saptanmıştır. Lisansüstü eğitime sahip kadınların %87'si mastürbasyon sırasında her zaman ya da genellikle orgazm yaşadıklarını bildirirken lise mezunu olmayan katılımcılarda oran %45'e düşmektedir (Laumann ve ark., 2000). Fransa'da yürütülen büyük ölçekli cinsellik araştırmalarının sonuçlarının değerlendirildiği bir çalışmada ise, yüksek lisans ve doktora eğitim düzeylerine sahip kadınlar arasında mastürbasyon yapma oranlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı çalışmada, katılımcıların ilişkisi varken ve yokken mastürbasyon yapma oranları incelenmiş ve yüksek lisans ve doktora eğitim düzeyine sahip katılımcıların ilişkisi varken de sık mastürbasyon yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır (Karus, 2017). Tüm bu bulgular, eğitimli bireylerin daha sık mastürbasyon yaptığı yönündeki diğer araştırma bulguları ile tutarlıdır (Gerressu ve ark., 2008; Kinsey ve ark. 1948, 1953). Eğitimin mastürbasyon oranlarına yansıyan bu etkileri, araştırmacılar tarafından eğitimli kesimin dini inançlarından bağımsız olarak cinsellikle ilgili görece daha özgürlükçü ve zevki merkeze koyan bir bakış açısına sahip olması ile ilişkilendirilmektedir (Laumann ve ark., 2000). Bu tutumla ilişkili görülebilecek bir diğer araştırma sonucu olarak, katılımcıların lisansüstü eğitim düzeyi arttıkça mastürbasyon yapmakla ilgili daha az suçluluk bildirdikleri saptanmıştır (Davidson & Darling, 1993). Mastürbasyon ile ilgili araştırmalarda sosyodemografik değişkenler açısından etkili görülen bir diğer bir faktör ise sosyoekonomik düzeydir (Carvalheira & Leal, 2013; Gerressu ve ark., 2008; Kraus, 2017). Mastürbasyon alışkanlıklarının araştırıldığı bir çalışmada, mastürbasyonun daha yaygın olduğu katılımcı grubunu entelektüel ve serbest meslek sahipleri ya da yönetici pozisyonunda çalışan, görece varlıklı katılımcılar oluştururken mastürbasyonun daha az yaygın olduğu grupta ise işçi sınıfından katılımcıların yer aldığı raporlanmıştır (Kraus, 2017). Bu sonuçları destekler nitelikte olan Birleşik Krallık araştırmasında eğitim düzeyi ve sosyal sınıf düzeyi arttıkça mastürbasyon sıklığının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Gerressu ve ark., 2008).

#### 1.3.2.3. Kültür

Cinsellik her ne kadar bireysel ve özel bir alan gibi görülse de araştırmalar bireylerin cinselliğinin, psikolojik, biyolojik, ekonomik, sosyal ve kültürel çevrelerinden de etkilendiğini ortaya koymaktadır (Coleman & Bockting, 2013). Bu bilgiler ile tutarlı şekilde mastürbasyon ile ilgili yürütülen çalışmalarda da kültür faktörünün kişilerin mastürbasyona yönelik tutumlarında ve mastürbasyon yapma alışkanlıklarında etkili olduğu ifade edilmektedir (Fahs & Frank, 2014). Çalışmalarda kültür faktörü ağırlıklı olarak toplumdaki cinsiyet rolleri, cinsellikle ilgili yaygın inanışlar, dini etkiler ve kişilerin toplumdaki sosyal konumu üzerinden ele alınmıştır (Fahs & Frank, 2014). Cinsellikle ilgili toplumsal beklentiler kadınların cinsellikte daha pasif, korumacı, haz peşinde olmayan, duygusal rollerde olmalarıyken erkeklerden beklentiler ise cinsellikte aktif, ilişkiyi başlatan, haz peşinde ve yönlendirici rollerde olmalarıdır (Kaestle & Allen, 2011; Simon & Gagnon, 2003; Tiefer, 1998). Toplumun bu beklentileri ve normları sonucunda erkekler cinsellikte kadınlara kıyasla daha özgürlükçü ve haz odaklı tutumlara sahip görünmektedir (Peterson & Hyde, 2010; Simon & Gagnon, 2003). Laqueur (2003), sosyokültürel faktörlerin kadın cinselliği üzerinde daha fazla etkili olduğunu ifade etmektedir. Bu kültürel farklılıkların bir çıktısı olarak, kadınlar erkeklere kıyasla cinsellikle ilgili daha fazla suçluluk ve utanç duyguları bildirmektedirler (Davidson & Moore, 1994). Kadınlarla yürütülen bir araştırmada, katılımcılar hem mastürbasyona hem de mastürbasyon yapan kadınlara yönelik olumsuz tutum bildirmişlerdir (Hogarth & Ingham, 2009). Toplumsal cinsiyet rollerinin ve kültürün, erkek ve kadın bedeni üzerinde de etkisi görülmektedir. Erkeklerin cinsel organları gücü temsil eden, temiz, özgür bir konumda iken kadın cinsel organı sıklıkla kirli, çirkin, korunması ve saklanması gereken bir konumda görülmektedir (Fahs & Frank, 2014; Hogarth & Ingham 2009). Tüm bu etkenler, kadınların kendi beden algılarına ve cinsel haz alma deneyimlerine olumsuz etki yaratırken, mastürbasyona karşı daha çelişkili ve kararsız tutumlarında da etkili görünmektedir (Kaestle & Allen, 2011).

Araştırmalarda kültür faktörü içerisinde dini etkiler de incelenmiştir. Kişilerin sahip olduğu dini inançların ve dine bağlılık düzeylerinin mastürbasyon davranışlarında ve tutumlarında etkili olduğuna işaret eden çalışmalar mevcuttur (Das, 2007; Kaestle & Allen, 2011). Bir araştırmada, dini mezhebin mastürbasyon yapma ile ilişkisi bulunmazken dinlerine bağlılığını "çok" veya "oldukça" olarak belirten katılımcıların mastürbasyon yapma oranlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gerressu ve ark., 2008). Kraus (2017), çalışmasında kiliseye düzenli olarak giden kadınlarda, böyle bir rutine sahip olmayan

kadınlara göre mastürbasyon pratiğinin daha az yaygın olduğu sonucuna ulaşmıştır. Hem mastürbasyon hem de partnerli cinsel aktivitelerde olumsuz etki yaratabilen mastürbasyon suçluluğunun, dindarlık düzeyi ile ilişkili olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır (Davidson & Darling, 1993). Bir araştırmada, mastürbasyonun dini açıdan bir ”günah” olduğuna inanma oranı, mastürbasyon suçluluğunu neredeyse her zaman ya da bazen olarak ifade eden katılımcılar arasında nadiren ya da hiç hissetmeyen katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Davidson & Darling, 1993).

Çalışmalar kültürel etkileri ırk ve toplumdaki sosyal konumları açısından da incelemektedir. Bir araştırmada, Afrika kökenli Amerikalı kadınların %51'i mastürbasyon yaptığını bildirirken, Avrupa kökenli Amerikan kadınlarda bu oranın %69'a çıktığı raporlanmıştır (Shulman & Horne, 2003). Bir diğer çalışmada son bir yıl içerisinde mastürbasyon yapmadığını bildiren ve kendisini siyahi olarak tanımlayan katılımcıların oranı, kendisini beyaz olarak tanımlayan katılımcılardan yüksektir. Aynı çalışmada, son bir yıl içerisinde en az haftada bir kez mastürbasyon yaptığını bildiren siyahi katılımcıların oranı, beyaz katılımcılardan düşük olarak raporlanmıştır. (Laumann ve ark., 2000). Benzer sonuçlara ulaşılan bir diğer araştırmada, kendisini “beyaz” olarak tanımlayan katılımcıların, diğer katılımcılara kıyasla daha sık mastürbasyon yaptığı saptanmıştır (Gerressu ve ark., 2008). Araştırmalar sıklıkla kendisini beyaz olarak tanımlayan kişilerin, siyahi olarak tanımlayan kişilere kıyasla daha fazla mastürbasyon bildirdiklerine işaret etmektedir (Das, 2007; Fahs & Frank, 2014). Bu durum, mastürbasyon yaptığını bildirme ve mastürbasyon yapma sıklığının kişilerin toplumdaki sosyal konumlarıyla ve kendi kültürlerindeki mastürbasyona yönelik algıyla ilişkili olabileceğine işaret etmektedir (Laumann ve ark., 2000).

#### 1.3.2.4. Diğer faktörler

Mastürbasyon yapmayı ve mastürbasyon yapma sıklığını etkileyen diğer faktörler arasında ise partner varlığı yer almaktadır. Farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar da bulunmakla birlikte araştırmalar halihazırda cinsellik yaşanabilecek bir partner olmasının kişilerin mastürbasyon sıklığını azaltabildiğine veya mastürbasyonun partner olmadığında tercih edilen bir aktivite olabildiğine işaret etmektedir (Gerressu ve ark. 2008; Hurlbert & Whittaker, 1991). Ancak güncel çalışmalar mastürbasyonun partner yokluğunda yapılan bir cinsel davranış olduğu algısından uzaklaşıldığına mastürbasyonun kişilerin partnerleri olup olmamasından bağımsız olarak sıklıkla gerçekleştirdikleri bir cinsel davranış olduğuna vurgu yapmaktadır (Kraus, 2017). Laumann'ın araştırmasında, katılımcıların üçte biri

mastürbasyon yapma nedenleri arasında cinsel partnerlerinin olmamasını ya da var olan partnerlerinin seks yapmak istemediklerini bildirmişlerdir (Laumann ve ark., 2000). Laumann, partner varlığında mastürbasyon sıklığını araştıran çalışmaların ağırlıklı olarak evli çiftlerle yürütüldüğünü ifade ederek, mastürbasyon sıklığındaki azalmanın yaşlanma faktörü gibi partner dışı sebeplerden kaynaklanıyor olabileceğini de ifade etmektedir (Laumann ve ark., 2000).

Kişilerin mastürbasyon yapma davranışlarını etkileyen bir diğer faktör ise, kişiler tarafından mastürbasyonla ilgili çevreye dair algıladıkları mastürbasyon normlarıdır. Katılımcılardan hemcinslerinin mastürbasyon yapma oranlarını tahmin etmeleri istendiğinde, sık mastürbasyon yapan katılımcıların hemcinsleri için de yüksek tahminlerde bulundukları saptanmıştır (Pinkerton ve ark., 2003). Dolayısıyla hemcinslerinin sık mastürbasyon yaptığına inanma, kişinin kendi mastürbasyon yapma sıklığı ile tutarlı görünmektedir (Pinkerton ve ark., 2003). Aynı çalışmada, hemcinslerinin mastürbasyon sıklığına dair algılanan normlar her iki cinsiyet için de kişilerin kendi mastürbasyon sıklığını yordarken kadınlar için partner sayısı, erkekler için ise prezervatif kullanımı da mastürbasyon sıklığını yordayan değişkenler olarak saptanmıştır (Pinkerton ve ark., 2003). Mastürbasyon sıklığını etkileyen bir başka faktör olarak, çocuk sahibi olmak ve ilişki durumu yer almaktadır (Gerressu ve ark., 2008). Çocuk sahibi olan katılımcılar arasında mastürbasyon sıklığı daha düşük çıkmıştır. Halihazırda bekar katılımcılar arasında, evli olan ya da partneriyle birlikte yaşayan katılımcılara kıyasla erkekler daha fazla mastürbasyon yaparken kadın katılımcıların yalnızca evli kadın katılımcılara kıyasla daha fazla mastürbasyon yaptıkları bulunmuştur. Aynı çalışmada, katılımcıların cinsellikle ilgili daha özgürlükçü yaklaşımlara sahip olmasının da mastürbasyon sıklığını pozitif yönde etkilediği raporlanmıştır (Geressu ve ark., 2008).

### 1.4. Türkiye'de Mastürbasyona İlişkin Alanyazın

Türkiye'de mastürbasyonla ilgili sınırlı sayıda çalışmadan oluşan alanyazın incelendiğinde, çalışmaların ağırlıklı olarak çocukluk döneminde aşırı yapılan ve yapıldığı ortamlar sebebiyle uygunsuz görülen mastürbasyon davranışına yönelik olduğu görülmektedir (Yalçın & Kaya, 2024; Yeşilay & Altun, 2009). Ardından nörogelişimsel bozukluk tanıları olan çocuk ve ergenlerde mastürbasyon davranışlarının araştırıldığı çalışmalar yer almaktadır ve bu çalışmaları da mastürbasyonun epilepsi gibi çeşitli tıbbi durumlarla birlikte ele alındığı az sayıdaki vaka sunumları takip etmektedir (Akın Bülbül, 2012; Hergüner, 2009). Kişilerin mastürbasyona yönelik tutumlarının ve deneyimlerinin

doğrudan incelendiği nitel bir çalışma bulunmazken, nicel bir çalışmalar ise oldukça sınırlıdır.

Mastürbasyonu doğrudan bir değişken olarak ele alan çalışmalardan biri, evlilik doyumu üzerinde çeşitli faktörlerle birlikte mastürbasyonun etkisini incelemiştir. Bu çalışmada, artan mastürbasyon sıklığının evlilik doyumundaki azalma ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada, mastürbasyon sıklığı üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisi olduğu; erkeklerin, kadınlara kıyasla daha sık mastürbasyon yaptıkları raporlanmıştır. Çalışmanın mastürbasyona yönelik tutumlarla ilgili bölümünde ise, katılımcıların %49'si mastürbasyonun toplumsal olarak onaylanmadığı görüşüne katılmadığını, %57'si ise mastürbasyonun günah olduğuna inanmadığını belirtmiştir. Araştırmacılar tarafından da ifade edildiği üzere, katılımcıların mastürbasyona yönelik olumsuz tutumlarının baskın olmamasına rağmen, mastürbasyon yapma sıklıklarının alanyazında bildirilen oranlara kıyasla oldukça düşük olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, mastürbasyona yönelik olumsuz tutumların yalnızca dini etkilerle açıklanamayacağını; dini etkenler dışında da belirleyici faktörlerin rol oynayabileceğine işaret etmektedir (Soyer, 2006).

Mastürbasyonu doğrudan bir değişken olarak ele almayan ancak kadın cinselliğiyle ilgili görece en kapsamlı bilgi toplanan çalışmalardan biri, 2005 yılında 170 katılımcı ile yürütülmüş ve bu çalışmada yüksek öğrenim görmüş kadınların cinsel profilinin çıkarılması amaçlanmıştır (Çetinkaya, 2005). Çalışmada cinsellikle ilgili birçok başlıkta kadın katılımcıların tutumlarına ve deneyimlerine dair bilgi toplanmıştır. Mastürbasyonun da bir başlık olarak yer aldığı bu çalışmada katılımcıların %60'ı mastürbasyonu "normal" bir davranış olarak, %28'i "sağlıklı ve gerekli" bir davranış olarak ve %11'i ise "sapıklık, ayıp" olarak değerlendirmiştir (Çetinkaya, 2005). Araştırmada katılımcılara ilk mastürbasyon yaptıkları yaş sorulduğunda, yaklaşık %26'sı hiç mastürbasyon yapmadıklarını belirtip yaklaşık %5'i soruyu yanıtsız bırakırken %23'u 15-21 yaş aralığında, %20'si 12-14 yaş aralığında, %11'i 22 yaşından büyük bir yaşta ve diğer %11'i ise 11 yaşın altında ilk kez mastürbasyonu deneyimlediğini bildirmişlerdir. Araştırmanın bu verileri 1980'li yıllarda Amerika'da yürütülen Cosmo Raporu sonuçlarıyla kıyaslandığında Cosmo Raporu'nda 20 yaş ve öncesinde mastürbasyon yapan kadınların oranı %75 iken Türkiye'de 22 yaş öncesinde mastürbasyon yapan kadınların oranının %58'e düştüğü; 20 yaş ve sonrasında mastürbasyon yapan kadınların oranı Cosmo Raporu'nda %14 iken Türkiye'de yaş kriteri aranmaksızın, yalnızca hiç mastürbasyon yapmamış kadınların oranının %27 olduğu görülmüştür (Çetinkaya, 2005). Cosmo Raporu'ndan 23 yıl sonra yürütülen, örneklemin

yalnızca yüksek öğrenim görmüş kadınlardan oluştuğu bir çalışmada mastürbasyon yapma oranındaki ve yaşlardaki bu farklılık dikkat çekici düzeydedir. Çetinkaya'nın (2005) çalışmasında, katılımcıların mastürbasyon yoluyla orgazm olma oranları %58 olarak raporlanmıştır. Kadınların mastürbasyon yoluyla orgazm olma oranları, 1982 yılında yayınlanan Cosmo Raporu'nda %89, Hite ve Kinsey Raporları'nda %95 olarak yer almaktadır (Hite, 1976; Kinsey ve ark., 1953). Buradan, 1950-1980 aralığında yürütülen bu çalışmalarda kadınlar için mastürbasyonun neredeyse orgazm ile eş gittiği anlaşılırken, Türkiye'de 2005 yılında ve yüksek öğrenim görmüş kadınlarda yürütülen çalışmada ise kadınların ancak yarısının mastürbasyon yoluyla orgazma ulaşabildiği görülmektedir.

Türkiye'de kişilerin mastürbasyon deneyimleri ve tutumları hakkında bilgi sağlayan bir başka çalışma, evli çiftlerle yürütülmüştür (Öztürk & Arkar, 2017). Bu çalışmaya göre, kadınların %56'sı mastürbasyonu normal, %44'ü ise olumsuz karşıladıklarını bildirirken erkeklerin %81'i mastürbasyonu normal, %19'u olumsuz karşıladığını belirtmiştir. Aynı çalışmada, katılımcılara ilk mastürbasyon yaptıkları yaş sorulduğunda, katılımcılardan 10-15 yaş aralığını işaretleyenler kadınların %11'ini, erkeklerin %63'ünü oluştururken; 16-21 yaş aralığını işaretleyenler kadınların %12'sini, erkeklerin ise %25'ini oluşturmaktadır. 22-30 aralığını ise kadınların %2'si işaretlemiş, erkek katılımcılardan bu seçeneği işaretleyen olmamıştır. Kadınların %75'i, erkeklerin %12'si ilk mastürbasyon yaptıkları yaş sorusunu boş bırakmıştır. Katılımcılara mastürbasyon ile orgazma ulaşma oranları sorulduğunda kadın katılımcıların %10'u "neredeyse her zaman" seçeneğini işaretlerken erkek katılımcıların %52'si bu seçeneği işaretlemiştir. Aynı soruya kadın katılımcıların %71'inin cevabı "hiçbir zaman" olurken bu oran erkekler için yalnızca %8'de kalmıştır (Öztürk & Arkar, 2017).

### 1.5. Çalışmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışma, Türkiye'de kadınların mastürbasyona yönelik tutum ve deneyimlerinin neler olduğunu, bu tutum ve deneyimlerin toplumsal ve bireysel faktörler tarafından nasıl şekillendiğini araştırmaktadır. Katılımcıların tutum ve deneyimlerinde ortaklaşan temalar aracılığıyla mastürbasyon kavramına dair genel bir çerçeve sunulması ve alanyazındaki eksikliğe yönelik giriş niteliğinde bilgi sağlanması hedeflenmektedir. Bilindiği kadarıyla, Türkiye'de doğrudan mastürbasyona yönelik tutumların ve deneyimlerin araştırıldığı nitel veya nicel bir araştırma bulunmamakla birlikte mastürbasyon hakkında bilgi sağlayan çalışmaların da mastürbasyon sıklığı, mastürbasyon yapma yaşı ve mastürbasyona yönelik genel tutum ile sınırlı kaldığı görülmektedir. Bu çalışmaların bir diğer sınırlılığı da evli çiftler veya yüksek öğrenim görmüş kadınlar gibi sınırlandırılmış bir örneklemden veri

toplanmış olmasıdır. Özellikle Amerika'da ve Avrupa ülkelerinde eski ve yeni tarihli, araştırma konusunun doğrudan mastürbasyon olduğu nitel ve nicel birçok çalışma bulunurken ulusal alanyazında bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyduğu görülmektedir. Uluslararası alanyazın ile ulusal alanyazın içerik bakımından kıyaslandığında, Türkiye'de kişilerin mastürbasyona yönelik algıladığı kültürel normlar, mastürbasyon yapma yöntemleri, mastürbasyon yapma alışkanlıkları ve mastürbasyon motivasyonları gibi konularda bilgi eksikliği bulunduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın alanyazına en büyük katkılarından biri, Türkiye'de yeterince üstünde durulmayan mastürbasyon davranışı hakkında derinlemesine bilgi sağlamasıdır.

Uluslararası alanyazında kimi araştırmacılar kişilerin mastürbasyon yapma oranlardaki düşüklüğün ve mastürbasyona yönelik olumsuz tutumların, dini ve toplumsal cinsiyete dayalı baskılardan kaynaklanabileceğini ileri sürmektedir (Kaestle & Allen, 2011; Kinsey ve ark., 1953). Türkiye'de yürütülen bir çalışmanın sonuçlarında ise; kadın katılımcıların yaklaşık %60'ı kendilerini dindar olarak tanımlamamasına rağmen mastürbasyon yapma ve mastürbasyonu sağlıklı bulma oranları görece düşük çıkmış ve ilk mastürbasyon yapma yaşlarının da görece ileri yaşlara denk geldiği raporlanmıştır (Çetinkaya, 2005). Dolayısıyla bu araştırma sonuçları, din faktörünün etkisini Türkiye'de yüksek öğrenim görmüş kadınlar örneklemi için sorgulanabilir kılmıştır (Çetinkaya, 2005). Yanı sıra, katılımcılar her ne kadar toplumsal cinsiyet mitlerine katılımdan çok düşük puan almamış olsalar da aldıkları puanlar yüksek olarak da değerlendirilmemiştir. Dolayısıyla mastürbasyona karşı olumsuz tutuma ve ilk mastürbasyonu geç yaşta deneyimlemeye yönelik uluslararası alanyazında işaret edilen din ve toplumsal cinsiyet baskısı, Türkiye'deki etkisi bakımından daha fazla araştırılması gereken bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tüm buradan hareketle, çalışmanın araştırma sorusu "Kadınların mastürbasyona yönelik tutum ve deneyimleri nelerdir ve bu tutum ve deneyimler üzerinde hangi faktörler etkili olmaktadır?" olarak belirlenmiştir. Mevcut çalışmayla Türkiye alanyazınında mastürbasyona ilişkin bilgi eksikliğine katkı sağlanması; aynı zamanda gelecek araştırmaların teşvik edilmesi ve konuyla ilgili güncel bir tablo sunularak yeni araştırma sorularının geliştirilmesine zemin hazırlanması hedeflenmektedir. Cinsellikle ilgili araştırmalarda sonuçların cinsiyete göre farklılık gösterdiği göz önüne alındığında, kadınların örneklem olarak belirlenmesiyle, tabulaştırılan ve bu sebeple hakkında daha az bilgi sahibi olunan kadın cinselliğine dair derinlikli bilgi sağlanması da alanyazına sunulacak bir diğer katkı olarak değerlendirilmektedir.

# 2.YÖNTEM

## 2.1. Yöntembilimsel Bağlamın Açıklanması

### 2.1.1. Nitel araştırma yöntemi kullanımı gerekçesi

Araştırmanın yöntemi, araştırmacının araştırma konusuna nasıl yaklaştığını ve konuyu hangi çerçevede ele aldığını yansıtmaktadır. Nicel yöntemlerde ölçüme dayalı bir yaklaşım görülürken nitel yöntemlerde bağlamsallık gözetilerek keşfedici ve bütüncül bir yaklaşım ön plana çıkmaktadır (Kuş Saillard, 2022). Nicel yöntemler, ölçüme dayalı ve yapılandırılmış yapısı sebebiyle bireylerin bakış açılarına ve deneyimlerine yönelik araştırmalarda görece kısıtlı kalırken (Sutherland & Strong, 2011) nitel yöntemler anlam ve deneyim boyutlarının ön planda oluşuyla derinlikli ve zengin bir çerçeve sunmaktadır (Gelo ve ark., 2008).

Bu çalışmada, katılımcıların öznel tutum ve deneyimlerinin incelenmesi sebebiyle bağlamsal ve derinlikli bilgi edinebilmek amacıyla nitel yöntem tercih edilmiştir. Bu yöntem ile katılımcılara kendi bakış açılarını ve deneyimlerini aktarabilmeleri için geniş bir alan açılması hedeflenmiştir. Ulusal alanyazında mastürbasyonla ilgili nicel yolla elde edilen sonuçlar dışında veri bulunmamasından yola çıkılarak katılımcıların mastürbasyonla ilgili tutum ve deneyimlerine dair kendi ifadelerinin doğrudan alanyazında yer bulabilmesi ve görünürleşebilmesi amacıyla nitel yöntem tercih edilmiştir.

### 2.1.2. Tematik analiz kullanım gerekçesi

Tematik analiz, tüm nitel araştırma yöntemlerinde ortaklaşan temel becerilere dayanması sebebiyle, araştırmacılara öğrenmeleri gereken en temel ve ilk nitel analiz yöntemi olarak önerilmektedir (Braun & Clarke, 2006). Veri seti içerisindeki örüntülerin tespit edilmesi, analiz edilmesi ve raporlanması olarak tanımlanan bu analiz yöntemi, esnek yapısı ve kuramsal özgürlüğü ile araştırmacılara geniş bir kullanım alanı sunarken aynı zamanda verileri zengin ve ayrıntılı bir biçimde betimleme imkanı tanımaktadır. Esnek ve kullanışlı bir yapıya sahip olan tematik analizde, her ne kadar esnek bir yapı söz konusu olsa da araştırmacının arka plandaki epistemolojik duruşu netlikle açıklanmalıdır (Kuş Saillard, 2022). Tematik analizde, bir teoriye bağlı kalınmaksızın tümevarımsal yaklaşım kullanılabileceği gibi, veriler teorik bir perspektiften değerlendirilerek tümdengelimsel yaklaşımın da kullanılması mümkün olmaktadır (Braun & Clark, 2006; Terry ve ark., 2017).

Bu çalışmada, mastürbasyonla ilgili alanyazında büyük bir boşluk bulunması sebebiyle konuya dair giriş niteliğinde genel bir tablo sunulması hedeflenmiştir. Dolayısıyla bağlamsal ve öznel etkilerin göz ardı edilmemesi için nitel bir yol seçilirken hem basit hem karmaşık düzeyde anlamlar çıkarabilmek, konuya dair genel bir bakış sunabilmek ve katılımcılar arasında ortaklaşan düşünce, duygu ve deneyimleri tespit edebilmek amacıyla tematik analiz tercih edilmiştir. Bu amaç doğrultusunda, veriye dayalı kodlamalar yapılmış ve tümevarımsal bir yaklaşım benimsenmiştir.

### 2.2. Araştırmanın Etik Yönü

Başkent Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli iznin alınmasını takiben (06.05.2024 tarihi ve 337612 sayılı) araştırmanın veri toplama süreci başlamıştır. Katılımcılar görüşmelerden önce bilgilendirilmiş onam formu (Ek 1) ve araştırmacının sözlü anlatımı ile birlikte çalışmanın kapsamı, çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı, kişisel tüm bilgilerinin gizli kalacağı, diledikleri zaman görüşmeyi yarıda kesebilecekleri ve soruları cevapsız bırakabilecekleri hakkında bilgilendirilmişlerdir. Katılımcıların Bilgilendirilmiş Onam Formu ile yazılı onamları alınmıştır.

### 2.3. Örneklem

Araştırmalar, mastürbasyonun sağlıklı bir cinsel pratik olarak değerlendirilmesine rağmen toplumda mastürbasyona yönelik olumsuz tutumların devam ettiğini göstermektedir. Bu olumsuz tutumlar incelendiğinde, kadınların erkeklere kıyasla mastürbasyona yönelik daha olumsuz tutumlara sahip olduğu, mastürbasyon yapma oranlarının görece düşük olduğu ve daha geç yaşta mastürbasyon yapmaya başladıkları görülmektedir (Jaffee & Hyde, 2000; Laumann ve ark., 2000; Peterson & Hyde, 2010). Bu çalışmada, örneklem olarak kadınlar belirlenerek hakkında daha az bilgi sahibi olunan kadın mastürbasyonuna dair bilgi toplanması, kadınların mastürbasyona yönelik tutum ve deneyimlerinde bireysel ve bağlamsal faktörlere klinik psikolojinin bakış açısıyla ışık tutulması hedeflenmiştir.

Çalışmada katılımcılar, doğumda atanan cinsiyetini ve kendi beyan ettiği cinsiyetini kadın olarak ifade eden kişilerden oluşmaktadır. Bu sınırlandırmanın bir sebebi, doğumda atanan cinsiyet ile bireylerin ait hissettikleri cinsiyetin farklı olması durumunda, cinsel organlarla kurulan ilişkinin bu farklılıktan etkilenebilecek ve bu etkinin mastürbasyon deneyimlerine de yansıyabilecek olmasıdır. Bu etkinin araştırılmasının da alanyazına önemli katkılar sağlayabilecek olmasıyla birlikte, bu çalışmada örneklemin homojenitesini

sağlayabilmek ve verilerde olası karıştırıcı etkileri önleyebilmek adına sınırlandırma yapılmıştır. Bir diğer sınırlandırma sebebi, mevcut çalışmanın Türkiye'de mastürbasyona yönelik akademik bilgi boşluğunu gidermeye yönelik ilk nitel çalışma olması itibariyle, ulusal ve uluslararası çalışma sonuçlarıyla kıyaslanabilirlik sağlanmasının amaçlanmasıdır. Alanyazında mastürbasyon çalışmalarının ağırlıklı olarak kadınlar ve erkekler üzerinden kıyaslamalara yer verdiği görülmektedir. Bu çalışmada da örneklem kadınlar ile sınırlandırılarak geçmiş çalışmalar ile kıyaslanabilirlik ve güncellik hedeflenmiştir.

Sonuç olarak, çalışmaya doğumda atanan cinsiyeti ile beyan ettiği cinsiyetini kadın olarak tanımlayan ve 18-55 yaş aralığında yer alan katılımcılar dahil edilmiştir. Katılımcılara kartopu örnekleme yöntemi ile ulaşılmış, ardından katılım kriterlerini sağlayan katılımcılar çalışmaya dahil edilerek amaçlı örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Dışlama kriterleri (1) cinsiyetini kadın olarak tanımlamamak, (2) doğumda atanan cinsiyet ile beyan edilen cinsiyetin uyumsuz olması, (3) 18-55 yaş aralığı dışında yer almak olarak belirlenmiştir. Veride doygunluk sağlandığının anlaşılmasıyla veri toplama süreci sonlandırılmış ve çalışmada toplamda 10 katılımcı yer almıştır.

### 2.3.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Çalışmada, yaş kriteri alanyazındaki çalışmalar doğrultusunda 18-55 yaş aralığı olarak belirlenmiştir. Mastürbasyona yönelik tutum ve deneyimlerin farklı sosyodemografik özelliklere sahip bireyler tarafından hangi açılardan ortaklaşabileceğinin görülebilmesi amacıyla örneklemin sosyodemografik açıdan çeşitli tutulması hedeflenmiştir. Ancak ulaşılabilen katılımcıların belirli bir eğitim ve yaş grubunda toplandığı görülmüştür. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri Tablo 2.1.'de özetlenmiştir.

**Tablo 2.1.**

**Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri**

| Katılımcı No | Yaş | Eğitim Düzeyi* | Meslek | Gelir Düzeyi | Muhafazakarlık Düzeyi** | İlişki Durumu |
|---|---|---|---|---|---|---|
| K1 | 30 | Yüksek lisans | Lojistik Koordinatörü | Orta-üst | 1 | Bekar |
| K2 | 23 | Lisans | Sosyal Hizmet Uzmanı | Orta | 2 | İlişkisi Var |
| K3 | 25 | Lisans | Psikolog | Orta | 3 | İlişkisi Var |
| K4 | 32 | Önlisans | Aşçı | Orta | 5 | Bekar |
| K5 | 38 | Önlisans | Serbest Meslek | Orta | 6 | Bekar |
| K6 | 29 | Lisans | Doktor | Orta | 3 | Bekar |
| K7 | 26 | Lisans | Tercüman | Orta | 3 | İlişkisi Var |
| K8 | 35 | Lisans | Psikolog | Orta | 4 | Boşanmış |
| K9 | 28 | Lisans | Serbest Meslek | Orta | 4 | Evli |
| K10 | 42 | Lisans | Hizmet Sektöründe İş Veren | Orta | 5 | Evli |

**Not:** **Eğitim Düzeyi kişilerin en mezun oldukları eğitim düzeyini ifade etmektedir. **Muhafazakarlık Düzeyi, katılımcılara yöneltilen "Kendinizi ne kadar muhafazakar/tutucu olarak tanımlarsınız?" sorusuna 0=hiç ile 10=çok aralığında veretmektedir. *nları ifade etmektedir.*

## 2.4. Veri Toplama Araçları

### 2.4.1. Demografik bilgi formu

Demografik bilgi formu yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim durumu ve medeni durum gibi çeşitli sosyodemografik özelliklere ilişkin sorular içermektedir. Demografik Bilgi Formu Ek 2'de yer almaktadır.

### 2.4.2. Yarı yapılandırılmış görüşme soruları

Yarı yapılandırılmış görüşme soruları, araştırmacı ve tez danışmanı tarafından katılımcıların mastürbasyona yönelik tutumlarının ve deneyimlerinin neler olduğunun, bu tutum ve deneyimlerde etkili bağlamsal ve bireysel faktörlerin ortaya çıkarılmasına yönelik olarak hazırlanmıştır. Soruların derinleştirilebilmesi için açımlayıcı sorulardan faydalanılmıştır. Hazırlanan sorularla ilgili, nitel görüşme alanında uzman bir akademisyenden görüş alınmış ve gelen geribildirimler doğrultusunda soruların son hali

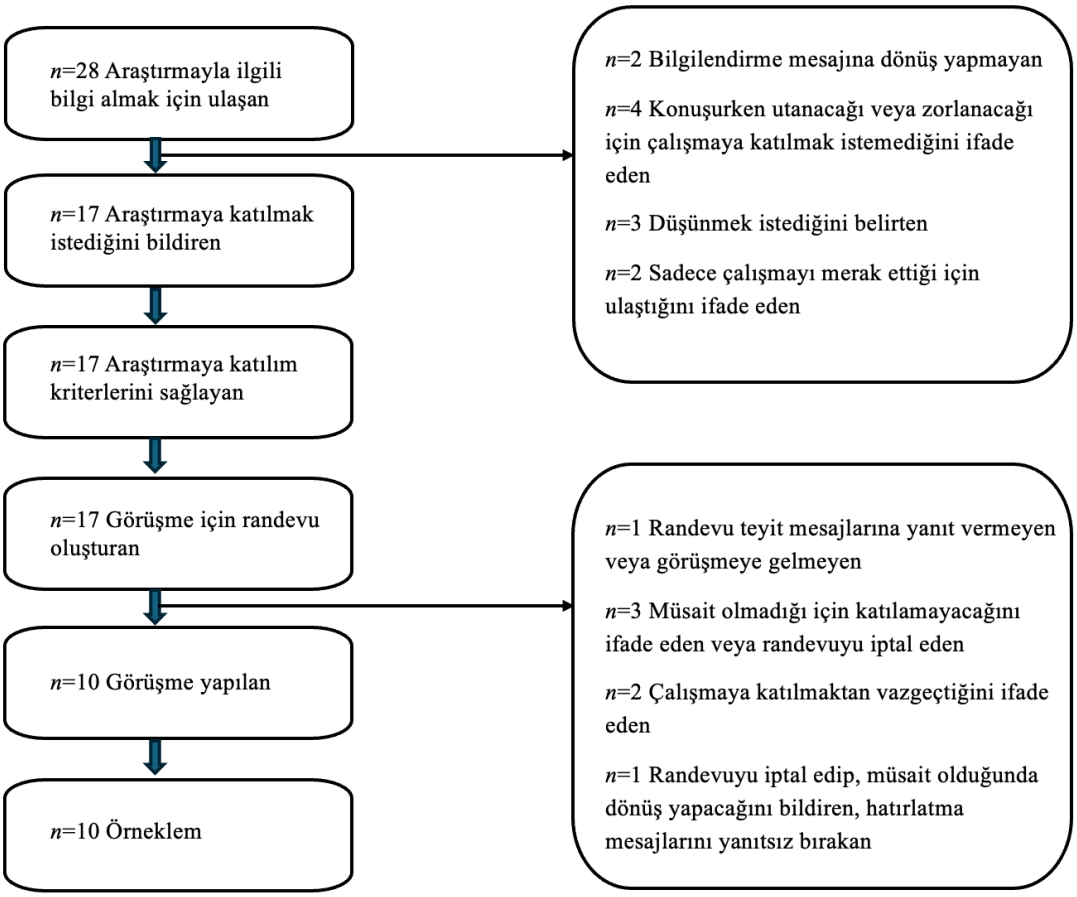
belirlenmiştir. Hazırlanan sorular pilot görüşme yapılarak test edilmiş ve değerlendirmelere göre yeniden düzenlenmiştir. Görüşme soruları Ek 3'te sunulmuştur.

## 2.5. İşlem

Çalışmanın etik onayı Başkent Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınmış ve etik kurul onayı Ek 4'te sunulmuştur. Etik onayın ardından, çalışmanın içeriğine ve araştırmacının iletişim bilgilerine yer verilen kısa bir bilgilendirme metni hazırlanmış, metin kartopu örnekleme yöntemiyle yayılarak araştırmanın duyurulması sağlanmıştır. Ardından çalışmaya katılmak isteyen kişiler ile kısa bir telefon görüşmesi yapılarak amaçlı örnekleme yöntemi doğrultusunda katılım kriterlerini sağlayıp sağlamadıkları kontrol edilmiştir. Kriterleri sağlayan katılımcılar ile yüz yüze görüşme için randevu planlaması yapılmıştır. Görüşmeye başlamadan önce, katılımcılara sırasıyla bilgilendirilmiş onam formu ve demografik bilgi formu verilmiştir. Görüşmeler ortalama 45 dakika sürmüş olup yazıya dökülebilmesi amacıyla görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. İlk görüşme, pilot görüşme olarak gerçekleştirilmiş ve soruların uygunluğu değerlendirilmiştir. Ardından sorularda gerekli düzenlemeler yapılarak görüşmelere devam edilmiştir. Veri toplama süreci 2 hafta olarak planlanmasına rağmen bazı katılımcılara ulaşılamaması, randevuya gelmemeleri, ertelemeleri gibi sebeplerle veri toplanması 2.5 aylık bir sürece yayılmıştır. Veri toplama süreci Şekil 2.1.'de gösterilmiştir.

**Şekil 2.1.**

*Veri Toplama Süreci*




## 2.6. Veri Analizi

Analizde herhangi bir teorik çerçeve ve epistemolojik duruşa bağlı kalınmamış, veriye dayalı olarak tümevarımsal yaklaşım kullanılmıştır. Analiz sırasında MAXQDA 2020 programından faydalanılmıştır. Verilerin analizi, Braun ve Clark'ın (2006) tematik analiz için önerdiği 6 aşamalı analiz sürecinin basamakları takip edilerek araştırmacı ve tez danışmanı tarafından gerçekleştirilmiştir. Analiz basamakları Tablo 2.2.'de gösterilmiştir. Ardından, yine Braun ve Clark'ın (2006) yüksek kaliteli, makul bir tematik analiz gerçekleştirilebilmesi için hazırladığı 15 maddelik kontrol listesi gözden geçirilerek kontroller sağlanmıştır.

**Tablo 2.2.**

**Tematik Analiz Basamakları**

| Aşama | Açıklama |
|---|---|
| 1. Aşama: Veri ile tanışılması ve veriye aşinalık kazanılması | Verilerin deşifre edilmesi, tekrar tekrar okunarak aşinalık kazanılması, ilk fikirlerin not alınması. |
| 2. İlk Kodların Oluşturulması | Veride sistematik olarak ortaya çıkan ve dikkat çeken kısımlara dair notlar alınması, kodlamalar yapılması |
| 3.Temaların Oluşturulması | İlişkili kodların bir araya getirilerek olası temalara dönüştürülmesi |
| 4. Temaların Gözden Geçirilmesi | Temaların kodlanan birinci düzeyde veri içeriğiyle, ikinci düzeyde ise tüm veri setiyle uyumunun kontrol edilmesi, tematik harita oluşturulması |
| 5. Temaların Adlandırılması Tanımlanması | Her bir temanın açık bir şekilde tanımlanması, içeriğine uygun şekilde adlandırılması ve temaların sadeleştirilerek verilerinin tamamına dair bütün bir açıklama sunulması |
| 6. Sonuçların Raporlanması | Belirlenen temalar ile en ilgili ve anlamlı alıntıların seçilmesi, sonuçların son kez gözden geçirilmesi, sonuçların araştırma sorusu ve alanyazınla ilişkilendirilerek yorumlanması, akademik bir dille raporlaştırılması |

Braun ve Clark'ın (2006) önermiş olduğu analiz basamaklarında ilk dört basamağın, her görüşme için ayrı ayrı yapılması önerilmektedir (Ünal, 2022 s. 33). Bu çalışmada ilk dört basamak her bir görüşme için ayrı ayrı tekrarlandıktan sonra beş ve altıncı adımlara geçilmiştir. Analizin ilk basamağında araştırmacı gerçekleştirdiği her görüşmeden sonra ses kayıtlarını kelimesi kelimesine Microsoft Office Word programı üzerinden yazıya dökmüştür. Ardından olası temalar için kağıt kalem ile notlar alarak görüşmeyi tekrar tekrar okumuş ve veriye aşinalık kazanmıştır. Kodlama aşamasında, bağlamda anlam kazanabilecek kodlamalar olabileceğinden detaylı kodlama önerilmektedir (Alparslan & Derin, 2023, s. 164). Buradan hareketle, ikinci basamakta MAXQDA programı kullanılarak önemli önemsiz ayrımı gözetilmeksiniz konuya ilişkin tüm ifadeler için olabildiğince kapsamlı ve veriye dayalı bir kodlama yapılmıştır. Üçüncü aşamada, yapılan kodlamalar incelenerek birbiri ile ilişkili olan kodlar, olası temalar altında toplanmıştır. Ardından temalar kendi aralarında incelenerek alt temalar ve üst temalar olarak belirlenmiştir. Bu aşamada, tema haritalarından faydalanılmıştır (Maguire & Delahunt, 2017). Dördüncü aşamada, temalar ve kodlar gözden geçirilerek birbirleri ile ilişkileri, temaların içerikleri ile uyumu kontrol edilmiştir. Bu basamakların takip edildiği ilk üç görüşme için tez danışmanından kodlamalar, alt temalar ve üst temalar hakkında geribildirim alınmıştır. Analizin ilk dört aşaması, her bir görüşme için ayrı ayrı tamamlandıktan sonra her bir görüşme için oluşturulan temalar birbirleri ile karşılaştırılmıştır. Birbirleri ile ortaklıkları ve farklılıkları üzerinden alt ve üst temalar yeniden düzenlenerek organize edilmiştir ve tek bir tema listesine ulaşılmıştır. Oluşturulan alt ve üst temaların kendi içinde homojen, birbirleri arasında ise heterojen olması hedeflenmiştir. Ardından beş ve altıncı basamaklara geçilmiştir. Beşinci basamakta, temaların ne anlattıkları net bir şekilde tanımlanarak bu tanımlara uygun isimlendirmeler yapılmıştır. Bu basamaktan sonra, tez danışmanı ile temalar üzerinde tartışılarak temaların içerikleri temsiliyeti, isimlerinin uygunluğu; alt ve üst temaların gerekli homojenite ve heterojenite şartlarını sağlayıp sağlamadıkları değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeler doğrultusunda temalar tekrar gözden geçirilerek son hali verilmiştir. Altıncı ve son basamakta ise, araştırma sorusuna yönelik olarak elde edilen temalar ve bu temaların açıklamaları örnek alıntılarla birlikte rapor haline getirilmiştir.

## 2.7. Araştırmanın Niteliği

Tüm araştırmalar, araştırmacının öznelliğinden etkilenmeye açık olmakla birlikte nicel ve nitel araştırmaların araştırmacı kaynaklı öznelliği farklı biçimlerde ele aldığı görülmektedir. Temel alınan paradigmaya bağlı olarak öznellik, araştırmada azaltılması gereken bir faktör olarak görülebileceği gibi bir veri kaynağı olarak da kabul edilebilmektedir. (Morrow, 2005). Nitel araştırmalarda, nicel araştırmaların aksine öznellik bir veri kaynağı olarak görülmekte ve nitel araştırmanın öznelliğe dayalı yapısı kabul edilmektedir. Nitel araştırmalarda güvenilirliğin sağlanabilmesi için, araştırmacının kendi öznel etkisini fark edebilmesi ve şeffaflıkla ifade edebilmesi önem taşımaktadır. Araştırmacılara, süreç boyunca kendilerini gözlemleyerek araştırma üzerindeki olası etkilerini fark etmeleri ve bu etkiler üzerinde düşünmeleri, notlar alarak bu etkileri raporlamaları önerilmektedir. Araştırmacının etkisi görüşme esnasında çıkabileceği gibi, veri toplama ve verileri analiz etme süreçlerinde de ortaya çıkabilmektedir.

Nitel araştırmaların güvenilirliği çeşitli biçimlerde değerlendirilebilmektedir. Kimi araştırmacılar nitel araştırmaların geçerlilik ve güvenilirliğini ölçmek için nicel araştırmalarda ölçüt olarak kabul edilen iç geçerlik, dış geçerlik, iç güvenirlik ve dış güvenirlik ölçütlerine karşılık olarak inandırıcılık, aktarılabilirlik, onaylanabilirlik ölçütlerini önerirken (Lincoln & Guba 1985) kimi araştırmacılar ise, nicel ve nitel araştırmaların farklı yaklaşımlar üzerine temellenmesi sebebiyle nicel çalışmalarda gözetilen ölçütlerce güvenilirliğin değerlendirilemeyeceğini ifade etmektedir (Curtin & Fossey, 2007; Fossey ve ark., 2002; Morse, 2006). Morrow (2005), nitel araştırmaların güvenilirliğini özdüşünümsellik, verinin yeterliliği ve verinin yorumlanması kavramları ile ele alırken Curtin ve Fossey (2007) yoğun betimleme, yansıtıcılık, aktarılabilirlik gibi çeşitleri ölçütlerden bahsetmektedir. Tüm bu farklılıklar dikkate alındığında, araştırmada çalışmanın güvenilirliğinin artırılması için tüm süreç boyunca izlenen stratejilerin detaylı bir biçimde açıklanması ve alanyazında nitel araştırmaların güvenilirliği için ön plana çıkan ölçütlerce değerlendirilmesi hedeflenmiştir.

Curtin ve Fossey (2007), nitel araştırmaların güvenilirliğinde araştırmacının katılımcı ile iş birliğine dikkat çekmektedir. Araştırmacı ile katılımcının iş birliği, katılımcının görüş ve deneyimlerinin ön plana çıkarılması, derinlemesine bilgi alınabilmesi bakımından önem taşımaktadır. Mevcut çalışmada araştırmacı, veri toplama sürecinde katılımcılar ile iş birliği kurarak kendilerini rahatça ifade etmeleri için alan açmaya çalışmış, yönlendirici sorulardan kaçınmış, netliğin azaldığı durumlarda katılımcıdan teyit alarak ifadelerini netleştirmelerini

sağlamıştır. Fischer (2009) nitel araştırmalarda, paranteze alma tekniğinin araştırmacının kendi yaklaşımını, konumunu fark etmesi ve gerektiğinde bu konumu değiştirebilmesi bakımından önemini vurgulamaktadır. Paranteze almanın birçok çeşidi olmakla birlikte, bu çalışmada araştırmacı kendi öznelliğini fark etme yoluyla bu öznelliğin araştırma sürecine yansımasını minimuma indirebilmek için sıkça bu teknikten faydalanmıştır. Verilerin analiz aşamasında, kodlamalar yapılırken veriye dayalı kodlama yapılarak araştırmacıların doğrudan ifadelerine dayanan realist bir yaklaşım benimsenmiştir. Alt ve üst temaların belirlenme sürecinde sürekli karşılaştırma yöntemi kullanılmış, veriler detaylı bir biçimde sürekli yeniden değerlendirilmiştir.

Güvenilirliğin artırılması için nitel çalışmalarda önerilen bir diğer yöntem, analiz sürecine araştırma ekibinin dahil olmasıdır (Elliott ve ark., 1999). Bu sayede analiz süreci farklı bakış açıları ile değerlendirilebilmekte, olası hatalar minimuma indirilebilmektedir. Bu araştırmada araştırma ekibi klinik psikoloji alanında yüksek lisans yapmakta olan bir psikolog ve klinik psikoloji programında öğretim üyesi olarak yer alan tez danışmanından oluşturmaktadır. Kodlama ve tema oluşturma süreçlerinde tez danışmanı ile eleştirel yaklaşımla değerlendirmeler yapılmış olup meslektaşlar ile fikir alışverişinde bulunulmuştur. Morrow (2005), araştırmacının öngördüğü ya da ulaştığı sonuçları doğrulama eğilimini önlemek amacıyla veri setinin, ulaşılan sonuçların aksine işaret eden ya da tutarsızlık gösteren verilerin bulunması için yeniden incelenmesini önermektedir. Mevcut çalışmada bu teknikten faydalanılarak, ulaşılan sonuçların yanlışlanması hedeflenmiş ve veri seti tekrar gözden geçirilerek yeterli karşıt kanıt aranmıştır.

Araştırmacı yöntem, analiz ve raporlama süreçlerinde yoğun betimleme tekniğinden sıkça faydalanmıştır. Yoğun betimleme tekniği, araştırmanın tüm aşamalarının detaylı bir biçimde açıklanmasını ve araştırma sürecinin açıklıkla ifade edilmesini kapsamaktadır (Higgs ve ark., 2001). Bu yolla, araştırma sonuçlarının elde edildiği koşulların kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine imkan sunularak çalışmanın farklı bağlamlara uygulanabilirliğini ifade eden "aktarılabilirlik" ölçütünün karşılanabilmesi ve çalışmanın güvenilirliğinin artırılması hedeflenmiştir.

Özdüşünümsellik (reflexivity) kavramı, nitel araştırmaların güvenilirliğinde önemli bir yer tutmaktadır. Nitel araştırmaların öznel doğası gereği araştırmacının konuya yaklaşımı, ön kabulleri, eğilimleri ve tecrübeleri araştırmayı etkileyebilmektedir. Özdüşünümsellik, araştırmacının bu etkileyebilirliği kabul ederek araştırma sürecine olası etkileri hakkında kendisi üzerine düşünmesini ifade etmektedir. (Patton, 2002). Özdüşünümselliğin değerlendirilmesi için araştırmacılara çeşitli yollar önerilmektedir.

Mevcut çalışmada da kullanıldığı üzere, bu yollardan biri araştırmacının süreç boyunca kendisini gözlemleyerek düşünceleri, duyguları ve deneyimlerini not almasıdır. Araştırmacı bu doğrultuda, kendi rolünü değerlendirdiği bir metni kaleme alarak değerlendirilmeye sunmuştur.

### 2.8. Araştırmacının Rolü

Araştırmacı, 26 yaşında ve psikologtur. Kadın kimliği sebebiyle içinde bulunduğu toplumda deneyimlediği toplumsal cinsiyet temelli dezavantajlar, cinsiyet ve cinsellik alanına yönelik bireysel ve akademik ilgisini şekillendirmiştir. Bu ilgi, onu hem bireysel hem akademik düzeyde çeşitli okumalar yapmaya ve ilgili araştırmalarda yer almaya teşvik etmiştir. Araştırmacı, toplumda bastırılan ve çoğu zaman görmezden gelinen kadın cinselliğinin, ulusal akademik alanyazında da benzer bir görünmezliğe sahip olduğunu düşünmektedir. Bu çalışma ile kadın cinselliğini görünür kılmanın yanı sıra, kadın cinselliğine dair daha derinlikli ve bütüncül bir bakış geliştirebilmeye de katkı sunmayı hedeflemektedir. Araştırmacı, cinselliğin genellikle bireysel düzeyde ve özel olarak deneyimlenen bir alan olarak düşünülmesine karşın toplumsal dinamiklerin bu özel alanda önemli ölçüde belirleyici etkileri olduğu görüşündedir. Bu görüş yalnızca alanyazındaki bilimsel bulgulara değil, aynı zamanda araştırmacının klinik ve toplumsal gözlemlerine de dayanmaktadır. Araştırmacı bu doğrultuda, kadınların mastürbasyona dair güncel tutum ve deneyimlerinin neler olduğunu araştırarak bireysel ve toplumsal faktörlerin kadınların cinselliği üzerindeki etkisini klinik bağlamda değerlendirebilmeyi hedeflemektedir. Araştırmacı, herhangi bir nedenle eşitlik hakkından mahrum bırakılan bireylerin ve canlıların hak mücadelesine destek olmayı kişisel bir etik sorumluluk olarak görmekte, bu eşitsizliklerin bireyler üzerindeki etkilerini incelemeyi ve bu etkilerin klinik yansımalarını ortaya koymayı ise mesleki bir sorumluluk olarak değerlendirmektedir.

Araştırmacı, mastürbasyonu cinselliğin temel yapı taşlarından biri olarak değerlendirmektedir. Bireyin kendi bedeniyle kurduğu cinsel ilişkinin ve bu ilişki biçiminin, cinselliğin diğer alanlarına yönelik tutum ve deneyimler üzerinde belirleyici ve şekillendirici bir etkisi olabileceğini düşünmektedir. Araştırmacının alanyazında da karşılık bulan görüşüne göre; mastürbasyonla kurulan güvenli ve sağlıklı bir ilişki, olumlu bir cinsel kimlik gelişimi ve tatmin edici bir cinsel yaşam açısından destekleyici bir rol oynayabileceği gibi bireylerin mastürbasyonla güvensiz ve kısıtlayıcı bir ilişki kurmalarının ise cinsel yaşam memnuniyetsizliğinden belirgin cinsel işlev bozukluklarına kadar uzanabilen çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla mevcut çalışma konusu

belirlenirken, araştırmacının kadın cinselliğini, cinselliğin temel dinamiklerinden biri olarak gördüğü mastürbasyon üzerinden değerlendirilmesini önemli bulması belirleyici olmuştur.

Araştırmacının tüm bu düşünsel çerçevesinin, çalışmanın nitel doğası gereği araştırma sürecini ve yorumları belirli ölçüde etkileyebileceği düşünülmüştür. Bu etkiyi en aza indirmek adına araştırmacı sürece öz farkındalıkla yaklaşmış, araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini sağlamak için çeşitli yöntemlerden yararlanmıştır.

Araştırmacı, ilk görüşmelerde katılımcıların bazı soruları cevaplarken çekindiklerini, kaygılandıklarını fark etmiştir. Bu farkındalık ilk görüşmelerde araştırmacının soruları katılımcıların daha rahat hissedecekleri şekilde sormaya çalışmasına sebep olmuştur. Araştırmacı görüşmeler esnasındaki bu hislerini tez danışmanı ile paylaşarak süpervizyon almıştır. Süpervizyon sonucunda, görüşmelerde kendisi için daha uygun bir araştırmacı pozisyonu geliştirmiştir. Katılımcıların bir kısmı, mastürbasyon hakkında konuşulabildiğini görmenin onlara iyi geldiğini, mastürbasyonun daha önce üzerine pek düşünmedikleri bir pratik olduğunu ve görüşme soruları ile düşünme fırsatı bulmalarına memnun olduklarını belirtmişlerdir. Bu geribildirimler araştırmacının motivasyonunu arttırmıştır.

# 3. BULGULAR

Tematik analiz sonucunda, katılımcıların mastürbasyona yönelik tutum ve deneyimlerine ilişkin beş ana temaya ulaşılmıştır. Temalar katılımcıların mastürbasyona yönelik tutum ve deneyimlerinin neler olduğuna, bireysel ve çevresel faktörler tarafından nasıl etkilendiğine dair bulguları kapsamaktadır. Bu doğrultuda temalar şu şekildedir: i) Bireylerin Mastürbasyonla Kurdukları İlişkide Sosyal Bağlamlar, ii) Mastürbasyonun Toplumsal Konumu, iii) Mastürbasyon Deneyimlerine Etki Eden Bireysel Faktörler, iv) Mastürbasyona Olumlu Bakış: "Keyifli ve Gerekli", v) Mastürbasyon Deneyimini Etkileyen Dışsal Faktörler. Elde edilen temalar Tablo 3.1.'de özetlenmiştir. Ardından her bir ana tema, alt temaları ile birlikte açıklanmış, katılımcıların doğrudan ifadeleri ile örneklendirilerek aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 3.1.**

**Temalar ve Alt Temalar**

| |
|---|
| **1. Bireylerin Mastürbasyonla Kurdukları İlişkide Etkili Sosyal Bağlamlar** |
| 1.1. Aile |
| 1.2. Arkadaşlar |
| 1.3. Medya |
| **2. Mastürbasyonun Toplumsal Konumu** |
| 2.1. Cinselliğin Konuşulmayan Parçası Olarak Mastürbasyon |
| 2.2. Mastürbasyonun Zararlı Görülmesi |
| 2.3. Mastürbasyon Yapanlara Dair Olumsuz İmaj |
| 2.4. Cinsiyet Temelli Çifte Standartlar |
| 2.5. "Din mi Kültür mü?" |
| **3. Mastürbasyon Deneyimlerine Etki Eden Bireysel Faktörler** |
| 3.1. Suçluluk ve Utanç |
| 3.2. Tedirginlik |
| 3.3. Genital Bölgeye Yabancılık |
| 3.4. Beden Memnuniyeti: Haz Vermeyi Kabul Etmek ya da Reddetmek |
| **4. Mastürbasyona Olumlu Bakış "Keyifli ve Gerekli"** |
| 4.1. Kendini Keşfetme Yolu Olarak Mastürbasyon |
| 4.2. Duygusal Regülasyon ve Rahatlama Aracı Olarak Mastürbasyon |
| 4.3. Haz için Mastürbasyon |
| 4.4. Yakın İlişki Dinamiklerine Katkı |
| **5. Mastürbasyon Deneyimini Etkileyen Dışsal Faktörler** |
| 5.1. Uyaranların Ulaşılabilirliği |
| 5.2. Partner Varlığı |

### 3.1. Bireylerin Mastürbasyonla Kurdukları İlişkide Etkili Sosyal Bağlamlar

İlk tema, katılımcıların mastürbasyonla kurdukları ilişkiyi şekillendiren sosyal bağlamları ele almaktadır. Bu çerçevede aile, arkadaşlık ilişkileri ve medya olmak üzere üç temel sosyal bağlamın etkisi incelenmiştir.

### 3.1.1. Aile

Katılımcıların tamamı, aile ortamında mastürbasyonun hiçbir şekilde konuşulmadığını ve bu konuda yok sayıcı bir tutum sergilendiğini ifade etmektedir. Aile içindeki bu sessizliğin de çeşitli anlamlar taşıdığını belirten katılımcılar, çocukluk dönemlerinde mastürbasyona dair geliştirdikleri olumsuz algılar ile bu sessiz tutum arasında bağlantı kurmaktadır. 5. katılımcı, ailesinin tutumuna ve bu tutumun kendisindeki etkilerine dair şunları aktarmaktadır:

> *K: Konuşulmazdı yani ailede asla. Yani zaten konuşulmuyorsa, kaçıyorsak bu konudan demek ki burası yanlış bir şey onu anlıyorum. Onu anlayınca da tedirginlik olmuştu bende hep. Hani evet keyif veriyor ama bir yandan da bu galiba kötü bir şey. Saklamak da gerekiyor. Bu hani ikililiğe sebep olmuştu. Ama bir şekilde hani devam ettim engel oldu mu olamadı (gülüyor). Şey olabilir bence ama geç keşfetmeme sebep oldu birçok şeyi. Yanlış bir şey olduğunu düşündüğün bir şeyi yapmaya devam etmek hani psikolojik açıdan iyi değil. Yapmamak da iyi değil. Öyle bir arada kalmışlığa sebep oldu aslında.*

10. katılımcı, ise ailesinin mastürbasyonu görmezden gelen tutumu sebebiyle bilgi ihtiyacını farklı kaynaklardan karşılamak zorunda kalışından bahsetmektedir:

> *K: Açıkçası ben o yüzden başka yerden öğrenmek zorunda kaldım. İşte mesela biraz büyüyünce internet kullandım. Konuşabildiğim zamanlarda arkadaşlara sordum. Ama mesela biri bana dese ki işte çok büyük günaha girmişsin, ya da işte bunu yapınca şöyle oluyormuş başın belada. Düşünebiliyor musunuz o yaşta yaşayacağım stresi? Keşke hani bunu annemle konuşabilseydim güvenli bir yer olarak. Ona sorabilseydim yani sorularımı bu yaptığım yanlış mı falan gibi.*

### 3.1.2. Arkadaşlar

Katılımcılar, mastürbasyonla kurdukları ilişkide arkadaş çevresinin önemini vurgulamaktadır. Katılımcılar için arkadaş ortamları yalnızca bilgi alışverişi sağlamakla kalmayıp aynı zamanda mastürbasyonu normalleştirerek suçluluk ve utanç gibi duyguların azalmasına katkıda bulunan bir paylaşım alanı işlevi görmektedir. 3. katılımcı görüşlerini şu şekilde aktarmaktadır:

*K: Konuşabilmek, hani ben tek değilim sonuçta bu hissi yaşayan. Nasıl ki birini sevdiğimde onunla cinsel bir şey yaşadığımda o zaman işte arkadaşlarımla paylaşıyordum şey yapıyordum ve o yalnız hissettirmiyordu beni, cinselliği de yani mastürbasyonu paylaşabilsem daha az suçlu hissederdim yani. Sonraki arkadaşlıklarımda paylaşabilmek çünkü bana iyi hissettirdi*

Arkadaşlıkların mastürbasyonu konuşabilmek için sınırlı ortamlardan biri olduğunu ve mastürbasyonu normalleştirmesine katkı sağladığını ifade eden 6. katılımcı ise şunları ifade etmektedir:

*K: Yani arkadaşlarla konuşabilmek önemli ya. Çünkü hani orada konuşabiliyorsan sorun yok demek ki diyorsun, başkaları da yapıyor diyorsun, yalnız değilim diyorsun. Bunu hani ben sosyal medya kullanırdım ve oradan da anlardım zaten de yine de kim olduğunu bildiğin, etrafındaki insanlarla konuşabilmek de önemli. Ailenle zaten konuşamazsın, toplumsal olarak da şey ya, sonuçta hani çok yakın güvenli biriyle konuşman lazım. O da arkadaşlar.*

7. katılımcı ise birçok katılımcı ile benzer bir duruma işaret ederek, mastürbasyonu konuşulabildiği arkadaş ortamlarının üniversite ile oluştuğuna dikkat çekmektedir:

*K: Üniversite arkadaşlıkları aslında şöyleydi, yani üniversite beni bu cinselliğin daha rahatça konuşulduğu, bir utanç haline gelmediği çevrelerle buluşturdu aslında. Daha benim gibi insanlarla buluşturdu. Ama tabi bu çok değişken her üniversite de böyle değildir. Ama benim gözlemim genellikle hani insanların o sert tutucu tavırlarının esnediği yönünde. Biraz herhalde bilinçlenmek, yetişkinleşmek hani etkiliyor bence. Mastürbasyon böyle karşılanmaya başlayınca ben de bu rahatlıkla mastürbasyonla ilgili daha rahat hissettim. Daha iç rahatlığıyla yapabildiğim bir şey oldu mastürbasyon.*

### 3.1.3. Medya

Medya, katılımcıların mastürbasyonla kurdukları ilişkiyi çeşitli açılardan etkileyen çok yönlü bir sosyal ortam olarak öne çıkmaktadır. Katılımcılar medyayı hem bilgi edinme hem de mastürbasyon pratiklerine eşlik eden uyaranlara ulaşma amacıyla kullandıklarını bildirmekte, ayrıca karşılaştıkları olumlu temsiller aracılığıyla bu pratiğe dair tutumlarının

olumlu yönde etkilendiğini ifade etmektedirler. 5. katılımcı medyanın bilgi sağlayan rolünden şu şekilde bahsetmektedir:

> *K: Ben hep internetten araştırdım. Yani oradan öğreniyorum sadece mastürbasyon da değil hani cinsellikle ilgili her şeyi oradan bakardım. Şimdi de öyle. (...) İşte mesela kulağıma bir şey geldi, bu doğru mu diye bakarım. Ya da başka insanlar neyi nasıl yapıyor diye bakarım. Bu normal mi diye bakarım.*

9. katılımcı ise medyayı diziler ve filmler üzerinden ele alarak bu içeriklerin kendi tutumlarına etkisini aktarmaktadır:

> *K: Ya bir dizi vardı herkes bilir zaten Sex and The City. Ben mesela orada çok şaşırmıştım ne kadar rahatlar, işte adını unuttuğum bir karakterin vibratörle ilgili bir bölümü vardı. Oradan anlamıştım aa bu aslında evet böyle bir şey olabilir, kullanılabilir yani ne var bunda şeklinde. Bunun açıkça konuşulabildiği, normalleştiği bir arkadaş çevresinin de olabileceğini orada görmüştüm.*

### 3.2. Mastürbasyonun Toplumsal Konumu

Bu tema, katılımcıların mastürbasyonun toplumsal düzeyde nasıl konumlandığına ve algılandığına dair değerlendirmelerini kapsamaktadır. Katılımcıların tamamı, mastürbasyonun toplumda olumsuz bir çerçevede yer aldığı konusunda ortak görüş bildirmişlerdir ancak bu olumsuz konumu farklı açılardan ele almışlardır. Söz konusu değerlendirmeler, temanın alt başlıkları aracılığıyla detaylandırılmaktadır.

#### 3.2.1. Cinselliğin konuşulmayan parçası olarak mastürbasyon

Bu alt tema, mastürbasyonun toplumda genellikle konuşulmayan, görmezden gelinen ve sessizlikle karşılanan bir konu oluşuna yönelik ifadeleri kapsamaktadır. Katılımcılar, cinselliğin toplumda genel olarak bastırılan bir alan olduğunu belirtmekle birlikte, mastürbasyonun bu alan içinde özellikle görünmez kılındığını vurgulamaktadırlar. 8. katılımcı bu durumu şu sözlerle ifade etmektedir:

*K: Konuşulmaz ki hiç mastürbasyon. Hani sevgilinle ne yaptın ne ettin konuşursun ama mastürbasyon konuşulmaz. Kendi özelini anlatmak dışında da konuşulmaz ama yani, yok sayılıyor gibi herkes böyle bir şey yokmuş gibi davranıyor (gülüyor).*

10. katılımcı ise düşüncelerini şöyle aktarmaktadır:

*K: Yani tamam cinselliğin de çok rahat konuşulduğu bir toplum değiliz. Ama şimdi siz sorunca daha iyi fark ediyorum mastürbasyonu hiç hiç konuşmuyoruz yani. Ve bunu fark edemeyecek kadar da normalleşmiş konuşulmaması.*

### 3.2.2. Mastürbasyonun zararlı görülmesi

Bu alt tema, katılımcıların toplumda mastürbasyona çeşitli açılardan zararlı bir davranış olarak yaklaşıldığına dair duydukları ifadeleri kapsamaktadır. 7. katılımcı, mastürbasyonun toplumda psikolojik açıdan zararlı bir eylem olarak değerlendirildiğine şu sözlerle dikkat çekmektedir:

*K: Şey, bir bağımlılık yapar gibi bir şeyler duyuyordum. Ya da o bahsettiğim hani sık yaptığım dönemde çok can sıkıntısıyla ilgiliydi ve, aa şunu hatırladım. Ben can sıkıntısıyla mastürbasyon geldiğinde bile onu ötelemeye ve ertelemeye çalıştığım bir şeydi. Hani her an yapılmaz gibi, tehlikeli gibi. Bağımlılık bilgisi dışında söylüyorum ama bence ilgili de olabilir bununla. Bağımlılık yapmasa bile çünkü hani çok yapmak tehlikelidir işte gibi ses zihnimde.*

4. katılımcı toplumda mastürbasyonun fiziksel açıdan zararlı olduğu yönünde söylemleri paylaşmaktadır:

*K: Mesela hani çok mastürbasyon yaparsan haz almayabilirsin. Bir süre sonra hissetmezsin. Bu gibi şeylerdi ya. Örnekleri daha vardır belki de.*

3. katılımcı ise mastürbasyonun ikili ilişkilere verdiği zararla ilgili duyumlarını aktarmaktadır:

*K: (...) Bunun hani hep şeyi de duyduğumu hatırlıyorum, mastürbasyon zararlı bir şey falan gibi. (...) İşte çok yaparsan cinsel ilişki zevk vermez, kocanla ilişkini kötü etkiler yani zarar verir.*

### 3.2.3. Mastürbasyon yapanlara dair olumsuz imaj

Bu alt tema, toplumda mastürbasyon yapan bireylere yönelik geliştirilen olumsuz imajlara dair anlatıları kapsamaktadır. Katılımcılar mastürbasyonun yalnızlık, sosyal yetersizlik, sapkınlık gibi olumsuz niteliklerle ilişkilendirildiğini ifade etmektedirler.

2. katılımcı, toplumda mastürbasyon yapmanın yalnızlık göstergesi olarak görülmesine dair düşüncesini paylaşmaktadır:

*K: Sanırım yalnızlık konusundan bir tarafı var. Kişinin kendi ihtiyaçlarını kendi karşılaması, özellikle cinsel deneyimler konusunda. Daha yani bir yalnızlık bir göstergesi gibi aslında. (...) Birlikte karşılayacağı biri olmadığı için kendi halletmek zorunda. Böyle hissettirdiği için de biraz daha eziklik gibi gelen kısım sanırım buydu. O zaman bana da öyle gelmişti ama şu an öyle düşünmüyorum tabii.*

5. katılımcı mastürbasyon yapanlara dair çizilen olumsuz imajla ilgili şunları aktarmaktadır:

*K: Bir de şey gibi, mastürbasyon yapanlar ya da çok yapanlar için bir azgınlık, sapıklık durumu varmış gibi. Ya da hani bunun bilinmesi o kişiye dikkat edilmesi gerektiği anlamına gelir gibi.*

### 3.2.4. Cinsiyet temelli çifte standartlar

Katılımcıların, toplumda mastürbasyonla ilgili cinsiyete bağlı farklı tutumlar bulunduğuna dair gözlemleri ve deneyimleri bu temanın odağında yer almaktadır. Katılımcılar, mastürbasyonun erkekler için daha kabul edilebilir görülürken kadınlar için ayıplanan, utanç verici bir davranış olarak değerlendirildiğini ifade etmişlerdir. 10. katılımcı bu konuda gözlemlerini şu şekilde aktarmıştır:

*K: Farklı bakıyor toplum erkeğe kadına. Yani eşitsizlik tabi bunun sebebi bence. Erkeğin cinsellikte daha özgür olması, kadının daha güçsüz, daha pasif bir konuma*

*konması. (...) Cinsel hazzın da erkeğin hakkı olması ama kadının erkeği memnun etmek için yaşaması gereken bir şey gibi görülmesi. Mastürbasyon için de böyle bunlar, erkeğin hakkı ama kadına ayıp, o yapmasın.*

8. katılımcı ise toplumun cinsiyete göre farklılaşan tutumlarını değer algısıyla ilişkilendirmektedir:

*K: Erkeklerin buna hakkı vardı, onlar rahattı. Onlar yapabilirdi. Yaptığını da söyleyebilirdi. Kızlar ne kadar bu duygularını bastırabilen, rol yapmayı becerebilen, yok ben hiç mastürbasyon yapmadım diyebilen, bu duyguları hissetmeyen kızlarsa, o kadar değerliydi.*

### 3.2.5. "Din mi kültür mü?"

Bu alt tema, katılımcıların toplumda mastürbasyona yönelik olumsuz tutumların kaynağına ilişkin din ve kültür ikilemini ifade etmektedir. Katılımcılar, mastürbasyonun ayıplanmasının ve bastırılmasının dini öğretilerden mi yoksa kültürel kabullerden mi kaynaklandığı konusunda farklı değerlendirmelerde bulunmaktadırlar. 8. katılımcı bu konudaki fikrini şu şekilde dile getirmektedir:

*K: Bir şeyler sıklıkla dinle bağdaştırılıyor ama aslında bakınca dinle değil kültürle alakalı olduğunu görüyoruz. Mastürbasyon yapmıyorum ben aa neymiş bilmiyorum diyelim, penis gördüğümüzde hiç görmemiş gibi davranalım. Bunun iyi bir şey olduğunu zannediyoruz, çünkü malesef ne kadar bunu yaparsak o kadar iyiyiz diyen bir kültür var. Dinden de besleniyor mudur evet, payı vardır o ayrı.*

7. katılımcı ise kararsızlığını ifade etmektedir:

*K: Şurası kafa karıştırıcı benim için, benim çevremde dini olarak hani çok inançlı olmayan insanlar var. Ama onlar da mesela bu konularda hani sadece mastürbasyon da değil cinsellikte daha tutucu bir şeyde olabiliyor, tavırda. Bu yaygın hani bence şu anki toplumda. Dini olarak çok inançlı olmayıp yine de cinsellikte tutucu tavır noktasında. Kültürle ilgili olduğunu düşünüyorum ben tabi kültür de dini de kapsıyor, orada biraz karışıyor işler. Yani katkısı vardır dinin, ama çevreme baktığımda hala süren bu muhafazakârlığın sebebinin din değil de o kurallara*

*alışmışlık gibi görüyorum. İçten içe cinsellikteki özgürleşmeden korkmak ve hani belki de o tutuculuğu sürdürmek istemek. Din mi kültür mü bilmiyorum ya anlatabildim mi?*

6. katılımcı bu durumu şu şekilde değerlendirmektedir:

*K: Dini boyutu da var tabii ki bunun. Mesela muhafazakâr bir yurttu o dönem kaldığım okul yurdu. Ve şeyi duymuştum, mastürbasyon günah. Cinsel tatmin sadece nikâhlı eşle olması gerekir gibi bir açıklaması vardı sanırım. Ve yapanlar ayıplanırdı, hani dini bütünlüğe zarar verir şeklinde. Ben de bir süre bırakmıştım mastürbasyonu bu sebepten. Günahsa tamam o zaman gibi.*

### 3.3. Mastürbasyon Deneyimlerine Etki Eden Bireysel Faktörler

Bu tema, katılımcıların mastürbasyonla ilgili deneyimlerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen ve bazı durumlarda katılımcıların toplumsal bağlamla da ilişkilendirdikleri bireysel faktörleri ele almaktadır.

#### 3.3.1. Suçluluk ve utanç

Bu alt tema, katılımcıların mastürbasyon deneyimlerinde haz duygusunun yanında ortaya çıkabildiği gibi, mastürbasyon yapmadan önce veya sonrasında da deneyimlenebilen utanç ve suçluluk gibi olumsuz duyguları ele almaktadır. Katılımcılar, bu deneyimlerini toplumsal ve bireysel olarak çeşitli sebeplerle ilişkilendirerek ifade etmişlerdir. 4. katılımcı ilk mastürbasyon deneyimini suçluluk duygusuyla ilişkilendirmektedir:

*K: Hani bunu bir tek sen yapıyormuşsun ve suçluymuşsun gibi. (...) Keyif almıştım ama bitince suçluluk hissetmiştim yanlış bir şey yaptım gibi. Çünkü hani sanki öyle gibi ya toplumda. Biraz sapıklık da gibi. Ama devam etmiştim yani o suçluluk da bir süre de devam etmişti sonra bir noktada geçti herhalde nasıl oldu tam bilmiyorum.*

10. katılımcı ilk mastürbasyon deneyiminde duyduğu utancı çok haz almış olmakla da ilişkilendirerek ele almıştır:

*K: Ben hani bilmediğim için bu doğru mu yanlış mı, utanmıştım. Çok haz almış olmak da sanki bir utanç hissettirmişti bunu bazen boşalınca hala yaşıyorum ilişkimde.*

### 3.3.2. Tedirginlik

Bu alt tema, mastürbasyonun bazı katılımcılar için gizlenme zorunluluğu, yakalanma endişesi ve tetikte olma haliyle birlikte zaman zaman tedirginlik içeren bir deneyime dönüştüğüne dair anlatıları kapsamaktadır. 7. katılımcı yaşadığı tedirginliğe ilişkin şunları paylaşmaktadır:

*K: Çok iyi saklamam lazım bunu diye düşünmüştüm o da tabi stres yaratmıştı. Büyümeme rağmen de bu gizleme ihtiyacı devam etti aslında. O hani ailemle yaşadığım zamanlarda ben odamda mastürbasyon yaparken kapının önünde biri yürüyor mesela, kulağım çok keskin o ayak seslerine. Kapı kilitli olsa bile. Tedirginlik haline sebep oldu o da tabii. Keyifli ve tedirgin bir şeye dönüştü yani aslında mastürbasyon. Zaman zaman biri mi ağır basıyor emin değilim.*

2. katılımcı tedirginlik hissini kötü hissetme haliyle birlikte ilk mastürbasyon deneyimiyle aktarmaktadır:

*K: Yaparken keyifliydi ama biraz tedirgin oldum, kötü hissettim. Ve ayıp bir şey olduğunu düşündüğüm için gizli yapılması gerektiğini de düşünmüştüm Tekrar yapar mıyım yapmaz mıyım nasıl karar verdiğimi hatırlamıyorum ama kendimi kötü hissettiğimi hatırlıyorum.*

### 3.3.3. Genital bölgeye yabancılık

Bu alt tema, katılımcıların kendi bedenleriyle, özellikle de genital bölgeleriyle kurdukları ilişkinin mastürbasyon deneyimlerine yansımalarını konu almaktadır. Katılımcılar bu durumu, genital bölgeleri hakkında az bilgi sahibi olmak üzerinden ele alarak bir yabancılaşma hissi ile ilişkilendirmektedir. 3. katılımcı, genital bölgesine dokunmak ve bakmakla ilgili hislerini şu şekilde ifade etmektedir:

*K: Ben hiç incelemedim. Terapiye kadar. Ki terapiye gittiğimde, sanırım 22 yaşındaydım. Yani o zamana kadar hiç bakmadım. Ve bu beni şey yapmıştı, nasıl hiç*

*incelemezsin şeklinde şaşırmıştım. Hep böyle uzak durduğum bir şeymiş hani. Ki aslında hani bedenimin bir parçası sonuçta. Mesela işte bacağımda, kolumda ne bileyim vücudumun geri kalan kısmında en ufak bir yeni çıkan bir şeyi bir sivilceyi bile hemen fark ederim. Benim sonuçta vücudum. Ama vajinamdan bu kadar yabancılaşmam. (...) Zaten güzel bulmuyordum. Hani böyle incelediğimde de hani güzel gelmedi.*

Aynı katılımcı, genital bölgesiyle kurduğu bu ilişkinin mastürbasyon deneyimlerine yansımasını da paylaşmıştır:

*K: (...) direkt hiçbir zaman cinsel organıma dokunmayıp, hani hep iç çamaşırımın üzerinden dokunuyordum mesela mastürbasyonda. Bence hani burada bir şey var, etki. Daha barışık olabilseydim orayla, bakabilseydim, rahat dokunabilseydim, o zaman bence mastürbasyonu da daha rahat yapabilirdim. Arada bir kıyafet vs. olmadan doğrudan temas ederek keyif almaktan çekinmezdim. Bu hani bir şey de yapardı, belki öyle daha farklı hissedip farklı şeyler keşfedebilirdim. Sınırladı bence bu beni.*

9. katılımcı ise genital bölge ile ilişkisini ve deneyimlerine olası yansımalarını şu şekilde aktarmaktadır:

*K: Ergenlikte falan hiç merak edip bir aynayla falan bakmadım. Şu an biraz böyle yeni yeni öğreniyorum ben de aslında. Son 4-5 senedir yani 20li yaşlarımın başında diyeyim, ilk defa tamamını görebileceğim bir şekilde baktım. İç dudak, dış dudak, şekilleri nasıl, normali nasıl bunları araştırdım, benimki nasıl, benimki normal mi, bunları sorgulamam 20li yaşlarla başladı. (...) Vajinal estetikler yaptırdığını duydum insanların. Ve hani merak ettim, insanlar nasıl göründüğünü önemsiyor ve bir hale getirmeye çalışıyor. Demek ki bunun bir normali, ideali var diye anladım. Ve araştırmaya başladım. Hani o normal ne, benimki bunun neresinde kalıyor. Öyle bir merakla başladı. Ben nasıl göründüğüyle hiç ilgilenmemiştim hani. Ama tabi daha erken bakmış olmak isterdim. Sonuçta benim bir organım, bir uzvum, daha hani tanımak isterdim bu kadar yabancı kalmak istemezdim. Bence çünkü bu etkiliyor hani ister istemez. Belki daha hani erken bakmış olsam, daha böyle bana ait hissetmek*

*tanışık olmak yani, belki beni başka keşiflere ya da duygulara götürecekti. Bilmiyorum.*

### 3.3.4. Beden memnuniyeti: haz vermeyi kabul etmek ya da reddetmek

Bu üst tema, kişilerin beden görünümlerine dair memnuniyet ya da memnuniyetsizliklerinin mastürbasyon pratiklerine nasıl yansıdığını ele almaktadır. Bazı katılımcılar, bedenlerine yönelik olumsuz algılarının cinsel isteği azaltarak mastürbasyondan uzaklaştırdığını belirtirken; bazıları ise bedenin her haliyle haz vermeye layık görülmesinin, mastürbasyonu kabul edici ve güçlendirici bir deneyime dönüştürdüğünü vurgulamaktadır. 5. katılımcı kilosu üzerinden değişen olumsuz beden algısının mastürbasyon pratiğine yansımasını şu şekilde aktarmaktadır:

*K: Kilo aldığım zamanlarda cinsel isteğim azalıyor zaten benim genel olarak. O yüzden hani yapmam da o zamanlarda pek. Kendimi öyle beğenmiyorum o anlamda dokunasım gelmiyor. Daha doğrusu cinsel isteğim azalıyor aslında çünkü o zamanlar ben biriyle de cinsellik yaşamak istemiyorum.*

2. katılımcı ise mastürbasyonun bedenin nasıl göründüğüne bağlı olmaksızın yapılabilen ve haz veren bir pratik oluşunu hem özgüven sağlayan hem de mastürbasyonu ve beden kabulünü arttıran bir durum olarak ele almaktadır:

*K: Bir de özgüvenim ya. Mesela nasıl görünürsem görüneyim keyif alabiliyor olmak bedenimden güzel. Hani kıllarım mı uzamış, göbeğim mi çıkmış, işte sivilceler mi var, fark etmiyor ki. Ben kendimi hani o bedeni de haz vermeye layık görmek. Çünkü bedenimle ilgili bunları ben sorun etmesem işin içine bir partner girince ister istemez takılınıyor bunlara. Bazen partnerli cinsellikte hani vücudumun nasıl göründüğü önemli oluyor. Kilo aldıysam iyi hissetmemek gibi. Ama kendimle yaşadığımda nasıl göründüğünün bir önemi yok aslında vücudumun, her haliyle haz verilebilir, her an yapılabilir ve engel de olamaz bir şey.*

## 3.4. Mastürbasyona Olumlu Bakış "Keyifli ve Gerekli"

Bu üst temada, katılımcıların mastürbasyona yönelik olumlu tutumlarda ortaklaşması üzerine bu ortaklıkların hangi açılardan sağlandığına dair bilgiler sunulması amaçlanmıştır.

### 3.4.1. Kendini keşfetme yolu olarak mastürbasyon

Bu alt tema, katılımcıların mastürbasyona yükledikleri keşif anlamını temel almaktadır. Katılımcıların tamamı, mastürbasyonu bedenlerini ve cinselliklerini tanıma sürecinde önemli bir araç olarak değerlendirmiştir. 6. katılımcı mastürbasyon esnasında kademe kademe gerçekleşen keşiflerini şu şekilde ifade etmektedir:

> *K: Bir kere bedenini keşfediyorsun. Nereye dokununca ne oluyor ben mesela hani göğüslere dokunarak mastürbasyon yapmanın da keyif verebileceğini, daha doğrusu hani vücudumun o kısmında ya da göğüs dışı kısımda da dokunmanın bana keyif verdiği yerler olduğunu mastürbasyonla keşfettim. Kademe kademe oldu bunlar mastürbasyon yaptıkça bir şeyler öğrendim kendimle ilgili.*

10. katılımcı kendini keşfetmenin sonu olmadığına işaret etmektedir:

> *K: Yani eğer bir partnerim yoksa, varsa da gerçi, yapılması gerektiğini ya da kişinin kendini keşfetme sürecinde mutlaka deneyimlemesi gerektiğini düşünüyorum. Çünkü sadece seksle kendimizi keşfedebildiğimizi düşünmüyorum. Ben mesela kaç yaşındayım, kaç yıldır yapıyorum sonuçta ve inanır mısınız hala yeni şeyler keşfediyorum kendimle ilgili. Değişen zevklerimi de keşfediyorum. Böyle bir süreç yani aslında bu hani bitti tamam'ı olmayan.*

### 3.4.2. Duygusal regülasyon ve rahatlama aracı olarak mastürbasyon

Bazı katılımcılar, mastürbasyonu rahatlama ve stresle başa çıkma yöntemi olarak kullandıklarını ifade etmişlerdir. Az sayıda katılımcı, mastürbasyonu sadece iyi hissettiklerinde yapabildikleri bir cinsel pratik olarak tarif ederken, katılımcıların büyük bir kısmı mastürbasyonu duygusal regülasyon sağlamak için bir araç olarak kullandıklarını bildirmişlerdir. 9. katılımcı mastürbasyonun duyguları ile ilişkisini şöyle aktarmaktadır:

> *K: Değişken aslında baya. Bu benim ruh halime göre şekillendi. Mesela ben uzun süre yapmamışsam sinirli, gergin hissediyorum. Yapınca sonra bir sakinlik, gevşeme oluyor rahatlıyorum. Mutlu olup iyiysem de mesela sıklığı artar, pekiştirir aslında o iyilik halini diyebilirim. Ama üzgünsem azalır bu arada, onda biraz genel hiçbir şey yapasım olmayabiliyor benim.*

6. katılımcı ise panik atak yaşadığı bir dönemde mastürbasyon deneyimlerini ve etkilerini paylaşmaktadır:

*K: Bir dönem panik atağım vardı benim. O ara çok artmıştı mastürbasyon. Bence çünkü o şunu yapıyordu, o kaygılı halimi ve vücudumdaki gerginliği azaltıyordu. Bir de sonuçta mastürbasyon için bir görsel bir video açıyorum, o da dikkatimi oraya yoğunlaştırdığı için de sakinleşiyorumdur.*

### 3.4.3. Haz için mastürbasyon

Bu alt tema, mastürbasyonu haz odaklı bir deneyim olarak tanımlayan ve mastürbasyonun en önemli işlevinin haz sağlamak olduğunu belirten katılımcı anlatılarına dayanmaktadır. 8. katılımcı görüşünü kısaca şu şekilde aktarmaktadır:

*K: Yani keyifli. Haz veriyor. Daha ne olsun? (gülüyor)*

10. katılımcı ise mastürbasyon yapma motivasyonunu şöyle açıklamaktadır:

*K: Yani mastürbasyonu bir şey için yapmadım aslında ben. Keyifli, haz alıyorum. O şekilde yani.*

### 3.4.4. Yakın ilişki dinamiklerine katkı

Katılımcılar, mastürbasyonun yalnızca bireysel bir deneyim olmadığını, aynı zamanda yakın ilişkilerdeki cinsel iletişimi ve karşılıklı haz deneyimlerini güçlendiren bir unsur olarak işlev gördüğünü ifade etmişlerdir. 6. katılımcı mastürbasyonun yakın ilişki dinamiklerinde etkisi için şu ifadeleri kullanmaktadır:

*K: Yani bence birbirleriyle konuşabiliyor olması lazım bence ilişkide insanların. Nelerden hoşlandığını, nelerden hoşlanmadığını falan söyleyebiliyor olmaları lazım. Bunu sağlayan şey de bence mastürbasyon. Eğer yaptıysan kendini biliyorsan partnerine de söyleyebilirsin ne istediğini, yönlendirebilirsin yani. Bu hem onun işini kolaylaştırır ve mutlu olur seni mutlu edebileceği için hem de sen mutlu olursun yani win win (gülüyor). Bu da iyi bir cinsellik, iyi bir cinsellik te keyifli bir ilişki getirir diye düşünüyorum.*

7. katılımcı mastürbasyon yapmanın yakın ilişkide cinsellikle ilgili bir iletişim alanı açtığını ve ilişkiyi derinleştirebildiğini dile getirmektedir:

> *K: Ben mesela şunu fark ediyorum, ne zaman partnerimle cinsellikle ilgili bir şeyi konuşabilsem, paylaşabilsem bizim o deneyimimiz daha iyiye gidiyor. Sadece o deneyim de değil yani genel olarak o yakınlık hali de derinleşiyor. Mastürbasyon da iyi bir konu bence o iletişim alanını açmak için. Sevdiğin bir şeyden bahsetmek olabilir, bir deneyimi anlatmak olabilir, sonrasında zaten o iletişimi kurmak hem kolaylaşıyor hem güçleniyor. Ve bir paylaşım alanı işte. Yani nasıl ki partnerim en çok korktuğum şeyleri, kaygılarımı biliyorsa cinsellikte neyden nasıl keyif aldığımı da bilmeli. Ve birbirimizi ne kadar bilir tanırsak o kadar derin ilişki kurarız bence.*

## 3.5. Mastürbasyon Deneyimini Etkileyen Dışsal Faktörler

Son üst tema, katılımcıların mastürbasyon deneyimlerinde etkili olan koşulları konu almaktadır. Bu koşullar, katılımcıların kontrolü dışında kalan ancak deneyim üzerinde etkili olduklarını belirttikleri çevresel faktörlerden oluşmaktadır.

### 3.5.1. Uyaranların ulaşılabilirliği

Bu alt tema, katılımcıların mastürbasyon sırasında kullanmak istedikleri bazı uyaranlara ulaşmakta yaşadıkları zorluklara ve bu zorlukların mastürbasyon deneyimleri üzerindeki etkisine odaklanmaktadır. 6. katılımcı bu uyaranlara ulaşmakta yaşadığı zorluğu şöyle aktarmaktadır:

> *K: Türkiye'de zaten çeşit az, pahalı bir kere. Mesela arkadaşım yurt dışına çıktığında söylemişti hem çok çeşit olduğunu hem de ucuz ve güzel şeyler de bulabildiğini. Bunlar çözülse bile ama hani gidip bir yerden satın alamam ben, gerilirim utanırım zaten hani. Sipariş vermek de sıkıntı sonuçta bazen ürün içeriğini falan yazıyorlar üstüne sosyal medyada gördüğüm şeyler oldu öyle. Ya da eve gelecek annem alırsa mesela kargoyu gibi düşünüyorum. Bir süre daha almayacağım yani o yüzden istesem de.*

7. katılımcı ise mastürbasyon deneyiminde pornonun önemli bir yer tuttuğunu ancak bu sektöre yapılan yasal müdahalelerden ve feminist eleştirilerden etkilendiğini ifade etmektedir:

> *K: Sonra o pornoyla ilişkim, işte porno sitelerinin yasaklanması, çok da teknoloji konusunda bilgim olmadığı için ondan korkmam, sonra hayır kullanacağız dediğim, sürekli değişken bir ilişki yani. Sonra porno endüstrisine eleştiri yapmak etkiledi. Feminist porno sitesi aramak neredeyse gibi. Bu hep negatif bir şeymiş gibi, yarıştığın, mücadele ettiğin bir konu gibi. Ben seviyordum mastürbasyonda porno izlemeyi ve orgazm olmamı çok kolaylaştıran bir şeydi. Öyle bir görsel uyaran olmayınca ben kendi zihnimden yeterince uzaklaşamıyorum, dikkatim kolay dağılıyor çünkü. Porno sektörüyle de öyle bir durum olunca açıkçası etkilendi tabii ki mastürbasyon sıklığımı da aldığım keyfi de.*

### 3.5.2. Partner varlığı

Partner varlığı, katılımcıların mastürbasyon sıklığını etkileyebilen bir faktör olarak öne çıkmakta ve bu alt temanın temelini oluşturmaktadır. Katılımcıların büyük bir kısmı, partnerlerinin varlığını mastürbasyon sıklığını azaltan bir unsur olarak ifade ederken az sayıda katılımcı ise partner varlığının bu konuda belirgin bir etkisi olmadığını belirtmiştir. 9. katılımcı bu konuda şu ifadeleri aktarmaktadır:

> *K: Açıkçası eşimle yaşadığım cinsellik başka bir cinsellik benim için. Daha gerçek bir cinsellik, mastürbasyon daha ihtiyaç karşılamaya yönelik. Hani ihtiyacım karşılanmıyorsa başvurduğum bir seçenek. A Seçeneği her zaman partnerli cinsellik. (...) Partnerli cinsellikte o uyarımların beklenmedik olması, ten teması, duygusal iletişim, bunlar bence keyfi çok arttıran şeyler.*

6. katılımcı ise partner varlığının mastürbasyon pratiğini etkilemediğini ifade etmektedir:

> *K: Etkilenmez ya neden etkilensin. Bireysel olarak bunu yapmakla partnerle yapmak bence çok ayrı şeyler. Ayrı ihtiyaçlar aslında hatta. Yani aşırı mastürbasyon yapan biri değilim belki çok yapsaydım etkilenirdi sıklığı ama etkilemiyor benim için ikisinin yeri ayrı. Etkilememesini de umarım ilerde.*

# 4. TARTIŞMA

## 4.1. Temaların Alanyazın Kapsamında Tartışılması

Kadınların mastürbasyona yönelik tutum ve deneyimlerinin incelendiği bu çalışmada, i) Bireylerin Mastürbasyonla Kurdukları İlişkide Sosyal Bağlamlar, ii) Mastürbasyonun Toplumsal Konumu, iii) Mastürbasyon Deneyimlerine Olumsuz Etki Eden Faktörler, iv) Mastürbasyona Olumlu Bakış: "Sağlıklı ve Gerekli", v) Mastürbasyon Deneyimini Etkileyen Dışsal Faktörler olmak üzere beş ana temaya ulaşılmıştır. Bu bölümde, ulaşılan temalar alanyazın kapsamında tartışılmaktadır.

### 4.1.1 Bireylerin mastürbasyonla kurdukları ilişkide etkili sosyal bağlamlar

Görüşmelerde, katılımcıların mastürbasyona yönelik tutum ve deneyimlerini aktarırken sıklıkla içinde bulundukları sosyal bağlamların çeşitli etkilerine vurgu yaptıkları görülmüştür. Alanyazın da, bireylerin mastürbasyona dair tutumlarının ve deneyimlerinin sosyal ortamlardan aldıkları örtük ya da açık mesajlardan etkilendiğine işaret etmektedir (Fahs & Frank, 2014; Kaestle & Allen, 2011). Bu doğrultuda, bu temanın alt temaları olarak belirlenen aile, arkadaş çevresi ve medya alanyazın ışığında sırasıyla ele alınacaktır.

İlk alt tema olan aile, tüm katılımcılar tarafından mastürbasyonun konuşulmadığı ve yok sayıldığı bir sosyal ortam olarak tanımlanmıştır. Katılımcılar, aile içindeki bu sessizliğin mastürbasyona dolaylı yoldan olumsuz bir anlam yüklediğini ve bu durumun mastürbasyonu tehlikeli, yanlış ya da utanılacak bir davranış olarak algılamalarına neden olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca katılımcılar bu algılarının yalnızca tutumlarını değil, mastürbasyon deneyimlerini de etkilediğini ifade etmiş, mastürbasyon yaparken ve sonrasında suçluluk, utanç gibi olumsuz duygular yaşadıklarını dile getirmişlerdir.

Alanyazın incelendiğinde, benzer sonuçlara ulaşan çalışmaların varlığı görülmektedir. Kaestle ve Allen (2011), mastürbasyon hakkında yürüttükleri nitel araştırmada, katılımcıların aile ortamlarını mastürbasyonun konuşulmadığı ve sessizce damgalandığı sosyal alanlar olarak tanımladıklarını belirtmektedir. Mevcut çalışmada da gözlendiği gibi, bu sessizlik katılımcılar tarafından mastürbasyonun onaylanmadığına dair bir gösterge olarak yorumlanmıştır ve bu durum çocukluk ve ergenlik dönemlerinde mastürbasyona ilişkin kendi tutumlarını olumsuz yönde etkilemiştir. Katılımcılar mastürbasyonu utanılacak bir davranış olarak gördüklerini ve bu nedenle zaman zaman yapmamaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Aynı zamanda mastürbasyonu hem haz verici hem de suçluluk uyandıran bir

davranış olarak deneyimlediklerini belirten katılımcılar, bu ikilemden kaynaklanan çelişki ve içsel çatışmalara dikkat çekmişlerdir. Dolayısıyla ailede mastürbasyona yönelik algılanan tutumların, bireylerin mastürbasyonla kurduğu ilişkide etkili olduğu ve ailelerin sergilediği yok sayıcı, sessiz tavrın ise çocuklar tarafından olumsuz bir tutumun habercisi olarak değerlendirildiği görülmektedir. Bununla birlikte, alanyazında ebeveynlerin yalnızca mastürbasyona değil, genel olarak cinselliğe dair çocuklarıyla kurdukları iletişimdeki eksikliğin de mastürbasyona yönelik daha olumsuz tutumlarla ilişkili olduğu görülmektedir.

Alanyazın ebeveynlerin, çocuklarının cinselliğe yönelik tutumlarını yalnızca sözlü ifadelerle değil; jest, mimik, yüz ifadeleri gibi sözsüz mesajlar ve davranışlara verdikleri tepkiler aracılığıyla da etkilediklerine işaret etmektedir (Crouter & Booth, 2006). Ayrıca çocuklar tarafından algılanan ebeveyn onayının, cinsel davranışlar üzerinde güçlü bir belirleyici olduğu da bilinmektedir (Gagnon, 1985; Halpern ve ark., 2000). Bu doğrultuda, ailelerin mastürbasyon hakkındaki sessiz tutumlarının çocuklar tarafından olumsuz olarak değerlendirildiği ve mastürbasyona ilişkin suçluluk, utanç gibi duyguları tetikleyerek mastürbasyondan kaçınmalarına sebep olabildiği görülmektedir (Kaestle & Allen, 2011). Buradan hareketle, sağlıklı ve gelişimsel açıdan normal kabul edilen cinsel davranışlar hakkında çocuklarla açık ve destekleyici bir iletişim kurulmasının, onların bu davranışlara yönelik tutumlarını ve deneyimlerini biçimlendirmede önemli rol oynadığını söylemek mümkündür. Gagnon' da (1985), ebeveynlerin mastürbasyona olumlu yaklaşsalar bile bu tutumlarını açıkça ifade etmedikleri durumlarda, çocukların bu olumlu yaklaşımı fark edemeyebileceklerini belirtmektedir.

Sosyal bağlamlar arasında katılımcıların sıklıkla üzerinde durduğu bir diğer bağlam arkadaşlık ilişkileri olmuştur. Katılımcıların bir kısmı arkadaşlarıyla mastürbasyon hakkında açıkça konuşabildiklerini belirtirken, bazıları bu tür paylaşımların hiç mümkün olmadığını ifade etmişlerdir. Deneyimler farklılık gösterse de tüm katılımcılar arkadaş ortamlarında bu konunun konuşulabilmesinin rahatlatıcı, destekleyici ve normalleştirici bir etkisi olduğu konusunda ortak görüş bildirmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu, bu tür konuşmaların suçluluk duygusunu azalttığını, daha özgür ve rahat hissettirdiğini ve bilgi paylaşımı yoluyla yeni deneyim olanakları sunduğunu dile getirmiştir. Buna karşılık, bu konuda arkadaş ortamında konuşamamanın, özellikle aileden aktarılan "mastürbasyonun ayıp ya da yanlış olduğu" inancını pekiştirdiği de yine katılımcılar tarafından ifade edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, arkadaşlık ilişkilerinin bireyler için mastürbasyona dair öğrenme, paylaşım ve anlamlandırma süreçlerinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Kaestle & Allen, 2011; Pinkerton ve ark. 2003). Kişiler arkadaş ortamlarında mastürbasyon

hakkında konuşabilmenin suçluluk duygusunu azalttığını, mastürbasyonu normalleştirmelerine katkı sunduğunu ifade etmektedirler (Hogarth & Ingham, 2009). Mevcut çalışmanın bulguları da bu işlevsel rolü desteklemektedir. Arkadaşlıkların mastürbasyon deneyimlerine etkisi yalnızca duygusal destek ve bilgi alışverişiyle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda bireylerin çevrelerinde algıladıkları normlar aracılığıyla mastürbasyona dair tutumlarını ve sıklıklarını da şekillendirmektedir. Alanyazında, bireylerin çevrelerindeki kişilerin mastürbasyon yapma sıklığına ilişkin algıladığı normların, kendi mastürbasyon sıklıklarını etkilediği raporlanmıştır (Pinkerton ve ark. 2003). Mevcut çalışmada bu bulgu desteklenmekte, katılımcılar arkadaşlarının da mastürbasyon yaptığını bilmelerinin kendilerini rahatlattığını, bu yolla mastürbasyonu normalleştirdiklerini ve mastürbasyon sıklıklarını azaltmaya çalışmaktan vazgeçtiklerini ifade etmişlerdir.

Alanyazında arkadaş çevrelerinde mastürbasyonun konuşulabilirliğiyle ilgili cinsiyet farklılıklarına da dikkat çekilmektedir. Kraus (2017), kadın katılımcıların bu konuda erkek arkadaşlarıyla konuşurken kendilerini daha rahat hissettiklerini belirtmektedir. Bu durum, Kraus tarafından mastürbasyonun erkekler arasında daha yaygın ve kabul gören bir pratik olarak görülmesi sebebiyle kadınların konuşurken daha rahat hissediyor olabilecekleri ile ilişkilendirilmektedir. Mevcut çalışmada yalnızca bir katılımcının kadın arkadaşlarıyla mastürbasyon hakkında hiç konuşamadığını ancak bazı erkek arkadaşlarıyla konuşabildiğini belirtmesinin, bu bulguyu zayıf da olsa desteklediği düşünülmektedir. Katılımcılar genel olarak ise, mastürbasyonu konuşabildikleri arkadaş ortamlarının sınırlı olduğunu belirtmekle birlikte bu sınırlı ortamların genellikle hemcinslerinden oluştuğunu bildirmişlerdir.

Mevcut çalışmada, katılımcıların arkadaşlıklarla ilgili dikkat çektiği bir diğer nokta ise mastürbasyonun konuşulabildiği arkadaşlık ortamlarının genellikle üniversite döneminde oluşmaya başladığıdır. Katılımcılar, üniversite ortamının cinsellik konularında daha özgür, esnek ve toplumsal baskıdan görece uzak bir alan sunduğunu ifade etmektedirler. Bu dönemde kurulan arkadaşlık ilişkilerinin, mastürbasyona yönelik tutumlarında ve deneyimlerinde olumlu değişimlere zemin hazırladığı katılımcı anlatılarında sıkça vurgulanmıştır. Katılımcıların üniversite döneminde çevrelerince cinselliğe olumlu yaklaşımların arttığına yönelik vurgusu, alanyazındaki çalışmalar tarafından da desteklenmektedir (Leitenberg ve ark, 1993; Pinkerton ve ark., 2003). Üniversite ile birlikte kadınların kendi bedenlerine dair artan keşiflerle birlikte mastürbasyona yönelik normalleştirici tutumlar geliştirdikleri görülmektedir (Davidson & Moore, 1994). Kaestle ve Allen (2011), mastürbasyonla ilgili öğrenmelerin gerçekleştiği sosyal bağlamlar arasında, üniversite ortamında düzenlenen cinsel oyuncak partilerine dikkat çekmektedirler.

Alanyazında, mastürbasyona yönelik tutum ve deneyimlerde olumlu gelişmelerin yaşandığı dönemin ağırlıklı olarak üniversite dönemi olmasının dezavantaj olarak değerlendirilebileceği ifade edilmiştir. Halpern ve arkadaşları (2000), genç yetişkinlerin önemli bir kısmının üniversite döneminde halihazırda cinsel açıdan aktif olduğunu belirtmektedir ve bu sebeple üniversitenin mastürbasyonun normalleşmesi için geç bir dönem olduğuna dikkat çekmektedir. Mastürbasyonun alanyazındaki riskli cinsel davranışlara güvenli bir alternatif olarak gösterildiği dikkate alındığında (Davidson & Moore, 1994; Laumann ve ark. 2000), mastürbasyona yönelik olumlu tutumların partnerli cinsellik açısından aktif olunan döneme denk gelişinin, görece geç bir zaman dilimi olarak yorumlanması mümkün görünmektedir. Bu bulgular, benzer durumun Türkiye için de geçerli olması bakımından önem taşımaktadır. Bir derleme çalışması, Türkiye'de ilk cinsel ilişki yaşının 13 ile 25 arasında değiştiğini ortaya koyarken, birkaç çalışmanın ortak biçimde ilk cinsel ilişki yaşı için ortalama 18 yaşa işaret ettiği görülmektedir (Giray & Kılıç, 2004; Pınar ve ark., 2009). İlk cinsel ilişki yaşının gittikçe düşmekte olduğu bulgusu da dikkate alındığında, bu veriler daha anlamlı bir çerçeveye oturmaktadır (Ozan & Ülgen, 2023). Yanı sıra, üniversiteye gitmeyen ya da bu ortamdan faydalanamayan genç yetişkinler açısından bakıldığında, bu durum mastürbasyona dair olumlu ve özgürleştirici tutumlar geliştirmelerinde bir dezavantaj olarak değerlendirilebilir görünmektedir (Kaestle ve Allen, 2011).

Üçüncü ve son alt tema olan medya, katılımcılar tarafından çok yönlü bir araç olarak tanımlanmıştır. Medyanın bilgi edinme, cinsel uyaranlara erişim sağlama, dizi ve film gibi içerikler aracılığıyla mastürbasyonun çeşitli temsillerini tanıma gibi birçok işlevinden bahsedilmiştir. Medya, katılımcılar tarafından bilgi eksikliklerini tamamlamak için kullandıkları ve bu yönüyle ön plana çıkan bir araç olarak görülmektedir. Kaestle ve Allen'ın (2011) çalışmasında da medyanın önemli bir bilgi kaynağı olarak tarif edildiği görülmekle birlikte, katılımcıların medyanın eksik ya da yanıltıcı bilgiler sunabildiğine ilişkin ifadeleri de dikkat çekmektedir. Buna karşılık, mevcut çalışmada medyanın yalnızca olumlu yönleriyle ele alındığı görülmektedir. Katılımcılar bilgi arayışlarının yanı sıra çevrelerinden duydukları bilgileri teyit etmek için de medyayı sıklıkla kullandıklarını ifade etmişlerdir. Medyada mastürbasyonla ilgili daha olumlu temsillerin ve doğru bilgilerin yer aldığını ifade eden katılımcılar, mastürbasyona yönelik tutumlarının olumlu yönde şekillenmesinde medyanın etkisinin büyük olduğunu vurgulamışlardır. Alanyazında da medyanın mastürbasyona yönelik tutum ve deneyimlerde şekillendirici etkisine işaret edilmektedir (Coleman & Bockting, 2013; McKee ve ark., 2014). Benzer şekilde, Kraus (2017) medyanın

mastürbasyona yönelik toplumsal algının olumlu yönde dönüşümünde belirleyici bir rol oynadığının altını çizmektedir. Özellikle dizi, film, şarkı gibi içeriklerde yer alan mastürbasyon temsillerinin zamanla daha olumlu hale gelmesinin, mastürbasyonun toplum genelindeki görünürlüğünü ve kabul edilebilirliğini arttırdığı ifade edilmektedir (Kraus, 2017; McKee ve ark., 2014). Genel tabloya bakıldığında, mevcut çalışmada yer alan sosyal bağlamlar üst teması ile bu temanın alt başlıkları olan aile, arkadaşlık ve medya, Kaestle ve Allen'ın (2011) çalışmasındaki temalarla büyük ölçüde örtüşmektedir. Nitel çalışmalarda, geçmiş araştırma sonuçları ile tematik örtüşmelerin, bulguların güvenilirliğini artıran bir unsur olarak değerlendirildiği bilinmektedir (Curtin & Fossey, 2007). Bununla birlikte, Kaestle ve Allen'ın (2011) çalışmasında sosyal bağlamlar içerisinde okul ortamının da ayrı bir tema olarak yer aldığı görülmektedir. Bu temanın, bazı katılımcıların okulda verilen cinsellik derslerinde mastürbasyon hakkında bilgi edindiklerini belirtmeleri ve okul arkadaşlarıyla bu konuda konuşabildiklerini ifade etmeleri üzerine oluştuğu anlaşılmaktadır. Mevcut çalışmada ise katılımcıların okul ortamında mastürbasyona dair hiçbir bilgi almadıklarını ifade ettikleri, üniversite ortamını ise bir okul ortamından ziyade arkadaşlık ilişkileri üzerinden tanımladıkları görülmektedir. Bu nedenle okul ortamına ilişkin ayrı bir tema oluşturulmamış, ancak her iki çalışmada da üniversite döneminin cinselliğin paylaşımı açısından daha rahatlatıcı bir sosyal ortam sunduğu vurgulanmıştır. Kaestle ve Allen (2011) çalışmasında üniversite yıllarında düzenlenen seks oyuncakları partilerinin de kadınların mastürbasyonla tanışma ve keşif süreçlerinde önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Mevcut çalışmada bu tür sosyal deneyimlere rastlanmamış olup buna karşın katılımcılar, erotik araçlara erişimde güvenlik kaygıları, yüksek maliyet ve ürün çeşitliliği eksikliği gibi engelleri sıkça dile getirmişlerdir. Son olarak, Kaestle ve Allen'ın (2011) çalışmasında partnerlerin, kadınlar için önemli bir bilgi kaynağı olduğu ve bazı katılımcıların mastürbasyonu partnerleri aracılığıyla öğrendiği belirtilmiştir. Mevcut çalışmada ise bu yönde bir anlatıya rastlanmamıştır. İki çalışma arasındaki tüm bu farklılık ve benzerliklerin, kültürel bağlam göz önünde bulundurularak okunmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. Her iki çalışma da mastürbasyonla ilgili olumlu tutum ve deneyimleri destekleyen dönemin üniversite olduğuna işaret etse de mevcut çalışmadaki gelişmelerin daha kısıtlı biçimlerde ortaya çıktığı ve üniversite öncesi dönemde ise mastürbasyonun hiç gündeme gelmediği bir çevrenin hakim olduğu görülmektedir.

### 4.1.2. Mastürbasyonun toplumsal konumu

Mevcut çalışmada katılımcılar, mastürbasyonun toplumda olumsuz bir algıya sahip olduğunu ve yok sayılan bir cinsel pratik olarak değerlendirildiğini ifade etmektedirler. Partnerli cinselliğe ilişkin konuşmaların toplum tarafından daha normal karşılandığını, ancak mastürbasyona özgü bir görmezden gelme ve yok sayma tutumunun bulunduğunu aktaran katılımcılar, mastürbasyona yönelik yok sayıcı tutumun olumsuz algıyı pekiştirdiğini belirtmişlerdir. Bu tutumla ilgili alanyazında Fahs ve Frank (2014) bir avantaja işaret ederek, mastürbasyon hakkında konuşulmamasının, kişilerin kendilerine has mastürbasyon yapma biçimlerini keşfetmeleri konusunda özgürlük tanıyabileceğini ileri sürmektedir. Dezavantaj olarak ise, mastürbasyon hakkında konuşulmamasının, toplumda yaygın bulunan patriyarkal senaryoların daha kolay içselleştirilmesine sebep olabileceğinin altını çizmektedir.

Katılımcılar mastürbasyona yönelik sessiz tutumlara rağmen mastürbasyonun zararlı olduğuna dair söylemleri bir şekilde öğrendiklerini ifade etmektedirler. Bu ifadeler arasında mastürbasyonun bağımlılık yaptığı, çok mastürbasyon yapmanın haz almayı engelleyeceği ve partnerli cinsellikten alınan zevki azaltacağı gibi ifadelerin yer aldığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, mastürbasyonun zararlarına ilişkin söylemlerin sıklıkla cinsel mitler kapsamında değerlendirildiği görülmektedir (Kaplan, 1988). Cinsel mitler; cinsellikle ilgili bilimsel dayanağı olmayan, abartılı, yanıltıcı ve toplumsal olarak yerleşmiş yanlış inanışları tanımlamak için kullanılmaktadır (Cetad, 2006). Alanyazında, cinsel mitlerin bireylerin cinselliğe dair bilgi düzeylerini, tutumlarını ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyebileceğine dair bulgular mevcuttur (Kaplan, 1988; Lidster & Horsburgh, 1994). Katılımcıların büyük çoğunluğu, bu tür toplumsal söylemlerin kendilerini nasıl etkilediğine ilişkin soruları benzer şekilde yanıtlamış olup güncel olarak herhangi bir etki olmadığını ancak çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bu olumsuz algıdan farkında olmadan etkilenmiş olabileceklerini belirtmişlerdir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde mastürbasyona ilişkin olumsuz bir tutuma sahip olmalarında ve suçluluk hissetmelerinde asıl sebep olarak, ailedeki mastürbasyona yönelik yok sayılan tutumu işaret etmektedirler. Bu bakımdan, ailede mastürbasyona yönelik sessizliğin sebeplerinin incelenmesi önemli görünmektedir.

Katılımcılar ailedeki bu sessiz tutumun nedenlerine dair farklı yorumlar getirmiştir. Bazı katılımcılar, ailelerinin dini görüşleri nedeniyle mastürbasyon konusunda kısıtlayıcı bir yaklaşım sergilemiş olabileceğini ifade ederken, katılımcıların çoğu bu sessizliğin dini bir temelden ziyade kültürel normlara dayandığını belirtmiştir. Bu bulgu, mastürbasyonun toplumsal konumunu değerlendirirken din ve kültür arasındaki sınırların daha detaylı

incelenmesi gerektiğine dikkat çekmektedir. Alanyazında mastürbasyona yönelik olumsuz tutumların katı dini inançlarla ilişkili bulunduğu birçok çalışma yer almaktadır. (Das, 2007; Davidson & Darling, 1993; Gerressu ve ark., 2008). Mevcut çalışmanın bulguları ise alanyazındaki bu sonuçları kısmen destekler niteliktedir. Ailesinin dini görüşünü katı veya güçlü olarak değerlendiren katılımcıların çocukluk dönemlerinde mastürbasyona ilişkin daha olumsuz bir algıya sahip olduklarını ifade ettikleri görülmüştür. Katılımcıların büyük bir kısmı, mastürbasyona yönelik olumsuz tutumların kaynağı olarak dinden ziyade kültürel olarak yerleşmiş değer ve normların daha belirleyici olduğunu vurgulamışlardır. Bu bulgu, cinselliğe yönelik muhafazakar tutumların dini sebeplerden ziyade, toplumsal aktarım ve yerleşik kültürel yapılar üzerinden şekilleniyor olabileceğine işaret etmektedir.

Mastürbasyona yönelik olumsuz toplumsal tutumlar, yalnızca bu davranışın yok sayılması veya zararlı görülmesiyle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda bu davranışı gerçekleştiren bireyler hakkında olumsuz bir imaj çizilmesine de sebep olmaktadır. Mevcut çalışmada katılımcılar, mastürbasyon yapan bireylerin toplum tarafından sapık, azgın olarak görüldüklerinden bahsetmektedir. Bu durum, bireylerin yalnızca mastürbasyon eylemi üzerinden değil, kimlikleri ve karakterleri üzerinden de damgalandığına işaret etmektedir. Katılımcılar bu etiketlemelerin yanı sıra mastürbasyon yapan kişilerin toplum tarafından genellikle yalnız, sosyal ilişkilerde ve cinsellikte yetersiz kişiler olarak da değerlendirildiklerini ifade etmiştir. Alanyazında benzer ifadelerin hem toplumdaki algıyı aktarmak için hem de katılımcıların kendi düşünceleri olarak dile getirildiği görülmektedir (Hogarth & Ingham, 2009). Mastürbasyonun sosyal ve cinsel yetersizlikle ilişkilendirilmesi, mastürbasyonun yalnızca partner olmadığında, mecbur kalındığı için yapılan bir pratik olarak görülmesiyle yakından ilişkilidir (Hare, 1962; Laumann ve ark. 2000). Mastürbasyon yapan bireylerin çeşitli becerilerine ve karakterlerine ilişkin olumsuz söylemlerin, 18. yüzyıldan bu yana hafifleyerek de olsa günümüze kadar taşındığı görülmektedir (Hare, 1962).

Katılımcıların toplumdaki mastürbasyon algısına dair sıklıkla vurguladığı bir diğer konu, cinsiyete dayalı çifte standartlardır. Katılımcılar erkekler için mastürbasyonun daha normal, gerekli ve konuşulabilir bir cinsel pratik olarak görüldüğünü, buna karşın kadınlar için ayıp, yasak ve konuşulması uygun olmayan bir davranış olarak değerlendirildiğini belirtmişlerdir. Alanyazın da bu bulgularla paralellik göstermektedir. Çalışmalar toplumlarda sıklıkla erkek mastürbasyonunun daha yaygın ve kabul edilebilir, kadın mastürbasyonunun ise norm dışı ve bastırılması gereken bir davranış olarak konumlandığını ortaya koymaktadır (Fahs & Frank, 2014; Kaestle & Allen, 2011; Simon & Gagnon, 2003).

Kaestle ve Allen'ın (2011) çalışmasında katılımcılar cinsel hazzın erkekler için hem partnerli hem de partnersiz biçimde yaşanmasının toplumsal olarak desteklendiğini, buna karşılık kadınların cinsel haz arayışlarının ayıplandığını ve bastırılmaya çalışıldığını aktarmaktadır. Benzer ifadelerin mevcut çalışmada da katılımcılar tarafından dile getirildiği görülmektedir.

Temaya genel olarak bakıldığında, mastürbasyona yönelik özellikle 18. yüzyılda yaygın olan güçlü olumsuz etiketlerin, zararlarına ilişkin söylemlerin ve cinsiyete dayalı çifte standartların günümüzde de etkisini sürdürdüğü anlaşılmaktadır. Buradan hareketle, mastürbasyonun sağlıklı ve gerekli bir cinsel davranış olduğuna dair birçok bilimsel yayın bulunmasına rağmen, toplumsal düzeydeki olumsuz tutumların sürdüğü anlaşılmaktadır. Ancak güncel araştırmalar, bireylerin mastürbasyon yaptıklarını bildirme ve olumlu değerlendirmelerde bulunma oranlarının arttığına işaret etmektedir (Coleman & Bockting, 2013; Kraus, 2017). Mevcut çalışmada, toplumdaki olumsuz tutumların sürdüğü görülmekle birlikte, bireylerin bu olumsuz toplumsal yaklaşımlara rağmen mastürbasyona yönelik olumlu bir bakış geliştirebilmelerinin, toplumsal baskının görece zayıfladığına işaret olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, katılımcıların mastürbasyona dair olumsuz yargıları açık biçimde sözlü olarak duymadıklarını ve bu söylemlerin nereden, nasıl öğrendiklerini hatırlamadıklarını ifade etmeleri, bu normların örtük yollarla aktarıldığına işaret ediyor olabileceği gibi, söz konusu olumsuz söylemlerin toplumsal görünürlüğünün zayıfladığına ve etkilerinin azaldığına dair gösterge olarak da yorumlanabileceği düşünülmektedir.

### 4.1.3. Mastürbasyon deneyimlerine etki eden bireysel faktörler

Katılımcılar mastürbasyon pratiklerinin çeşitli faktörlerden olumlu ve olumsuz yönde etkilendiklerini ifade etmiştir. Bu faktörler arasında suçluluk, utanç, tedirginlik gibi duyguların yanı sıra genitale yabancılık, olumlu veya olumsuz beden algısı gibi etkenler de yer almaktadır.

Mevcut çalışmada katılımcıların bir kısmı çocukluk ve ergenlik dönemlerinde mastürbasyon yaparken haz almanın yanı sıra suçluluk ve utanç gibi olumsuz duygular da deneyimlediklerinden bahsetmişlerdir. Bu olumsuz duyguların mastürbasyon deneyimlerine eşlik etmesinin aldıkları hazzı düşürdüğünü, mastürbasyonu olabildiğince az ve kısa sürede yapmak istemelerine sebep olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcılar aynı zamanda çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yakalanma korkusu ve gizleme ihtiyacı sebebiyle sürekli tedirgin hissettiklerini, bu tedirginliğin de mastürbasyon yaparken odaklanmayı ve haz almayı zorlaştırdığını dile getirmişlerdir.

Alanyazın incelendiğinde, suçluluk ve utancın mastürbasyon ile en sık ilişkilendirilen olumsuz duygular olduğu ve bu duyguların hem yetişkinler hem de çocuk ve ergenler tarafından deneyimlenebildiği görülmektedir (Coles & Stokes 1985; Laumann ve ark. 2000; Mosher & Vonderheide, 1985). Mevcut çalışmada katılımcılar yetişkinlik dönemine geçişleriyle birlikte bu olumsuz duyguların azaldığını, güncel olarak ise hiç hissetmediklerini ifade etmişlerdir. Bu durumun sebebi olarak ise mastürbasyona yönelik görüşlerinin olumlu yönde güçlenmesini ve mastürbasyonu normal ve gerekli görmeleri olduğunu ifade etmişlerdir. Güncel çalışmalar da bu bulguyu destekler nitelikte olup, mastürbasyonla ilgili araştırmalarda katılımcıların giderek daha az olumsuz duygu bildirdikleri raporlanmaktadır (Kraus, 2017).

Araştırmalar mastürbasyona ilişkin suçluluk duygusunun, mastürbasyon yaparken ve yaptıktan sonra elde edilen psikolojik ve fizyolojik olumlu etkileri azalttığını, cinsel uyarılma düzeyini düşünerek kadınların vajinal ıslanma süreçlerinde güçlük oluşturabileceğini göstermektedir (Davidson & Darlin, 1986; 1993). Katılımcılar da benzer olumsuz etkilere işaret ederek çocukluk ve ergenlik dönemlerinde suçluluk ve utancın eşlik ettiği mastürbasyon deneyimlerinin daha az keyif verdiğini ve bu deneyimlerin daha az rahatlama ile sonuçlandığını aktarmaktadırlar. Suçluluk duygusunun hem mevcut çalışmada hem alanyazında yalnızca mastürbasyon yaparken hissedilen değil, öncesinde ve sonrasında, mastürbasyon yapmış veya yapan biri olmakla ilgili de hissedilen bir duygu olabildiği görülmektedir (Davidson & Darling, 1993). Katılımcıların çoğunluğu yaşadıkları suçluluğa rağmen mastürbasyon yapmaya devam ettiklerini bildirirken bir kısmı daha az yapmaya çalıştığını, bir kısmı ise sık mastürbasyon yaptığında suçluluk hissettiğini bildirmişlerdir. Kaestle ve Allen'in (2011) çalışmasında katılımcıların mastürbasyona ilişkin suçluluk sebebiyle mastürbasyon yapmamaya çalıştıklarını raporladıkları görülmektedir. Kişilerin kendileriyle mastürbasyon yapmamak veya mastürbasyon yapmayı azaltmak üzerine anlaşmalar yapmasının, 18. yüzyıldan bu yana süren bir tutum olduğu görülmektedir (Hare, 1962).

Bu tema içinde yer alan bir diğer alt tema, kişilerin genital bölgelerine duydukları yabancılık hissi sebebiyle mastürbasyon deneyimlerinin olumsuz etkilenişini kapsamaktadır.

Katılımcıların büyük bir kısmı genital bölgelerini çok geç incelediklerini ve görüntüsünü çok geç merak ettiklerini, baktıklarında gördükleri yapıyı anlamlandıramadıklarını, görüntünün normal olup olmadığıyla ilgili kafa karışıklığı yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların bir kısmı, hissettikleri bu karmaşa ve bilinmezlik hissinin genital bölgelerine yabancı ve uzak hissetmelerine sebep olduğunu ve

bunun da genitale dokunmakla ilgili kaçınmalara yol açtığını ifade etmiştir. Katılımcılar bu kaçınmaları mastürbasyon deneyimleriyle de ilişkilendirmiş, mastürbasyon sıklıklarını azaltan ve doğrudan dokunmadıkları yöntemleri tercih etmelerine sebep olan bir etki olarak değerlendirmişlerdir.

Alanyazına bakıldığında, kadın genitaline ilişkin kirli, çirkin gibi olumsuz etiketlerin yaygın olduğu raporlanmaktadır (Fahs & Frank, 2014; Hogarth & Ingham 2009). Kadın genitaline ilişkin bu olumsuz etiketlerin kadınların beden memnuniyetini, bedensel bütünlüğünü ve cinsel deneyimlerini olumsuz etkilediği görülmektedir (Shulman & Horne, 2003). Dolayısıyla sıklıkla genitale dokunarak yapıldığı bilinen mastürbasyonun, genital bölgeye ilişkin bu algılardan olumsuz yönde etkilendiği görülmektedir (Hogarth & Ingham, 2009; Shulman & Horne, 2003). Mevcut çalışmada elde edilen bulguların da bu araştırma sonuçlarıyla paralel olduğu görülmektedir. Bazı katılımcı ifadelerinden; genital bölgelerinin görüntüsüne ilişkin duydukları normallik kaygılarının ve genitalin dış anatomisine dair bilgi eksikliklerinin, genitallerine dokunma konusunda daha çekingen bir tutum geliştirmelerine, ilk mastürbasyon deneyimlerinin gecikmesine ya da mastürbasyon yaparken genitale doğrudan dokunma içermeyen yöntemleri tercih etmelerine yol açtığı anlaşılmaktadır.

Bu üst tema içerisinde yer alan bir diğer faktör ise beden algısıdır. Bazı katılımcılar kilo aldıklarında beden memnuniyetlerinin düştüğünü ve buna bağlı olarak mastürbasyon yapma isteklerinin azaldığını ifade etmiştir. Bazı katılımcılar ise hem mastürbasyonun partnerli cinselliğin aksine bedenlerinin nasıl göründüğüne dair kaygıları azalttığına işaret etmiş hem de bedenlerinde toplumsal perspektiften kusur olarak görülebilecek durumları kusur olarak kabul etmediklerinde mastürbasyon yapmanın kolaylaştığını, bedenlerine dokunmanın daha fazla keyif verdiğini ifade etmiştir. Dolayısıyla katılımcılar hem mastürbasyonun beden algısına etkisinden hem de beden algısının mastürbasyona etkisinden söz etmiştir.

Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçlar görmek memnundur. Beden memnuniyeti ile mastürbasyon sıklığı arasında olumlu yönde anlamlı ilişkilere rastlanmaktadır (Shulman & Horne, 2003; Wiederman & Pryor, 1997). Bu ilişkiler nicel araştırmalardan elde edilmiş olup etki mekanizması hakkında bilgi vermemektedir. Ancak mevcut çalışmada, beden memnuniyeti ile mastürbasyon arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu söylemek mümkün görünmektedir. Katılımcılar bir yandan mastürbasyon yapmanın bedenlerini kabul etme, bedenlerinden memnun olma ve özgüvenli hissetme açısından olumlu etkilerinden bahsederken bir yandan da bedenlerine dair olumlu bir değerlendirmeye sahip olduklarında

mastürbasyon sıklıklarının arttığını, olumsuz bir algıya sahip olduklarında ise mastürbasyon sıklıklarının azaldığını dile getirmişlerdir.

### 4.1.4. Mastürbasyona olumlu bakış "keyifli ve gerekli"

Mevcut çalışmada katılımcıların tamamı, mastürbasyona yönelik güncel tutumlarının olumlu yönde olduğunu ifade etmiştir. Mastürbasyonun hem psikolojik hem de fiziksel sağlık açısından faydalı olduğunu belirten katılımcılar, bu pratiği kimi zaman doğrudan haz almak için bir amaç olarak kullandıklarını kimi zaman ise rahatlama, sakinleşme ve duygusal regülasyon sağlamak gibi süreçlerde bir araç olarak kullandıklarını dile getirmişlerdir. Ayrıca, katılımcıların mastürbasyonu yalnızca bireysel etkileriyle değil, partnerle kurulan romantik ve cinsel ilişkilere olan olumlu katkılarıyla da değerlendirdikleri görülmektedir.

Katılımcıların bu değerlendirmeleri, alanyazındaki bulgularla da örtüşmektedir. Mastürbasyon; bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığını destekleyen, cinsel kimliklerini, cinsel yönelimlerini, cinsellikte tercihleri keşfetmelerine olanak tanıyan, partnerli ilişkilerde ise cinsellik sırasında partneri kendi bedenindeki haz noktalarına yönlendirebilmeye fırsat sunan ve hazzı arttırmaya yardımcı olabilen çok yönlü bir cinsel pratik olarak tanımlanmaktadır (Coleman & Bockting, 2013; LoPiccolo & Lobitz, 1972). Mevcut çalışmada dikkat çeken anlatılardan biri, bir katılımcının panik atak yaşadığı dönemlerde mastürbasyon sıklığının arttığını ve bu pratiği kaygısını yatıştırmak amacıyla kullandığını belirtmesi olmuştur. Alanyazın incelendiğinde, mastürbasyonun ağrı azaltma, rahatlama sağlama ya da uykuya geçişi kolaylaştırma gibi bazı fizyolojik faydalarına dikkat çeken çalışmalar yer almaktadır (Komisaruk & Whipple, 1995; Levin, 2007). Ancak panik atak ya da klinik düzeyde tanılanmış kaygı bozukluklarında mastürbasyonun regüle edici işlevine dair bulgulara pek rastlanmamaktadır. Bu yönüyle mevcut bulgu, mastürbasyonun duygu düzenleme stratejisi olarak kullanımının daha detaylı araştırılabilecek bir konu olduğuna işaret etmektedir.

Güncel araştırmalar, özellikle kadınların mastürbasyona yönelik olumlu tutumlarında artış olduğunu ortaya koymaktadır (Kraus, 2017). Mevcut çalışmanın bulguları da ulusal alanyazın ile karşılaştırıldığında görece olumlu sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Katılımcı profili açısından görece benzer olan Çetinkaya'nın (2005) çalışmasında, mastürbasyonun sağlıklı ve gerekli bir davranış olarak değerlendirilme oranı yalnızca %28 olarak bildirilmiştir (Çetinkaya, 2005). Benzer şekilde, 2017 yılında yürütülen bir çalışmada kadın katılımcıların %44'ü mastürbasyonu olumsuz bir davranış olarak nitelendirmiştir (Öztürk & Arkar, 2017). Mevcut çalışmada katılımcıların mastürbasyona yönelik oldukça olumlu

tutumlar ifade etmelerinin yanı sıra, sınırlı çevreler dışında mastürbasyonun hala tabu olarak kaldığını dile getirmeleri önem taşımaktadır. Katılımcıların olumlu tutum göstermelerinin mastürbasyona dair algının toplumda giderek normalleştiği şeklinde yorumlanabileceği gibi aynı zamanda örneklem niteliği açısından bir sınırlılığa da işaret edebileceği düşünülmektedir. Geçmiş araştırmalar ile mevcut çalışmanın önemli bir farkı ise kullanılan ölçüm araçlarıdır. Geçmiş araştırmalar nicel yöntemleri kullanırken mevcut araştırmada yüz yüze görüşmeler yapılmış olması, sosyal istenirliği etkileyerek görüşmelerde katılımcıların mastürbasyona yönelik daha özgürlükçü ve olumlu bir tutum yansıtmalarına sebep olmuş olabileceği düşünülmektedir. Sosyal istenirliğin bu yönde bir etki yaratmasının olası nedenlerinden biri nitel araştırmanın doğası gereği katılımcıların araştırmacının yaklaşımını doğrudan deneyimlemesi, bir diğer nedenin ise toplumda tabu olarak görülen bir konunun araştırma aracılığıyla görünürlük kazanmasının katılımcılar tarafından olumlu bir yönde algılanması olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak katılımcıların mastürbasyona yönelik olumlu tutumları, hem mastürbasyonun toplumda ve medyada değişen temsiliyet biçimlerine hem de çalışmanın potansiyel sınırlılıklarına dair dikkatli bir yorumlamayı gerektirmektedir.

Katılımcılar çocukluk ve ergenlik dönemlerinde mastürbasyona ilişkin olumsuz düşünce ve duyguları için ailedeki sessizliğin ve üstü kapalı onaylamama halinin altını çizmekte, üniversite öncesi dönemde mastürbasyonun arkadaş ortamlarında da konuşulmamasının bu olumsuz etkileri pekiştirdiğini belirtmişlerdir. Bu noktada dikkat çekici sonuçlardan biri ise, katılımcıların çocukluk ve ergenlik dönemlerinde mastürbasyona yönelik olumsuz tutumlar geliştirmiş olmalarına rağmen, yetişkinlik dönemlerinde bu tutumların yerini daha olumlu ve normalleştirici bir yaklaşıma bırakmış olmasıdır. Katılımcılar, yetişkinleşmeleriyle birlikte mastürbasyona dair daha doğru bilgiler edindiklerini, medyadaki olumlu temsillerden etkilendiklerini ve arkadaş çevrelerinden gelen olumlu yaklaşımların bu değişimde etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Alanyazın incelendiğinde, mastürbasyonun cinsel gelişim sürecinin doğal bir parçası olarak değerlendirildiği görülmektedir (Carvalheira, 2013; Christensen, 1995; Coleman & Bockting, 2013; LoPiccolo & Lobitz, 1972). Shapiro (2008), bu gelişimsel sürece dikkat çekerek, mastürbasyonun ergenlikle birlikte normalleşmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Ancak mevcut çalışmanın bulguları, Kaestle ve Allen'ın (2011) çalışmasıyla kısmen benzer şekilde, katılımcıların mastürbasyona yönelik olumlu bir bakış açısını ancak ergenlikten sonra, yetişkinlik dönemlerinde geliştirebildiklerine işaret etmektedir. Bu durum, toplumsal normların, bilgi kaynaklarının ve sosyal çevrenin etkisiyle birlikte, bireylerin

mastürbasyonu normalleştirmek ve olumlu bir yere konumlandırabilmek için ergenlikten daha uzun bir zamana ihtiyaç duyduklarını ortaya koymaktadır.

### 4.1.5. Mastürbasyon deneyimini etkileyen dışsal faktörler

Son tema, katılımcıların mastürbasyon deneyimlerini etkileyen dışsal faktörler olarak belirlenmiştir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun ortak bir şekilde belirttiği ilk faktör, partner varlığı olmuştur. Katılımcılar cinsel açıdan tatmin oldukları bir partner varlığında mastürbasyon sıklıklarının azaldığını ifade etmişlerdir. Az sayıdaki katılımcı mastürbasyon sıklığının partner varlığından etkilenmediğini ifade ederken bir katılımcı da mastürbasyonu partnerli cinselliğe de dahil ederek aslında mastürbasyonun sıklığını arttırdığını belirtmiştir.

Alanyazında partner varlığının mastürbasyon sıklığına etkisine yönelik çelişkili bulgular bulunmaktadır. Araştırmaların büyük bir kısmı partner varlığının kadınlar için mastürbasyonu azaltan etkisine işaret ederken (Gerressu ve ark. 2008; Hurlbert & Whittaker, 1991), bazı araştırma sonuçlarında ise partner varlığının mastürbasyon üzerinde herhangi bir etki göstermediği ya da mastürbasyon sıklığını arttırdığı yönünde bulgulara rastlanabilmektedir (Laumann ve ark., 2000). Alanyazındaki bu çalışmalarda partner varlığı ile mastürbasyon sıklıkları arasındaki ilişkinin, bireylerin genel mastürbasyon alışkanlıklarının hangi sıklıkta olduğuna bakılmaksızın kurulduğu görülmektedir. Mevcut çalışmada bazı katılımcılar bu faktöre dikkat çekmiş, halihazırda çok sık mastürbasyon yapmadıkları için partnerli cinselliğin tek başına cinsellik yaşama ihtiyacını neredeyse tamamen ortadan kaldırdığını belirtmişlerdir. Partner varlığının mastürbasyon sıklığını azalttığını ifade eden diğer katılımcılar da, partnerli cinselliğin yeterli cinsel tatmin sağladığını ve mastürbasyona ihtiyaç duymadıklarını ifade etmişlerdir. Alanyazın incelendiğinde de sıklıkla benzer sebepler bildirildiği görülmektedir (Hurlbert & Whittaker, 1991). Ancak kimi araştırmalarda mastürbasyonun çift ilişkileri içinde hala tabu olduğu görülmekte olup kişiler partnerleri varken mastürbasyon yapmalarının partnerleri için gurur kırıcı olabileceği, partnerlerine kendilerini yetersiz hissettirebileceği sebebiyle mastürbasyon yapmaktan kaçındıklarını bildirmektedirler (Kraus, 2017). Mevcut çalışmada katılımcılar toplumda mastürbasyonun olumsuz algısına ilişkin olarak, cinsel tatminin yalnızca partnerle yaşanması gerektiğine dair söylemler de aktarmışlardır. Bu aktarımlar, alanyazında mastürbasyonun çiftler için hala tabu olduğuna yönelik bulguları kısmen destekler niteliktedir. Ancak katılımcılar kendileri için böyle bir durum bildirmemişlerdir.

Bu çalışmada porno, birçok katılımcı için mastürbasyon sırasında hazzı artıran ve orgazmı kolaylaştıran bir uyaran olarak öne çıkmıştır. Vibratörün ise, mastürbasyon

pratiklerinin tekdüzeleşmesi sebebiyle yenilik arayan katılımcıların yanı sıra, yeni keşifler yapmak isteyen katılımcıların da ilgi duyduğu ancak çeşitli nedenlerle erişimin zor olduğu bir uyaran olarak görüldüğü anlaşılmaktadır. Porno, vibratöre göre daha ulaşılabilir bulunmakla birlikte katılımcılar tarafından her iki uyarana ulaşmakla ilgili teknik ve toplumsal zorluklardan bahsedilmiştir. Porno sitelerine yönelik erişim yasakları, vibratörlerin sınırlı ürün çeşitliliği ve yüksek fiyatları, bu araçlara ulaşımı zorlaştıran etkenler arasında yer almaktadır. Bunların yanı sıra, vibratör ve porno kullanımının özellikle kadınlar için toplumda olumsuz bir algıya sahip olmasının katılımcıların gizlilik ve güvenlik kaygılarını arttırdığı, kadınların bu tür araçları cinsel pratiklerine dahil etmelerini güçleştirdiği görülmüştür. Bazı katılımcılar bu kaygılar sebebiyle, vibratör ile daha kolay orgazm olacaklarını ve daha fazla keyif alacaklarını bilmelerine rağmen bu uyaranları kullanmamayı seçtiklerini ifade etmişlerdir. Dolayısıyla haz uyaranlarına erişimin güçlüğünün, katılımcıların mastürbasyon deneyimlerini sınırlandıran ve haz potansiyelini düşüren bir etkisinin bulunduğu görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, özellikle nitel çalışmalarda vibratör gibi cinsel oyuncakların mastürbasyon pratiklerinde yaygın biçimde kullanıldığı görülmektedir (Fahs & Frank, 2014; Kraus 2017). Kaestle ve Allen'ın (2011) mastürbasyonla ilgili çalışmasında, katılımcıların bahsettiği cinsel oyuncak tanıtımlarının yapıldığı partileri mastürbasyonla ilgili bilgi sağlayan sosyal ortamlar arasında ele aldıkları görülmektedir. Mevcut çalışmada katılımcıların yetişkinlik hayatlarında vibratör edinmekle ilgili kaygı duydukları göz önüne alındığında, iki çalışma arasında belirgin kültürel farklar dikkat çekmektedir. Fransa'da yürütülen cinsellik araştırmalarının sonuçlarını inceleyen Kraus (2017), son yıllarda kadınların mastürbasyon sıklığındaki artışı, cinsel uyaranlara erişimin kolaylaşması ve bu araçların toplumda daha fazla kabul görmesiyle ilişkilendirmektedir. Kraus'a göre, porno içeriklerinin medyada daha çeşitli ve ulaşılabilir hâle gelmesi bu erişimi artırırken, vibratör gibi cinsel oyuncakların yalnızca marjinal alanlarda değil, artık şehir merkezlerinde de satışa sunulması, bu ürünlerin normalleşmesini ve toplumsal kabulünü desteklemiştir. Kraus ayrıca, geleneksel olarak penisi taklit eden vibratör tasarımlarının yerini daha nötr ve işlev odaklı modellere bırakmasının da hem şekilleri itibariyle sundukları uyarım çeşitliliği bakımından hem de erkek odaklı yaklaşımdan uzaklaşılması bakımından bu ürünlere olan ilgiyi artıran unsurlardan biri olduğunu belirtmektedir. Tüm bu gelişmelere paralel olarak Kraus (2017), mastürbasyonun ve cinsel oyuncakların medyadaki temsillerinin olumlu yönde değişmesinin, bu araçların yalnızca haz sağlayıcı değil, aynı zamanda eğitici ve keşif aracı olarak da daha fazla tercih edilmesine katkıda bulunduğunu vurgulamakta ve bu

yönleriyle kadınların mastürbasyon pratiklerinde yerlerini alarak mastürbasyon sıklığını arttırdığını ileri sürmektedir. Alanyazındaki bu bulgular göz önüne alındığında, cinsel uyaranlara ulaşılabilirliğin kişilerin mastürbasyon sıklıklarını ve mastürbasyondan aldıkları hazzı olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır. Ancak bu uyaranların ulaşılabilirliğinin artabilmesi için, toplumdaki olumsuz temsillerinde değişimin büyük önem taşıdığı anlaşılmaktadır.

### 4.2. Klinik Doğurgular

Bu çalışmanın öncelikli amaçlarından biri, Türkiye'de kadınların mastürbasyon deneyimine ilişkin derinlikli ve güncel veri bulunmaması sebebiyle alanyazına bu bakımdan katkı sağlamaktır. Alanyazında mastürbasyonu doğrudan odağına alan nicel veya nitel bir çalışma bulunmaması sebebiyle kadınların mastürbasyon pratiklerine ve tutumlarına dair bilgi eksikliği dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, mevcut çalışmanın hem kadınların deneyimlerini görünür kıldığına hem de alanyazındaki bu önemli boşluğu doldurmaya yönelik özgün bir katkı sunduğuna inanılmaktadır.

Çalışmanın bulguları, kadınların mastürbasyona yönelik tutumlarının ve deneyimlerinin nasıl şekillendiğine ışık tutmakta ve özellikle psikoterapi uygulamaları açısından dikkate değer klinik çıkarımlar sunmaktadır. Öncelikle, mastürbasyona yönelik suçluluk ve utanç duygularının, çocukluk ve ergenlik döneminden itibaren içselleştirildiği görülmektedir. Bu duyguların mastürbasyonun sıklığını azaltmaya çalışma, mastürbasyondan alınan hazzı azaltma etkilerinin yanı sıra bireylerin genel özdeğer algısını ve kaygı düzeyini de etkilediği anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda, cinsel terapi süreçlerinde suçluluk ve utancın yalnızca bugünkü semptomatik ifadesiyle değil, erken dönem yaşantılarla olan ilişkisiyle birlikte ele alınması önemli görünmektedir. Bu yaklaşımın, yalnızca belirti düzeyinde bir çözüm sağlamanın ötesine geçerek bireyin mastürbasyonla ve cinsellikle kurduğu ilişkiyi daha sağlıklı, olumlu ve işlevsel bir çerçevede yeniden yapılandırabilmesine imkan tanıyacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda suçluluk ve utanç gibi duyguların yalnızca mastürbasyona değil, cinselliğin diğer boyutlarına yansımalarının da kavranmasını kolaylaştırarak danışanın cinsel yaşantısının daha bütüncül bir perspektiften değerlendirilebilmesine katkı sunabilecek bir yaklaşım olabileceği düşünülmektedir.

Mastürbasyonun, bireylerin genital bölgelerine yönelik olumsuz algılarından etkilenebilen bir cinsel pratik olduğu çalışmanın bulguları arasında yer almaktadır. Bu nedenle, mastürbasyonun tedavi programlarına dahil edileceği klinik çalışmalarda, bireyin genital bölgesine ilişkin algılarının da değerlendirilmesi ve gerektiğinde bu algılar üzerine

çalışılması önemli görünmektedir. Mastürbasyonun yalnızca bir haz aracı olarak değil, bireyin bedeniyle kurduğu ilişkinin bir yansıması olarak da ele alınması, cinsellik bağlamı dışında yürütülen beden odaklı terapötik müdahalelerde de dikkat edilebilecek önemli bir bulgu olarak görünmektedir.

Çalışmanın bir diğer önemli bulgusu, mastürbasyon üzerinde sosyal ortamların çift yönlü etkisidir. Özellikle aile ortamında mastürbasyonun yok sayılması, konuşulmaması ve örtük şekilde reddedilmesi, kadınların bu pratiğe ilişkin olumsuz tutumlar geliştirmesine ve suçluluk, utanç duygularını içselleştirmesine neden olduğu anlaşılmaktadır. Buna karşılık, arkadaşlık ilişkileri ve medya gibi alanların ise olumlu dönüşümlere yol açabildiği görülmektedir. Klinik açıdan bu durum, cinsellik alanında yaşanan içsel çatışmaların toplumsal öğrenmelerle nasıl şekillendiğini anlamak açısından önem taşımaktadır. Terapistin, danışanın cinsel işlevini değerlendirirken yalnızca semptomlara değil, bu semptomların şekillendiği sosyal ve kültürel geçmişe de odaklanarak çalışması danışanın içselleştirdiği tutumların kökenine dair farkındalık geliştirebilmesini sağlamak açısından önemli görülmektedir. Bu farkındalık, bireyin cinselliğe ilişkin mevcut tutumlarını yeniden gözden geçirmesine, yaşantılarını daha gerçekçi ve işlevsel biçimde yeniden anlamlandırabilmesine katkıda bulunma potansiyeli taşımaktadır.

Katılımcıların, mastürbasyonun toplumdaki genel olumsuz konumu içerisinde cinsiyete dayalı tutum farklılıklarına özellikle dikkat çektikleri görülmektedir. Katılımcılar kadın mastürbasyonunun toplumda yok sayılan, değersizleştirilen ve bastırılan konumundan söz emtişlerdir. Bu nedenle cinsel terapilerde, özellikle kadın danışanlarla çalışılırken mastürbasyonun nasıl deneyimlendiğine, hangi toplumsal mesajlarla eşleştiğine ve birey tarafından nasıl anlamlandırıldığına ilişkin sorgulayıcı bir yaklaşım geliştirmek önemlidir. Aynı zamanda, cinsiyete dayalı ayrımcılığın bireylerin cinsel kimliklerine ve cinsel yaşantılarına dair nasıl etkilerde bulunduğunun ele alınmasının, hem cinsellik hem de benlik algısı üzerine çalışılan terapötik süreçlerde derinlemesine bir değerlendirme imkanı sunacağı düşünülmektedir. Mevcut çalışmada toplumun cinsiyete dayalı tutum farklılıkları kadın katılımcılar üzerinden ele alınmış olsa da ikili cinsiyet sistemi dışında yer alan bireylerin maruz kaldığı dışlayıcı toplumsal tutumlar da klinik bağlamda dikkate alınmalıdır. Dolayısıyla, cinsiyetlerini ikili cinsiyet sisteminin dışında tanımlayan bireylerle yürütülen terapötik çalışmalarda, toplumsal arka planın bireyler üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi önemli görünmektedir.

Mastürbasyonun yalnızca haz arayışıyla değil, zaman zaman bir duygu düzenleme stratejisi olarak da kullanıldığı alanyazında sıklıkla vurgulanan bir bulgudur. Bununla

birlikte, mevcut çalışmada bir katılımcının panik atak dönemlerinde mastürbasyonu kaygısını yatıştırmak amacıyla kullandığını belirtmesi, mastürbasyonun tanı almış psikiyatrik durumlarla da ilişkili olarak ele alınabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu özellikle kaygı bozuklukları, duygu düzenleme güçlükleri ve travma sonrası stres semptomlarıyla çalışan terapistler açısından dikkate değer bulunmaktadır. Mastürbasyonun danışan tarafından bir kaçınma ya da başa çıkma stratejisi olarak kullanılıp kullanılmadığının ve bireyin genel işlevselliği üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesinin terapi sürecine önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Çalışmanın bulguları, mastürbasyonun kaygıyla baş etme stratejisi olarak kullanımı dışında da çeşitli tanı durumlarından etkilenebilen bir pratik olabileceğine dikkat çekmektedir. Çalışmaya katılan, daha önce vajinismus tanısı almış ve tedavi görmüş bir katılımcının mastürbasyon yaparken genital bölgesine yalnızca kıyafet üzerinden dokunabilmesi gibi çeşitli paylaşımları mastürbasyonun vajinismus sürecinden etkilenebilen ya da vajinismus sürecini etkileyebilen bir cinsel pratik olabileceğine işaret etmektedir. Dolayısıyla cinsel işlev bozukluklarına dair tanı durumlarında mastürbasyonun değerlendirilmesi önemli görünmektedir.

Çalışmada katılımcıların vurguladığı cinsel oyuncaklara ve pornografik içeriklere erişimle ilgili gizlilik ve güvenlik kaygıları, klinik uygulamalar açısından dikkate değer görünmektedir. Katılımcıların bir kısmı, mastürbasyon deneyimlerinin zamanla tekdüzeleştiğini ve bu nedenle mastürbasyon yapma sıklıklarının azaldığını ifade etmişlerdir. Cinsel oyuncaklar ve pornografik içeriklerin, yalnızca bu tekdüzeliği gidermek için değil, aynı zamanda farklı uyaranlar aracılığıyla kendini keşfetme, hazzı artırma ve orgazmı kolaylaştırma gibi işlevler nedeniyle de tercih edilmek istendiği görülmektedir. Ancak bu ürünlere ulaşmanın piyasadaki sınırlı çeşitlilik, yüksek maliyetler ve satış noktalarının kısıtlılığı gibi yapısal nedenlerin yanı sıra toplumsal sebeplerle de zorlaştığı anlaşılmaktadır. Katılımcılar bu uyaranları kullanmakta en büyük engeli, toplumsal normlar sebebiyle yaşadıkları güvenlik ve gizlilik kaygıları olarak ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, bireylerin cinsel uyaranlara ulaşmakla ilgili engellenmiş hissettikleri görülmektedir. Terapötik süreçte bu engellenmişliğin birey üzerindeki etkilerinin ele alınması, potansiyel olumsuz etkilerin önüne geçilmesine ve müdahale edilebilmesine alan tanıyabilmektedir. Aynı zamanda bireyin bu engellenmişlik nedeniyle hangi ihtiyaçlarının karşılanmadığının anlaşılması ve bu ihtiyaçların nasıl desteklenebileceğine yönelik bir değerlendirme yapılması da, hem cinsel yaşam kalitesinin artması hem de cinsel oyuncakların herhangi bir işlev sorununun çözümüne yönelik tercih edildiği durumlarda sorunun tespiti ve çözümü için önemli görülmektedir.

Çalışmanın bulguları, bireylerin cinselliğe ve bu çalışma özelinde mastürbasyona dair tutum ve deneyimlerinin yalnızca bireysel etkenlerle değil, aynı zamanda içinde bulundukları toplumsal ve kültürel bağlamla da şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, terapi süreçlerinde cinsel sorunlarla çalışılırken toplumsal boyutun da dikkate alınmasının, bütüncül bir değerlendirme sunarak danışanlar için en uygun formülasyonun oluşturulmasında önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Böyle bir yaklaşımın, bireyin gündeme getirdiği sorunlara ilişkin tüm etkenlerin dikkate alındığını hissetmesini sağlayarak terapiste duyduğu güveni de arttıracağı, aynı zamanda danışanın anlaşılmış hissetmesine katkı sunarak terapi sürecine olan motivasyonunu da olumlu yönde destekleyebileceği düşünülmektedir. Böylece, cinselliğin toplumsal boyutunu göz önünde bulunduran bir terapötik yaklaşımın hem klinik etkililiği artırma hem de terapötik ittifakı güçlendirme potansiyeline sahip olduğu düşünülmektedir.

### 4.2. Sınırlılıklar ve Gelecek Çalışmalara Öneriler

Demografik veriler incelendiğinde, katılımcıların eğitim düzeylerinin önlisans, lisans ve yüksek lisans arasında çeşitlendiği ancak çoğunluğun ise lisans mezunu olduğu görülmektedir. Eğitim seviyesi yüksek bir grupla çalışılmış olması, bu çalışmanın bir sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Aynı sebeple, mevcut katılımcı ifadeleri eğitimli bir kesimin görüş ve deneyimlerini yansıttığından gelecekte yapılacak araştırmalarda eğitim düzeyi bakımından daha çeşitli örneklemlerle çalışılmasının önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Alanyazında, cinsellikle ilgili araştırmalara gönüllü olarak katılan bireylerin, katılım göstermeyenlere kıyasla daha özgürlükçü ve olumlu cinsel tutumlara sahip olduklarına ilişkin bulgulara rastlanmaktadır (Hogarth & Ingham, 2009; Hurlbert & Whittaker, 1991). Mevcut çalışmanın sonuçlarında da benzer bir etkinin sınırlılık olarak yansımış olabileceği düşünülmektedir. Yanı sıra, ulaşılan katılımcıların önemli bir kısmının görüşmeye katılmaktan vazgeçmiş olması da önemli görünmektedir. Bu durumun, mastürbasyona yönelik olumsuz ya da çekingen tutumlarla ilişkili olabileceği ve bu tutumların veriye yansımamış olma ihtimali nedeniyle bir sınırlılık olarak ele alınabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, görüşme formundaki sorularda yönlendirici olmaktan kaçınılarak nötr bir ortam sunulmaya gayret edilmiştir. Ancak katılımcıların toplumda mastürbasyona yönelik olumsuz algıdan söz etmiş olmalarına karşın, görüşme ortamının cinselliği normalleştiren bir alan sunmasının katılımcıları mastürbasyona dair olumlu görüşlerini ifade etmeye teşvik etmiş olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Çalışmanın bir diğer sınırlılığı, mahremiyetin ve katılımcı konforunun sağlanması amacıyla görüşmelerin yalnızca yüz yüze gerçekleştirilmiş olmasıdır. Bu durum, özellikle küçük şehir ya da kırsal bölgelerde yaşayan bireylerin araştırmaya dahil edilmesini zorlaştırmıştır. Alanyazın şehir veya kırsal bölgede ikamet etmenin cinselliğe yönelik tutumlarda belirleyici olabildiğine işaret etmektedir (Cetad, 2006; Kraus, 2007). Katılımcıların tamamının Ankara'da yaşayan bireylerden oluşması ve kartopu örnekleme yöntemiyle benzer sosyal çevrelerden kişilere ulaşılmış olması, örneklemdeki eğitim düzeyi ve kültürel homojenliği artırarak çalışmanın çeşitliliğini sınırlayan etkenlerden olmuştur. Bu bağlamda, gelecek çalışmalarda örneklemin yaş, eğitim düzeyi ve diğer sosyodemografik özellikler bakımından çeşitlendirilmesi önemli görülmektedir. Katılımcıların bu özellikler açısından çeşitlendirilmesinin, toplumdaki farklı bakış açılarını yansıtma açısından daha kapsayıcı ve gerçekçi bir çerçeve sunabileceğine inanılmaktadır.

Mevcut çalışmanın örneklemi, yalnızca kendisini kadın olarak tanımlayan ve doğumda atanan cinsiyeti bu beyanla örtüşen bireylerden oluşmaktadır. Gelecek araştırmalarda ise, cinsiyet kimliği ve bedensel çeşitlilik temelinde mastürbasyon deneyiminin nasıl şekillendiğini incelemenin alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışma sonuçları, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bireylerin mastürbasyon hakkında doğru bilgiye erişmekte zorlandıklarını, mastürbasyona ilişkin suçluluk ve utanç duyguları deneyimlediklerini göstermektedir. Çocuk ve ergenlerin gelişimsel süreçlerine, yaşlarına uygun olarak kapsamlı bir cinsellik eğitimi verilmesi önemli görünmektedir. Söz konusu eğitimin yalnızca çocuklar ve ergenlerle sınırlı kalmayıp ebeveynleri de kapsayacak şekilde yapılandırılmasının, ebeveynlerin çocuklarıyla cinsellik konularında doğru, açık ve destekleyici bir iletişim kurabilmeleri ve sağlıklı bir paylaşım ortamı oluşturabilmeleri bakımından faydalı olacağı düşünülmektedir. Çalışmada mastürbasyona ve cinselliğe yönelik yanlış bilgilerin yetişkinlik sürecinde de devam edebildiği göz önünde bulundurulduğunda, kapsamlı cinsellik eğitiminin yine yaş ve gelişimsel düzeye uygun biçimde erişilebilir ve yaygın hale getirilmesinin de önemli faydalar sağlayacağı düşünülmektedir.

Son olarak, mastürbasyonun özellikle ulusal alanyazında göz ardı edilen bir konu olması sebebiyle nitel ve nicel araştırma yöntemleri ile farklı psikolojik değişkenler ile olan ilişkisinin ele alınması önemli görünmektedir.

# 5. SONUÇ

Bu çalışmada, Türkiye'de kadınların mastürbasyona yönelik tutumları ve deneyimleri ile bu tutum ve deneyimlerde etkili olan bireysel ve toplumsal faktörler tematik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Çalışmanın bulguları, katılımcıların çocukluk ve ergenlik dönemlerinde mastürbasyona yönelik olumsuz tutumlara sahip olduklarını ve mastürbasyon deneyimlerini suçluluk ve utanç duygularıyla ilişkilendirdiklerini göstermektedir. Ancak yetişkinliğe geçişle birlikte bu tutumların zamanla değiştiği, katılımcıların güncel olarak mastürbasyona yönelik oldukça olumlu tutumlara sahip oldukları ve önceki dönemlerde mastürbasyona ilişkin sıkça deneyimledikleri suçluluk, utanç gibi olumsuz duyguları artık deneyimlemedikleri görülmektedir.

Katılımcıların mastürbasyona yönelik tutum ve deneyimlerinde, yakın ilişkide bulundukları sosyal çevrelerin belirleyici bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Katılımcılar çocukluk ve ergenlik dönemlerinde mastürbasyonu ayıp, yanlış, tehlikeli ya da konuşulmaması gereken bir davranış olarak değerlendirdiklerini, bu düşüncelerin ise büyük ölçüde aile ve arkadaş çevresindeki tutumlarla şekillendiğini ifade etmişlerdir. Mastürbasyon hakkında konuşulmamasını, mastürbasyona dair sessiz bir onaylamama biçimi olarak algıladıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların bu tutumlarının olumlu yönde değişmesinde ise medyanın ve arkadaşlık ilişkilerinin önemli role sahip olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcılar sosyal ve dijital medya aracılığıyla cinsellik ve mastürbasyon hakkında doğru bilgilere erişim sağladıklarını, yanlış bilgilerinin farkına vardıklarını, mastürbasyonun olumlu temsilleri ile karşılaşarak kendi olumsuz tutumlarını sorguladıklarını ifade etmişlerdir. Arkadaşlık ilişkilerinde ise özellikle üniversiteye geçişle cinselliğin ve mastürbasyonun konuşulabildiği, daha özgürlükçü ve normalleştirici tutumlarla karşılaştıklarını, bu sayede kendilerinin da daha pozitif ve sağlıklı bir bakış açısı geliştirdiklerini belirtmişlerdir. Dolayısıyla, çocukluk döneminde aile ve arkadaş çevreleri tarafından şekillenen olumsuz tutumların, yetişkinliğe geçişle birlikte değişen sosyal çevreler ve medya kullanımı aracılığıyla yerini daha olumlu bir bakışa bıraktığı gözlemlenmektedir. Mastürbasyon hakkında doğru bilgilere erişimin, mastürbasyonun konuşulabilir hale gelmesinin, mastürbasyona dair destekleyici ve normalleştirici tutumlarla karşılaşmanın bireylerin hem tutumlarına hem de deneyimlerine olumlu yönde yansıdığı anlaşılmaktadır. Bireyler bu sayede suçluluk ve utanç duymadan mastürbasyon yapabildiklerini, süreyi kısaltma veya sıklığı azaltma endişesi duymadan rahatça haz alabildiklerini aktarmaktadırlar.

Sosyal çevrenin, bireylerin tutum ve deneyimleri üzerindeki etkisini açık ve örtülü olmak üzere çeşitli yollarla gösterdiği anlaşılmaktadır. Katılımcılar, özellikle çocukluk dönemlerinde mastürbasyona yönelik olumsuz düşüncelerinin kaynağını doğrudan tespit edemediklerini ve daha örtük yollarla anlamlar çıkardıklarını aktarmışlardır. Katılımcıların önemli bir kısmı mastürbasyonun yok sayıldığı ve hakkında hiç konuşulmadığı bir ortamda büyümenin, bu konuya dair belirli çıkarımlarda bulunmalarına neden olduğunu belirtmiştir. Buradan hareketle, mastürbasyona yönelik sessiz tutumların katılımcılar tarafından örtük bir onaylamama biçimi olarak algılanarak yanlış bir şey yaptıklarını düşünmelerine ve mastürbasyona ilişkin suçluluk ve utanç gibi duyguların gelişmesine zemin hazırladığını söylemek mümkün görünmektedir. Sosyal çevrelerin mastürbasyona yönelik açık mesajlarının, olumlu tutumların geliştiği süreçte daha belirgin bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Katılımcılar arkadaşlıklarda ve medyada mastürbasyona dair açıkça konuşulduğu durumlarda sorularına kolaylıkla cevap bulabildiklerini, mastürbasyonun normal olduğu algısının pekiştiğini ve bu sayede daha rahat hissettiklerini aktarmışlardır. Özellikle medyanın sunduğu bilgi kaynakları sayesinde mastürbasyon ve cinselliğe ilişkin daha doğru ve kapsamlı içeriklere ulaşabildiklerini, olumlu temsillerle karşılaştıklarını ve farklı deneyim biçimlerine dair farkındalık geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Yetişkinlik dönemine geçişle birlikte, cinselliğin daha açık şekilde konuşulabildiği sosyal çevrelerin bir parçası olduklarını, bu çevrelerin hem bilgi paylaşımı sağladığını hem de mastürbasyonu konuşulabilir kılarak normalleştirdiğini belirtmişlerdir. Katılımcılar, özellikle aile ve arkadaş çevrelerinde bu konunun konuşulamadığı dönemlerde bilgi ihtiyaçlarını karşılamak üzere sıklıkla medyaya başvurduklarını ifade etmişlerdir. Mevcut çalışmada medyanın olumsuz etkisine dair bir bulguya rastlanmamış olsa da mastürbasyonun medyada nasıl temsil edildiği, içeriklerin biçimi, dili ve mesajı, bireylerin cinsellikle ve mastürbasyonla kurdukları ilişki üzerinde etkili olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcı ifadelerinden, yakın ilişkide bulunulan sosyal çevrelerin yanı sıra mastürbasyonun toplumun genelindeki olumsuz algısının da bireyler üzerinde hem dolaylı hem de doğrudan etkiler ürettiği anlaşılmaktadır. Dolaylı etkiye örnek olarak, toplumdaki bu algının ailelerde ve sosyal çevrelerde mastürbasyona yönelik sessizliğe neden olması, bireylerin ise bu sessizlikten çıkardıkları anlamlar yoluyla olumsuz tutumlar geliştirmeleri verilebilmektedir. Doğrudan etki ise, bireylerin mastürbasyon deneyimlerine dahil etmek istedikleri porno, vibratör gibi uyaranlara erişimde gözlemlenmektedir. Katılımcılar merak, hazzı arttırma, deneyimi çeşitlendirme, kolay orgazm olma gibi çeşitli motivasyonlarla bu cinsel uyaranları cinsel pratiklerine dahil etmek istemektediler. Ancak bu tür uyaranların

kullanımına dair toplumda var olan olumsuz yargılar nedeniyle gizlilik ve güvenlik endişesi yaşadıklarını, bu nedenle de söz konusu araçlardan uzak durduklarını belirtmişlerdir. Sonuç olarak, mastürbasyonun toplumsal konumunun hem duygusal düzeyde suçluluk ve baskı oluşturan dolaylı etkilerle, hem de deneyimin çeşitliliğini ve hazzını sınırlayan doğrudan engellerle bireylerin deneyimlerini şekillendirdiği görülmektedir. Katılımcıların, mastürbasyonun toplumdaki olumsuz algısına ilişkin ifadeleri doğrudan duymamış ya da okumamış olduklarını belirtmelerinin, bu tutumların artık doğrudan sözlü aktarım yoluyla değil örtük yollarla iletildiğine işaret edebileceği gibi, bilimsel açıdan yanlışlanan bu bilgilerin aktarımının zayıfladığı yönünde de yorumlanabileceği düşünülmektedir. Ancak açıkça ifade edilmese de katılımcıların bir şekilde öğrendikleri bu tutumların bireylerin mastürbasyona yönelik tutum ve deneyimlerinde etki gösterdiği ve yolu değişse de bir şekilde aktarımının devam ettiği anlaşılmaktadır.

Bireylerin mastürbasyona yönelik tutum ve deneyimlerinde toplumsal ve sosyal faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, bireylerin bu tutumlarının mastürbasyon pratiklerini ve genel yaşam deneyimlerini çeşitli yönlerden etkilediği anlaşılmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde geliştirilen olumsuz tutumların, mastürbasyona dair yoğun suçluluk ve utanç duygularıyla ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Katılımcılar bu duyguların mastürbasyondan aldıkları hazzı azalttığını, kaygı düzeylerini artırdığını, yalnızlık hissini tetiklediğini ve yanlış bir şey yapıyor olma hissiyle birlikte özdeğer algıları üzerinde olumsuz etkilere yol açtığını belirtmişlerdir. Aynı zamanda kendi bedenlerini ve cinselliklerini keşfetme süreçlerinin geciktiğini de ifade etmişlerdir.

Mastürbasyona yönelik olumsuz tutumların yerini mastürbasyonu normal, sağlıklı ve gerekli bir pratik olarak gören yaklaşımların almasının ise suçluluk ve utanç duygularını azaltarak mastürbasyondan alınan hazzı artırdığı anlaşılmaktadır. Katılımcılar mastürbasyona yönelik tutumlarının olumlu yönde değişmesinin mastürbasyon sıklıklarını arttırdığını, mastürbasyonu daha özgürce ve rahatça deneyimlemelerine alan açarak kendilerini keşfetmelerine olanak sağladığını ifade etmişlerdir. Katılımcı ifadelerinden mastürbasyonun aynı zamanda partnerli cinsellikte yaşadıkları doyumu ve partnerleriyle kurdukları yakınlığı da arttırdığı anlaşılmaktadır. Katılımcıların önemli bir kısmı, kendi bedenlerini ve haz alma biçimlerini tanımalarının bir sonucu olarak, partnerli cinsellikte partneriyle bu konuda iletişim kurabildiklerini ve bu yolla ilişkideki cinsel doyumlarının arttığını aktarmışlardır. Ayrıca, kendi kendine haz verebilmenin özgüven duygusunu güçlendirdiğini, bedenlerine yönelik daha olumlu duygular geliştirmelerine katkı sağladığını da dile getirmişlerdir.

Katılımcı ifadelerinden, mastürbasyonun bir keşif aracı olarak işlev görmesinin yanı sıra duygusal düzenleme aracı olarak da sıklıkla kullanıldığı anlaşılmaktadır. Alanyazında da sıkça bahsedilen can sıkıntısı giderme, uykuya dalma, stresi azaltma işlevlerinin yanı sıra mevcut çalışmada bir katılımcının panik atak döneminde ataklarını yatıştırmak için kullanması önemli bir bulgu olarak görünmektedir. Mastürbasyonun kaygı bozukluğunda bir baş etme stratejisi olarak da kullanılabildiğine dair önemli klinik çıkarım sunmaktadır.

Çalışmanın dikkat çeken bir diğer bulgusu, bireylerin mastürbasyonla kurdukları ilişkide bedenlerine ve özellikle genital bölgelerine yönelik algılarınıa ilişkindir. Genital bölgenin iç ve dış anatomisine dair bilgi eksikliğinin, bu bölgenin karmaşık bir yapı olarak algılanmasına ve dolayısıyla genitale yönelik olumsuz bir algı geliştirilmesine yol açabildiği anlaşılmaktadır. Katılımcılar genital bölgelerinin nasıl görünmesi gerektiği, normal bir görüntünün ne olduğu ve genitallerine ayna ile baktıklarında gördükleri yapıların ne olduğunu anlayamama durumunun, genital bölgeye dokunmalarını ya da bu bölgeyle bir aidiyet hissi kurmalarını zorlaştırdığını ifade etmişlerdir. Bu algının aynı zamanda genitalin çirkin olarak algılanmasına da sebep olduğu anlaşılmaktadır. Bazı katılımcılar, mastürbasyon yapmaya başlamakta gecikmelerini ya da doğrudan dokunma içermeyen yöntemleri tercih etmelerini de bu algılarla ilişkilendirmişlerdir. Beden algısının mastürbasyon ile ilişkili göründüğü bir diğer konu ise beden memnuniyeti olmuştur. Bazı katılımcılar kilo aldıkları dönemlerde güzel hissetmemeleri sebebiyle mastürbasyonun ve genel cinsel isteklerinin de azaldığını bildirmiş, bazı katılımcılar ise mastürbasyonun bedenlerinin her haliyle haz alabilmeye olanak tanımasıyla bedenlerini sevmelerini kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir. Bu ifadelerden, bedenin genel görünümüne yönelik memnuniyet düzeyinin de bedene dokunma ve haz alma motivasyonunu etkileyebilecek bir unsur olduğu çıkarılmaktadır.

Tüm bu bulgular, mastürbasyona yönelik bireysel tutum ve deneyimlerin, yalnızca bireysel faktörler tarafından değil, aynı zamanda toplumsal normlar, sosyal çevre ve bilgiye erişim olanakları tarafından da önemli ölçüde etkilendiğini göstermektedir. Bu çerçevede, mastürbasyona ilişkin tutumların yalnızca bireysel düzeyde ele alınmasının yetersiz kalabileceği, sosyal, kültürel ve yapısal bağlamların da dikkate alınması gerektiği anlaşılmaktadır. 17. yüzyılda mastürbasyonun tehlikeli, yanlış bir cinsel pratik olarak damgalanmasının günümüzde de sessiz ve örtük bir biçimde sürdüğü, bireyin bilgi arayışının olmadığı ve birey destekleyici sosyal çevrelerle buluşmadığı takdirde, bu damgalamanın bireylerin deneyim ve tutumlarını olumsuz yönde etkileyebileceğini söylemek mümkün görünmektedir. Normal ve sağlıklı bir cinsel pratik olan mastürbasyonun olumsuz bir

çerçevede yansıtılmasının, bireylerin kendi cinsellikleriyle kurdukları ilişki üzerinde kısıtlayıcı ve baskılayıcı etkiler oluşturabileceği gibi, özdeğer algıları ve kaygı düzeyleri üzerinde de olumsuz etkilerde bulunabileceği görülmektedir. Dolayısıyla, klinik uygulamalarda bireylerin mastürbasyon pratikleri ele alınırken bu pratiklerin, içinde şekillendikleri toplumsal bağlam ile birlikte bütüncül bir şekilde değerlendirilmesi önemli görünmektedir. Tüm buradan hareketle bulgular, mastürbasyon deneyimlerinin bireylerin bedenleriyle kurduğu ilişki, özdeğer algıları, duygusal süreçleri ve cinselliğe yönelik tutumları üzerinde etkili olabileceğine işaret etmektedir. Bu bağlamda, cinselliğe dair bütüncül bir yaklaşımı benimseyen klinik ve araştırma alanlarında mastürbasyonun değerlendirilmesi önemli görünmektedir.

## KAYNAKLAR


Abramson, P. R., & Mosher, D. L. (1975). Development of a measure of negative attitudes toward masturbation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*(4), 485–490. https://doi.org/10.1037/h0076830

Akın Bülbül, I. (2012). *Zihinsel yetersizlikten etkilenmiş erkek ergenlere ebeveynleri aracılığıyla uygun mastürbasyon yapma becerisinin kazandırılmasında eşzamanlı ipucuyla öğretimin etkililiği* (Yüksek lisans tezi) Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bursa.

Arafat, I. S., & Cotton, W. L. (1974). Masturbation practices of males and females. *Journal of Sex Research, 10*(4), 293–307. https://doi.org/10.1080/00224497409550863

Arnett, J. J . (2006). G . Stanley Hall's Adolescence: Brilliance and nonsense. History of psychology, 9(3), 186. https://doi.org/10.1037/1093-4510.9.3.186

Atwood, J. D., Gagnon, J. (1987). Masturbatory behavior in college youth. Journal of Sex Education and Therapy, 13(2), 35-42. https://doi.org/10.1080/01614576.1987.11074907

Robinson, B. B. E., Bockting, W. O., & Harrell, T. (2002). Masturbation and sexual health: An exploratory study of low income African American women. *Journal of Psychology & Human Sexuality, 14*(2–3), 85–102. https://doi.org/10.1300/J056v14n02_06

Bornstein, B. (1953). Masturbation in the latency period. *The Psychoanalytic Study of the Child, 8*(1), 65–78. https://doi.org/10.1080/00797308.1953.11822761

Both, S., & Laan, E. (2008). Directed masturbation: A treatment of female orgasmic disorder. In W. T. O'Donohue & J. E. Fisher (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice* (pp. 158–166). Wiley.

Bowman, C. P. (2017). *Persistent pleasures: Agency, social power, and embodiment in women's solitary masturbation experiences* (Doctoral dissertation, City University of New York). ProQuest Dissertations Publishing.

Bradburn, N. M., Sudman, S., Blair, E., & Stocking, C. (1978). Question threat and response bias. *Public Opinion Quarterly, 42*(2), 221–234. https://doi.org/10.1086/268444

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Bruijn, G. D. (1982). From masturbation to orgasm with a partner: How some women bridge the gap—and why others don't. *Journal of Sex & Marital Therapy, 8*(2), 151–167. https://doi.org/10.1080/00926238208405819

Bullough, V. L. (1987). Technology for the prevention of "Les maladies produites par la masturbation." *Technology and Culture, 28*(4), 828–832. https://doi.org/10.2307/3105184

Bullough, V. L. (2003). Masturbation: A historical overview. *Journal of Psychology & Human Sexuality, 14*(2–3), 17–33. https://doi.org/10.1300/J056v14n02_03

Carvalheira, A., & Leal, I. (2013). Masturbation among women: Associated factors and sexual response in a Portuguese community sample. *Journal of Sex & Marital Therapy, 39*(4), 347–367. https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.628440

Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği. (2006). *Cinsel yaşam ve sorunları* (Bilgilendirme Dosyası No. 1). https://www.cetad.org.tr/yayinlar/list/35/cinsel-yasam-ve-sorunlari

Christensen, C. (1995). Prescribed masturbation in sex therapy: A critique. *Journal of Sex & Marital Therapy, 21*(2), 87–99. https://doi.org/10.1080/00926239508404388

Clark, J. P., & Tifft, L. L. (1966). Polygraph and interview validation of self-reported deviant behavior. *American Sociological Review, 31*(4), 516–523. https://doi.org/10.2307/2091853

Clifford, R. (1978). Development of masturbation in college women. *Archives of Sexual Behavior, 7*(6), 559–573. https://doi.org/10.1007/BF01541922

Coleman, E. J., & Bockting, W. O. (2013). *Masturbation as a means of achieving sexual health*. Routledge.

Coles, R., & Stokes, G. (1985). *Sex and the American teenager*. Harper and Row.

Crouter, A. C., & Booth, A. (Eds.). (2006). *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risks and opportunities* (1st ed.). Psychology Press. https://doi.org/10.4324/9781410617361

Curtin, M., & Fossey, E. (2007). Appraising the trustworthiness of qualitative studies: Guidelines for occupational therapists. *Australian Occupational Therapy Journal, 54*(2), 88–94. https://doi.org/10.1111/j.1440-1630.2007.00661.xSCIRP+3Charles Sturt University Research Output+3Wiley Online Library+3

Çetinkaya, P. (2005). *Yüksek öğrenim görmüş kadınların cinsel profili* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Darby, R. (2003). The masturbation taboo and the rise of routine male circumcision: A review of the historiography. *Journal of Social History, 36*(3), 737–757. https://doi.org/10.1353/jsh.2003.0047

Das, A. (2007). Masturbation in the United States. *Journal of Sex & Marital Therapy, 33*(4), 301–317. https://doi.org/10.1080/00926230701385514

Das, A., Parish, W. L., & Laumann, E. O. (2009). Masturbation in urban China. *Archives of Sexual Behavior, 38*(1), 108–120. https://doi.org/10.1007/s10508-007-9222-z

Davidson, J. K. Sr., & Moore, N. B. (1994). Masturbation and premarital sexual intercourse among college women: Making choices for sexual fulfillment. *Journal of Sex & Marital Therapy, 20*(3), 178–199. https://doi.org/10.1080/00926239408403423

Davidson Sr, J. K., & Darling, C. A. (1986). The impact of college-level sex education on sexual knowledge, attitudes, and practices: The knowledge/sexual experimentation myth revisited. *Deviant Behavior, 7*(1), 13–30. https://doi.org/10.1080/01639625.1986.9967692

Davidson, J. K., & Darling, C. A. (1993). Masturbatory guilt and sexual responsiveness among post-college-age women: sexual satisfaction revisited. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 19(4), 289-300. https://doi.org/10.1080/00926239308404372

Dinç, S. (2012). *Orgazm olamayan kadınlar ile orgazm olabilen kadınların atılganlık düzeyleri, benlik saygıları, beden algıları ve evlilik uyumları açısından*

*karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Elliott, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology, 38*(3), 215–229. https://doi.org/10.1348/014466599162782

Fahs, B., & Frank, E. (2014). Notes from the back room: Gender, power, and (in)visibility in women's experiences of masturbation. *The Journal of Sex Research, 51*(3), 241–252. https://doi.org/10.1080/00224499.2012.74547

Fischer, C. T. (2009). Bracketing in qualitative research: Conceptual and practical matters. *Psychotherapy Research, 19*(4–5), 583–590. https://doi.org/10.1080/10503300902798375

Fleisher, D. R., & Morrison, A. (1990). Masturbation mimicking abdominal pain or seizures in young girls. *The Journal of Pediatrics, 116*(5), 810–814. https://doi.org/10.1016/S0022-3476(05)82678-2

Fossey, E., Harvey, C., McDermott, F., & Davidson, L. (2002). Understanding and evaluating qualitative research. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry,* 36(6), 717-732.https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.01100.x SAGE Journals+4Monash University+4SAGE Journals+4

Foucault, M. (2007). *Cinselliğin tarihi* (H. U. Tanrıöver, Çev.). Ayrıntı Yayınları. (Orijinal eser 1976 yılında yayımlanmıştır.)

Friedrich, W. N., Fisher, J., Broughton, D., Houston, M., & Shafran, C. R. (1998). Normative sexual behavior in children: a contemporary sample. *Pediatrics*, *101*(4), e9.https://doi.org/10.1542/peds.101.4.e9

Friedrich, W. N., Grambsch, P., Broughton, D., Kuiper, J., & Beilke, R. L. (1991). Normative sexual behavior in children. *Pediatrics, 88*(3), 456-464.

Gagnon, J. H. (1985). Attitudes and responses of parents to pre-adolescent masturbation. *Archives of Sexual Behavior, 14*(5), 451–466. https://doi.org/10.1007/BF01542005

Gelo, O., Braakmann, D., & Benetka, G. (2008). Quantitative and qualitative research: Beyond the debate. *Integrative Psychological and Behavioral Science, 42*(3), 266–290. https://doi.org/10.1007/s12124-008-9078-3

Gerressu, M., Mercer, C. H., Graham, C. A., Wellings, K., & Johnson, A. M. (2008). Prevalence of masturbation and associated factors in a british national probability survey. *Archives of sexual behavior, 37*(2), 266-278. https://doi.org/10.1007/s10508-006-9123-6

Giami, A. (2015). Sexuality, health and human rights: The invention of sexual rights. *Sexologies, 24*(3), e45-e53.https://doi.org/10.1016/j.sexol.2015.07.002SAGE Journals

Giray, H., & Kılıç, B. (2004). Bachelor women and reproductive health. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 13*(8), 286–290.

Halpern, C. J., Udry, J. R., Suchindran, C., & Campbell, B. (2000). Adolescent males' willingness to report masturbation. *The Journal of Sex Research, 37*(4), 327–332. https://doi.org/10.1080/00224490009552055

Hare, E. H. (1962). Masturbatory insanity: The history of an idea. *Journal of Mental Science, 108*(452), 1–25. https://doi.org/10.1192/bjp.108.452.1

Herbenick, D., Reece, M., Schick, V., Sanders, S. A., Dodge, B., & Fortenberry, J. D. (2010). Sexual behavior in the United States: Results from a national probability sample of men and women ages 14–94. *The Journal of Sexual Medicine, 7*(Suppl 5), 255–265. https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2010.02012.x

Hergüner, S. (2009). Otistik bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde aşırı mastürbasyon davranışı: Üç olguda essitalopram etkinliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 10*(Ek 1).

Hite, S. (1976). *Female Sexuality.* Warner. Apr.

Higgs, J., Horsfall, D., & Grace, S. (2009). *Writing qualitative research on practice* (Vol. 1). BRILL. https://doi.org/10.1163/9789087909086

Hogarth, H., & Ingham, R. (2009). Masturbation among young women and associations with sexual health: An exploratory study. *The Journal of Sex Research, 46*(6), 558–567. https://doi.org/10.1080/00224490902878993

Horne, S., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2005). Female sexual subjectivity and well-being: Comparing late adolescents with different sexual experiences. *Sexuality Research & Social Policy, 2*(3), 25–40. https://doi.org/10.1525/srsp.2005.2.3.25

Hurlbert, D. F., & Whittaker, K. E. (1991). The role of masturbation in marital and sexual satisfaction: A comparative study of female masturbators and nonmasturbators. *Journal of Sex Education and Therapy, 17*(4), 272–282. https://doi.org/10.1080/01614576.1991.11074029

Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist, 60*(6), 581–592. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.6.581

IsHak, W. W., Bokarius, A., Jeffrey, J. K., Davis, M. C., & Bakhta, Y. (2010). Disorders of orgasm in women: A literature review of etiology and current treatments. *The Journal of Sexual Medicine, 7*(10), 3254–3268. https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2010.01928.x

Jaffee, S., & Hyde, J. S. (2000). Gender differences in moral orientation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 126*(5), 703–726. https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.703

Kaestle, C. E., & Allen, K. R. (2011). The role of masturbation in healthy sexual development: Perceptions of young adults. *Archives of Sexual Behavior, 40*(5), 983–994. https://doi.org/10.1007/s10508-010-9722-0

Kaplan, H. S. (1988). Intimacy disorders and sexual panic states. *Journal of Sex & Marital Therapy, 14*(1), 3–12. https://doi.org/10.1080/00926238808403902

Kelly, M. P., Strassberg, D. S., & Kircher, J. R. (1990). Attitudinal and experiential correlates of anorgasmia. *Archives of Sexual Behavior, 19*(2), 165–177. https://doi.org/10.1007/BF01542230

Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., & Martin, C. E. (1948). *Sexual behavior in the human male*. W. B. Saunders Company.

Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., Martin, C. E., & Gebhard, P. H. (1953). *Sexual behavior in the human female*. W. B. Saunders.

Kirschbaum, A. L., & Peterson, Z. D. (2018). Would you say you “had masturbated” if…?: The influence of situational and individual factors on labeling a behavior as masturbation. *The Journal of Sex Research, 55*(2), 263–272. https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1269307

Komisaruk, B. R., & Whipple, B. (1995). The suppression of pain by genital stimulation in females. *Annual Review of Sex Research, 6*(1), 151–186. https://doi.org/10.1080/10532528.1995.10559904

Kontula, O., & Haavio-Mannila, E. (2013). Masturbation in a generational perspective. In E. J. Coleman & W. O. Bockting (Eds.), *Masturbation as a means of achieving sexual health* (pp. 49–83).

Kraus, F. (2017) . The practice of masturbation for women: The end of a taboo?. *Sexologies, 26*(4), e35-e41.https://doi.org/10.1016/j.sexol.2017.09.009

Kılıç, D., Armstrong, H. L., Graham, C. A. (2023). The role of mutual masturbation within relationships: associations with sexual satisfaction and sexual self-esteem. *International Journal of Sexual Health, 35*(4), 495-514. https://doi.org/10.1080/19317611.2023.2237950

Kuş Saillard, E. (2022). Giriş: Yöntemsel süreci anlama ve tanımlama. In E. Kuş Saillard (Ed.), *Psikoterapi süreç araştırmaları: Nitel araştırma yöntemlerinin psikoterapi araştırmalarına uygulanması* (ss. 1–11). Nobel Akademik Yayıncılık.

Laqueur, T. W. (2003). *Solitary sex: A cultural history of masturbation* (Vol. 501). Zone Books.

Larsson, I., & Svedin, C. G. (2002). Sexual experiences in childhood: Young adults' recollections. *Archives of Sexual Behavior, 31*(3), 263–273. https://doi.org/10.1023/A:1015252903931

x, E. O., Gagnon, J. H., Michael, R. T., & Michaels, S. (2000). *The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States*. University of Chicago Press.

Leitenberg, H., Detzer, M. J., & Srebnik, D. (1993). Gender differences in masturbation and the relation of masturbation experience in preadolescence and/or early adolescence

to sexual behavior and sexual adjustment in young adulthood. *Archives of Sexual Behavior, 22*(2), 87–98. https://doi.org/10.1007/BF01542359

Levin, R. J. (1992). The mechanisms of human female sexual arousal. *Annual Review of Sex Research, 3*(1), 1–48. https://doi.org/10.1080/10532528.1992.10559874

Levin, R. J . (2005). Sexual arousal—its physiological roles in human reproduction. *Annual Review of Sex Research, 16*(1), 154-189. https://doi.org/10.1080/10532528.2005.10559832

Levin, R. J. (2007). Sexual activity, health and well-being – The beneficial roles of coitus and masturbation. *Sexual and Relationship Therapy, 22*(1), 135–148. https://doi.org/10.1080/14681990601149197

Lidster, C. A., Horsburgh, M. E. (1994). Masturbation-beyond myth and taboo. *Nursing Forum 29*(3), 18-27. https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.1994.tb00162.xScholarWorks

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.

LoPiccolo, J., & Lobitz, W. C. (1972). The role of masturbation in the treatment of orgasmic dysfunction. *Archives of Sexual Behavior, 2*(2), 163–171. https://doi.org/10.1007/BF01541865

Maguire, M., & Delahunt, B. (2017). Doing a thematic analysis: A practical, step-by-step guide for learning and teaching scholars. *All Ireland Journal of Higher Education, 9*(3), Article 3351.

Mallants, C., & Casteels, K. (2008). Practical approach to childhood masturbation—a review. *European Journal of Pediatrics, 167*(10), 1111–1117. https://doi.org/10.1007/s00431-008-0766-2

Marchand, W. E. (1961). Analgesic effect of masturbation: Masturbation as a clinical sign of painful somatic disorders in psychotic patients: Report of two cases. *Archives of General Psychiatry, 4*(2), 137–138. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710080033006

Marcus, I. M., & Isay, R. A. (1980). Adult masturbation: Clinical perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 28*(3), 637–652. https://doi.org/10.1177/000306518002800308

Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1994). *İnsanda cinsel davranış* (Ü. Sayın, Çev. Ed.). Bilimsel ve Teknik Yayınları Çeviri Vakfı.

McKee, A., Watson, A. F., & Dore, J. (2014). 'It's all scientific to me': Focus group insights into why young people do not apply safe-sex knowledge. *Sex Education, 14*(6), 652–665. https://doi.org/10.1080/14681811.2014.917622

Meizner, I. (1987). Sonographic observation of in utero fetal "masturbation". *Journal of Ultrasound in Medicine, 6*(2), 111–111. https://doi.org/10.7863/jum.1987.6.2.111

Millett, K. (2011). *Cinsel politika* (S. Selvi, Çev.). Payel Yayınları.

Monasterio, E., Hwang, L. Y., & Shafer, M. A. (2007). Adolescent sexual health. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care, 37*(8), 302–325. https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2007.07.006

Moore, S., & Rosenthal, D. A. (2007). *Sexuality in adolescence: Current trends*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203695036

Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), 250–260. https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.250

Morse, J. M. (2006). Reconceptualizing qualitative evidence. *Qualitative Health Research, 16*(3), 415–422. https://doi.org/10.1177/104973230528

Mosher, D. L., & Vonderheide, S. G. (1985). Contributions of sex guilt and masturbation guilt to women's contraceptive attitudes and use. *Journal of Sex Research, 21*(1), 24–39. https://doi.org/10.1080/00224498509551242

Oliver, M. B., & Hyde, J. S. (1993). Gender differences in sexuality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 114*(1), 29–51. https://doi.org/10.1037/0033-2909.114.1.29

Ozan, F. K., & Ülgen, H. (2023). Üniversite öğrencileri ile evlilik öncesi cinsel ilişki konusunda yapılan çalışmaların incelenmesi (2007–2023): Sistematik derleme.

*Current Perspectives on Health Sciences, 4*(3), 86–95. https://doi.org/10.58208/cphs.1301897

Öztürk, C. Ş., & Arkar, H. (2017). Sexual behavior in Turkish 'normal' couples. *Yeni Symposium, 55*(4), 2–9. https://doi.org/10.5455/NYS.20170708125559

Patton, M. S. (1985). Masturbation from Judaism to Victorianism. *Journal of Religion and Health, 24*, 133–146. https://doi.org/10.1007/BF01532257

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3rd ed.). Sage Publications.

Pelletier, L. A., & Herold, E. S. (1988). The relationship of age, sex guilt, and sexual experience with female sexual fantasies. *Journal of Sex Research, 24*(1), 250–256. https://doi.org/10.1080/00224498809551420

Petersen, J. L., & Hyde, J. S. (2010). A meta-analytic review of research on gender differences in sexuality, 1993–2007. *Psychological Bulletin, 136*(1), 21–38. https://doi.org/10.1037/a0017504

Pınar, G., Doğan, N., Ökdem, Ş., Algıer, L., & Öksüz, E. (2009). Özel bir üniversitede okuyan öğrencilerin cinsel sağlıkla ilgili bilgi, tutum ve davranışları. *Tıp Araştırmaları Dergisi, 7*(2), 105–113.

Pinkerton, S. D., Bogart, L. M., Cecil, H., & Abramson, P. R. (2003). Factors associated with masturbation in a collegiate sample. *Journal of Psychology & Human Sexuality, 14*(2–3), 103–121. https://doi.org/10.1300/J056v14n02_07

Reynolds, P. (2018). Sexual capitalism: Marxist reflections on sexual politics, culture and economy in the 21st century. *tripleC: Communication, Capitalism & Critique. Open Access Journal for a Global Sustainable Information Society, 16*(2), 696–706. https://doi.org/10.31269/triplec.v16i2.995

Robbins, C. L., Schick, V., Reece, M., Herbenick, D., Sanders, S. A., Dodge, B., & Fortenberry, J. D. (2011). Prevalence, frequency, and associations of masturbation with partnered sexual behaviors among US adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 165*(12), 1087–1093. https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.142

Schuster, M. A., Bell, R. M., & Kanouse, D. E. (1996). The sexual practices of adolescent virgins: Genital sexual activities of high school students who have never had vaginal intercourse. *American Journal of Public Health, 86*(11), 1570–1576. https://doi.org/10.2105/AJPH.86.11.1570

Shibley Hyde, J., & Jaffee, S. R. (2000). Becoming a heterosexual adult: The experiences of young women. *Journal of Social Issues, 56*(2), 283–296. https://doi.org/10.1111/0022-4537.00166

Shulman, J. L., & Horne, S. G. (2003). The use of self-pleasure: Masturbation and body image among African American and European American women. *Psychology of Women Quarterly, 27*(3), 262–269. https://doi.org/10.1111/1471-6402.00106

Simon, W., Berger, A. S., & Gagnon, J. H. (1972). Beyond anxiety and fantasy: The coital experiences of college youth. *Journal of Youth and Adolescence, 1*(3), 203–222. https://doi.org/10.1007/BF01537919

Simon, W., & Gagnon, J. H. (2003). Sexual scripts: Origins, influences and changes. *Qualitative Sociology, 26*(4), 491–497. https://doi.org/10.1023/B:QUAS.0000005053.99846.e5

Smith, A. M., Rosenthal, D. A., & Reichler, H. (1996). High schoolers' masturbatory practices: Their relationship to sexual intercourse and personal characteristics. *Psychological Reports, 79*(2), 499–509. https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.2.49

Soyer, A. (2006). *An exploration of masculinity, femininity, sexual fantasy, and masturbation as predictors of marital satisfaction* (Master's thesis, Middle East Technical University).

Sutherland, O., & Strong, T. (2011). Therapeutic collaboration: A conversation analysis of constructionist therapy. *Journal of Family Therapy, 33*(3), 256–278. https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2010.00500.

Temple-Smith, M., Moore, S., & Rosenthal, D. (2015). *Sexuality in adolescence: The digital generation*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315849348

Terry, G., Hayfield, N., Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*, *2*(17-37), 25. https://doi.org/10.4135/9781526405555.n2

Tiefer, L. (1996). Towards a feminist sex therapy. *Women & Therapy, 19*(4), 53–64. https://doi.org/10.1300/J015v19n04_07

Tiefer, L. (1998). Masturbation: Beyond caution, complacency and contradiction. *Sexual and Marital Therapy, 13*(1), 9–14. https://doi.org/10.1080/02674659808406539

Tissot, S. A. D. (1766). *Onanism; or, a treatise upon the disorders produced by masturbation: or the dangerous effects of secret and excessive venery* (A. Hume, Trans.). J. Pridden

Yalçın, H., & Kaya, Ş. (2020). Okul öncesi dönemdeki çocuğun yoğun mastürbasyonu: Vaka analizi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences, 6*(24), 132–138. https://doi.org/10.31589/JOSHAS.346

Yeşilay, T., & Altun, S. A. (2009). Okul öncesi öğretmenlerinin sınıftaki öğrencilerinin mastürbasyon davranışıyla baş etme stratejileri. *İlköğretim Online, 8*(2), 593–604.

Wiederman, M. W., Pryor, T. (1997). Body dissatisfaction and sexuality among women with bulimia nervosa. International Journal of Eating Disorders, 21(4), 361-365. https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(1997)21:4<361::AID-EAT9>3.0.CO;2-M

# EKLER

## EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma, Başkent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'nda Yüksek Lisans tezi kapsamında Cansu Dinç tarafından ve Dr. Öğr. Üyesi Burçin Akın Sarı danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, kadınların mastürbasyona ilişkin tutumlarının ve deneyimlerinin araştırılması ve bu tutumların nasıl şekillendiğinin incelenmesidir. Çalışmanın amacı doğrultusunda, her katılımcı ile yüz yüze ve yaklaşık bir saat sürecek görüşmeler yapılacak, yapılan görüşmeler ses kaydına alınacaktır. Katılımcılardan hiçbir kimlik bilgisi talep edilmeyecek ve elde edilecek bilgiler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır ve katılımcılar diledikleri anda çalışmadan ayrılma, yanıt vermek istemedikleri soruları yanıtlamama hakkına sahiptir. Katılımcının talep etmesi haline kendisinden elde edilen tüm bilgiler imha edilecektir. Araştırma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz …mail adresi üzerinden Cansu Dinç ile iletişime geçebilirsiniz.

**Bu araştırmaya tamamen gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.**

Bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum. ☐

Bu çalışmaya katılmayı kabul etmiyorum. ☐

Tarih:

İmza:

**EK 2: Demografik Bilgi Formu**

1.Doğum yılınız:

2. Cinsiyetiniz:

3. Cinsel Yöneliminiz

4. İlişki Durumunuz:

( ) İlişkisi Var ( ) İlişkisi Yok

5. Medeni Durumunuz:

( ) Evli ( ) Bekar

6. Çalışıyor musunuz?

( ) Çalışıyorum ( ) Çalışmıyorum ( ) Öğrenciyim( ) Emekliyim

7. Mesleğiniz (Çalışıyorsanız):

8. En son mezun olduğunuz öğrenim derecesi

( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite

( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora

9.Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yerleşim birimi nedir?

( ) Büyükşehir ( ) Şehir ( ) Köy/Kasaba

10. Aylık geliriniz

( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek

11. Daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?

( ) Evet ( ) Hayır

Evet ise belirtiniz:

12. Kendinizi ne kadar tutucu/muhafazakar olarak tanımlarsınız?

(Tutucu: Mevcut toplumsal düzeni, düşünceleri ve kurumları değiştirmeden olduğu gibi korumak isteyen (kimse), muhafazakar.)

| Hiç | | | | | | | | | Çok |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

## EK 3: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

1. **Cinsellikle ilgili ilk bilgileri nereden ve ne zaman edindiniz?**
   -Ailenizin cinselliğe yaklaşımı nasıldı?
   -Ergenlik döneminizde, cinsiyet organlarınızın belirginleşmesi gibi vücudunuzda yaşanan değişimlerle ilgili neler hissettiniz?
   -Cinsel organınızı hiç aynada incelediniz mi? Nasıl bir deneyimdi?

2. **Daha önce hiç mastürbasyon kelimesini duydunuz mu? Evet ise, mastürbasyonla ilgili neler biliyorsunuz?**
   -Mastürbasyonla ilgili ilk bilgileri ne zaman ve nereden edindiniz?

3. **Sizin mastürbasyonla ilgili düşünceleriniz neler?**
   -Sizce bu düşünceleriniz nasıl şekillendi?

4. **Sizce çevrenizde mastürbasyonla ilgili neler düşünülüyor?**
   - Çevrenizin düşünceleri ile sizin düşünceleriniz arasında ortaklaşan ve farklılaşan neler var?
   -Sizce toplumda mastürbasyon hakkında neler düşünülüyor?
   -Mastürbasyon hakkında abartılı ve olumsuz ifadeler duydunuz mu? Evet ise neler duydunuz?

5. **Daha önce hiç mastürbasyon yaptınız mı?**
   -Eğer yapmadıysanız, yapmamayı seçmenizde neler etkili oldu?
   -Eğer yaptıysanız, ilk mastürbasyon deneyiminiz ne zamandı ve nasıldı?

6. **Eğer yaptıysanız, geçmişten bugüne mastürbasyon yapma sıklığınız nasıl değişti?**
   -Daha sık yaptığınız dönemlerin özellikleri nelerdir?
   -Daha az yaptığınız dönemlerin özellikleri nelerdir?
   -İlişki durumunuz mastürbasyon yapma sıklığınızı etkiler mi? Evet ise nasıl?

7. **Mastürbasyonla orgazma ulaşma sıklığınız nedir?**

8. **Nasıl mastürbasyon yaparsınız?**

9. **Eğer yaptıysanız, mastürbasyon yapmadan önce, yaparken ya da sonrasında neler hissedersiniz?**

10. **Mastürbasyon yapmak için motivasyonlarınız neler olur?**

11. **Sizce mastürbasyonla ilgili duygularınız, düşünceleriniz, deneyimleriniz, cinsel yaşamınızı etkiliyor mu? Evet ise nasıl?**

12. **Cinsel yaşamınızdan memnuniyetinizi nasıl değerlendirirsiniz?**

    -Daha önce, cinsellikle ilgili bir durumdan dolayı bir uzmana danışma gereği duydunuz mu? Evet ise hangi konuda?

    -Cinsel yaşamınızla ilgili sorun olduğunu düşündüğünüz bir durum var mı?

    -Cinsel aktiviteleri düşündüğünüzde, bu aktiviteler esnasında cinsel organınızın ıslanma sıklığını, kolaylığını nasıl değerlendirirsiniz?

    -Cinsel aktiviteler sırasında orgazma ulaşma sıklığınızı ve orgazma ulaşma kolaylığını nasıl değerlendirirsiniz?

    -Eğer cinsel birleşme yaşadıysanız, cinsel organınıza giriş sırasında ağrı, acı veya rahatsızlık duyar mısınız? Evet ise ne düzeyde ve sıklıkta?

13. **Bu görüşmede benim sormadığım, ancak sizin paylaşmak istediğiniz başka bir şey var mı?**

## EK 4: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 23.05.2024-344406

T.C.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü

Sayı : E-62310886-605-344406
Konu : Cansu Dinç'in Etik Onayı

23.05.2024

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 06.05.2024 tarih ve 337612 sayılı yazınız.

Enstitünüz Psikoloji Ana Bilim Dalı öğretim üyesi, Dr. Öğretim Üyesi Burçin Akın Sarı danışmanlığında, Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans Programı öğrencisi Cansu Dinç tarafından yürütülecek olan, "Tabuları Yıkan Dokunuşlar: Kadınların Mastürbasyon Tutumları ve Mastürbasyon Deneyimleri Üzerine Nitel Bir Araştırma" başlıklı tez çalışması değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. Sadegül AKBABA ALTUN
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSL5N2L1J0 Belge Doğrulama Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/baskent-universitesi-ebys

Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü Fatih Sultan Mahallesi Eskişehir Yolu 18. Km
06790 Etimesgut/ANKARA
Telefon No: 0312 246 66 66 Faks No: 0312 246 66 65
e-Posta:adk@baskent.edu.tr İnternet Adresi:www.baskent.edu.tr
Kep Adresi:baskentuniversitesi@hs02.kep.tr

Bilgi için: Gamze SONBAY
Koordinatör
Telefon No: 246 66 66 / 5138

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Tarih ve Sayısı: 23.05.2024-344406

Sayı : 17162298.600- 141
Konu : Tez Çalışması

20 Mayıs 2024

İlgili Makama

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı öğretim üyesi, Dr. Öğretim Üyesi Burçin Akın Sarı danışmanlığında, Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans Programı öğrencisi Cansu Dinç tarafından yürütülecek olan, "Tabuları Yıkan Dokunuşlar: Kadınların Mastürbasyon Tutumları ve Mastürbasyon Deneyimleri Üzerine Nitel Bir Araştırma" başlıklı tez çalışması değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir.
Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Alan Araştırma Kurulu

| Ad, Soyad | Değerlendirme | İmza |
|---|---|---|
| Prof. Dr. Gözen Güner Aktaş | Olumlu/~~Olumsuz~~ | |
| Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun | Olumlu/~~Olumsuz~~ | |
| Prof. Dr. Fatih Çetin | Olumlu/~~Olumsuz~~ | |
| Prof. Dr. Hasan Tahsin Fendoğlu | Olumlu/~~Olumsuz~~ | |
| Prof. Dr. Filiz Kalelioğlu | Olumlu/~~Olumsuz~~ | |
| Prof. Dr. Hidayet Hale Künüçen | Olumlu/~~Olumsuz~~ | |
| Prof. Dr. Özcan Yağcı | Olumlu/~~Olumsuz~~ | |

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.