

## **Selcen Bahadır (MD, MSc, FECSM) Kimdir?**

2010 yılından beri Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı'yım. Aynı zamanda 2019 yılında klinik psikoloji yüksek lisans programını tamamladım. 2020'de The European Society for Sexual Medicine tarafından yapılan sınavda başarılı olarak "Fellow of the European Committee of Sexual Medicine" unvanını aldım ve "Cinsel Tıp Uzmanı" oldum. 2022 yılında kurulan Cinsel Tıp Eğitim Derneği'nin başkanlık görevini yürütmekteyim. Meslek hayatıma Acıbadem Fulya Hastanesi'nde devam etmekteyim.



DESTEK YAYINLARI: 1624  
GÜNCEL: 104

**DR. SELCEN BAHADIR / KADIN ORGAZMI**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmergül  
*Üretim Koordinatörü:* Semran Karaçayır  
*Editör:* Cansu Poyraz Karadeniz  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştu  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyn

Destek Yayınları: Ağustos 2022  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-732-0

© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekdukkani.com  
info@destekyayinlari.com  
facebook.com/DestekYayinevi  
twitter.com/destekyayinlari  
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak  
Sertifika No. 48625  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul  
Tel. (0) 212 613 30 06



CİNSEL TIP UZMANI DR. SELCEN BAHADIR

# KADIN ORGAZMI



Kadın cinselliğine dair merak edilen  
ve öğrenilmesi gereken her şey.





*Bu kitap bana ve kendini seven  
tüm kadınlara adanmıştır.*



## İÇİNDEKİLER

<b>BAŞLAMADAN.....</b>	13
<b>GİRİŞ .....</b>	19
<b>BÖLÜM 1:</b>	
<b>KLİTORİS CUMHURİYETİ.....</b>	27
Orgazm ve Zevkin Gizemi.....	34
Vulvamı Öğreniyorum.....	37
Peki Nedir Bu Himen? .....	45
Kadın Cinselliğinin Başrol Oyuncusu: Klitoris.....	51
Klitorisin Gizemli Tarihi.....	58
Kadının Cinsel Fizyolojisi .....	69
<b>BÖLÜM 2:</b>	
<b>ZİRVE ANINDAKİ MUTLULUK.....</b>	77
Cinsellik ve Seks Aynı Şey mi? .....	84
G-noktası Efsanesi Tarih mi Oldu?.....	86
Acaba Orgazm Oluyor muyum? .....	93
Herkesin Orgazmı Kendine! .....	97
Orgazmın Önündeki Engeller .....	98
Kadınlar Neden Orgazm Olurken Zorlanır?.....	108
Sekonder (İkincil) Orgazm Bozukluğu .....	112

Neden Erkekler Gibi Orgazm Olamıyoruz?.....	113
Neden Orgazm Olmalıyız? .....	123
Kadın Orgazmı Ne İşe Yarar? .....	126
Farklı Orgazm Türleri Var mı? .....	130
Erkekler ve Kadınlar Orgazmı	
Aynı Şekilde mi Yaşar?.....	134
Çoklu Orgazm.....	135
Orgazm Kalitesi Nasıl Artar?.....	140
Cinsel Sıvılar .....	141
Simultane Orgazm (Partnerle Aynı Anda Orgazm) .....	147

### **BÖLÜM 3:**

<b>KADIN ORGAZMINA GİDEN YOL .....</b>	<b>151</b>
<b>Mastürbasyon Nedir? .....</b>	<b>156</b>
Mastürbasyon Zararlı mıdır?.....	165
Mastürbasyona Hazırlık.....	166
<b>Mastürbasyon Egzersizi.....</b>	<b>172</b>
<b>Ön Duvar Erojen Bölge Egzersizi.....</b>	<b>184</b>
<b>Partnerli Orgazm .....</b>	<b>188</b>
<b>Partnerli Orgazm Egzersizi .....</b>	<b>194</b>
<b>BİTİRİRKEN.....</b>	<b>203</b>





Henüz ilkokul sıralarındayken öğrendiğimiz üzere canlıların ortak özellikleri mevcuttur. Tabiatdaki bütün canlılar doğar, büyür, gelişir, ürer ve ölür. Her ne kadar kimi canlılar bölünerek (eşeysiz) çoğalsa da, doğadaki birçok güzelliğin çeşitliliğini yaklaşık 1,2 milyar yıl önce başlayan eşeyli üremeye borçluyuz. Üremek için programlanmış dişi ve erkek organizmanın genetik materyallerinin birleşip yeni bir canlı oluşturması doğanın en akıl almaz oyunlarından biridir. Çiçeklerin renkleri ve kokuları, kuşların cıvıltıları, balıkların kilometrelerce yol kat etmeleri, tekelerin bahar aylarında birbirleriyle kavga etmeleri hep eşeyli üremenin tesisi içindir.

Her ne kadar diğer canlılarda olduğu gibi biz insanların da yaşam döngümüzün mutlak bir parçası olsa da, cinselliği yüzyıllardır olduğundan daha karmaşık hale getiriyoruz. Özellikle monoteist dinlerin 4000-8000 sene kadar önce Türkiye-Suriye’de yer alan Bereketli Hilal (Fertile Crescent) bölgesinde ortaya çıkıp dünyaya yayılması ve büyük savaşlardan sonra kurulan üniter devletlerin “makbul vatandaşı” yaratma politikaları cinselliğin konuşulmaması gereken bir tabu haline gelmesine neden oldu. Her ne kadar 1960’lı yıllardan sonra, özellikle Batı Avrupa’da başlayan özgürlük hareketleri cinsellik üzerine tebeleş olan bu buhranın aralanmasını sağladıysa da, o yıllarda siyasi olaylar ve toplumsal kutuplaşmalar ile çalkalanan ülkemiz maalesef bu ferahlamadan nasibini alamadı.

Neyse ki 30 yıl önce “internet” denen bir olgu ile tanıştık ve hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline getirdik. Yıllardır yasaklı bir konu olarak kabul edilen cinselliğin her boyutunu cep telefonlarımızdan artık izleyebiliyor, çöpçatanlık uygulamalarıyla bulunduğumuz yerdeki cinsellik yaşayacağımız partnerlerle bir araya gelebiliyoruz. Bu devrimsel gelişmeler 1997 yılından sonra doğan Z kuşağı için çok bir anlam ifade etmese de, bizler gibi 40’lı yaşlarını devirenler için hâlâ aklımızın sınırlarını zorluyor.

Sevgili yol arkadaşım Dr. Selcen Bahadır’ın büyük özveriyle kaleme aldığı bu kitap, bugüne kadar cinsellik adına öğrendiğiniz yanlış bilgileri düzeltmeyi amaçlıyor. Özellikle kadın cinselliğinin birçok bilinmezine ışık tutan bu faydalı kaynak, hem kendinizi hem de partnerinizi daha iyi tanımanıza olanak sunuyor. Dr. Bahadır’ın sayısız kaynak tarayarak derlediği bu bilgiler sağlıklı, güvenli ve keyifli cinselliğin şifrelerini sizlerle paylaşıyor. Size ve mevcut/müstakbel partnerlerinize faydalı olmasını dilerim.

*Ege Can Şereföğlü, MD, FECSM  
Üroloji Profesörü*



Kadınlar cinsel yaşantıları ile ilgili baskılardan kurtuldukça erkekler de performans kaygılarını aşarak çok daha derinlikli bir cinsellik yaşama fırsatı bulacak. Kadın cinselliğinin bir kadın tarafından yazılması konusunda cesurca adım atan sevgili dostum Selcen, yaşamdaki doğallığı ve incelikli dili ile, hepimizin sıkça yaşayıp asla konuşamadığımız kendimize dair toplumsal iyi oluş adına en önemli konulardan biri olan kadın orgazmını tıbbi, sosyal ve psikolojik yönleri ile oldukça açık bir şekilde kaleme aldı. Masterson Yaklaşımı terminolojisi ile konuşursam muhteşem bir kendilik aktivasyonu yaptı. Tabii ki bu öncülüğü ile birçok kadına ve aslında erkeklere cinsel tatmin açısından önemli bir rehber hazırladı. Zira erkeğin cinsel tatmini ağırlıklı olarak kadının aktif cinselliği ve tatmin düzeyleri üzerinden etkilenir.

Orgazm, kendini bir başkasına bırakma; kendini kendine bırakma; bir başkasının kendini sana bırakmasına izin verme; birlikte yeniden oluşa/yok oluşa ve akışa bırakmak üzerinden işler.

Cinsel doyumdan sonra yaşanan salt hafiflik, yok olmuşluk duygusu bir çeşit yeniden ölme eylemi gerçekleştirilmesi için hayatı ve devamlılığı temsil edebilir mi?

Bir diğeri ile tam bağlı iken yok olup, tekrar varlığa ve türün devamlılığını getirecek üretkenliğe geçmek için ölüme mümkün olduğunca yakın hissetmek söz konusu olabilir mi?

Bireysel olarak herkesin kendisinin cevabını bulabileceği bu soruları akademik bilgileri günlük dili kullanarak açık ve anlaşılır bir biçimde yazılmış olan bu kitapta bulacaksınız.

İster nefesinizi tutarak okuyun, isterseniz kendi varoluşunuzda derin bir nefes alarak...

*Dr. Meral Aydın*

*Klinik Psikolog*

*Masterson Enstitüsü Türkiye Başkanı*

## Başlamadan...

Cinsellik... Herkesin doğru, yanlış, sağlıklı, sağlıksız, bilerek, bilmeyerek yaşadığı ama iş konuşmaya gelince birçok insanın suspus olduğu o konu. Dost meclislerinde iyi olduğumuzu iddia ettiğimiz (özellikle erkeklerin, üzgünüm ama öyle) ama yaşanırken hep biraz eksik kaldığımız; erkeklerin güç ve iktidar gösterisi haline gelen, bu sebeple performans kaygıları yaşadığı, kadınlar için ise namus, bekâret kavramları üzerinden değerlendirilen cinsellik. Büyük bir paradoks içindeyiz cinsellik hakkında. Oysa sağlıklı ve keyifli cinsellik insan olmanın en zevkli parçalarından biri. Diğer memelilerde çok büyük oranda üreme amaçlı olup, insanoğluna verilmiş haz dolu yaşantıların bütünü olan cinsel eylemler, romantik partnerimizle en yakın olduğumuz, en mahrem anlarımız, anlarımız.

Günlük stresi attığımız, partnerimizle kaynaştığımız, nöro-biyolojik ve hormonal olarak kanıtlanmış şekliyle bize iyi gelen cinsel eylem ve davranışlar; mutlu, keyifli ve sağlıklı yaşamın önemli yollarından biridir. Öte yandan herkes için işler böyle olmayabilir. Kimileri için cinsellik kaygı ve korku dolu anların yaşandığı, utanç, suçluluk veya yetersizlik hissettiren eylemleri içerir. Ama şu an hangi tarafta olursak olalım her birimiz doğru ve keyifli cinselliği öğrenmeyi hak ediyoruz. Biyolojik cinsiyetimiz, cinsiyet kimliğimiz ve cinsel yönelimimiz ne olursa olsun insan olmanın ve insan kalmanın en zevkli yolu olan cinsellik

varoluşun parçası olan, doğuştan getirdiğimiz bazı özellikler içerse de çoğunlukla öğrenilen, deneyimlendikçe keşfedilen parçalar da içermektedir.

Bu kitap yıllarca yok sayılan, sonralarda hor görülen, konuşulması ayıp sayılan, konuşanın duymazdan geldiği, konuşulana gizlice kulak kabarttığımız, konuşmaya çekindiğimiz klitoris ve kadın orgazmı üzerine yazılmıştır. Sizler için kadın cinselliğinin ana merkezi olan klitorisin anatomisini, fizyolojisini anlatarak, kadın cinsel hazlarını ve orgazmı keşif için bir yol haritası olmasını diliyorum. Bu kitabı sadece kadınlar değil, tüm cinsiyet kimliklerine sahip bireyler okumalıdır. Yine bu kitabı sadece klitorisi olanlar değil, klitorisi tanımak isteyenler de okumalıdır. Kendilerinde olmayan bir organı öğrenmek, özellikle erkeklerin kadınlarla yaşadığı cinsel eylemlerin daha kaliteli olmasını sağlayacaktır. Bu kitabı sadece heteroseksüel bireyler değil, biseksüel ve homoseksüel bireyler de okumalıdır. Her ne kadar kendilerinde var olan bir organı biliyor gibi düşünseler de kadınların her birinin hazzı ve uyarılma şekli biriciktir.

Elinizde tuttuğunuz bu kitap, seks pozitif bir dille yazılmıştır. Seks pozitiflik illa cinsellik yaşıyor olmak demek değildir ve birçok şekilde anlatılabilir. Seks pozitif olmak, sadece cinsel birleşme yani içe giriş eylemlerini içeren dar tanımlar dışında, cinselliğin tüm bedenle, zihinle ve ruhla yaşanabildiği bir yakınlık eylemi olarak tarif edebileceğimiz geniş bir tanımdır. Seks pozitif olmak tüm cinsiyet kimliklerinin ve cinsel yönelimlerin eşit haklara sahip olması, toplumdaki tüm bireylerin hak ettiği cinsel eğitimi almasıdır. Partnerler arası güvenli, saygılı ve sağlıklı cinsel yaşamın sağlandığı, sınırların korunduğu, sadece performans odaklı ve sonu orgazm ile biten eylemler değil; romantizm, erotizm gibi duygusal ihtiyaçların karşılanmasıdır. Ön

sevişme olarak geçen temasların cinsel birleşme kadar kıymetli olması, sevişme sonrası yakınlığın sürdürülmesidir. Cinsel bir varlık olan insanın bir ötekine zarar vermediği sürece kendi cinsel varoluşunu yaşaması, öte yandan kişilerin her kim olursa olsun rızası olmadığı cinsel yakınlıklarda bulunmamasıdır. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar ve istenmeyen gebelikler noktasında eşit sorumluluk alınmasıdır. Herkesin farklı cinsel düşüncelere, duygulara ve yaşantılara sahip olabileceği, kimsenin bir ötekinden daha üstün veya daha başarılı olmadığı bilinmesidir. Yine her bedenin ve cinsel ihtiyaçların farklı olduğunun, bireylerin ve partnerinin bunu süreç içerisinde açık iletişimde kalarak keşfedebileceğinin bilinmesidir.

Umarım bu kitap, siz sevgili kadınlara kendi cinselliğiniz ve cinsel hazlarınızın keşfi noktasında bir ışık, özellikle heteroseksüel kadın ve erkeklerin daha sonra sık sık bahsedeceğimiz bir kavram olan “orgazm eşitsizliğine” bir başkaldırı ve değişimin anahtarı olur.

Cinsel Tıp Uzmanı olarak amacım insanlara doğru, keyifli bir cinsel yaşamı anlatmak. Biliyorum bir kitap mağazasından gidip cinsellikle ilgili bir kitap almak kolay olmayabiliyor. Ama hayatımızın en temel ve keyifli deneyimiyle ilgili okumaya, öğrenmeye başladığımızda hem kendimiz hem de partnerimizin cinsel hayatına olumlu etkilerini göreceğiz. Unutmayalım ki sağlıklı cinsellik, sağlıklı aile ve sağlıklı toplum demek.

Konu cinsel hayat gibi mahremiyet ve tabu içeren bir alan olunca hiç kimse size sadece okuyarak mükemmelleşeceğine dair bir garanti veremez. Fakat kitapta öğreneceğiniz her bilgi cinselliğiniz için çığır açıcı nitelikte olacak. Bunun sözünü verebilirim. Gerisi ise sizin burada yazanları hayatınıza almanıza kalmış. Cinsellik konuşmak kolay değil biliyorum ama cinselliği konuşmamak, öğrenmemek bizim için cinsel işlev