

**TÜRKİYE ERKEKLER HENTBOL SÜPER LİG'İNDE OYNAYAN
HENTBOL OYUNCULARININ CİNSEL YAŞAM VE ALIŞKANLIKLARI
İLE İLGİLİ BİR ARAŞTIRMA**

FERHAT TEKEŞ
Yüksek Lisans Tezi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor
Anabilim Dalı
Eylül 2006

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

TÜRKİYE ERKEKLER HENTBOL SÜPER LİG'İNDE OYNAYAN HENTBOL OYUNCULARININ CİNSEL YAŞAM VE ALIŞKANLIKLARI İLE İLGİLİ BİR ARAŞTIRMA

FERHAT TEKEŞ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. İlker YILMAZ

2006

Bu araştırmanın amacı, Türkiye Erkekler Hentbol Süper Lig'inde oynayan sporcuların cinsel yaşam ve alışkanlıklarını, aynı zamanda sporcuların cinsellik ve sporun birbirine etkisi üzerine sahip oldukları bilgi düzeyini ortaya koymaktır.

Araştırma, tarama modelinde yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye Erkekler Hentbol Süper Lig'inde oynayan sporcular oluşturmaktadır. Verilerin analizinde frekans dağılımı, yüzdelerden ve anova testlerinden yararlanılmıştır.

Araştırma giriş, materyal ve yöntem, bulgular, tartışma ve sonuç olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın giriş bölümünde kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Materyal ve yöntem bölümünde araştırmanın gerçekleşmesinde yapılan çalışmaların açıklanmasına ilişkin bilgiler yer verilmiş, elde edilen veriler ise bulgular bölümünde toplanmıştır. Tartışma ve sonuç bölümünde ise, araştırmada elde edilen bulgular ışığında tartışma ortaya konmuş ve kişisel bir sonuç çıkarılmıştır.

Araştırmanın sonucunda sporcuların, cinsellik hakkında çok fazla bilgi sahibi olmadıkları, cinsellik ve spor arasında ciddi bir ilişki kurduklarını ortaya koyan bulgular elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Cinsellik, Cinsel yaşam, Cinsellik ve Spor, Seks Fiziyojisi, Sporcuların Cinsel yaşam ve Alışkanlıkları

ABSTRACT**Master of Science Thesis****A RESEARCH OF THE SEXUAL LIVES AND HABITS OF THE ATHLETES
WHO PLAY IN THE TURKISH MEN HANDBALL LEAUGE****FERHAT TEKEŞ****Anadolu University****Institute of Health Sciences****Physical Education Majore Branch****Supervisor: Doç. Dr. İlker YILMAZ****2006**

The aim of this research is to reveal the sexual lives and habits of the sportsmen who play in the Turkish men handball league and what they know about sexuality and sports and influence of them on each other.

The research has been designed in a descriptive model. The population of this research consists of the sportsmen who play in Turkish men super handball league.

The research consists of four parts which are titled as "Introduction", "The Materials and Method", "The Findings", "The Discussion" and "The Result". The theoretical information has been discussed in the introductory part. In the material and method part same explanatory information is being discussed about the work that is done for the development of the research and the data that is derived from this is being brought in to light with the help of the findings which are derived from the research and personal result is being appeared.

The result of the research the findings show that sportsmen don't know sexuality. They are careful about their sexual lives and habits and they find a significant relation between sexuality and sports.

Key Words: Sexuality, Sexual Life, Sexuality and Sports, Sex Physiology, Sportmen's Sexuality and Habits.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans programını bırakma aşamasındayken beni motive edip devam etmemi sağlayan Prof. Dr. Coşkun BAYRAK'a,

Çalışmayı teşvik eden, araştırmanın ortaya konulmasında büyük destek gösteren, maddi ve manevi desteğini benden esirgemeyen danışmanım Doç Dr. İlker YILMAZ'a

Çalışma süresince yakın ilgi ve desteklerini gördüğüm bir çok konuda bana yardımcı olan Yard. Doç Dr. Metin ARGAN'a

Araştırmanın uygulanma kısmındaki yardımlarından dolayı Türkiye Erkekler Hentbol Süper Lig'inde oynayan arkadaşlarıma ve sporculara,

Çalışma sürecinde desteklerini benden esirgemeyen aileme ve her zaman yanımda olan eşime en içten teşekkürlerimi sunarım.

Ferhat TEKEŞ

Eskişehir 2006

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	vi
ÇİZELGELER DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ	1
1. 1. Psikolojik bir olgu olarak cinsellik	5
1. 1. 1. İd (İlkel Benlik).....	6
1. 1. 2. Ego	7
1. 1. 3. Süper Ego	8
1. 2. Biyolojik açıdan cinsellik.....	10
2. MATERYAL VE YÖNTEM	19
2.1. Amaç	19
2.2. Önem	20
2.3. Sınırlılıklar	21
2.4. Yöntem.....	21
2.4.1. Araştırmanın Modeli	21
2.4.2. Evren ve Örneklem	21
2.4.3. Veri Toplama Aracı.....	22
2.4.4. Anketin Uygulanması.....	23
2.4.5. Verilerin Çözümü.....	23
3. BULGULAR	25
3.1. Katılımcıların Kişisel Özellikleri	25
3.2. Katılımcıların Cinsel Deneyimlerine İlişkin Bulgular	28
3.3. Katılımcıların Cinsel İlişkinin Sportif Performansa Etkisine Yönelik Sorulara Verdikleri Yanıtlar.....	30
3.4. Katılımcıların Cinselliğe İlişkin Görüşleri.....	32

3.5. Katılımcıların Cinselliğe Yönelik Görüşlerinin Farklılaşma Durumları ...	39
4. TARTIŞMA VE SONUÇ	44
KAYNAKLAR	51
EK-1	55
EK-2	57
Sporcuların Kişisel Özellikleri İle İlgili Grafikler	57
EK-3	61
Katılımcıların Cinsel Deneyimlerine İlişkin Bulguları Gösteren Grafikler	61
EK-4	63
Katılımcıların Cinsel İlişkinin Sportif Performansa Etkisine Yönelik Görüşleri İle İlgili Grafik	63
EK-5	64
Katılımcıların Cinselliğe İlişkin Görüşleri İle İlgili Grafik	64

ŞEKİLLER DİZİNİ

1.1. Freud'un Kişilik Kuramı Modeli	9
1. Katılımcıların Yaşlarının Yüzdelerik Dağılımı	57
2. Katılımcıların Medeni Hallerinin Yüzdelerik Dağılımı	57
3. Katılımcıların Eğitim Durumlarının Yüzdelerik Dağılımı	58
4. Katılımcıların Doğum Yerlerini Bölgelere Göre Yüzdelerik Dağılımı	58
5. Katılımcıların Aylık Ortalama Gelirlerinin Yüzdelerik Dağılımı	59
6. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarının Yüzdelerik Dağılımı	59
7. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarının Yüzdelerik Dağılımı	60
8. Bugüne Kadar Cinsel Deneyim Yaşayanların Yüzdelerik Dağılımı	61
9. Cinsel Deneyim Yaşayan Sporcuların İlk Cinsel İlişki Yaşlarının Yüzdelerik Dağılımı	62
10. Cinsel Deneyim Yaşayan Sporcuların Cinsel Deneyim Yaşadıkları Partner Sayılarının Yüzdelerik Dağılımı	63
11. Cinsel İlişkinin Sportif Performansa Etkisine Yönelik Görüşlerin Yüzdelerik Dağılımı	63
12. "Cinsellik Hakkında Konuşmaktan Utanıyorum" İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	64
13. "Cinsellik Hakkında Tam Bir Bilgi Sahibi Değilim" İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	64
14. Genelde Cinsel İlişki Performansımı Olumsuz Etkiler İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	65
15. "Müsabaka Öncesi Cinsel İlişki Performansı Olumsuz Etkiler" İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	65
16. "Yarışmadan Önce Cinsel İlişkiden Kaçınırım" İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	66
17. "Antrenör veya takım yöneticileri tarafından cinsel ilişkiden bulunmamam konusunda uyarılmam performansımı olumlu etkiler" İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	66
18. "Cinsel içgüdünün neden olduğu dürtülerin enerjisi spor yolu ile harcanabilir" İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	67
19. "Cinsellik konusunu gündeme getirmekten, bilgi vermekten ve bilgi almaktan kaçınırım" İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	67
20. "Ağır şartlarda yapılan bir antrenman veya müsabaka cinsel performansımı düşürür" İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	68
21. "Cinsellik benim için çok önemlidir" İfadesini Yüzdelerik Dağılımı	68
22. "Antrenör veya takım yöneticileri cinsel yaşam ve spor hakkında yeterli bilgiye sahiptirler" İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	69
23. "Cinsel yaşamımda dinsel yönden kendimi baskı altında hissederim" İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	69
24. "Cinsel yaşamımda toplumsal kurallar yüzünden kendimi baskı altında hissederim" İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	70
25. "Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi mutlu hissederim" İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	70

26. "Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi rahatlamış hissedirim"	
İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	71
27. "Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi kızgın hissedirim" İfadesinin	
Yüzdelerik Dağılımı	71
28. "Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi üzgün hissedirim" İfadesinin	
Yüzdelerik Dağılımı	72
29. "Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde suçluluk hissedirim"	
İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	72
30. "Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde düş kırıklığı hissedirim"	
İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	73
31. "Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde güçsüzlük hissedirim"	
İfadesinin Yüzdelerik Dağılımı	73

ÇİZELGELER DİZİNİ

1. Araştırmanın Çalışma Evreni ve Örneklemi	22
2. Katılımcıların Kişisel Özellikleri	25
3. “Bugüne Kadar Cinsel Deneyiminiz Oldu mu?” Sorusuna İlişkin Görüşlerin Dağılımı	28
4. “Bugüne Kadar Cinsel Deneyiminiz Olduysa İlk Cinsel İlişki Yaşınız Nedir?” Sorusuna İlişkin Görüşlerin Dağılımı	28
5. “Bugüne Kadar Cinsel Deneyiminiz Olduysa Cinsel Deneyim Yaşadığımız Partner Sayısı Nedir?” Sorusuna İlişkin Görüşlerin Dağılımı	29
6. “Cinsel İlişkinin Sportif Performansa Etkisine” Yönelik Görüşlerin Dağılımı	30
7. “Bir Yarışmadan Önce Cinsel İlişkiden Kaçınır Mısınız?” İfadesine ilişkin Görüşlerin Dağılımı	30
8. Katılımcıların Cinselliğe İlişkin Görüşlerin Dağılımı	32
9. Katılımcıların, Cinselliğe İlişkin Görüşlerinde Medeni Hallerine Göre Farklılıklar	39
10. Katılımcıların, Cinselliğe İlişkin görüşlerinde, Doğum Yerlerine Göre Farklılıklar	40
11. Katılımcıların, Cinselliğe İlişkin görüşlerinde, Yaşlarına Göre Farklılıklar	41
12. Katılımcıların, Cinselliğe İlişkin görüşlerinde, İlk Cinsel Deneyim Yaşlarına Göre Farklılıklar	41
13. Katılımcıların, Cinselliğe İlişkin görüşlerinde, Eğitim Durumlarına Göre Farklılıklar	42

1. GİRİŞ

Cinsellik kendi alanında çok geniş bir konudur. Cinsellik, cinsel faaliyet, cinsel birleşme, cinsel işlev bozuklukları v.s. ayrı bir tıp konusunu oluşturur ve birbirine bağlı çok karmaşık fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik etkilerle ergenlikten sonra kişiden kişiye değişik değerlerde ortaya çıkabilmektedir[1]. Spor ise tarihte oyun, oyalanma, eğlenme ve işten uzaklaşma anlamıyla, yaklaşık beş bin yıl önce bir çeşit beceri yarıştırmaya oyunu olarak karşımıza çıkmıştır[2]. İlk önceleri bireysel bir olgu olan spor daha sonraları toplumsal bir nitelik kazanmasıyla, hafife alınamayacak bir gerçek olmuştur[3]. Elit sporcu, hayatını sürekli spor faaliyetlerine göre düzenleyen, performans kazanmak ve korumak için belirli kurallara mutlak bir biçimde bağımlı bulunan, tasarım, hayal gücü ve inisiyatifi kısıtlanmış bir birey olarak görülmektedir[4]. Cinsel güdü ya da libido, bireyin yaşamının büyük bir bölümünde gelişmesini sürdürür. Bu gelişim içerisinde, cinsel güç kişiden kişiye, zamana göre değişmektedir. Bu değişiklikler ise vücudun güçsüzlüğü ve psikolojik nedenler etkili olabilmektedir[5].

Cinsellik ve cinsel içgüdü en basit tek hücreli canlılardan en üst düzeyde gelişmiş varlıklara kadar insanların ve tüm canlıların yaşamında önemli bir yer tutabilmektedir. Cinsellik ve cinsel yaşam insanların her yerde ilgisini çeken bir konu olarak, aşk ve cinsellik, aşk ve suç, kadınlık ve erkeklik, evlilik, aile ilişkileri, boşanmalar, bekarlık yaşamı, cinsel istek ve cinsel davranıştan sapmalar olarak romanlarda, şiirlerde, sinema, tiyatro ve televizyon programlarında yer almakta, ve özellikle eğlence dünyasının doğrudan ya da sembolik biçimde temel konusunu oluşturabilmektedir[7].

Cinsellik bazı insanların hayatını yönlendiren güçlü bir etmen olabilmekte, bazı insanlarda ise kişinin gerek tercihi ve gerek içinde bulunduğu koşullar nedeni ile daha az rol oynayabilmektedir[8].

Biyolojik düzeyde, cinselliğin temel işlevi üremeyi sağlamak, insanların çocuk sahibi olmalarını sağlayarak nesillerini devam ettirme olanağı vermektir.

Bireyin cinsel işlevi, kasların da katkıları ile bedenin dolaşım sistemleri ile sinir sistemi ve hormonlar tarafından düzenlenmektedir[9, 10, 11].

Psikolojik düzeyde ise cinsellik cinsel ilişkiden haz alma, sevgi, sevme ve sevilme gibi bireyin temel ihtiyaçlarının doyurulmasını amaçlamakta ve bunlarla ilgili olarak çeşitli bireysel davranışları ve karşılıklı insan ilişkilerini kapsayabilmektedir[12].

Cinsellik pek çok kişi için kişiye özel ve adeta kapalı bir kutu gibidir. Genelde insanlar kimliklerinin önemli bir bölümünü oluşturan cinsellik konusunu gündeme getirmekten, bilgi vermektan ve bilgi almaktan kaçınırlar. Bazı insanlar cinsellik konusunu ifade etmek zorunda oldukları zaman bile çoğu kez sıkılganlık duyabilmektedirler[7].

Temel içgüdülerden birisi olan cinsel yaşam, spor dünyasının her zaman ilgi çeken konularından birisi olmuştur. Esasında bu konu kişisel farklılıkların en yoğun olduğu alandır ve kesin kuralların konulması kolay değildir[12]. Ancak bazı prensipler üzerinde tartışılabileceği belirtilmektedir[13]. Cinsel ilişkinin sporcunun performansını olumsuz etkilediği çağrışımından hareket ederek cinsel etkinlik ile spor birbirlerine düşman ilan edilmiş, bazı antrenörler spor karşılaşmalarından önce cinsel aktiviteyi yasaklamıştır[14]. Oysa başarılı geçen cinsel ilişkilerin gevşetici oldukları belirtilmektedir[15]. Spor karşılaşmalarından önce cinsel aktiviteyi yasaklama durumu genellikle elde edememenin saldırganlığa dönüşüp müsabaka sırasında daha atak bir davranış biçimi sergileyip daha iyi bir performans elde edebileceği inanişından kaynaklandığı belirtilmektedir[16].

Sporun çeşitli tanımları arasında yer alan "Spor, gençlerin yaşlarına bağlı olarak sahip oldukları fazla enerjinin bedensel hareket yolu ile deşarjını sağlayan bir etkinliktir" tanımı, cinsel ilişkinin sporculuk performansını olumsuz etkilediği şeklinde bir çağrışıma neden olmuş ve cinsellik ile spor birbirlerine düşman ilan edilmişlerdir. Buna bağlı olarak eğitim ve kültür düzeyleri ne olursa olsun, birçok toplumda, yarışmadan önce cinsel ilişkiden kaçınılması gerektiği inancı

sporcuların büyük bir kısmında yerleşmiştir. Tıp alanında kazanılan yeni bilgiler bu inancın yanlış ya da en azından aşırı abartılı olduğunu ortaya koymasına karşın, gerek sporcular ve gerekse antrenörler bu konudaki korkularını yenededikleri için sporcuların cinsel yaşamlarındaki yasaklar ve sınırlamaların sürdüğü belirtilmektedir. Bunun en güzel örneği 1974 yılında Almanya'da yapılan Dünya şampiyonası finallerinde yaşanmış ve Alman Ulusal Futbol Takımı şampiyonadan iki ay önce kampa alınmış ve futbolcuların eşleri ya da nişanlıları ile olan cinsel yaşamlarına belli sınırlamalar getirilmiştir. Bunun tersi bir durum 1978 yılında Arjantinde yapılan Dünya Futbol Şampiyonasında yaşanmıştır. Hollanda Ulusal Futbol Takımı finaller için Arjantin'e gelirken, futbolcuların, eşleri, nişanlıları ve kız arkadaşları da kafiye dahil edilmişlerdir. Ancak Hollanda Takımının, turnuvada başarısız olması üzerine bu başarısızlığın sebebi kafilde kadınların bulunması olarak görülmüş ve yöneticiler ağır suçlamalar ile karşı karşıya kalmışlardır[18]. 2006 Dünya Futbol Şampiyonasında ise İsveç futbol takımı eşleriyle beraber kampa katılmışlar fakat İngiltere futbol takımına bu konuda yasak getirilmiştir[14].

Ülkemizde ise bu durumun daha da farklı olduğu belirtilmektedir. Gerek dinsel ve gerekse toplumsal kurallar nedeni ile bireylerin cinsel yaşamları toplumun gözetimi altındadır. Bu durum sporcuların özellikle futbolcuların cinsel yaşamlarını kaçınılmaz bir biçimde, basın ve taraftarların denetimi altına girmesine neden olmaktadır. Futbolcuların cinsel yaşamları spor ve magazin basının en heyecan verici ve ilgi çekici haberlerini oluşturabilmektedir[14,18].

Cinsel etkinliğin sporcuların performansını olumsuz etkilediği şeklindeki önyargılar, özellikle yüksek performans sporlarında, kazananın çok kazandığı, kaybedenin çok kaybettiği bir ortamda, sporcuların ve teknik adamların, riske girmektense, bir cinsel diyet programına girmeyi tercih etmelerine yol açmaktadır[12].

Spor ve cinsellik ilk bakışta birbirlerinden farklı iki olgu gibi görünmelerine karşın, toplumsal düzen, dünya görüşü, ideolojik görüş ve bilimsel açıdan incelendiklerinde, ortak yönleri bulunmaktadır. Ancak, bu iki olgu

arasındaki asıl ortak yön, her ikisinin de temel içgüdü olan varolma içgüdüsünden kaynaklanmalarıdır. Ancak güncel spor yaşamında, bu ilişki son derece basit bir sorundan kaynaklanmaktadır[17, 26, 43].

"Cinsel etkinlik sporcunun performansını ne şekilde etkiler?" Bu soruyu yanıtlayabilecek, kesin sonuçlu güvenilir araştırmalara ne yazık ki çok fazla rastlanmamaktadır. Yapılan açıklama ve yorumlar spekülasyon olmaktan öteye bir anlam taşımamakta, genellikle, yorumu yapan kişinin, kişisel dünya görüşü ve bazen ideolojisine göre değişebilmektedir. Bu yüzden, açıklamalar çelişkili olup, bir kısmı özellikle yarışmalardan önce cinsel ilişkiyi kesinlikle yasaklarken, diğer bir grup ise bu konuda daha hoşgörülü davranabilmektedir. Yani bir grup, cinsel ilişkinin performansı olumsuz etkilediğini söylerken, diğer grup aksine olumlu etkilediğini ileri sürmektedir. Bu konuda haklı olan tarafı ortaya koyacak bir araştırmaya henüz rastlanamamıştır. Bu konuda yapılan açıklamaların tamamen spekülasyondan ibaret olduğunu göz önünde tutarsak, insanların kişilik özelliklerini göz önünde tutulduğunda şöyle bir görüş ortaya çıkabilmektedir[17]. Cinsel etkinlik ve karşıtı olan cinsel diyet, her sporcuda değişik etki göstermektedir. Örneğin cinsel diyet bazı sporcuların performansını yükseltirken, bazı sporcuların performansını düşürebilmektedir. Aynı şekilde, cinsel etkinlik de bazı sporcuların performansını yükseltirken, bazı sporcuların performansını düşürebilmektedir[17]. Bazı kaynaklarda da form düşüklüğünü etkileyen faktörler içerisinde cinsellik de yer almaktadır[44]. Bu konuda, sporcular ile yapılan ve onların bu konudaki, kişisel düşünce, izlenim ve deneyimlerini soran araştırmalarda bu yorumu doğrulayan şekilde yanıtlar alınabilmektedir[17].

Cinsel etkinlik ile performans arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için, yukarıdaki "Cinsel etkinlik performansı ne şekilde etkiler?" şeklindeki soruyu aşağıdaki iki soru ile değiştirmek gerekliliği görülmektedir.

1. "Cinsel etkinlik, bir bedensel olgu mudur yoksa bir psikolojik olgu mu'dur?"

2. "Cinsel etkinliğin performans üzerine olan etkisini araştırmak konuyu açıklamaya yetmediğine göre, acaba cinsel diyetin performans üzerine olan etkisini araştırmak daha doğru olmaz mı?" [17]

1. 1. Psikolojik bir olgu olarak cinsellik

İnsan motivasyonu, içgüdüler ve gereksinmeler şeklinde iki dürtü kaynağına sahiptir. Gereksinmeler, insanın psikolojik ve toplumsal ihtiyaçlarından kaynaklanan dürtülere neden olurlar. Buna karşılık, içgüdüler biyolojik kökenli ihtiyaçlardan kaynaklanırlar ve organizmanın varlığını sürdürebilmesi için bu biyolojik kökenli içgüdülerin kesinlikle amacına ulaşması gerekir. Aksi taktirde organizma varlığını sürdürmekte güçlük eker, tehlikeye girer. Bütün biyolojik kökenli içgüdülerin temelinde yatan o içgüdülere kaynaklık eden temel içgüdü ise varolma (existence) içgüdüsüdür[8].

Varolma içgüdüsünden kaynaklanan çeşitli güdüler arasında ise iki önemli içgüdü vardır ki bunlar varlığını sürdürme ve soyunu sürdürme içgüdüsüdür. Varlığını sürdürme içgüdüsünden kaynaklanan çeşitli içgüdüler arasında hareket içgüdüsü en önemlisidir. Çünkü birey varlığını sürdürebilmek için hareket etmek zorundadır. Ancak bu şekilde, yaşayabilmek için, gerekli besin maddelerini sağlayabilir ve tehlikelerden kaçabilir. Soyunu sürdürme içgüdüsünden de iki önemli içgüdü çıkar. Bunlardan bir tanesi toplanma, bir grup oluştırma değer de üreme içgüdüsüdür. İşte, varolma içgüdüsünün amaca ulaşmasını yani bireyin varlığını sürdürebilmesini, bu iki içgüdü gerçekleştirir. Varolma (existence) içgüdüsünün kaynağını libido ismi verilen bilinç dışı bir g, bir enerji oluşturur[17].

Birey ana rahmine düştüğü andan itibaren, bedensel ve ruhsal gelişme göstermeye başlamaktadır. Ruhsal gelişme üç aşamada tamamlanarak birey olgunlaşır ve gerçek kişiliğini kazanabilmektedir. Bu aşamalar: id (ilkel benlik), ego (benlik), süper ego (üst benliktir)[6,17,24]. Ancak bu gelişmeler sırasında libido, zaman zaman bu üç benlik arasında çelişkilere neden olur. Çünkü varolma içgüdüğü, hiç bir kural tanımadan, organizmanın gereksinmelerinin hoşnutluk yönünde karşılanmasını istemektedir[6].

1. 1. 1. İd (İlkel Benlik)

En ilkel benliktir ve varolma içgüdüğünün emrindedir[24]. Bu benlik hiç bir engel ve sınırlama tanımadan, bireyin bütün isteklerinin yerine getirilmesini, bireyin bütün gereksinmelerinin karşılanmasını ister. Yeni doğan bir bebek tipik bir id emrindeki bireydir. Freud, idi iki unsura ayırmaktadır[17]. Bunlar:

a. Eros: Bütün yaratıcı, yapıcı dürtü ve düşünceleri, zevk alma ve zevk verme, aşkı, cinselliği ve cinsel dürtüleri ifade eder.

b. Thanatos : (Destrudo=ölüm), bireyin kişiliğinin bilinçsizliğinde, bulunan, her türlü, tahrip edici, yok edici ölüm duygularını içerir. Bu duyguların ilkel kaynağıdır. Freud'un psikoanalitik görüşüne göre, çeşitli toplumsal ve ruhsal streslerden kaynaklanan psikosomatik hastalıklar (romatoid artrit, mide ülseri, astma, hipertansiyon, vb.), sadomazohistik duygu ve davranışların gelişmesi, bir insanın amacına ulaşmak için kendini feda edecek şekilde çalışması gibi davranışların kökeninde, thanatos bulunmaktadır. Kısaca thanatosun toplumsal görünüşü saldırganlıktır. Bu saldırganlık dışarıya dönük (cinayet) olabildiği gibi bireyin kendisine dönük de olabilir (intihar)[8, 20].

İd nesnel gerçeklerden bağımsız, öznel bir yaşantı dünyasıdır[21]. Fazla enerji birikimine katlanamaz ve bu organizmada gerilim yaratır. Bu gerilimden kurtulabilmek için id, enerji birikimini bir an önce boşaltmak ister, buna id'in haz ilkesi denir. Bu ilke ile hareket ederken id, acıdan kaçınma ve haz duyabilme amacıyla iki süreçten yararlanır. Refleks eylemler ve birincil süreçler. Refleks eylemler, hapşırma ve göz kırpmaları örneklerinde olduğu gibi doğuştan var olan

otomatik tepkilerdir. Bu tepkiler insanın gerilimini derhal giderirler. Birincil süreç ise, bir psikolojik tepki biçimidir. Gerilimi boşaltmak için, önce bunu ortadan kaldıracak objenin ya da kişinin bir imgesini oluşturur. Normal insanda birincil sürecin en iyi örneği, çoğu kez isteklerin ve ihtiyaçların anlatım bulduğu rüyalar olarak belirtilmektedir[22].

Spora, özellikle yüksek performans sporuna, Freud açısından bakıldığında, Thanatos'un özelliklerini içerdiği görülür. Bu sebeple spor ve cinsellik, ilkel benliğin iki karşıt unsuru içinde yer almaktadırlar[23].

1. 1. 2. Ego

Bireyin bilinçli benliğidir. Ancak egonun bir kısmı, bilinç altında yer almaktadır. Ego bilen, anlayan, neleri elde edebileceğini, neleri elde edemeyeceğini, hatta yasaklara uyması gerektiğini algılayan, toplumsal kurallara uyması gerektiğini bilen ve bunu becerebilen benliktir. Kısaca, bireylerin istek ve gereksinmelerinin doyuma ulaştırılması ya da bundan vazgeçilmesi ego düzeyinde gerçekleşmektedir. Bu bakımdan ego, id ile süper egonun savaş alanıdır. Hem id'in zorlamaları hem de süper egonun baskıları ego üzerine olmaktadır. Bu savaştan, ego galip çıktığı takdirde sorun yoktur. Aksi takdirde ise, bir çok toplumsal ve ruhsal sorun, bireyin, toplumsal barışı ve ruhsal sağlığını bozabilmektedir. İd'in ağır bastığı durumlarda, ortaya büyük sorunlar çıkarken, süper egonun ağır basması nörotik sorunları ortaya çıkarmaktadır[17].

Doğuştan varolan ve zamanla gelişen ego insanın biyolojik yapısına ters olan veya gerçeklere uygun düşmeyen eylemleri bilinçaltına bastırabilmektedir. Ego, kişiliğin gerçekçi yürütme organıdır. Gücünü id'den almaktadır. Ego'nun görevi uyum sağlamaktır. Sevdiği için her şeyi yapan, bir inanç uğruna her şeyi yapan ego'dur. Eğer ego gücünün büyük bir bölümünden vazgeçer veya gücünü id, süper ego veya dış dünyaya teslim ederse uyumsuzluk meydana gelmektedir. Ego'da hazlar yerine gerçekler egemen olmaktadır. Haz prensibi burada geçerli değildir. Gördüğümüz gibi ego akılcı ve pratiktir. İd ise mantığı hesaba katmaz ve pratik değildir. İd kişilere hakim olsa ve kişiler de hep onun etkisi altında hareket

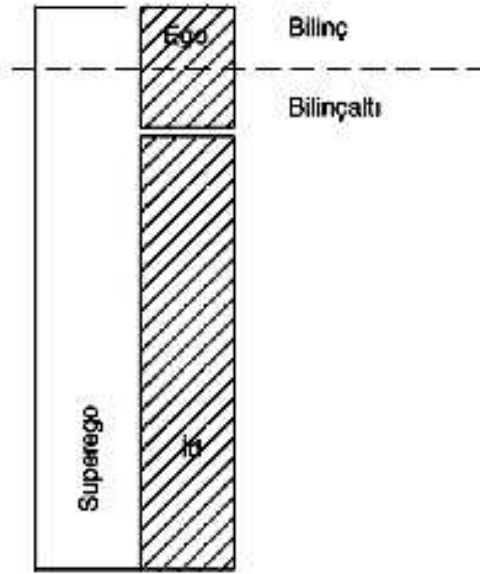
etse canı çeken her şeye atılabilir, yürürken insanları itebilir, kişilerle kavga edebilir, engelleyen kim olursa olsun ona karşı saldırganlık gösterebilirler. Ego burada devreye girerek bu sorunlara çözüm yolu aramakta ve kendi istediğini elde etmeye çalışırken toplumun düzeninin bozulmamasını sağlamaktadır[22].

1. 1. 3. Süper Ego

Süper ego, bireyin toplumsal benliğidir. Ahlak, vatanseverlik, iyilik, kötülük, sanat, güzellik gibi soyut kavramları içermektedir. Toplumsal uyumunu tamamlamış, gelişmiş, aşırı bencillik ortadan kalkmış, belli bir denge oluşmuştur. Ego'nun zorlanmalarından hangilerinin bilinç düzeyine ulaşacağına, hangilerinin ulaşmayacağına süper ego karar vermektedir. Süper ego, çocukluk döneminde büyükler ile olan etkileşim sonunda gelişir ve toplumsal yasakları içermektedir. Bir bilinçlilik hali olan süper egonun da bir kısmı bilinç altında yer alır. İşte, ego-süper ego çelişkisinin bazen, bireyin bedensel ve ruhsal sağlığını bozacak düzeylere varmasından, süper egonun bu bilinç altında yer alan bölümü sorumlu olabilmektedir. Çünkü, bilinç altındaki id-ego-süper ego çatışmaları bireyin bilgisi dışında olmaktadır ve bu yüzden birey bunlara bir müdahalede bulunamaz, yalnızca sonuçlarına katlanmaktadır. Bu durum yüksek performans sporu açısından ele alınırsa, bir yüksek performans sporcusunun, amacına ulaşabilmek için, tonlarca yük taşıyabildiği, kilometrelerce koşabildiği saatlerce yüzebildiği görülmektedir. Kendisini feda edercesine çalışmakta, seks dahil olmak üzere, bir çok temel ihtiyaçlarından vazgeçebilmektedir. Bunu yapabilmek ise ancak aşırı gelişmiş bir süper egoya sahip olmakla olanaklıdır[20].

Süper egonun başlıca işlevleri[22]:

- a. İd'den gelen içgüdüsel dürtüleri bastırmak ve engellemek (özellikle toplumun hoş karşılamadığı nitelikteki cinsel ve saldırgan dürtüler)
- b. Egoyu gerçekçi amaçlar yerine ahlaki amaçlara yönelmeye ikna etmek,
- c. Kusursuz olmaya çalışmaktır.



Şekil 1.1.: Freud'un Kişilik Kuramı Modeli[22].

Bir toplumun "vicdanı", o toplumun bireylerinin süper egosunda yer alır. Süper ego bireyin davranışlarını sürekli süzgeçten geçirerek bireye, "bu yaptığın doğru, aferin!" ya da "bu yaptığın yanlış, utan kendinden!" mesajlarını vermektedir. Ego ise hem id'i memnun etmeye çalışır, hem de süper ego tarafından azarlanmaktan kurtulmak ister.

İd, ego ya da süper egodan birinin diğerlerinden daha kuvvetli ya da zayıf olduğu zaman farklı kişilik türleri ortaya çıkar. Örneğin, süper egosu son derece gelişmiş olan ve diğer temel kişilik birimlerine baskın olan kişi, büyük olasılıkla utangaç, özellikle cinsel arzularını ve kızgınlık duygularını, onların ifadesinin uygun olduğu ortamlarda dahi ender ifade eden birisi olabilmektedir. Diğer yandan İd'i baskın olan bireyse kendini bencil istek ve arzularının hemen o anda tatmin edilmesinin dışında başka hiçbir şeyi göz önüne almaz, yaşamda sürekli toplumla sürtüşme içinde olur, başkalarının haklarına, düşünce ve duygularına saygısız, kendine ve topluma zararlı biri olabilmektedir[22].

Bu bilgilere göre, cinsel etkinlik, sporcunun psikoseksüel gelişmesinin çeşitli aşamaları ile ilgilidir ve her sporcu için farklılık gösterebilmektedir. Aşırı egemen bir üst benliğe sahip bir sporcu için, cinsel etkinliğin kısıtlanması ve hatta

yasaklanması olumlu bir etki sağlayabilir. Buna karşılık, zayıf bir üst benliği olan bir sporcuda ise aynı durum ani performans düşmelerine neden olabilir[17].

Spor ve cinsellik, ilkel benliğin iki zıt kutbunda yer almaktadırlar. Acaba bu karşıt olma durumu nedeni ile sportif performans ile cinsellik birbirleri ile çelişir mi, yani cinsel etkinlik sportif performansı olumsuz şekilde etkiler ve sportif performansın düşmesine neden olarak sporcunun başarısını engeller mi?[17]

Bu sorunun yanıtını bulmak için ikinci soruyu da yanıtlamak gerekmektedir. Cinsel diyetin performans üzerine etkisi nedir?[17]

1. 2. Biyolojik açıdan cinsellik

Her organizma sağlıklı ve verimli kalabilmek için çevresi ile ilişkileri, talepleri ile materyal ve fonksiyon olarak sürekli bir dengede olmalıdır[42]. İlkel benliğin (İd) iki ana unsurundan birisi üzerine yapılacak bir sınırlamanın, diğeri üzerine yapacağı etkiler üzerinde çeşitli yorumlar yapılabilir. Üreme içgüdüsünün gerçekleşmesi için gerekli tek etkinlik cinsel birleşme olarak bildirilmektedir. Cinsel etkinlik üzerine konulacak sınırlamalar ve bunların derecesi, her topluma göre farklılıklar gösteren, toplumsal, ideolojik, dinsel ve psikolojik bir sorun olabilmektedir[7]. Ancak toplumsal ahlak açısından, özellikle genç yaşlarda cinsel kökenli dürtülerin, spor yolu ile emilimi ya da deşarj'ı, olumlu ve hatta zaman zaman gerekli bir çaba olarak belirtilmektedir. Cinsel içgüdünün neden olduğu dürtülerin enerjisi spor yolu ile harcanabileceği açıklanmaktadır. Bu olgudan yola çıkıldığında, mantıksal olarak bu olgunun karşıtının, spor için, özellikle yüksek performans sporu için gerekli olan enerjinin, cinsel etkinlik yüzünden boşuna harcandığı ve bu yüzden cinsel etkinliğin sporcu için zararlı olduğunu ileri sürülebilmesi de olanaklıdır. Buna bağlı olarak da, kolayca spor ile cinsellik arasında bir karşıtlık olduğu savı kendiliğinden ortaya çıkabilmektedir. Bu düşüncenin geçerlilik kazanabilmesi için, olaya biyolojik açıdan bakmak ve bir cinsel etkinlik ile ortaya çıkan, enerji ve protein kaybını hesaplamak gerekmektedir[5].

Cinsel birleşmenin kadın ve erkekte yarışmadan 24 saat önce veya sonra herhangi bir fizyolojik soruna yol açtığına ilişkin kanıtın olmadığı bildirilmektedir. Kanıtlanmamış birçok iddia ise gerçek strese psikolojik etkilenmeye yol açabilmektedir. Örneğin: Testosteron cinsel etkinlik esnasında harcıdığından ilişkiden kaçınılması düşüncesi yanlış olduğu bildirilmektedir. Antrenman döneminde cinsel aktivite aynı zamanda gevşeme sağlayabildiği ve hatta bu nedenle performansı olumsuz yönde bile etkileyebileceği açıklanmaktadır.

Bilimsel geçerlilikleri sınırlı bile olsa, ortaya atılan iddialar, en coşkulu bir cinsel ilişki esnasında harcanan enerjinin 200 kalori civarında olduğu şeklindedir. Aynı şekilde, erkeklerde orgazm sonunda meni ile harcanan protein miktarı da bir gram civarındadır ki, bedensel "Performans kapasitesini maksimale çıkarmış bir yüksek performans sporcusunda, bu rakamlar çok fazla önem taşımamaktadır. 50 gram çikolata ya da iki dilim yağlı ekmek bu açığı rahatça kapatabilmektedir. Yeterli toparlanma süresi organizmaya verildiğinde bunun zararlı olmayacağı görülmektedir. Aynı şekilde kendi kendine doyumda ya da gece boşalmalarında, sporcunun ertesi gün için endişe duymasına gerek olmadığı belirtilmektedir. "Cinsel birleşme gece geç saatlere kadar eğlence, yorgunluk, uykusuzluk, alkol tüketimi gibi faktörlerle birlikte olmadıkça performansı olumsuz etkilemez" görüşü savunulmaktadır[16,25].

İstirahat esnasında kalp atım hızı kişiden kişiye ve aynı kişide ayrı zamanlarda farklılıklar gösterebilmektedir[34]. İstirahat halindeki bir insanda kalp atım hızı dakikada ortalama 60-80 olarak belirtilmektedir[9, 34]. Buna rağmen cinsel etkinlik esnasında kan basıncının yükselmesi, nabzın 140-150 ulaşması solunumun derin ve sık olduğu ve iskelet kaslarının kasılmasını takiben kaslarda aniden bir gevşeme, psikolojik bir rahatlama olduğu belirtilmektedir[25,26,27]. Bu olaylar ise normal bir antrenman sürecinde beklenen değişikliklerdir. Yani bir anlamda, cinsel etkinlik ile antrenman bazı ortak etkilere sahiptir. Bu yüzden bazı sporcular cinsel etkinliğin antrenmanın yerini tutabileceğini bile ileri sürmektedirler. Ayrıca, spor ile cinsellik arasında karşıtlık olması ve birbirlerini olumsuz etkilediklerini söyleyebilmemiz için, spor

için harcanan enerji ile cinsellikte harcanan enerji arasındaki ilişkileri de bilmek gerekir[17].

Her şerde olduğu gibi eğer cinsel birleşme konusunda da aşırıya gidilirse oluşabilecek bazı fizyolojik durumlar performansı negatif olarak etkileyebilir. Bu durum fizyolojik olarak aşağıda anlatıldığı gibi açıklanabilmektedir[7].

Fiziksel olarak kadınlar ve erkekler değişik hormonlar üretirler. Hormon kimyasal bir maddedir ve iç salgı bezleri tarafından üretilen kan dolaşımına salgılanan ve sadece hedef hücrelere etki yapabilen bileşiklerdir[11,28,29,30]. Bir hücre veya hücre sıvılarına salgılanarak vücudun öteki hücrelerinde fizyolojik kontrol görevi yapabilmektedirler[42]. Hormonların salınan miktarları çok küçük oldukları ve dolaşımında sürekli kalmadıkları belirtilmiştir. Hormonların salınması için bir uyarıcı gerekli olduğu ve bu uyarıcıların, bir başka hormon veya sinirsel uyarıcı olduğu açıklanmaktadır[26]. Cinselliği etkileyen en önemli hormonlar, östrojen, testosteron ve androjenlerdir[28,43]. Östrojen kadınlık hormonudur ve kadının üreme sistemini yönetir. Sanıldığı aksine kadında cinsel isteği oluşturan hormon östrojenden çok, androjenlerdir. Kadınlarda androjenlerin en önemli kaynağı böbrek üstü bezinin korteks kısmıdır[32]. Kadında cinsel fonksiyonların en önemli organı overlerdir. Overlerde gametler ve seks hormonları yapılmaktadır. Her iki fonksiyon hipotalamus ve adenohipofiz tarafından düzenlenmektedir[33]. Testosteron ve diğer androjenler erkek hormonlarıdır. Bu hormonlar erkekte kas oluşumunu sağlarlar ve erkeklerin saldırgan ve kavgacı olmalarına neden olurlar[31]. Androjenler (testosteron ve dihidrotestosteron) erkeklerin seksüel olgunluğa ulaşması için gerekli hormonlardır. Testosteron beyinde androjen salgılanmasını kontrol eden gonadotropin hormonlarının salgılanmasını ve kas gelişimini kontrol eder. Dihidrotestosteron ise diğer bütün erkeksi özelliklerin örneğin; kıllanma, sivilcelenme, erkeksi kellik ve özellikle sperm yapımına neden olmaktadır[35].

Androjenler aynı zamanda hipotalamusda da oldukça etkilidirler. Hipotalamus beyinde çok küçük fakat oldukça önemli bir kontrol merkezidir.

Özellikle seksüel istek ve aktiviteyi, motivasyon ve mücadele etme gibi duyguları düzenlemektedir[25,28,36]. Aktivite düzeyi arttıkça ve süresi uzadıkça testislerden salgılanan androjen seviyesinde azalma meydana gelmektedir[37].

Testosteron genel olarak vücudun belirgin erkek karakteristiklerinin ortaya çıkmasını sağlamaktadır[38]. Özellikle saldırgan türdeki davranışlarla testosteron arasında bir ilişki vardır. Genellikler erkeklerin bayanlara oranla daha saldırgan bir yapıya sahip olmaları erkeklerdeki testosteron hormonuna bağlanabilir[16].

Testosteron testislerde bir çeşit kimyasal reaksiyon ile dihidrotestosterona çevrilir. Bu hormon daha önce belirtildiği gibi sperm yapımı için gereklidir. Boşalma, beyinden gelen sempatik sinir sistemi uyarısı ile olur ve tipik bir 3-4 ml'lik 200-400 milyon sperm ihtiva etmektedir. Bu nedenle belli bir zaman içerisinde çok fazla boşalma olduğu takdirde testosteron sperm yapımı için kullanılacaktır. Testosteron eksikliği seks isteğinin kaybolmasına boşalmanın zayıflamasına yol açabilmektedir. Aynı zamanda penis sertleşmesinin sıklığı ve büyüklüğü de testosteron hormonuna bağlıdır[25]. Penisin sertleşmesi için aynı zamanda beyinden sinir uyarılarının gelmesi gerekmektedir. Bu sinir uyarıları nörotransmitter denilen kimyasal maddeler sayesinde penise ulaşmaktadır. Asetilkolin adı verilen bu nörotransmitter penis sertleşmesi için gerekli olanlar içinde en çok bilinendir[16]. Bu nörotransmitter aynı zamanda kasların sinirler tarafından uyarılması için de kullanılmaktadır. Bu nörotransmitterdeki bir azalma kasların yeterince uyarılmamasına dolayısıyla da sportif performans düşüklüğüne yol açmaktadır.

Bütün bu anlattıklarımıza bağlı olarak normal bir seks aktivitesinin sporculardaki fiziksel performansı negatif yönde etkilemediği belirtilmektedir. Normal bir seks aktivitesinin anlamı ise kişiden kişiye değişebilmektedir. Fakat normal seks aktivitesi için kabul edilen müsabakadan bir gece önce ve bir boşalmadan fazla olmaması, içki, uykusuzluk gibi faktörlerin bir arada bulunmamasıdır[16,25]. Özellikle alkol alımı faktörü fazla kaçırılmadığı zaman eşlere rahatlatıcı etki yapacağından cinsel yaklaşma açısından yararlı

olabilmektedir. Ama doz arttıkça, cinsel aktivitede azalma, isteksizlik, uyku hali gibi komplikasyonları yanında getirebilmektedir[6].

Eğer cinsel birleşme aşırı şekilde yapılırsa mücadeleciliğin artmasını ve bu nedenle fiziksel performansın artışı sağlayan testosteron sperm yapımı için kullanılacaktır. Bu durum testosteron seviyesini düşürebilmektedir. Aynı zamanda ereksiyon için gerekli olan sinir uyarıları kas kasılması için gerekli olan nörotransmitter; asetilkolini kullanacaklarından asetilkolin seviyesi de düşebilir. Böylece düşük testosteron ve asetilkolin seviyesi mücadeleciliği ve kas kasılması şiddetini azaltabileceğinden fiziksel performansı negatif şekilde etkileyebilecektir[16]. Aynı zamanda alkol alımı ve uykusuzluk gibi durumlar da bu olaylara eklenince, performans kaybı kaçınılmaz olacaktır[18].

Araştırmacılar cinsel birleşme sonrasında her iki cinste rahatlama, mutluluk, düş kırıklığı, suçluluk, kızgınlık ve güçsüzlük gibi duyguların da değişik derecelerde yaşandığını belirtmektedir. Kuşkusuz bunlardan bazıları daha sonraki performansı olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Burada cinsel, sosyal etnik kökenli psikolojik etkilenim söz konusudur. Ahlaki değerler önemli rol oynamaktadırlar. Sporcuya öneride bulunacak kişinin cinsellik fizyolojisi konusunda bilgili olması gerekmektedir. Ağır antrenmanın cinsel isteğin azalmasına yol açabileceği akılda bulundurulmalı geçici empotans (seksüel gücün azalması) sporcuyu endişelendirmemelidir[16].

Spor yapmak için gerekli enerjinin niteliği bilinmektedir ve bu enerji ısı enerjisi olup, kalori ile ölçülmektedir. Hangi sportif etkinlikte ne kadar enerji harcanır ve bu harcanan enerji ne kadar besin maddesi ile yerine konabilir. Buna karşılık, libidonun ne şekilde bir enerji olduğu, nasıl ölçüldüğü ne gibi değişimlere uğradığı bilinmemektedir. Yani libidonun niteliği ve niceliği bilinmemektedir. Bu soru, yani libidonun ne tür bir enerji olduğu, nasıl ölçüldüğü ve nasıl harcandığı ve harcanan enerji nasıl telafi edildiği bilinmeden, cinsel etkinliğin sportif performansa olumlu ya da olumsuz etkilediği söylenemez. Özellikle genç yaşlarda, ergenlik çağı aşırı cinsel enerjisinin spor yolu ile giderilebileceği söylenebilir[17]. Nitekim Çekoslovakya'da yapılan bir araştırma

bu görüşü doğrular niteliktedir. Çekoslovak Spor Hekimlerinin 108 erkek ve 96 kız, toplam 206 sporcuda yaptıkları bir araştırmada, erkeklerde %24,9, kızlarda %2,6'sının cinsel ilişkiyi 16 yaşında yaptıklarını ortaya çıkarmıştır. Bu oran spor yapmayan gençlerde her iki cinste de % 30 oranındadır[12,13,17,41].

Cinsellik de vücudun bir faaliyeti olduğuna göre, vücut sağlıklı işleyişle de doğru orantılı olarak gelişir. Sportif çalışmaların cinsel faaliyetleri olumlu etkileme sebepleri aşağıdaki gibi özetlenebilmektedir[39]:

- Sportif çalışmalar, bütün vücut organlarını ve faaliyetlerini olumlu etkilediği gibi, her iki cinsin üremeye yönelik faaliyetlerini de olumlu yönde etkileyebilir[40].

- Sportif çalışma, hormon faaliyetlerini olumlu etkilediği gibi, cinsel hormon faaliyetlerini de etkiler, kadın ve erkekte cinsel hormonların salgılarını arttırabilir[39].

- Yapılan araştırmalarda, düzenli olarak egzersiz yapanların %45'inin rahatça cinsel istek duyarak tahrik olabilme derecelerinin artabildiğini, %35'inin cinsel doyuma ulaşmada daha rahat olduklarını ve sık cinsel ilişki ihtiyacı duyduklarını, büyük çoğunluğunun ise daha çabuk orgazma ulaştığını göstermiştir.

- Spor yapan kişi estetik, çekicilik ve vücut fonksiyonlarının düzeldiği hissi ile kendine güven duygusu kazanabilmektedir. Kişi kendi vücudunu beğenmeye başladığı zaman, vücut kendini seks arzularına bırakarak birleşmeye hazır hale gelebileceği belirtilmektedir [39].

- Haftada üç gün düzenli egzersiz yapan kadınlarda ve erkeklerde, egzersizlerden hemen sonra seks yapma isteklerinin arttığı gözlenmiştir.

- Kalp, damar, solunum sistemindeki olumlu gelişmeler bütün vücut fonksiyonlarını etkileyebilir ve vücut daha duyarlı hale gelebilir.

- Sportif egzersizler beyni ve sinir sistemini de etkilediğinden vücut organlarının ve kasların kontrolü artar, cinsel istek ve orgazm daha fazla etkilenebilir.

- Dengeli ve faydalı beslenmeyle vücuttaki besin dengesi de vücudun bütün fonksiyonlarıyla birlikte cinsel fonksiyonları da olumlu yolda etkileyebilir.

- Sportif çalışmalardan sonra, sinirlilik ve gerginliğin ortadan kalkması, vücut sıcaklığının yükselmesi, vücutta salgılanan endorfin hormonu seviyesinin artması cinsel birleşmeye müsait bir ortam hazırlayabilir[40].

- Özellikle bacak açma hareketleri, kasık ve mide kaslarının kuvvetlenmesi cinsel bölge kaslarının da kuvvetlenmesine ve kan toplanmasına neden olarak cinsel isteği arttırdığı gibi, birleşme sırasında daha iyi ve kontrollü orgazm olunması sağlanabilmektedir[39].

- Egzersizler kasların kontrolü, gücü ve konsantrasyonunu arttırdığından, seks duyarlılığı da artabilmektedir.

- Ayrıca spor kalp, damar, solunum, diyabet gibi hastalıkları önlediğinden, seks hayatının daha uzun süre sağlıklı devamı açısından da olumlu etki yapabilmektedir.

- Spor yapanlara seks yasaklanırken, toplumda günah ve suçluluk duygusu işler, kendi kendini tatmin denilen “mastürbasyon” yapılmaması da kesinlikle beyinlere işlenmektedir. Bu nedenle, spor yapan kişiler cinselliği günah, ayıp, zararlı gibi duygularla ret etmeye çalışmakta ve bunun altında ezilmekteydiler. Gerek psikologlar, gerek konunun uzmanları, sağlıklı cinsel birleşmeyi, bu mümkün olmadığı takdirde de çok aşırıya kaçmamak üzere kadın ve erkeğe kendi

kendilerini tatmin etmeyi tavsiye etmektedirler. Yapılan klinik deneylerde seks faaliyetlerinin ruh sağlığı bakımından gerekli olduğu belirtilmiştir[40].

- 20–30 yaş arasındaki kadın ve erkeklerin %25'inin haftada 4–5 kez, bazen her gün ve bazen de günde birkaç kere (devre devre), %35'inin haftada 1–2 ve geri kalanının da daha seyrek seks yaptıkları belirtilmektedir[39].

- Erkeklerin %90, kadınların %70 civarının belirli ölçülerde mastürbasyon yaptıkları belirtilmektedir[39].

- Bekâr kadın veya erkekler ilişkiye giremedikleri zaman mastürbasyon yaptıkları gibi, evli dahi olsalar seyrek de olsa kendi kendilerini tatmin ettikleri açıklanmaktadır[40].

Cinsel etkinliğin, sporcunun performansını etkileyerek onun performansını düşürmesi, biyoloji bilgilerine göre, hemen hemen olanaksız olduğu belirtilmektedir. Performansı asıl etkileyen, cinsel etkinliğin yasaklanması ile sporcunun yaşadığı engellenme(trustuasyon) olgusunun neden olduğu rahatsızlık olabilmektedir. Ancak bu konuda bir genelleme yapmak yanıltıcı olabilir. Gerçekten, katı ya da gevşek bir şekilde uygulanan bir cinsel kısıtlama ya da yasaklama, psikolojik etkileri ile, bazı sporcularda olumlu etki ederek performans yükseltmesi sağlarken, bazılarında ters etkiyle performans düşmelerine neden olabilmektedir[17].

Bütün bunlar yeteri kadar seks yapılmasının gerekli olduğunu, ruh ve beden sağlığına faydaları bulunduğunu kanıtlamaktadır. Cinsel birleşme veya mastürbasyona belirli ölçü ve sınır getirmek de pek doğru değildir. Bilimsel araştırmalar, aşırı seks yapma ile, bıkkınlıklara girmemek için, kişiye göre haftada 1-3 boşalmayı tavsiye etmektedirler. Bunun bazen günde birkaç boşalma şeklinde de olabileceği belirtilmektedir[39].

Cinsel boşalma, kasların kasılması ve gevşemesi şeklinde biyolojik ve fizyolojik sonuçlar yarattığından, yapılan araştırmalar, sportif çalışmalar ile cinsel birleşme ve boşalmalar arasında 3–4 saatlik bir ara olmasında yarar görmektedirler[39].

Yüksek performans sporcusu için önemli olan cinsel etkinlik değil, cinsel etkinliğin nasıl yapıldığıdır. Ağır bir antrenman ya da yarışmadan hemen sonra, organizma henüz fiziksel zorlanmanın neden olduğu metabolizma artıklarını vücuttan atmadan, boşalmış olan enerji depolarını doldurmadan, uzun süren aşırı miktarda alkol ve sigara tüketimi ile birlikte yapılan bir cinsel etkinliğin sporcunun performansını olumsuz etkilemesi kaçınılmazdır[16,18,25]. Buna karşılık, aşırı ruhsal gerginliklere karşı en etkili ilacın uyumlu ve başarılı bir cinsel etkinlik olduğu da gözden kaçırılmamalıdır. Bu arada evli sporcuların yarışmadan kısa bir süre önce eşi ile cinsel ilişkide bulunmasının hiç bir sakıncası olmadığı belirtilmektedir. Ancak, sporcu eşi ile cinsel ilişkide başarısız olursa bu onun yarışmadaki performansını olumsuz etkileyebilmektedir[17].

Cinsel dürtünün spor yolu ile bastırılabilmesi düşüncesi, aşırı yorgunluğun cinsel isteği azaltması ve yanlış eğitimin, sporcu ve spor yöneticilerinin seksten korkmalarına neden olduğu belirtilmektedir[17].

Sonuç olarak, varoluşun sürdürülmesi iki ana içgüdüden kaynaklanmaktadır. Üreme (cinsel etkinlik) ve hareket (tehlikeden kaçınma, beslenme ki üremenin gerçekleşmesini sağlarlar), hareketin en gelişmiş ise spor olarak yorumlanmaktadır[1,12,17].

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde problem, amaç, önem, sınırlılıklar ve araştırma yöntemi konusunda bilgiler verilmiştir.

2.1. Amaç

Cinsel faaliyet, kendi alanında çok geniş bir konu olarak ele alınabilir[12]. Cinsellik, cinsel faaliyet, cinsel birleşme, cinsel işlev bozuklukları v.s. ayrı bir tıp konusunu oluşturmakta ve birbirine bağlı fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik etkilerle yaşam boyu kişiden kişiye değişik değerlerde ortaya çıkabilmektedir.

Sporun çeşitli tanımları arasında yer alan "Spor, gençlerin yaşlarına bağlı olarak sahip oldukları fazla enerjinin bedensel hareket yolu ile deşarjını sağlayan bir etkinliktir" şeklindeki tanımı, cinsel ilişkinin sporculuk performansını olumsuz etkilediği şeklinde bir çağrışıma neden olmuş ve cinsellik ile spor birbirlerine düşman ilan edilmişlerdir[41]. Buna bağlı olarak eğitim ve kültür düzeyleri ne olursa olsun, birçok toplumda, yarışmadan önce cinsel ilişkiden kaçınılması gerektiği inancı sporcuların büyük bir kısmında yerleştiği belirtilmektedir. Tıp alanında kazanılan yeni bilgiler bu inancın yanlış ya da en azından aşırı abartılı olduğunu ortaya koymasına karşın, gerek sporcular ve gerekse antrenörler bu konudaki korkularını yenemedikleri ve cinsellik ve spor arasındaki ilişkiyi tam olarak bilemedikleri için sporcuların cinsel yaşamlarındaki yasaklar ve sınırlamaların sürdüğü belirtilmektedir[17]. Bu problem sportif performansı etkileyen bir durum olarak ortaya çıkabilmektedir.

Bu araştırma ile amaçlanan sporcuların cinsellik ve spor hakkındaki bilgilerini, cinsel yaşam ve alışkanlıklarını nasıl yönlendirdiklerini ortaya koyabilmektir. Sporcuların cinsellik ve spor ile ilgili bilgileri, cinselliğe bakış açısı, cinselliğin sportif performansa etkileri, sportif performansın cinselliğe

etkileri, cinselliğin psikolojik etkileri hakkındaki düşünceleri ele alınarak araştırılmıştır.

Ayrıca sporcuların kişisel özellikleri incelenerek, Türkiye özeline yönelik sonuçlara ulaşılmaya çalışılacaktır..

Araştırma amaçları doğrultusunda yanıtı aranacak sorular şunlardır:

1. Cinsel ilişkinin sporcu üzerinde psikolojik olarak nasıl bir etki bıraktığı düşünülmektedir?
2. Sporcular için cinsel ilişkinin sportif performansa etkisi nasıl değerlendirilmektedir?
3. Sporcular sportif performansın, cinsellik üzerine etkisi hakkında neler düşünmektedir?
4. Sporcunun kendisinin cinsellikle ilgili baskı altına alındığına ilişkin görüşleri nelerdir?
5. Sporcunun, cinsellik üzerine yeterli bilgiye sahip olup olmadığına ilişkin görüşleri nelerdir?
6. Sporcuların cinsellikle ilgili başkalarıyla iletişim kurup kurmadıklarına ilişkin görüşleri nelerdir?

2.2. Önem

Türkiye erkekler hentbol süper ligindeki sporculara uygulanan bu araştırmanın, spor bilimi literatüründe, cinsellik ve spor konusunda yeterli kaynak ve çalışmaya rastlanamamasından dolayı diğer çalışmalara kaynak olacağı ve Türkiye erkekler hentbol ligi antrenörlerine ve sporcularına daha sonra diğer branşlardaki antrenörlere ve sporculara yeni yaklaşımlar ve katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

2.3. Sınırlılıklar

Araştırma sonuçlarının genellenebilirliği üzerindeki bazı sınırlılıklar şunlardır:

1. Araştırma, Türkiye erkekler hentbol süper liginde oynayan sporcular ile sınırlıdır.
2. Araştırma, Türkiye erkekler hentbol süper liginde oynayan sporcuların, cinsel yaşam ve alışkanlıklarının incelenmesi ile sınırlıdır.

2.4. Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, araştırmada kullanılan veri toplama yöntemi, veri toplama aracının geliştirilmesi, verilerin toplanması, verilerin çözümlenmesi ve yorumlanmasında kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler açıklanmaktadır.

2.4.1. Araştırmanın Modeli

Geçmişte ya da halen var olan durumu var olduğu şekli ile betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımı olan tarama modelinde[45,46] gerçekleştirilen bu araştırmayla, saha araştırması yöntemine uygun olarak, Kuter ve arkadaşlarının 1992 yılında uygulamış olduğu anket[13] geliştirilerek, varolan duruma ilişkin bilgiler elde edilmeye çalışılmıştır.

2.4.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye erkekler hentbol süper liginde bulunan 12 takım kadrosunda yer alan 144 sporcu oluşturmaktadır. Yöntemin tarama modelinde olması, evrenin ulaşılabilir olması, fazla bir büyüklük oluşturmaması nedeni ile araştırmada örneklem alınması yöntemine gidilmeyip “kendini örnekleyen” evren çalışma evreni olarak kabul edilmiştir[45].

Çizelge 1. Araştırmanın çalışma evreni ve örneklemi

Dağıtılan anket sayısı	Yanıtlanan Anket sayısı		Yanıtlanmayan Anket Sayısı		Değerlendirme Dışı Bırakılan Anket Sayısı		Değerlendirmeye Alınan Anket Sayısı	
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
N	132	%92	12	%8	-	-	132	%92

2.4.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmaya temel oluşturmak üzere, araştırma verilerinin toplanması amacıyla, cinsellik, cinsel yaşam, spor psikolojisi, seks fizyolojisi, sporcuların cinsel yaşam ve alışkanlıkları, fizyoloji ile ilgili konularda yayınlanmış çeşitli makale, araştırma ve kitaplar incelenerek alan yazın taraması yapılmıştır. Ayrıca ürolog, fizyoloji uzmanı, istatistik, beden eğitimi ve spor bilimleri uzmanları ile bilgi alışverişinde bulunarak araştırmanın kuramsal yönü oluşturulmaya çalışılmıştır.

Araştırma verilerinin toplanması amacıyla Kuter ve arkadaşlarının 1992 yılında sporculara uygulamış olduğu anket[13] kullanılmıştır. Bu araştırmada kullanılan anket ilk defa Çekoslovakya'da Kvapilik ve arkadaşları[1] tarafından uygulanmıştır.

Ölçek, sporcular üzerinde daha kapsamlı bir araştırma yapılabilmesi için geliştirilmiştir. Ölçek, uygulanacak evrenle aynı branşa sahip Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan 30 öğrenciye uygulanmıştır. Bunların sonucunda ankete son biçimi verilerek araştırmada kullanılacak anket hazırlanmıştır.

2.4.4. Anketin Uygulanması

Pilot çalışma amacıyla Eskişehir Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan branşı hentbol olan 30 erkek sporcuyla görüşülmüş ve anketler uygulandıktan sonra ankete son şekli verilerek araştırma yapılmıştır.

Araştırma için gerekli olan bilgilerin daha sağlıklı bir biçimde ve anketin yüksek bir geri dönüş yüzdesi ile elde edilmesi amacıyla, hentbol takımlarının antrenmanlarına ve maçlarına gidilerek anket uygulaması araştırmacı tarafından yapılmıştır.

Anketin, herhangi bir kuşkuya düşmeden ve samimi bir şekilde yanıtlandırılmasını sağlamak amacıyla, anketi yanıtlandıracak sporculara, bu verilerinin tamamen bilimsel amaçlı kullanılacağı, herhangi bir tanıtıcı bilgi yazmalarının gerek olmadığı belirtilmiştir. Buna göre anketlerin geri dönüş yüzdesi %92 olarak sağlanmıştır.

2.4.5. Verilerin Çözümü

Araştırma verilerinin çözümlenmesinden önce verilerin işlenmesi ile ilişkili işlemler yapılmıştır. Bu sebeple, öncelikle araştırma kapsamında olan sporcular tarafından doldurulan anket kağıtlarının gerektiği biçimde doldurulup doldurulmadığı belirlenmiştir. Araştırmaya uygun olduğu belirlenen anketlerdeki bilgiler kodlanarak bilgisayara geçirilmiş ve veriler çözümlenmeye hazır hale getirilmiştir.

Bilgisayara aktarılan veriler araştırmanın amacı kapsamında yanıtları aranan sorulara yönelik olarak uygun biçimde çözümlenmiştir. Sporcuların kişisel özelliklerinin, cinsel deneyimleri ile ilgili bilgilerin, sportif performansın cinsel etkinliğe olan etkisi ile ilgili düşüncelerinin ve cinselliğe ilişkin görüşlerinin

frekansları alınarak çizelgeler ve grafikler halinde belirtilmiştir. Ayrıca sporcuların kişisel özelliklerine göre cinselliğe ilişkin görüşleri arasında anova testi uygulanarak farklılıklar aranmıştır

Araştırma verilerinin çözümlenmesinde “SPSS for Windows” paket programı kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçlarına bağlı kalınarak katılımcıların kişisel özellikleri, ankete ilişkin verdikleri yanıtlara göre verilerin çözümlenmesi ve değerlendirilmesi yapılmıştır.

3.1. Katılımcıların Kişisel Özellikleri

Araştırma grubunda yer alan sporcuların kişisel özellikleri Çizelge 2.' de gösterilmiştir.

Çizelge 2. Katılımcıların Kişisel Özellikleri

		f	%
Yaş	16-19 yaş arası	22	16,7
	20-23 yaş arası	53	40,2
	24-27 yaş arası	33	25
	28 yaş ve üstü	24	18,2
Medeni Hali	Evli	12	9,1
	Bekar	120	90,9
Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil	0	0
	Okur Yazar	0	0
	İlköğretim	12	9,1
	Ortaöğretim	94	71,2
	Önlisans/Lisans	23	17,4
	Lisansüstü	3	2,3

Çizelge 2. (Devam) Katılımcıların Kişisel Özellikleri

	f		%
	Doğum Yeri	Doğu Anadolu Bölgesi	1
Ege Bölgesi		38	28,8
İç Anadolu Bölgesi		31	23,5
Marmara Bölgesi		38	28,8
Karadeniz Bölgesi		21	15,9
Akdeniz Bölgesi		3	2,3
Aylık Ortalama Gelir		500 YTL ve daha düşük	19
	501 YTL-750 YTL	27	20,6
	751 YTL-1000 YTL	27	20,6
	1001 YTL-1250 YTL	26	19,8
	1251 YTL-1500 YTL	22	16,8
	1501 YTL veya üstü	10	7,6
Babanın Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil	0	0
	Okur Yazar	13	9,8
	İlköğretim	42	31,8
	Ortaöğretim	54	40,9
	Önlisans/Lisans	21	15,9
	Lisansüstü	2	1,5
Annenin Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil	1	0,8
	Okur Yazar	25	18,9
	İlköğretim	41	31,1
	Ortaöğretim	55	41,7
	Önlisans/Lisans	10	7,6
	Lisansüstü	0	0

Ankete katılan sporcuların, %40,2 si 20-23 yaş arası, %25'i 24-27 yaş arası, %18,2 si 28 yaş ve üstü, %16,7'si ise 16-19 yaş arasındadır. Yaş ortalaması 23,52, standart sapması ise 3,94 olarak belirlenmiştir. Sporculardan en küçük yaşa sahip olan 16, en büyük yaşa sahip olan ise 35 yaşındadır.

Katılımcıların %90,9'unu bekarlar, %9,1'ini ise evliler oluşturmaktadır. Katılımcıların %9,1'lik kısmını oluşturan evlilerin hepsi, yaş olarak 28 yaş ve üstü grubuna girmektedir. 28 yaşın altındaki sporcuların hepsi bekarıdır.

Katılımcı sporcuların, %71,2'si ortaöğretim, %17,4'ü önlisans/lisans, %9,1'i ilköğretim ve % 2,3'ü lisansüstü mezunudur.

Katılımcıların, %28,8'i Marmara bölgesi, %23,5'i İç Anadolu bölgesi, %28,8'i Ege bölgesi, %21'i Karadeniz Bölgesi, %2,3'ü Akdeniz Bölgesi %0,8'i ise Doğu Anadolu bölgesi'nde doğmuştur. Süper ligdeki takımların %50'sini İç Anadolu Bölgesi takımları, %33,33'nün Marmara Bölgesi takımlarının, %17,77'nin ise Karadeniz bölgesi takımları oluşturmaktadır.

Katılımcıların %14,5'i 500 YTL ve daha düşük, %20,6'sı 501 YTL-750 YTL, %20,6'sı 751 YTL-1000 YTL, %19,8'i 1001 YTL-1250 YTL, %16,8'i 1251 YTL-1500 YTL ve %7,6'sı da 1501 YTL veya üstü gibi bir aylık ortalama gelir sahibidir.

Katılımcıların babalarının eğitim durumları, %40,9 ortaöğretim, %31,8 ilköğretim, %15,9 önlisans/lisans, %9,8 okur, yazar ve %1,5 lisansüstü eğitimi şeklindedir.

Katılımcıların annelerinin eğitim durumları, %41,7 ortaöğretim, %31,1 ilköğretim, %7,6 önlisans/lisans, %18,9 okur, yazar ve %0,8 okur, yazar değil şeklindedir.

3.2. Katılımcıların Cinsel Deneyimlerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan sporcuların cinsel deneyimlerine ilişkin bilgiler Çizelge 3., Çizelge 4. ve Çizelge 5.'de gösterilmiştir.

Çizelge 3. Bugüne Kadar Cinsel Deneyiminiz Oldu mu?

	f	%
Evet	124	93,9
Hayır	8	6,1

Katılımcıların %90,9'u "Bugüne Kadar Cinsel Deneyiminiz Oldu mu?" sorusuna evet %9,1'i ise hayır yanıtını vermişlerdir.

Çizelge 4. Bugüne Kadar Cinsel Deneyiminiz Olduysa İlk Cinsel İlişki Yaşınız Nedir?

Yaş	f	%
15-17 Yaş arası	27	21,8
18-20 Yaş arası	85	64,4
21 Yaş ve üstü	12	9,7

Ankete katılan sporcular, "Bugüne Kadar Cinsel Deneyiminiz Olduysa İlk Cinsel İlişki Yaşınız Nedir?" sorusuna %21,8'i 15-17 yaş arası, %64,4'ü 18-20 yaş arası, %9,7'si ise 21 yaş ve üstünde olarak yanıt vermişlerdir. İlk cinsel ilişki deneyim yaşlarının ortalaması 18,69 yıl, standart sapması ise 1,74 dür.

Çizelge 5. Bugüne Kadar Cinsel Deneyiminiz Olduysa Cinsel Deneyim Yaşadığınız Partner Sayısı Nedir?

Partner Sayısı	f	%
1-3 arası	56	45,2
4-6 arası	28	22,6
7-9 arası	28	22,6
10 ve üstü	12	9,7

Katılımcılar, “Bugüne Kadar Cinsel Deneyiminiz Olduysa Cinsel Deneyim Yaşadığınız Partner Sayısı Nedir?” sorusuna %45,2 1-3 arası kişi, %22,6 4-6 arası kişi, %22,6 7-9 arası kişi ve %9,7 ise 10 ve üstü olarak yanıt vermişlerdir. Cinsel partner sayılarının ortalaması 5,06, standart sapması ise 3,41 dir.

3.3. Katılımcıların Cinsel İlişkinin Sportif Performansa Etkisine Yönelik Sorulara Verdikleri Yanıtlar

Araştırma grubunda yer alan sporcuların, cinsel ilişkinin sportif performansa ilişkin etkilerini içeren sorulara verdikleri yanıtlar Çizelge 6. ve Çizelge 7.'de gösterilmiştir.

Çizelge 6. Cinsel İlişkinin Sportif Performansa Etkisine Yönelik Görüşlerin Dağılımı

	Olumlu		Olumsuz		Etkisi Yoktur	
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)
Cinsel ilişkinin sportif performans üzerine olan etkisi sizce nedir?	72	55	5	3,8	54	41,2
Yarışmadan hemen önceki cinsel ilişki performansı sizce nasıl etkiler?	0	0	99	75	33	25
Zorunlu bir cinsel ilişkinin yokluğu sizi nasıl etkiler?	3	2,3	119	90,2	10	7,6

Çizelge 7. “Bir Yarışmadan Önce Cinsel İlişkiden Kaçınır Mısınız?” İfadesine İlişkin Görüşlerin Dağılımı

Bir Yarışmadan Önce Cinsel İlişkiden Kaçınır Mısınız?	Evet		Hayır	
	(f)	(%)	(f)	(%)
	128	97	4	3

Ankete katılan sporcuların, %55'i "Cinsel ilişkinin sportif performans üzerine olan etkisi sizce nedir?" sorusuna "Olumlu" yanıtını vermiş, %41,2'u "Etkisi Yoktur", %3,8'i ise "Olumsuz" yanıtını vermişlerdir.

"Yarışmadan hemen önceki cinsel ilişki performansı sizce nasıl etkiler?" sorusuna ise sporcular %75'i "Olumsuz", % 25 'i ise "Etkisi Yoktur" yanıtını vermişlerdir.

Katılımcılar, "Zorunlu bir cinsel ilişkinin yokluğu sizi nasıl etkiler?" sorusuna ise %90,2 "Olumsuz", %7,6 "Etkisi Yoktur" ve %2,3 "Olumlu" yanıtını vermişlerdir.

Katılımcılar, müsabakadan önce cinsel ilişkiden kaçınma konusunda %97'si "Evet", %3 "Hayır" yanıtını vermişlerdir.

3.4. Katılımcıların Cinselliğe İlişkin Görüşleri

Araştırmaya katılan sporcuların, cinselliğe ilişkin düşüncelerini belirten görüşleri Çizelge 8.'de gösterilmiştir.

Çizelge 8. Katılımcıların Cinselliğe İlişkin Görüşlerin Dağılımı

	Tamamen Katılıyorum		Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		Hiç Katılmıyorum	
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)
Cinsellik Hakkında Konuşmaktan Utanıyorum	1	0,8	5	3,8	5	4,5	11	8,3	109	82,6
Cinsellik hakkında tam bir bilgi sahibi değilim	112	84,8	9	6,8	2	1,5	8	6,1	1	0,8
Genelde cinsel ilişki performansımı olumsuz etkiler	1	0,8	0	0	2	1,5	13	9,8	116	87,9
Müsabaka öncesi cinsel ilişki performansı olumsuz etkiler	114	86,4	13	9,8	4	3	1	0,8	0	0
Yarışmadan önce cinsel ilişkiden kaçınıyorum	128	97	2	1,5	0	0	1	0,8	1	0,8
Antrenör veya takım yöneticileri tarafından cinsel ilişkiden bulunmamam konusunda uyarılmam performansımı olumlu etkiler	0	0	1	0,8	10	7,6	10	7,6	111	84,1

Çizelge 8. (Devam) Katılımcıların Cinselliğe İlişkin Görüşlerin Dağılımı

	Tamamen Katılıyorum		Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		Hiç Katılmıyorum	
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)
Cinsel içgüdünün neden olduğu dürtülerin enerjisi spor yolu ile harcanabilir	0	0	5	3,8	2	1,5	8	6,1	117	88,6
Cinsellik konusunu gündeme getirmekten, bilgi vermekten ve bilgi almaktan kaçınırım	0	0	5	3,8	3	2,3	9	6,8	113	85,6
Ağır şartlarda yapılan bir antrenman veya müsabaka cinsel performansımı düşürür.	123	93,2	8	6,1	0	0	1	0,8	0	0
Cinsellik benim için çok önemlidir.	113	86,3	4	3,1	4	3,1	10	7,6	0	0
Antrenör veya takım yöneticileri cinsel yaşam ve spor hakkında yeterli bilgiye sahiptirler	2	1,5	2	1,5	7	5,3	11	8,4	109	83,2
Cinsel yaşamımda dinsel yönden kendimi baskı altında hissedirim.	107	81,7	12	9,2	2	1,5	3	2,3	7	5,3

Çizelge 8. (Devam) Katılımcıların Cinselliğe İlişkin Görüşlerin Dağılımı

	Tamamen Katılıyorum		Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		Hiç Katılmıyorum	
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)
Cinsel yaşamımda toplumsal kurallar yüzünden kendimi baskı altında hissederim.	106	80,9	7	5,3	5	3,8	6	4,6	7	5,3
Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi mutlu hissederim	109	83,2	10	7,6	7	5,3	4	3,1	1	0,8
Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi rahatlamış hissederim.	112	85,5	14	10,7	2	1,5	1	0,8	2	1,5
Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi kızgın hissederim.	0	0	0	0	0	0	18	13,6	114	86,4
Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi üzgün hissederim.	0	0	0	0	1	0,8	16	12,1	115	87,1
Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde suçluluk hissederim.	0	0	0	0	2	1,5	14	10,6	116	87,9

Çizelge 8. (Devam) Katılımcıların Cinselliğe İlişkin Görüşlerin Dağılımı

	Tamamen Katılıyorum		Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		Hiç Katılmıyorum	
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)
Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde düş kırıklığı hissedirim.	1	0,8	0	0	4	3	12	9,1	115	87,1
Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde güçsüzlük hissedirim.	0	0	6	4,6	6	4,6	7	5,3	112	85,5

Yapılan çalışma sonucunda ankete yanıt veren sporcuların %82,6'sı "Cinsellik hakkında konuşmaktan utanıyorum" ifadesine "Hiç Katılmıyorum", %8,3'ü "Katılmıyorum", %4,5'i "Kararsızım", %3,8'i "Katılıyorum", %0,8'i ise "Tamamen Katılıyorum" yanıtını vermişlerdir.

Ankete yanıt veren sporcuların %84,8'i "Cinsellik hakkında tam bir bilgi sahibi değilim" ifadesine "Tamamen Katılıyorum" yanıtını vermişler, %6,8'i "Katılıyorum", %1,5'i "Kararsızım", %6,1'i "Katılmıyorum" ve %0,8'i "Hiç Katılmıyorum" yanıtını vermişlerdir.

Ankete katılan sporcuların, %87,9'u "Genelde cinsel ilişki performansımı olumsuz etkiler" ifadesine "Hiç Katılmıyorum", %9,8'i "Katılmıyorum", %1,5'i "Kararsızım" ve %0,8'i "Tamamen Katılıyorum" yanıtını vermişlerdir.

Yapılan çalışma sonucunda ankete yanıt veren sporcuların, %86,4'ü “Müsabaka öncesi cinsel ilişki performansı olumsuz etkiler” ifadesine “Tamamen Katılıyorum”, %9,8'i “Katılıyorum”, %3'ü “Kararsızım”, ve %0,8'i “Katılmıyorum”, yanıtını vermişlerdir.

Ankete katılan sporcuların, %97'si “Yarışmadan önce cinsel ilişkiden kaçınırım” ifadesine “Tamamen Katılıyorum”, %1,5'i “Katılıyorum”, %0,8'i “Katılmıyorum”, ve %0,8'i “Hiç Katılmıyorum”, yanıtını vermişlerdir.

Yapılan çalışma sonucunda ankete yanıt veren sporcuların, %84,1'i “Antrenör veya takım yöneticileri tarafından cinsel ilişkiden bulunmamam konusunda uyarılmam performansımı olumlu etkiler” ifadesine “Hiç Katılmıyorum”, %7,6'sı “Katılmıyorum”, %7,6'sı “Kararsızım” ve %0,8'i “Katılıyorum” yanıtını vermişlerdir.

Sporcular, “Cinsel içgüdünün neden olduğu dürtülerin enerjisi spor yolu ile harcanabilir” ifadesine %88,6 oranında “Hiç Katılmıyorum”, %6,1 “Katılmıyorum”, %1,5 “Kararsızım”, %3,8 “Katılıyorum” yanıtını vermişlerdir.

Sporcuların %85,6'sı “Cinsellik konusunu gündeme getirmekten, bilgi vermekten ve bilgi almaktan kaçınırım” ifadesine “Hiç Katılmıyorum”, %6,8'i “Katılmıyorum”, %2,3'ü “Kararsızım” ve %3,8'i “Katılıyorum” yanıtını vermişlerdir.

Ankete yanıt veren sporcular %93,2 oranında “Ağır şartlarda yapılan bir antrenman veya müsabaka cinsel performansımı düşürür” ifadesine “Tamamen Katılıyorum” %6,1 oranında “Katılıyorum” ve %0,8'i “Katılmıyorum” yanıtını vermişlerdir.

Yapılan çalışma sonucunda ankete yanıt veren sporcuların, %86,3'ü “Cinsellik benim için çok önemlidir” ifadesine “Tamamen Katılıyorum”, %3,1'i

“Katılıyorum”, %3,1’i “Kararsızım”, ve %7,6’sı “Katılmıyorum” yanıtını vermişlerdir.

Sporcuların %83,2’si “Antrenör veya takım yöneticileri cinsel yaşam ve spor hakkında yeterli bilgiye sahiptirler” ifadesine “Hiç Katılmıyorum”, %8,4’ü “Katılmıyorum”, %5,3’ü “Kararsızım”, %1,5’i “Katılıyorum” ve %1,5’i “Tamamen Katılıyorum” yanıtını vermişlerdir.

Ankete katılan sporcuların, %81,7’si “Cinsel yaşamımda dinsel yönden kendimi baskı altında hissederim” ifadesine “Tamamen Katılıyorum”, %9,2’i “Katılıyorum”, %1,5’i “Kararsızım”, %2,3’ü “Katılmıyorum” ve %5,3’ü “Hiç Katılmıyorum” yanıtını vermişlerdir.

Yapılan çalışma sonucunda ankete yanıt veren sporcuların, %80,9’u “Cinsel yaşamımda toplumsal kurallar yüzünden kendimi baskı altında hissederim” ifadesine “Tamamen Katılıyorum”, %5,3’ü “Katılıyorum”, %3,8’i “Kararsızım”, %4,6’sı “Katılmıyorum” ve %5,3’ü “Hiç Katılmıyorum” yanıtını vermişlerdir.

Yapılan çalışma sonucunda ankete yanıt veren sporcuların, %83,2’si “Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi mutlu hissederim” ifadesine “Tamamen Katılıyorum”, %7,6’sı “Katılıyorum”, %5,3’ü “Kararsızım”, %3,1’i “Katılmıyorum” ve %0,8’i “Hiç Katılmıyorum” yanıtını vermişlerdir.

Sporcuların, %85,5’i “Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi rahatlamış hissederim” ifadesine “Tamamen Katılıyorum”, %10,7’si “Katılıyorum”, %1,5’i “Kararsızım”, %0,8’i “Katılmıyorum” ve %1,5’i “Hiç Katılmıyorum” yanıtını vermişlerdir. Sporcuların, %86,4’ü “Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi kızgın hissederim” ifadesine “Hiç Katılmıyorum”, %13,6’sı ise “Katılmıyorum” yanıtını vermişlerdir. “Kararsızım”, “Katılıyorum” ve “Tamamen Katılıyorum” yanıtları hiç verilmemiştir.

Sporcuların, %87,1'i "Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi üzgün hissederim" ifadesine "Hiç Katılmıyorum", %12,1'i ise "Katılmıyorum" yanıtını vermişlerdir. "Katılıyorum" ve "Tamamen Katılıyorum" yanıtları hiç verilmemiştir.

Sporcuların, %87,9'u "Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde suçluluk hissederim" ifadesine "Hiç Katılmıyorum", %10,6'sı ise "Katılmıyorum" yanıtını vermişlerdir. "Katılıyorum" ve "Tamamen Katılıyorum" yanıtları hiç verilmemiştir.

Ankete katılan sporcular , %87,1 oranında "Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde düş kırıklığı hissederim" ifadesine "Hiç Katılmıyorum", %9,1'i "Katılmıyorum", %3'ü "Kararsızım" ve %0,8'i "Tamamen Katılıyorum" yanıtını vermişlerdir.

Sporcuların, %85,5'i "Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde güçsüzlük hissederim" ifadesine "Hiç Katılmıyorum", %5,3'ü "Katılmıyorum", %4,6'sı "Kararsızım" ve %4,6'sı "Katılıyorum" yanıtını vermişlerdir.

3.5. Katılımcıların Cinselliğe Yönelik Görüşlerinin Farklılaşma Durumları

Ankete katılan sporcuların kişisel özelliklerine göre sorulara verdikleri yanıtlara bağlı olarak bazı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılıklar Çizelge 9., Çizelge 10., Çizelge 11., Çizelge 12., Çizelge 13.’de gösterilmiştir.

Katılımcıların, cinselliğe ilişkin görüşlerinde, medeni hale göre farklılık bulunmaktadır.

Çizelge 9. Katılımcıların, Cinselliğe İlişkin Görüşlerinde Medeni Hallerine Göre Farklılıklar

	F	P
Cinsel yaşamımda dinsel yönden kendimi baskı altında hissederim	219,617	,000
Cinsel yaşamımda toplumsal yönden kendimi baskı altında hissederim.	130,436	,000

Katılımcıların cinselliğe ilişkin görüşlerinde, medeni hale göre, sadece “Cinsel yaşamımda dinsel yönden kendimi baskı altında hissederim” ve “Cinsel yaşamımda toplumsal yönden kendimi baskı altında hissederim” verdikleri yanıtlara göre evli sporcular ile bekar sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Katılımcıların, cinselliğe ilişkin görüşlerinde, doğum yerlerine bağlı olarak farklılık bulunmaktadır.

Çizelge 10. Katılımcıların, Cinselliğe İlişkin görüşlerinde, Doğum Yerlerine Göre Farklılıklar

	F	P
Cinsel içgüdünün neden olduğu dürtülerin enerjisi spor yolu ile harcanabilir	2,555	,031
Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi mutlu hissedirim.	2,488	,035
Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde güçsüzlük hissedirim.	4,914	,000

Katılımcıların cinselliğe ilişkin görüşlerinde, doğum yerleri bakımından, “Cinsel içgüdünün neden olduğu dürtülerin enerjisi spor yolu ile harcanabilir”, “Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi mutlu hissedirim” ve “Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde güçsüzlük hissedirim” verdikleri yanıtlara göre doğum yerleri Doğu Anadolu Bölgesi ve İç Anadolu Bölgesi olanların bazılarıyla Ege, Marmara ve Akdeniz bölgesinde doğanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Katılımcıların, cinselliğe ilişkin görüşlerinde, yaşlarına göre farklılık bulunmaktadır.

Çizelge 11. Katılımcıların, Cinselliğe İlişkin görüşlerinde, Yaşlarına Göre Farklılıklar

	F	P
Cinsel yaşamımda dinsel yönden kendimi baskı altında hissederim	16,216	,000
Cinsel yaşamımda toplumsal yönden kendimi baskı altında hissederim.	12,302	,000

Katılımcıların cinselliğe ilişkin görüşlerinde, yaşlarına göre, “Cinsel yaşamımda dinsel yönden kendimi baskı altında hissederim” ve “Cinsel yaşamımda toplumsal yönden kendimi baskı altında hissederim” verdikleri yanıtlara göre küçük yaşta olanlarla büyük yaşta olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Katılımcıların, cinselliğe ilişkin görüşlerinde, ilk cinsel deneyim yaşına göre farklılık bulunmaktadır.

Çizelge 12. Katılımcıların, Cinselliğe İlişkin görüşlerinde, İlk Cinsel Deneyim Yaşlarına Göre Farklılıklar

	F	P
Cinsellik hakkında tam bir bilgi sahibi değilim	3,254	,042
Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde suçluluk hissederim	3,062	,050

Katılımcıların cinselliğe ilişkin görüşlerinde, ilk cinsel deneyim yaşına göre, sadece “Cinsellik hakkında tam bir bilgi sahibi değilim” ve “Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde suçluluk hissedirim” verdikleri yanıtlara göre ilk cinsel deneyim yaşı küçük olanlarla büyük olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Katılımcıların cinselliğe ilişkin diğer görüşlerinde, medeni hale göre farklılıklar görülmemiştir

Katılımcıların, cinselliğe ilişkin görüşlerinde, eğitim durumlarına göre farklılık bulunmaktadır.

Çizelge 13. Katılımcıların, Cinselliğe İlişkin görüşlerinde, Eğitim Durumlarına Göre Farklılıklar

	F	P
Cinsel içgüdünün neden olduğu dürtülerin enerjisi spor yolu ile harcanabilir	3,006	,033
Antrenör veya takım yöneticileri tarafından cinsel ilişkiden bulunmamam konusunda uyarılmam performansımı olumlu etkiler	3,408	,020
Cinsel yaşamımda dinsel yönden kendimi baskı altında hissedirim	12,574	,000
Cinsel yaşamımda toplumsal yönden kendimi baskı altında hissedirim.	9,724	,000

Katılımcıların cinselliğe ilişkin görüşlerinde, eğitim durumlarına göre, “Cinsel içgüdünün neden olduğu dürtülerin enerjisi spor yolu ile harcanabilir”, “Antrenör veya takım yöneticileri tarafından cinsel ilişkiden bulunmamam konusunda uyarılmam performansımı olumlu etkiler”, “Cinsel yaşamımda dinsel yönden kendimi baskı altında hissederim” ve “Cinsel yaşamımda toplumsal yönden kendimi baskı altında hissederim” sorularına verdikleri yanıtlar arasında ilköğretim, ortaöğretim ve önlisans/lisans, lisansüstü eğitim seviyelerine bağlı olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Katılımcıların cinselliğe ilişkin diğer görüşlerinde, eğitim durumlarına göre farklılıklar görülmemiştir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, sporcuların cinsel yaşamları, bu konudaki alışkanlıkları, cinsellik, cinsellik ve spor arasındaki ilişki hakkındaki bilgilerinin ve düşüncelerinin açığa çıkarılması doğrultusunda anket uygulanmış ve Türkiye Erkekler Hentbol Lig’inde oynayan sporcuların ankete verdikleri yanıtlar doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Gerçekleştirilen çalışma sonucunda ankete yanıt veren sporcuların, %40,2’sinin 20-23 yaşları arasında, %25’inin 24-27 yaşları arasında, %18,2’sinin 28 yaş ve üzerinde ve %16,7’sinin ise 16-19 yaş arasında olduğu belirlenmiştir. Ankete katılan sporcuların yaş ortalamaları 23,52, standart sapması ise 3,94 olarak belirlenmiştir. Sporculardan en küçük yaşa sahip olan 16, en büyük yaşa sahip olan ise 35 yaşındadır.

Ankete yanıt veren sporculardan %90,9’u bekar, %9,1 ise evlidir. Ayrıca katılımcı sporcuların, %71,2’si ortaöğretim, %17,4’ü önlisans/lisans, %9,1’i ilköğretim ve %2,3’ü lisansüstü mezundur. Ortaöğretim mezunu sayısının fazla olmasının sebebi olarak bu sporcuların şu anda oynadıkları takımların buldukları illerdeki üniversitelerde halen okuyor olmalarının neden olduğu düşünülmektedir. Mezuniyeti ilköğretim olan öğrencilerin yaş grupları 16-19 yaş arası grubu içinde olduğundan bu sporcuların çoğunun hala lisede okuduğu söylenebilir.

Katılımcıların, %28,8’i Marmara bölgesi, %23,5’i İç Anadolu bölgesi, %28,8’i Ege bölgesi, %21’i Karadeniz Bölgesi, %2,3’ü Akdeniz Bölgesi %0,8’i ise Doğu Anadolu bölgesi’nde doğmuştur. Katılımcılardan %14,5’i 500 YTL(Yeni Türk Lirası) ve daha düşük, %20,6’sı 501 YTL-750 YTL, %20,6’sı 751 YTL-1000 YTL, %19,8’i 1001 YTL-1250 YTL, %16,8’i 1251 YTL-1500 YTL ve %7,6’sı da 1501 YTL veya üstü aylık ortalama gelir sağlamaktadırlar. 500 YTL ve daha düşük aylık ortalama geliri olan sporcuların yaş olarak ortalama 20,37 yıl, 1501 YTL veya üstü kazanan sporcuların ise yaş olarak ortalama 29,90 yıl olan sporcular olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 1501 YTL veya üstü aylık

ortalama geliri olan sporcuların hepsi önlisans/lisans ve lisansüstü eğitimden mezun olmuş sporcular oldukları tespit edilmiştir.

Ankete yanıt veren sporcuların cinsel deneyimlerine yönelik çıkan sonuçlarında, %90,9'u bugüne kadar cinsel ilişkide bulunmuş, %9,1'i de bugüne kadar cinsel ilişkide bulunmamış olduklarını belirtmişlerdir. Cinsel ilişkide bulunan sporcuların, %21,8'i 15-17 yaşları arasında, %68,5'i 18-20 yaşları arasında, %9,7'si ise 27 yaş ve üzerinde ilk cinsel deneyimini yaşadıklarını açıklamışlardır. İlk cinsel deneyimini en küçük yaşta yaşayan 15 yaşında, en büyük yaşayan ise 24 yaşında yaşamıştır. Yapılan çalışmada ilk cinsel deneyim yaşı, reşit olma yaşı olan 18 yaş üzerinde yoğunlaşmıştır. 2004 yılında Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerine yapılan çalışmada[12] ilk cinsel deneyim yaşı en küçük 13, en büyük ise 21 yaş, Çekoslovakya'da yapılan çalışmada[1] ise ilk cinsel deneyim yaşı en küçük 13, en büyük 24 yaş olarak çıkmıştır. Bu sonuçlara göre Türkiye erkekler hentbol liginde oynayan sporcuların ilk cinsel deneyim yaşları arasında diğer yapılan çalışmalar arasında yakınlık olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların partner sayıları incelendiğinde, cinsel ilişkide bulunan sporcuların, %45,2'si 1-3 arası kişi, %22,6'sı 4-6 arası kişi, %22,6'sı 7-9 arası kişi ve %9,7'si ise 10 ve üstü kişiyle cinsel ilişkide bulunmuştur. Oysa 2004 yılında yapılan çalışmada[12] sporcuların %10,78'i 1-3 arasında, %15,38'i 4-9 arasında ve %26,15'i ise 10 ve üzerinde kişiyle cinsel ilişkide bulunduğu tespit edilmiş ve Türkiye erkekler hentbol süper ligindeki sporculara göre cinsel partner sayılarının daha fazla olduğu belirlenmiştir. Çekoslovakya'da yapılan çalışmada[1] ise sporcuların %35,4'ü 1-3 arası, %26,9'u ise 10 ve üzeri kişiyle cinsel ilişkide bulunduğu belirtilmiş ve bunun sonuçların da bizim araştırmamıza katılan sporcularla yakınlık gösterdiği tespit edilmiştir. Anket sonuçlarına göre cinsel partner sayılarında herhangi bir abartılı sonuç ortaya çıkmamıştır. Bu da ankete yanıt veren sporcuların anketi önemseyerek yanıt verdiklerini göstermektedir.

Araştırma sonucunda sporcular, cinsel ilişkinin, sportif performansa olan etkisi ile ilgili olarak %55 oranında cinsel ilişkinin sportif performans üzerine olumlu bir etkisi olduğunu %41,2 oranında cinsel ilişkinin sportif performansa etkisi olmadığını fakat müsabakadan hemen önceki cinsel ilişkinin performansı olumsuz etkilediğini düşünmektedirler. Araştırmaya katılan sporcuların %97'si de müsabakadan hemen önceki cinsel ilişkiden kaçınmaktadırlar. Ayrıca antrenörleri tarafından yasaklanacak bir cinsel ilişki hakkında sporcuların %90,2'si “Olumsuz” yanıtını, %7,6'sı “Etkisi Yoktur” ve %2,3'ü “Olumlu yanıtını vererek bu durumdan nasıl etkilendiklerini belirtmişlerdir. Sporcuların bu durumda olumsuz etkilenmelerinin sebeplerinden, sporcuların %86,3'ünün “Cinsellik Benim İçin Önemlidir” ifadesine “Tamamen Katılıyorum” yanıtını vermiş olmaları olabilir.

Gerçekleştirilen çalışmada, ankete yanıt veren sporcuların, %82,6 cinsellik hakkında konuşmaktan utanmadığını belirtmiştir. Bu da sporcuların cinsellikle ilgili sıkılganlığını üzerlerinden büyük oranda attıkları şeklinde yorumlanabilir. Yaptığımız anketi yanıtlarken de sporcuların anketi yanıtlamaktan kaçınmadıkları ve ankete katılıma ilgi gösterdikleri gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların, %84,8'i cinsellik hakkında tam bir bilgi sahibi olmadıkları konusunda “Tamamen Katılıyorum” yanıtını vermişler ve %83,2'si de “Tamamen Katılıyorum” yanıtıyla antrenörlerinin ve takım yöneticilerinin de bu konuda yeterli bilgiye sahip olmadıklarını da belirtmişlerdir. Bu durum spor ve cinsellikle ilgili bu çalışmanın gerekliliğini ve bu konuda sporcu ve antrenörlerin eğitiminin önemini bir kez daha vurgulamaktadır.

Araştırmada sporcular, cinsel dürtünün spor yolu ile bastırılabileceği[2] düşüncesine ise katılmamışlar ve bu konuda %88,6'sı “Hiç Katılmıyorum” yanıtını vererek sporla harcanan enerji ve dürtülerle, cinsellik için harcanan enerji ve dürtüler arasında bağlantı olmadığını belirtmişlerdir. Bu durum cinselliğin temel fizyolojik bir ihtiyaç olduğunu[14][20] ve diğer aktivitelerle bastırılmayacağı fikrini desteklemektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların %86,3'ü “Cinsellik Benim İçin Çok Önemlidir” ifadesine “Tamamen Katılıyorum” %3,1'i “Katılıyorum”, %3,1'i “Kararsızım”, ve %7,6'sı “Katılmıyorum” yanıtını vererek, cinselliğin kendileri için önemli bir ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir. Bu da antrenörlerin cinsel ilişkiye karşı olumsuz baskılarının sporcular açısından zararlı olabileceği fikrini ortaya çıkarmaktadır.

Yapılan çalışmada sporcuların %93,2'si “Tamamen Katılıyorum”, %6,1'i de “Katılıyorum” yanıtıyla, ağır şartlarda geçen antrenmanlar ve maçların cinsel ilişkiyi olumsuz etkilediği düşüncesinde olduklarını belirtmişlerdir. Bunun nedeni ağır geçen antrenman ve maçlarda vücudun toparlanma süresinin 2 güne kadar uzayabildiği[46][47] olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcular, cinsellik konusunda kendisini dinsel ve toplumsal yönden baskı altında hissettiklerini belirtmişlerdir. Sporcuların, %81,7'si dinsel yönden, %80,9'u ise toplumsal yönden “Tamamen Katılıyorum” yanıtını vererek üzerlerindeki baskıyı dile getirmişlerdir. Sporcuların cinsel görüş ve davranışlarında, medeni hallerine ve yaşlarına göre sadece dinsel ve toplumsal yönden baskı ifadelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür. Bunun sebebi ise evli olan sporcuların 29 yaş ve üstü yaş grubu içerisinde olmaları ve kendilerini dinsel ve toplumsal kurallar yönünden baskı altında hissetmemeleri olarak söylenebilir. Bekarların cinsel ilişki yaşamaları toplum içinde daha zor olduğundan ve evlilerin toplumsal ve dinsel olarak eşleriyle ilişkilerini resmileştirmelerinden doğan rahatlıktan dolayı medeni hale göre dinsel ve toplumsal yönden farklılık olması doğal karşılanabilir. Evlilerin de yaş olarak büyük olmaları sebebiyle yaş bakımından da anlamlı farklılıklar çıkmıştır.

Gerçekleştirilen çalışmada, ankete yanıt veren sporcuların cinsel ilişki sonrası “Tamamen Katılıyorum” yanıtıyla %83,2'si mutlu, %85,5'i de kendini rahatlamış hissettiklerini belirtmişlerdir. Sporcular cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendilerinde kızgınlık, üzümlük, suçluluk, düş kırıklığı ve güçsüzlük hissetmediklerini belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan sporcuların, %86,4'si

“Cinsel İlişki Sonrası Psikolojik Olarak Kendimi Kızgın Hissederim”, %87,1’i “Cinsel İlişki Sonrası Psikolojik Olarak Kendimi Üzgün Hissederim”, %87,9 “Cinsel İlişki Sonrası Psikolojik Olarak Kendimde Suçluluk Hissederim”, %87,1 “Cinsel İlişki Sonrası Psikolojik Olarak Kendimde Suçluluk Hissederim” ve %85,5’i “Cinsel İlişki Sonrası Psikolojik Olarak Kendimde Güçsüzlük Hissederim” ifadelerine “Hiç Katılmıyorum” yanıtını vererek görüş bildirmişlerdir. Bu sonuçlara göre sporcuların, cinsel yaşamlarında sıkıntı yaşamadıkları ve cinsel yaşamlarında genelde mutlu oldukları yönünde yorumlanabilir.

Ankete katılan sporcuların, cinselliğe ilişkin görüşlerin ve davranışların bazılarının eğitim durumlarına, yaşlarına, doğum yerlerine ve ilk cinsel deneyim yaşlarına göre farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların cinselliğe ilişkin görüşlerinde, eğitim durumlarına göre, “Cinsel içgüdünün neden olduğu dürtülerin enerjisi spor yolu ile harcanabilir”, “Antrenör veya takım yöneticileri tarafından cinsel ilişkiden bulunmamam konusunda uyarılmam performansımı olumlu etkiler”, “Cinsel yaşamımda dinsel yönden kendimi baskı altında hissederim” ve “Cinsel yaşamımda toplumsal yönden kendimi baskı altında hissederim” sorularında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Eğitim düzeyi düştükçe verilen yanıtlar değişiklik göstermiştir. Eğitim durumlarına göre ilköğretim düzeyinde olan sporcuların, “Cinsel içgüdünün neden olduğu dürtülerin enerjisi spor yolu ile harcanabilir” ve “Antrenör veya takım yöneticileri tarafından cinsel ilişkiden bulunmamam konusunda uyarılmam performansımı olumlu etkiler” ifadelerine “Tamamen Katılıyorum” ve “Katılıyorum” yanıtlarını verdikleri ve bu yanıtların ortaöğretim, önlisans/lisans ve lisans üstünde “Kararsızım”, “Katılmıyorum” ve “Hiç Katılmıyorum” yanıtlarına dönüştüğü tespit edilmiştir. “Cinsel yaşamımda dinsel yönden kendimi baskı altında hissederim” ve “Cinsel yaşamımda toplumsal yönden kendimi baskı altında hissederim” ifadelerinde ise evli olan sporcuların önlisans/lisans ve lisansüstü mezunu oldukları bu sebepten dolayı farklılık bulunduğu söylenebilir.

Katılımcıların cinselliğe ilişkin görüşlerinde, doğum yerleri bakımından, “Cinsel içgüdünün neden olduğu dürtülerin enerjisi spor yolu ile harcanabilir”, “Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi mutlu hissederim” ve “Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde güçsüzlük hissederim” ifadelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Katılımcıların cinselliğe ilişkin görüşlerinde, ilk cinsel deneyim yaşına göre, sadece “Cinsellik hakkında tam bir bilgi sahibi değilim” ve “Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde suçluluk hissederim” sorularında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sporcuların ilk cinsel deneyim yaşları düştükçe yanıtlar değişiklik göstermiştir. Sporculardan ilk cinsel deneyim yaşı 15-18 yaş arasında olanlar, “Cinsellik hakkında tam bir bilgi sahibi değilim” ifadesine “Hiç Katılmıyorum” ve “Katılmıyorum” yanıtını vermişler ve ilk cinsel deneyim yaşı yükseldikçe yanıtlar “Katılıyorum” ve “Tamamen Katılıyorum” olarak farklılık göstermiştir. “Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde suçluluk hissederim” ifadelerinde ise 15-17 yaş arası ilk cinsel deneyimde bulunduğunu belirten sporcularda “Karasızım” yanıtları verilmiş buna rağmen ilk cinsel deneyim yaşı büyüdükçe yanıtlar “Katılmıyorum” ve “Hiç Katılmıyorum” olarak farklılık göstermiştir.

Araştırmamızda:

Türkiye erkekler hentbol liginde oynayan sporcular cinsellik ve spor ile ilgili düşüncelerini açıkça ifade edebilmekteler ve cinselliği bir tabu olarak görmemektedirler. Cinsel ilişki sonrası kendilerini mutlu ve rahatlamış hissettiklerini, kızgın, üzgün, düş kırıklığı ve güçsüz hissetmediklerini ifade etmektedirler. Ayrıca büyük bir çoğunluğu genelde cinsel performansın sportif performansı olumsuz etkilemediği fakat yarışmadan veya müsabakadan hemen önceki cinsel aktivitenin olumsuz etki yapabileceği konusunda görüş bildirmektedirler. Sporcular ağır şartlarda yapılan antrenman veya müsabakanın,

cinsel performansı olumsuz etkilediğini ve cinsel içgüdüden doğan enerjinin spor yolu ile harcanamayacağını ifade ederek, cinselliğin kendileri için önemli olduğunu belirtmektedirler

Gerçekleştirilen bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular ışığında şu öneriler geliştirilebilir:

Türkiye erkekler hentbol liginde oynayan sporcular cinsellik ve spor hakkında antrenörlerini ve takım yöneticilerini yeterli görmemektedirler. Aynı zamanda kendileri için de cinsellik hakkında bilgi sahibi olmadıklarını düşünmektedirler. Bu sebeple sporcuların, antrenörlerin ve takım yöneticilerinin cinsellik, cinsel yaşam ve spora etkileri konusunda eğitim seminerleri verilebilir. Yapılan araştırmada bu konuyla ilgili olarak fazla kaynağın olmadığı belirlenmiş ve daha fazla araştırma yapılması gereği ortaya çıkmıştır. Bu konuda ölçme araçları geliştirilerek, farklı gruplara uygulanabilir ve cinsel yaşam alışkanlıklarının sporla ilişkisine yönelik bir karşılaştırma oluşturulabilir.

KAYNAKLAR

1. KVAPILIK, J. , MARTIOVSKA, A. And CERN, L., “*Sexualverhalten des Sportlen*”, p. 254-257, Med, und Sport, Berlin, 1975
2. KILCIGİL, E., “*Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*”, s.2, Bağırhan Yayımevi, Ankara, 1998
3. GÜR, A., “*Spor ve Sosyal Sınıflar*”, s.7, Kent Basımevi, İstanbul, 1979
4. GEZGİN, M.F., AMMAN, T., “*Temel Eğitimde Yararlılık Açısından Spor Olgusu*”, s. 233-234, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1994
5. ERGEN, E., AÇIKADA, C., “*Sporda Cinsel Yaşam ve Alışkanlıkları.*” Bilim ve Teknik Dergisi, 227, 1986
6. KARABULUT, A., “*Cinselliğin Alfabetesi*”, s.142, Pozitif Yayınları, İstanbul, 2005
7. ÖZGÜVEN, İ. E., *Cinsellik ve Cinsel Yaşam*, syf.1,2, PDREM Yayınları, Ankara, 1997
8. DİNÇMEN, K., “*Deskriptiv ve Dinamik Psikiyatri*”, Atlas Kitapevi, Ankara, 1969
9. YILMAZ, B., “*Fizyoloji*”, s. 31, Hacettepe Kitapçılık, Ankara, 1984
10. GUYTON, A.C., HALL, J.E., “*Tıbbi Fizyoloji*”, Çeviren: SOLAKOĞLU, Z., s. 617-620, Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti., Ankara, 2003,
11. FOX, E.J., “*The Physiological Basic of Physical Educaiton And Athletics*”, Saunders College Publioling, Philadelphia, 1988
- 12.YILMAZ, İ., BAYRAK, C., TEKEŞ, F., KONUKMAN, F., ÇELİK, V.,O., “*Athletes’ Perception of Sexuality in Turkey: A Comparative Study*”,s. 203, Athens Institute For Education, Atiner, 2006
13. KUTER, T. M., ÖZTÜRK, F., BAŞER, E., “*Türk Sporcularında Cinsellik Üzerine Bir Çalışma.*” Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 1992

14. ZABCI, F., “*İsveçli Yatıyor, İngiliz de Yatsın*”, 20.06.2006 tarihli Hürriyet Gazetesi, s.12, Londra, 2006
15. DANINOS, A., “*Cinsel İlişkiler Sosyolojisi*”, Çeviri: Samih TİRYAKİOĞLU, s.26, Varlık Yayınevi, İstanbul, 1973
16. TİRYAKİ, G., “*Cinsel Yaşam ve Sportif Performans.*” Bilim ve Teknik Dergisi, sayı:335, 1992
17. BAŞER, E., *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, s. 380-394, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998
18. AÇIKADA, C., ERGEN, E., *Bilim ve Spor*, s. 151-153, Tek Ofset Matbaacılık, Ankara, 1990
19. SEVİM, Y., “*Antrenman Bilgisi*”, s. 139, TUTİBAY Ltd. Şti., Ankara, 1997
20. ÖZTARHAN, Z., “*Sporda Başarısızlığın Psikolojik Yönleri*”, Spor Hekimliği Dergisi, İzmir, 1966
21. SCHOBERT, H., “*Spotmedizin*”, Fischer Hanbücher, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt, 1978
22. ÜNLÜ, S., “*Kişilik Kuramları*”, s. 130, Psikoloji, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi, Eskişehir, 2001
23. KROLL, W., “*Psychological ASpects Wrestling*”, p. 241-248, Sport Psychlog, An analysis of Athlete Behavior, Mouvement Publicum Ithaca Ny, 1978
24. BAYMUR, F., “*Genel Psikoloji*”, s. 257, İnkılap ve Aka Kitapevleri, İstanbul, 1983
25. TANAGHO, E., Mc ANİNAH, J. H., *Smith's General Urology*, p. 672-710, Appleton and Longe Comp., 13. Edit, 1992
26. BOZDOĞAN, Ö., “*Fizyoloji*”, Palme Yayıncılık, Ankara, 2000
27. BİLGE, M., “*Fizyolojide Hormonlar Bilgisi*”, s. 38, Güven Kitapevi Yayınları, Ankara, 1979
28. NOYAN, A., “*Yaşamda ve Hekimlikte Fizyoloji*”, s. 822, 985, 1106, 1113, 1152, Meteksan, Ankara, 2000

29. HEİPERTZ, W., “*Spor Hekimliği*”, Arkadaş Tıp Kitapları Yayınevi, İstanbul, 1985
30. TÜZÜN, C., “*Medikal Biyokimya*”, Palme Yayınları, Ankara, 1993
31. SELKIRK, E., “*Cinsellik*”, s.26, Milliyet Yayın A.Ş., İstanbul, 1994
32. YAKAR, K., “*Fizyoloji*”, s.244, Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti., Ankara, 2002
33. IRMAK, S., EMİROĞLU, F., GÖKHAN, N., “*Fizyoloji*”, s.504,505, Sermet Matbaası, İstanbul, 1972
34. GÜNAY, M., “*Egzersiz Fizyolojisi*”, s. 163, 181, Bağırğan Yayımevi, Ankara, 1998
35. VANDER, A. J., SHERMAN, J. H., CUCIANO, D. S., *Human Physiology, The Mechanisms of Body Functions*, p. 536, 551-566 McGraw Hill Book Comp. 1985
36. MOIR, A., “*Beynimizdeki Cinsellik*”, s. 30, Çeviren: EDEN, E., Cep Kitapları, İstanbul, 1992
37. ERGEN, E., DEMİREL, H., GÜNER, R., TURNAGÖL, H., BAŞOĞLU, S., ZERGEROĞLU, A.M., ÜLKAR, Ü., “*Egzersiz Fizyolojisi*”, s.94, Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti., Ankara, 2002
38. ARTHUR, C., GUYTON, M.D., “*Tıbbi Fizyoloji*”, Çevirenler, GÖKHAN, N., ÇAVUŞOĞLU, h., s.1390,1391, Nobel Tıp Kitapevi, İstanbul, 1989
39. BAYSALING, Ö., *Spor ve Cinsel Performans*, İlpress Basım Yayın İstanbul, 2001
40. BAYSALING, Ö., *Kendi Kendine Egzersiz ve Formda Kalma*, İlpress Basım Yayın, İstanbul, 2001
41. BAŞER, E., “*Türk Futbol Antrenörlerinin Cinsel Tutum ve Davranışları.*” Spor Hekimliği Dergisi, 27(2), 1992
42. DÜNDAR, U., “*Antrenman Teorisi*”, s.1,202, Bağırğan Yayımevi, Ankara, 1996
43. TUNCEL, N., AYDIN, S., ZEYTİNOĞLU, M., “*İnsan Anatomisi ve Fizyolojisi*”, s. 246,256, T.C. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir, 2004

44. İŞLER, M., “*Atletizm*”, s.60, TUTİBAY Ltd. Şti. , Ankara, 1997
45. KARASAR, N., *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, s.77, Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd., Ankara, 1995
46. SAVAŞIR, I., “*Ölçek Uyarlamasındaki Sorunlar ve Çözüm Yolları*”, Türk Psikoloji Dergisi, 9(33), 1994
47. BOMPA, T.O., “*Antrenman Kuramı ve Yöntemi*”, s.172, 180, Çevirenler: KESKİN, İ., TUNER, B., Bağırhan Yayımevi, Ankara, 1998

ANKET FORMU

Değerli anket katılımcısı,

Elimizdeki bu anket formu **“Sporcuların Cinsel Yaşam ve Alishkanlıkları”** ile ilgili bilimsel amaçlı bir çalışmayı kapsamaktadır. Bu anketten toplanacak veriler tamamen bilimsel amaçlı ve toplular olarak değerlendirilecektir. Bu amaçla vereceğiniz cevapların doğruluğu araştırmanın tarafsızlığı ve bilimselliği için çok önemlidir.

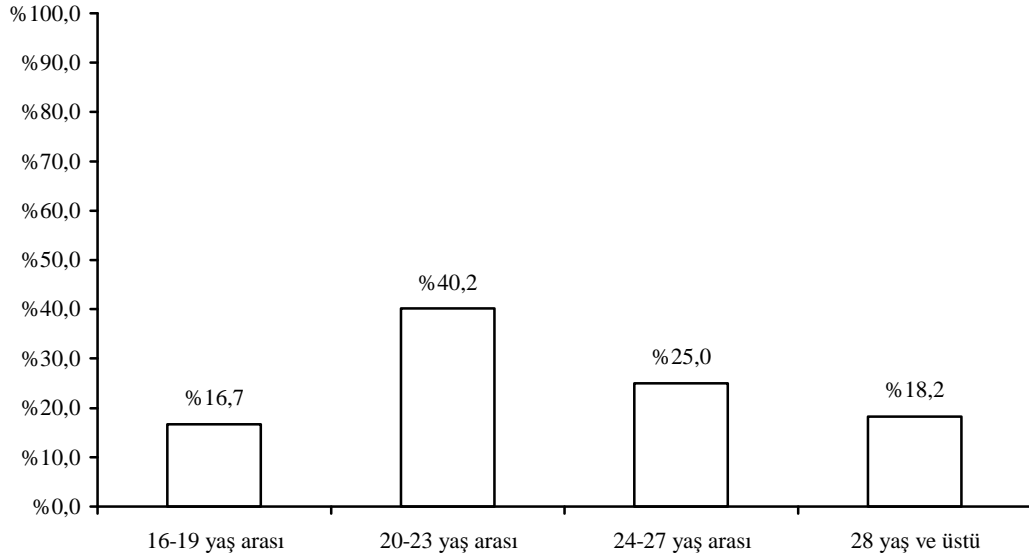
Yüksek Lisans Öğrencisi
Ferhat TEKEŞ

SORU-1. Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak sizinle ilgili durumu en iyi şekilde ifade eden seçeneği değerlendirdiniz. Lütfen uygun olan seçeneği **X** işareti kullanarak değerlendiriniz.

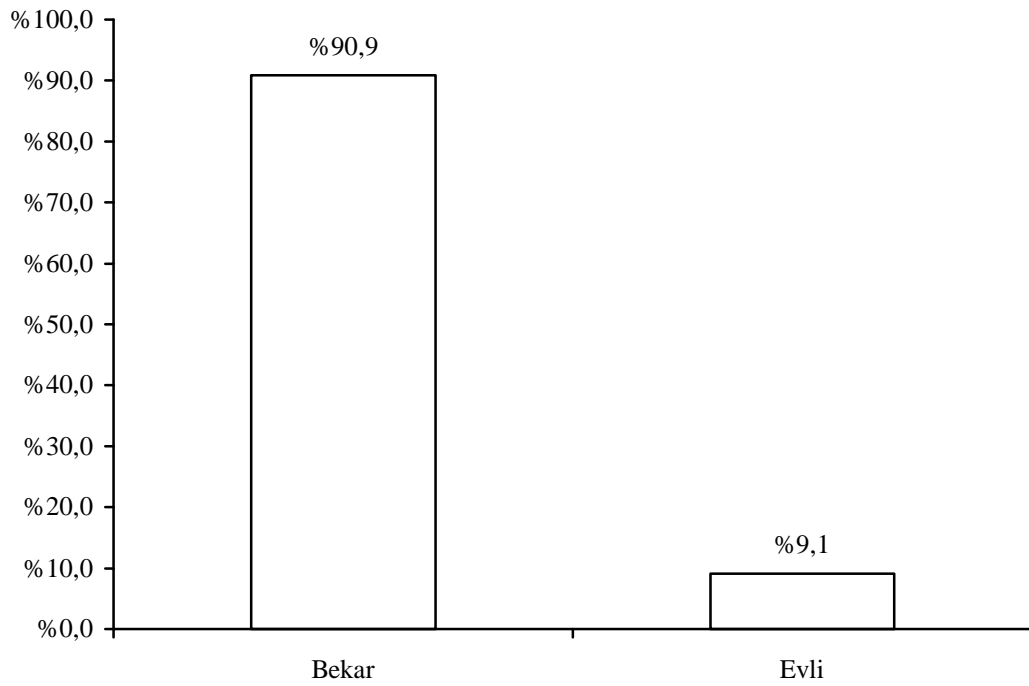
	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hic Katılmıyorum
Cinsellik hakkında konuşmaktan utaniyorum					
Cinsellik hakkında tam bir bilgi sahibi değilim					
Genelde cinsel ilişki performansımı olumsuz etkiler					
Müşabaka öncesi cinsel ilişki performansını olumsuz etkiler					
Yarışmadan önce cinsel ilişkiden kaçırım					
Antrenör veya takım yöneticileri tarafından cinsel ilişkiden bulunmamam konusunda uyarılmam performansımı olumlu etkiler					
Cinsel içgüdünün neden olduğu dürtülerin enerjisi spor yolu ile harcanabilir					
Cinsellik konusunu gündeme getirmekten, bilgi vermekten ve bilgi almaktan kaçırım					
Ağır şartlarda yapılan bir antrenman veya müşabaka cinsel performansımı düşürür.					
Cinsellik benim için çok önemlidir.					
Antrenör veya takım yöneticileri cinsel yaşam ve spor hakkında yeterli bilgiye sahiptirler					
Cinsel yaşamımda dinsel yönden kendimi baskı altında hissederim.					
Cinsel yaşamımda toplumsal kurallar yüzünden kendimi mutlu hissederim.					
Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi rahatsız hissedirim.					
Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi kızgın hissedirim.					
Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimi üzgün hissedirim.					
Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde suçluluk hissedirim.					
Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde düş kırıklığı hissedirim.					
Cinsel ilişki sonrası psikolojik olarak kendimde güçsüzlük hissedirim.					

- SORU -2.** Bugüne kadar cinsel deneyiminiz oldu mu?
a) Evet b) Hayır
- SORU -3.** Bugüne kadar cinsel deneyiminiz olduysa, ilk cinsel ilişkinizi kaç yaşında kurdunuz? Lütfen belirtiniz.
- SORU -4.** Bugüne kadar cinsel deneyiminiz olduysa, cinsel deneyim yaşadığınız toplam partner sayısı nedir? Lütfen belirtiniz.
- SORU -5.** Cinsel ilişkinin sportif performans üzerine olan etkisi sizce nedir?
a) Olumlu b) Olumsuz c) Etkisi Yoktur
- SORU -6.** Yarışmadan hemen önceki cinsel ilişki performansı sizce nasıl etkiler?
a) Olumlu b) Olumsuz c) Etkisi Yoktur
- SORU -7.** Bir yarışmadan önce cinsel ilişkiden kaçtınız mı?
a) Evet b) Hayır
- SORU -8.** Zorunlu bir cinsel etkinliğin yokluğu sizi nasıl etkiler?
a) Olumlu b) Olumsuz c) Etkisi Yoktur
- SORU -9.** Eğitim durumunuz
a) Okur yazar değil
b) Okur yazar
c) İlköğretim
d) Orta öğretim
e) Önlisans / lisans (Mes.yük.okulu veya fakülte mezunu)
f) Lisans üstü (Yüksek lisans / doktora)
- SORU -10.** Aylık ortalama geliriniz
a) 500 YTL veya daha düşük
b) 501 – 750 YTL
c) 751 – 1.000 YTL
d) 1.001 – 1.250 YTL
e) 1.251 – 1.500 YTL
f) 1.501 YTL veya daha yüksek
- SORU -11.** Annenizin eğitim durumu
a) Okur yazar değil
b) Okur yazar
c) İlköğretim
d) Orta öğretim
e) Önlisans / lisans (Mes.yük.okulu veya fakülte mezunu)
f) Lisans üstü (Yüksek lisans / doktora)
- SORU -12.** Babanızın eğitim durumu
a) Okur yazar değil
b) Okur yazar
c) İlköğretim
d) Orta öğretim
e) Önlisans / lisans (Mes.yük.okulu veya fakülte mezunu)
f) Lisans üstü (Yüksek lisans / doktora)
- SORU -13.** Yaşınız. Lütfen Yazınız.
- SORU -14.** Doğum Yeri
a) Marmara Bölgesi
b) Ege Bölgesi
c) Akdeniz Bölgesi
d) İç Anadolu Bölgesi
e) Karadeniz Bölgesi
f) Doğu Anadolu Bölgesi
g) Güneydoğu Anadolu Bölgesi
- SORU -15.** Medeni Durumunuz
a) Evli b) Bekar c) Dul veya Boşanmış

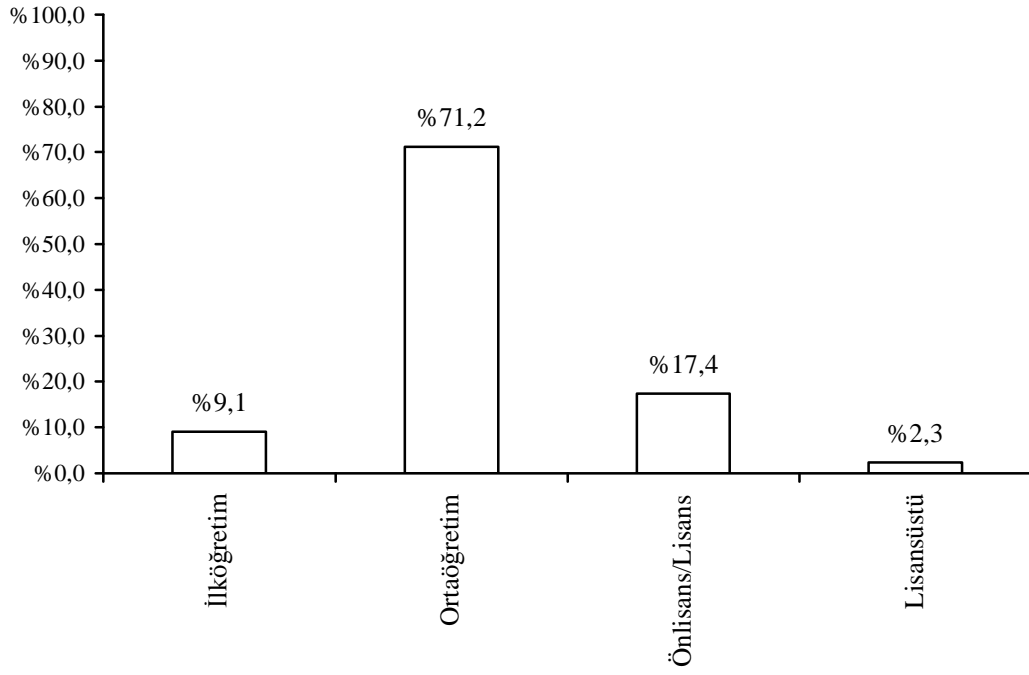
EK-2
Sporcuların Kişisel Özellikleri İle İlgili Grafikler



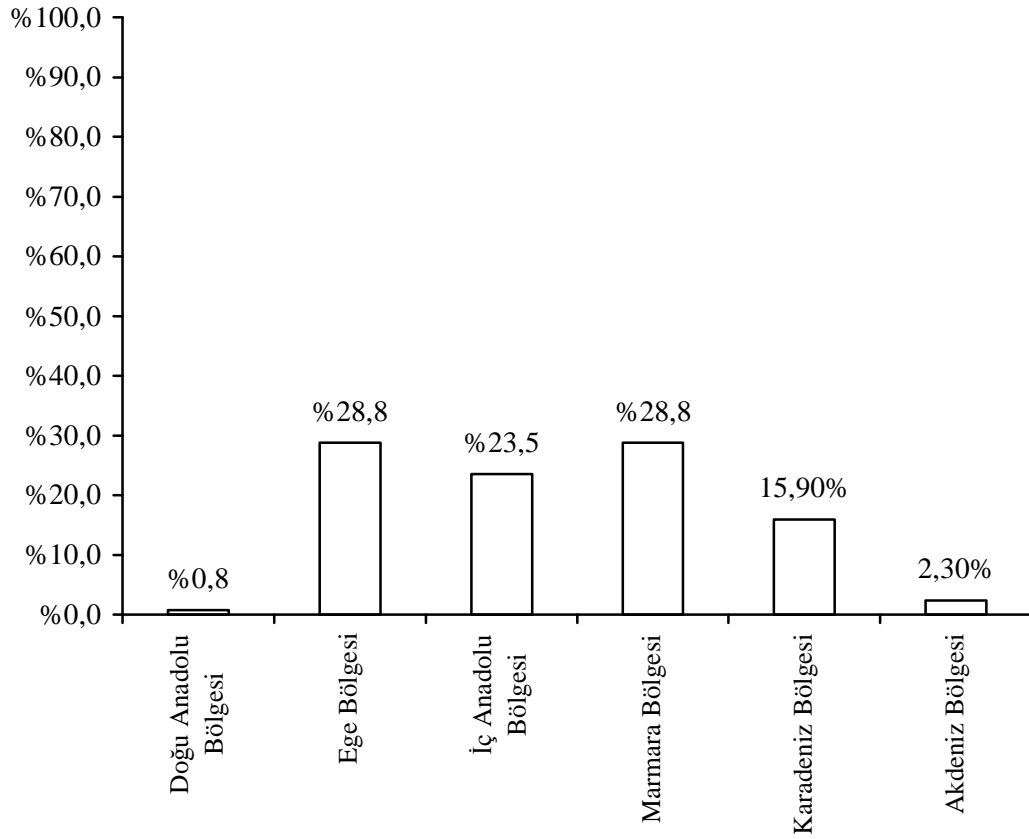
Şekil 1. Katılımcıların yaşlarının yüzdelik dağılımı



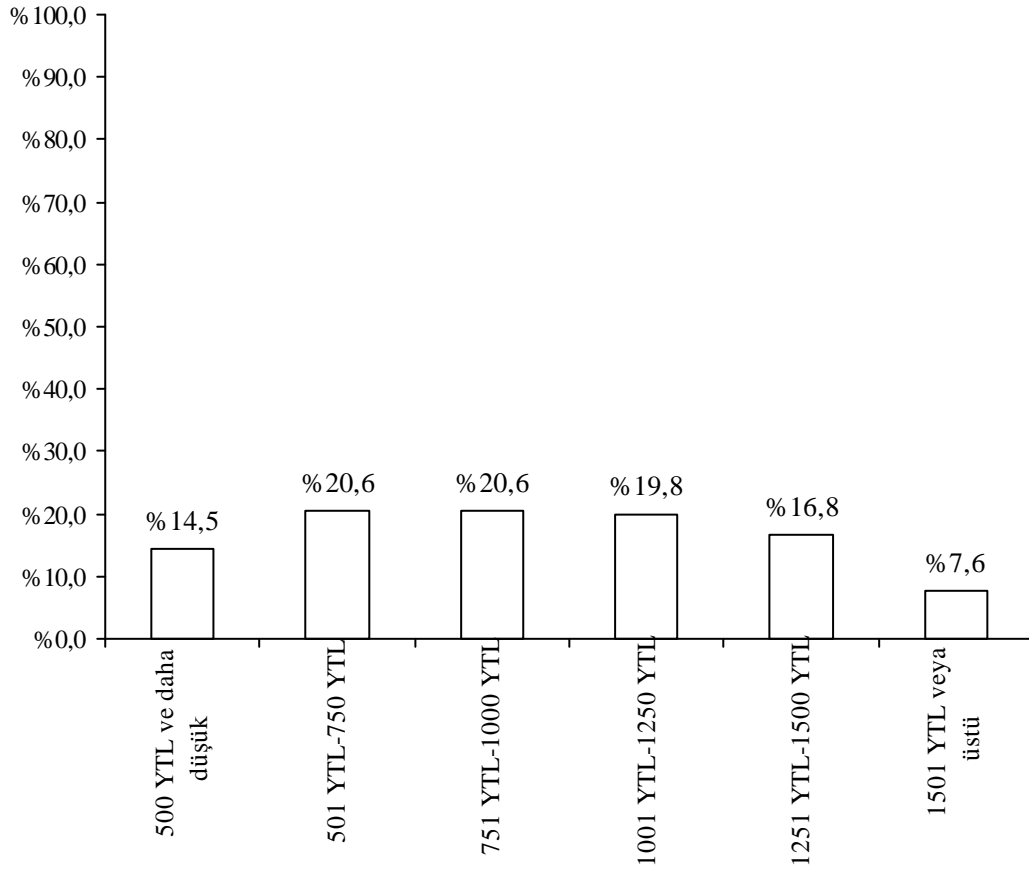
Şekil 2. Katılımcıların medeni hallerinin yüzdelik dağılımı



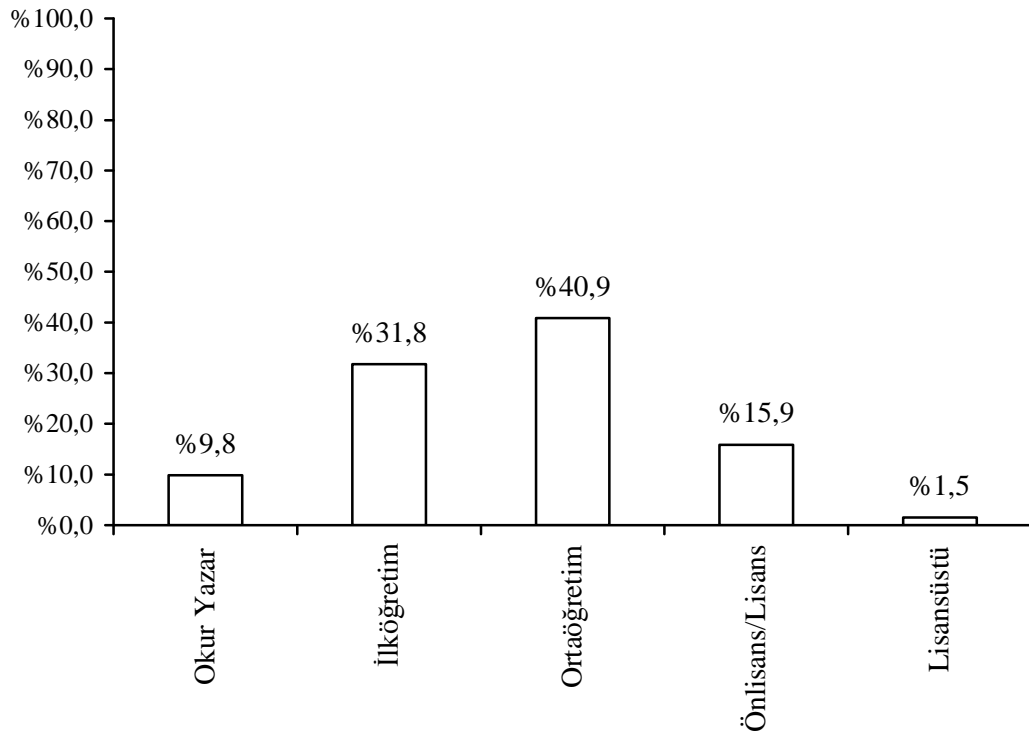
Şekil 3. Katılımcıların eğitim durumlarının yüzdelik dağılımı



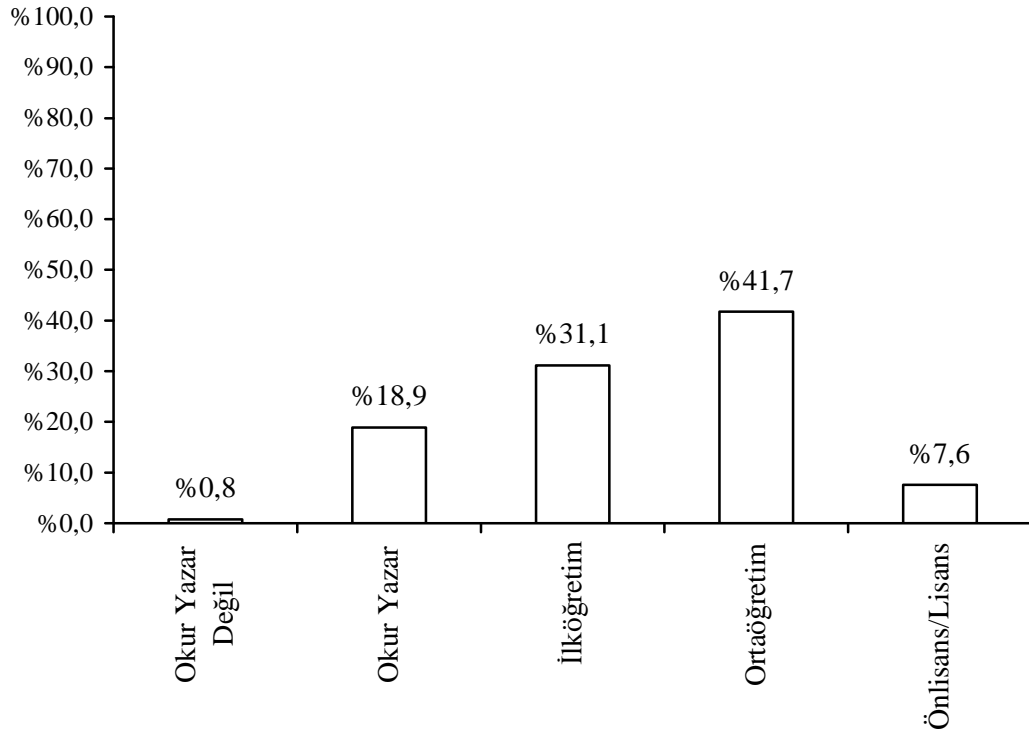
Şekil 4. Katılımcıların doğum yerlerinin bölgelere göre yüzdelik dağılımı



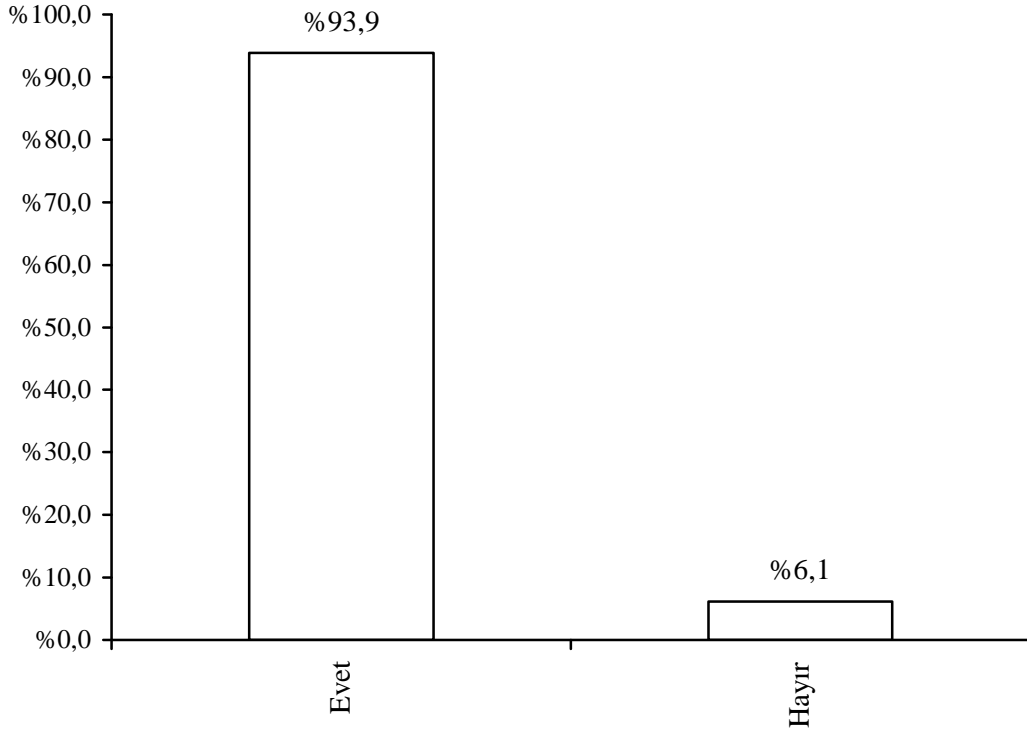
Şekil 5. Katılımcıların Aylık Ortalama Gelirlerinin Yüzdeleri Dağılımı



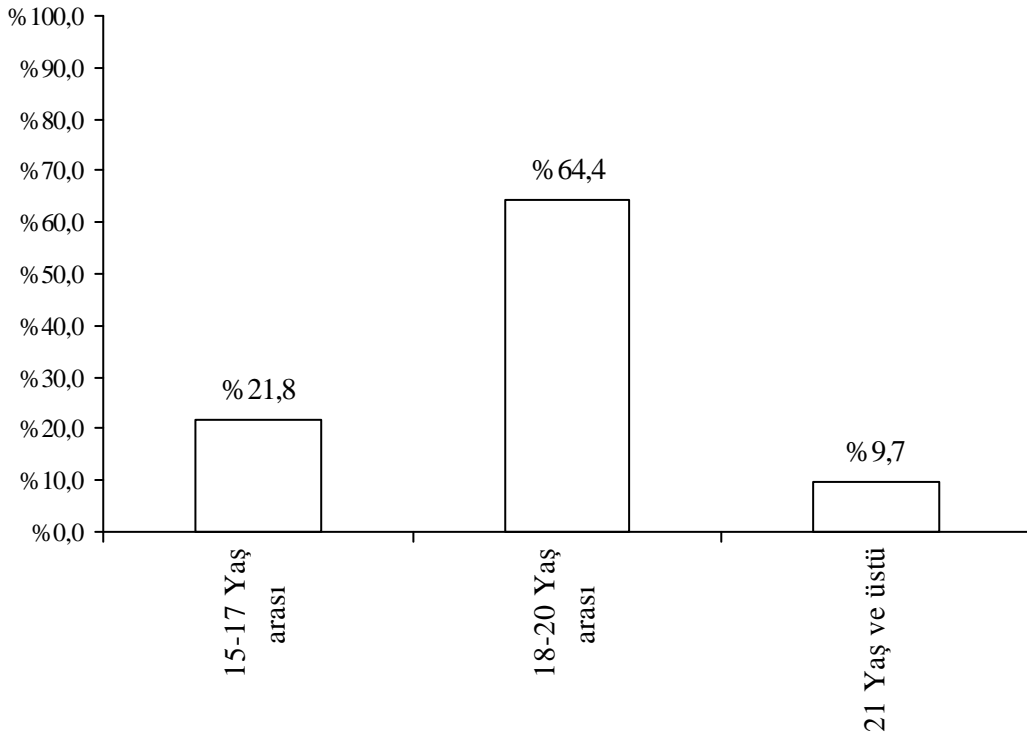
Şekil 6. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarının Yüzdeleri Dağılımı



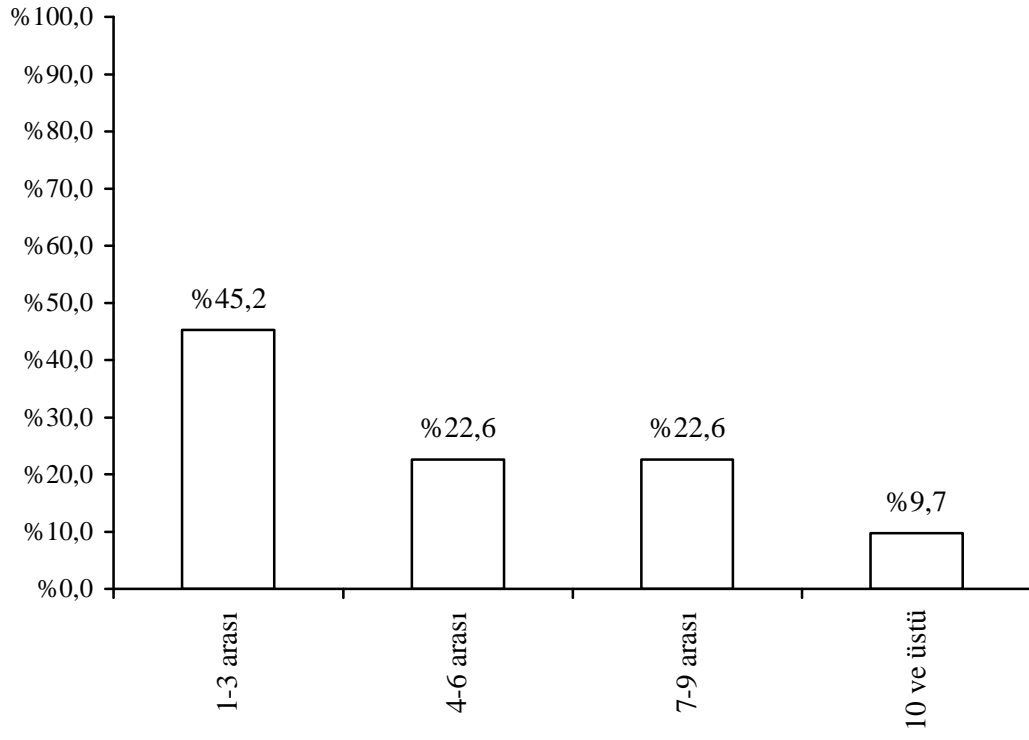
Şekil 7. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarının Yüzdeleri Dağılımı

EK-3**Katılımcıların Cinsel Deneyimlerine İlişkin Bulguları Gösteren Grafikler**

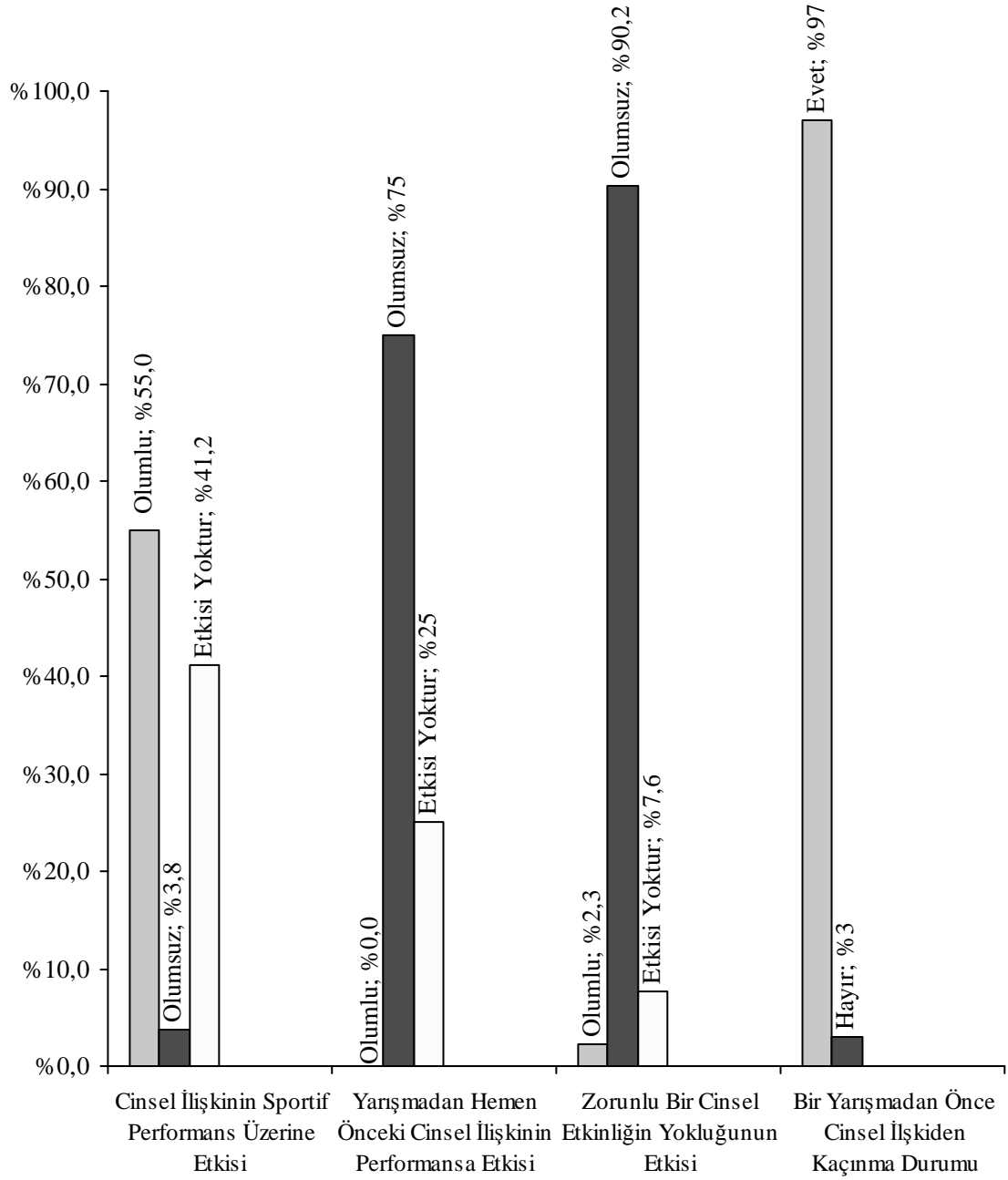
Şekil 8. Bugüne kadar cinsel deneyim yaşayanların yüzdeleri dağılımı



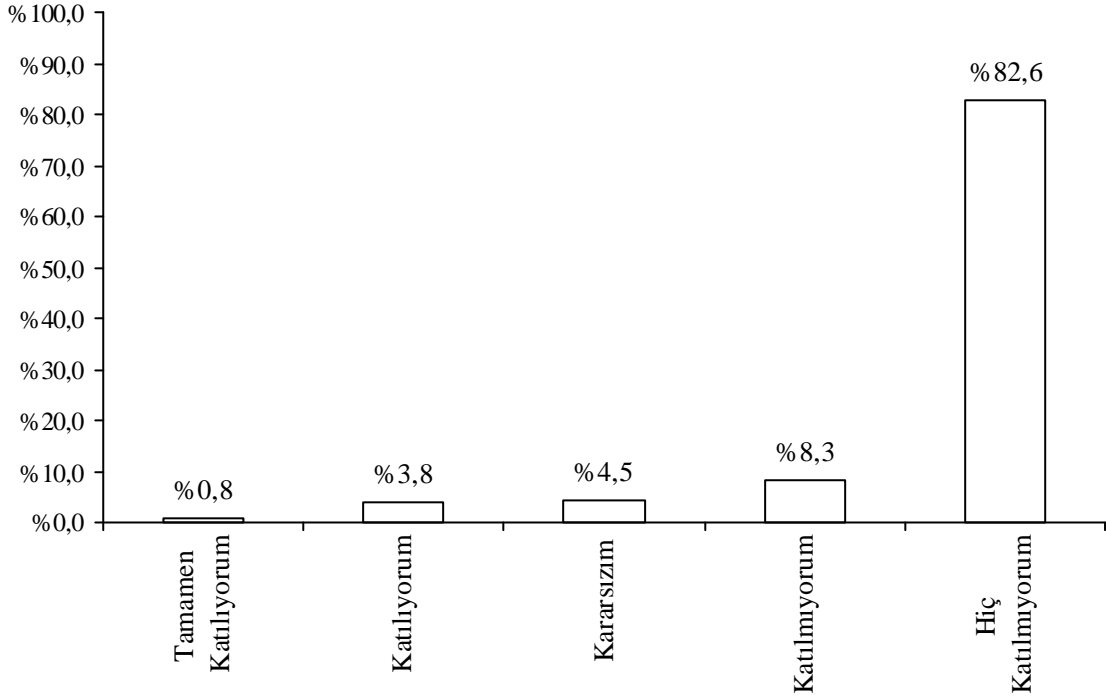
Şekil 9. Cinsel Deneyim Yaşayan Sporcuların İlk Cinsel İlişki Yaşlarının Yüzdeleri Dağılımı



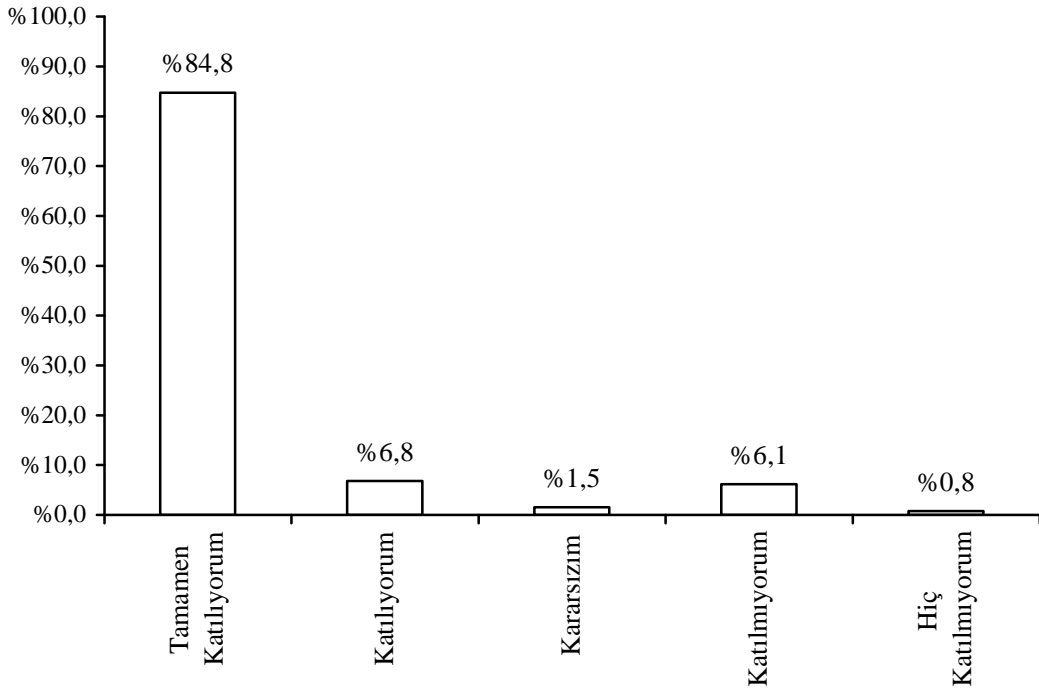
Şekil 10. Cinsel Deneyim Yaşayan Sporcuların Cinsel Deneyim Yaşadıkları Partner Sayılarının Yüzdeleri Dağılımı

EK-4**Katılımcıların Cinsel İlişkinin Sportif Performansa Etkisine Yönelik Görüşleri İle İlgili Grafik**

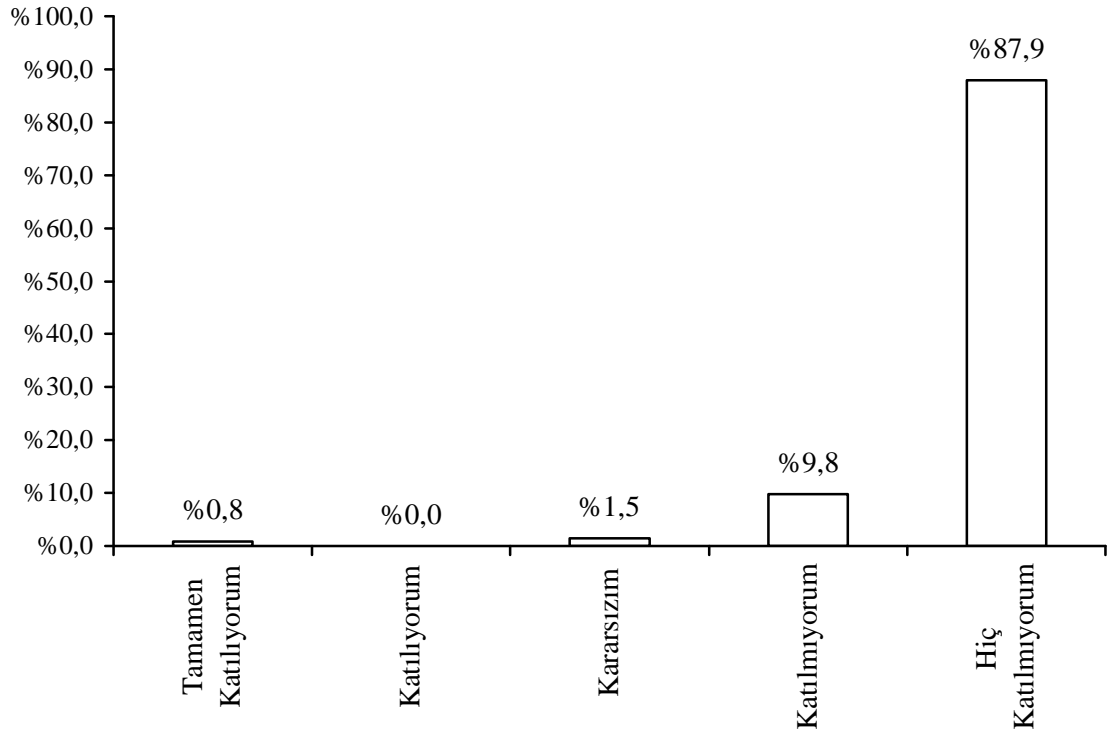
Şekil 11. Cinsel ilişkinin Sportif Performansa Etkisine Yönelik Görüşlerin Yüzdelerle Dağılımı

EK-5**Katılımcıların Cinselliğe İlişkin Görüşleri İle İlgili Grafik**

Şekil 12. “Cinsellik Hakkında Konuşmaktan Utanıyorum” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı

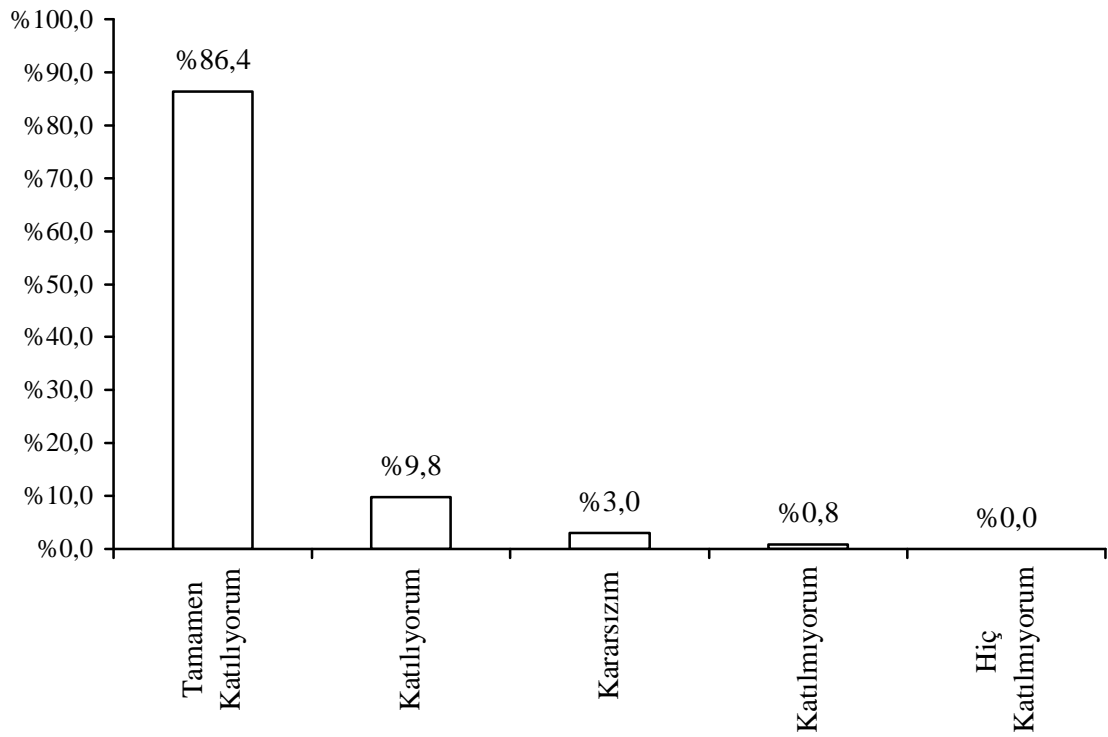


Şekil 13. “Cinsellik Hakkında Tam Bir Bilgi Sahibi Değilim” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı

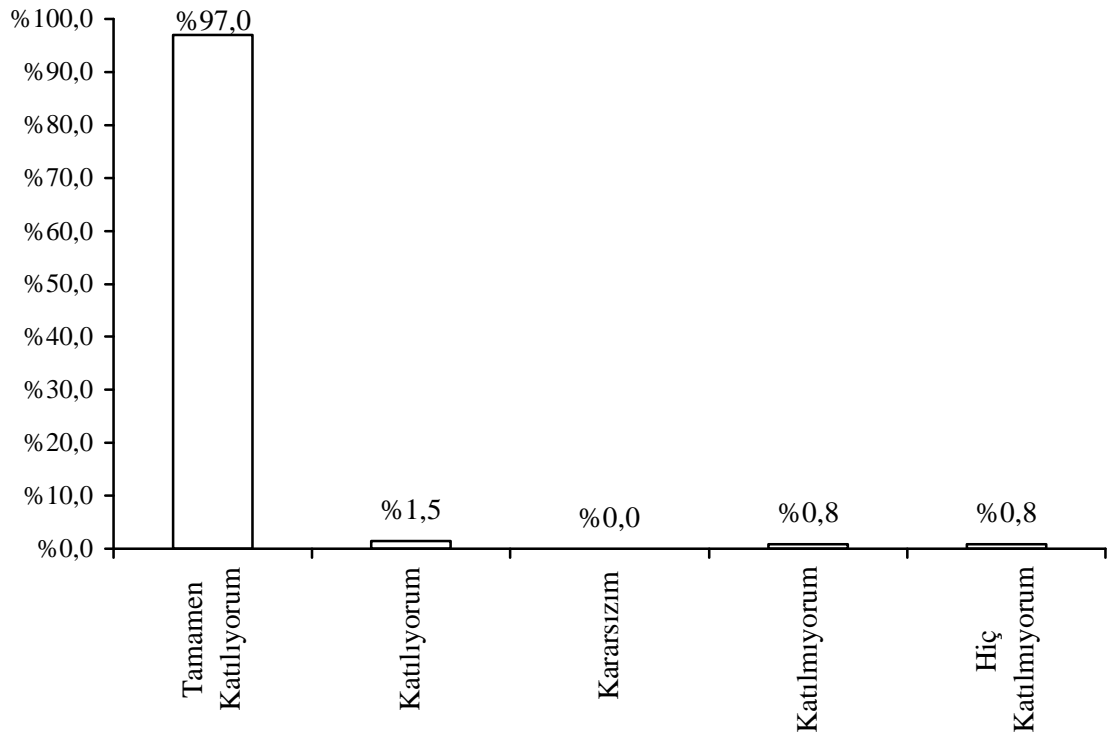


Şekil 14. “Genelde Cinsel İlişki Performansımı Olumsuz Etkiler” İfadesinin Yüzdeleri

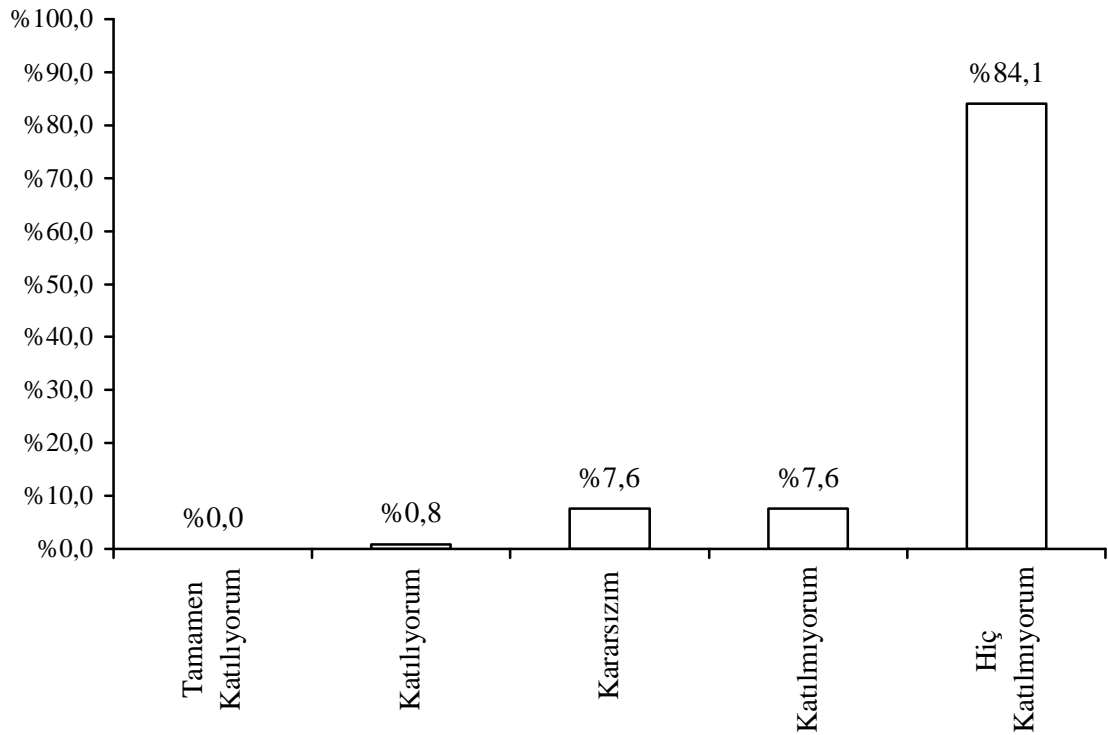
Dağılımı



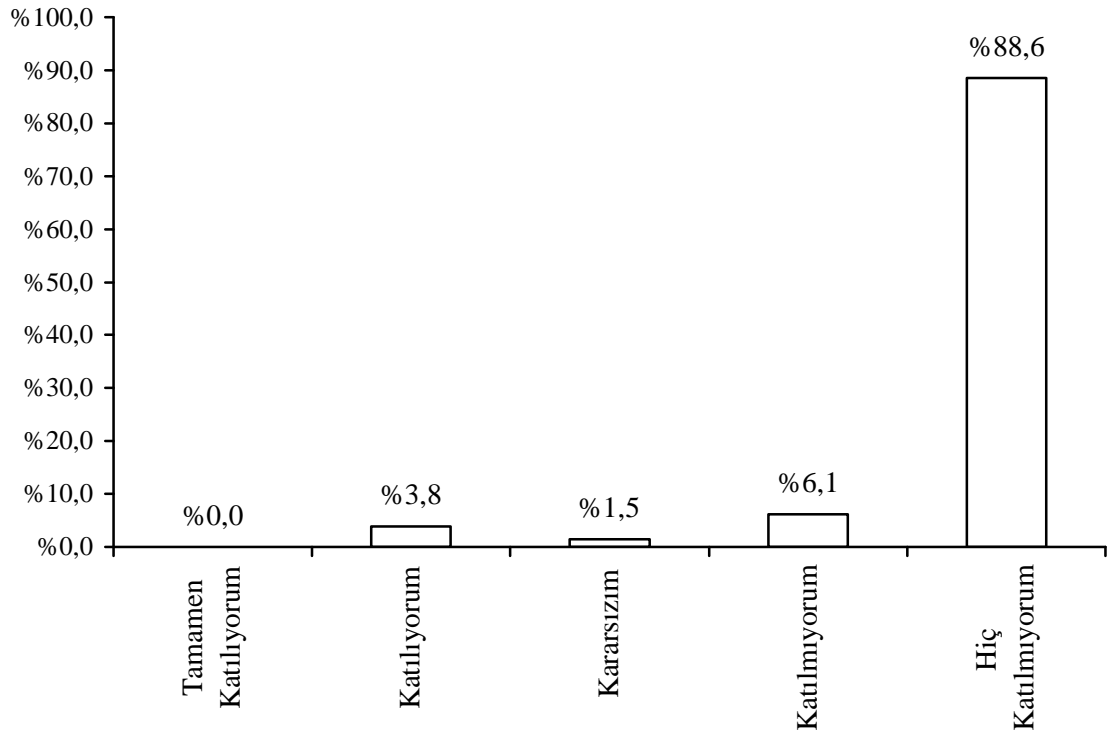
Şekil 15. “Müsabaka Öncesi Cinsel İlişki Performansı Olumsuz Etkiler” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı



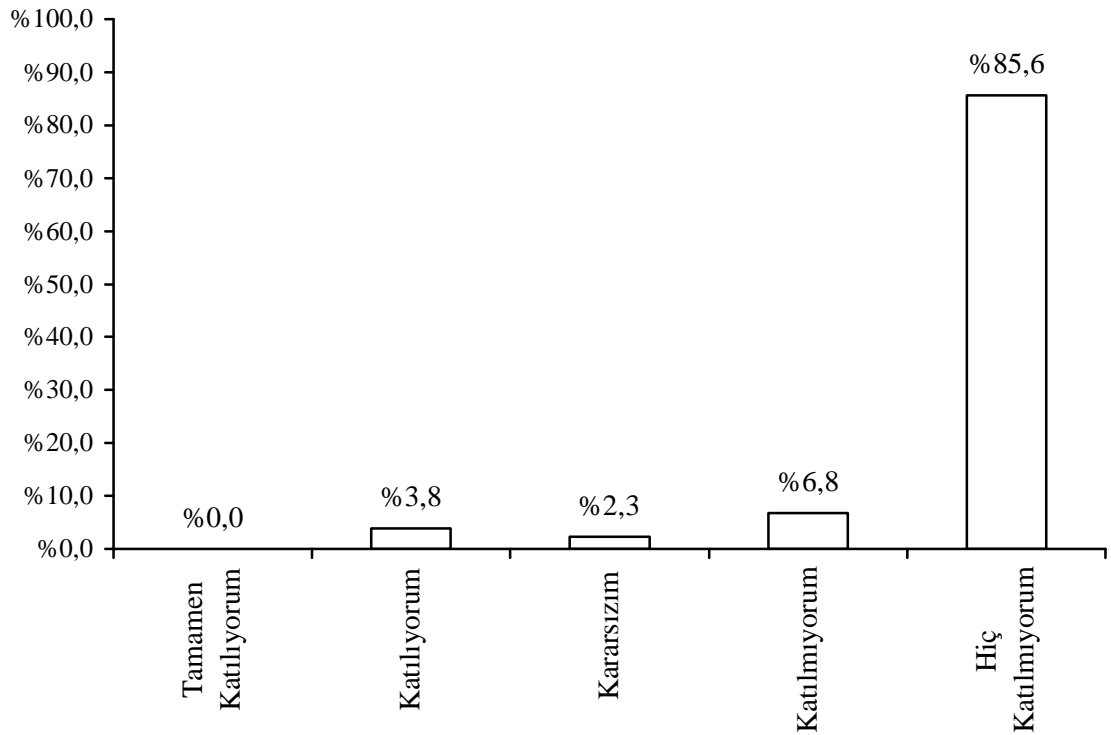
Şekil 16. “Yarışmadan Önce Cinsel İlişkiden Kaçınırım” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı



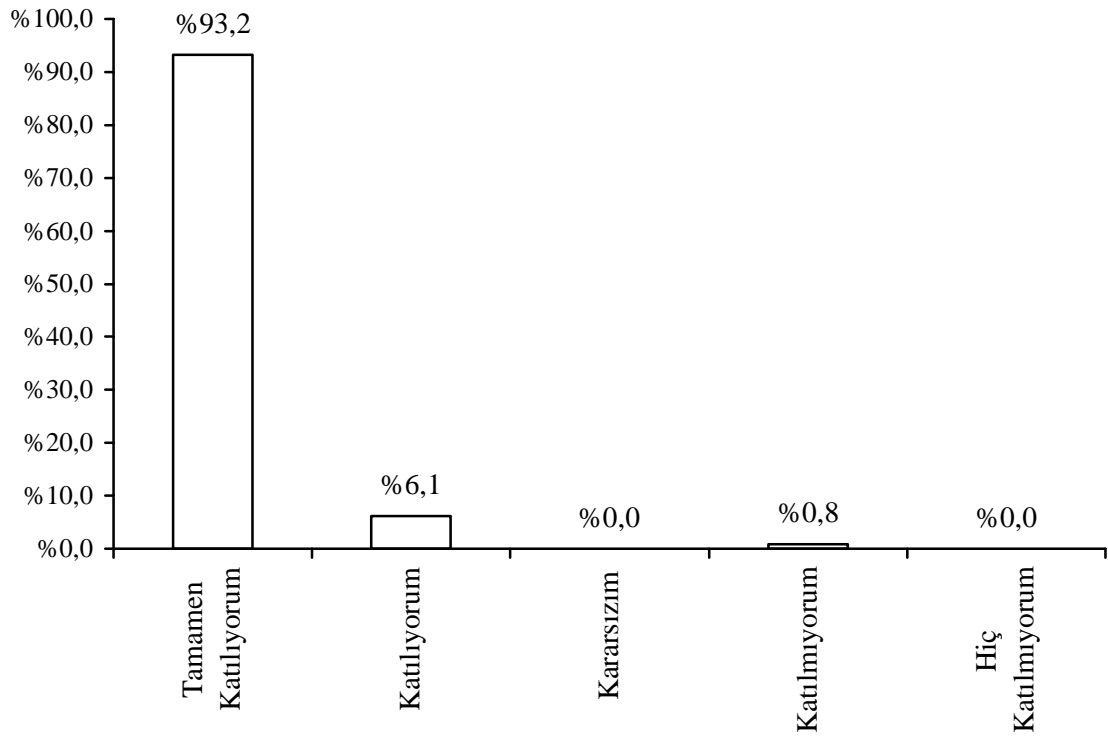
Şekil 17. “Antrenör Veya Takım Yöneticileri Tarafından Cinsel İlişkiden Bulunmamam Konusunda Uyarılmam Performansımı Olumlu Etkiler” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı



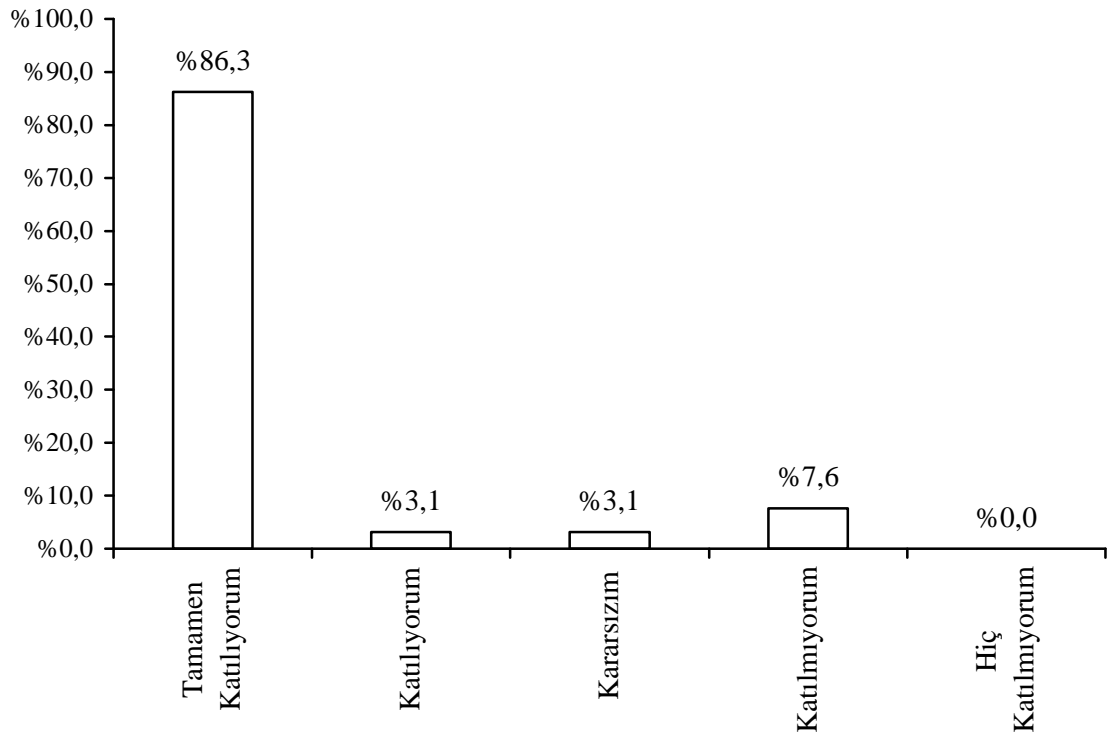
Şekil 18. “Cinsel İlgününün Neden Olduğu Dürtülerin Enerjisi Spor Yolu İle Harcanabilir” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı



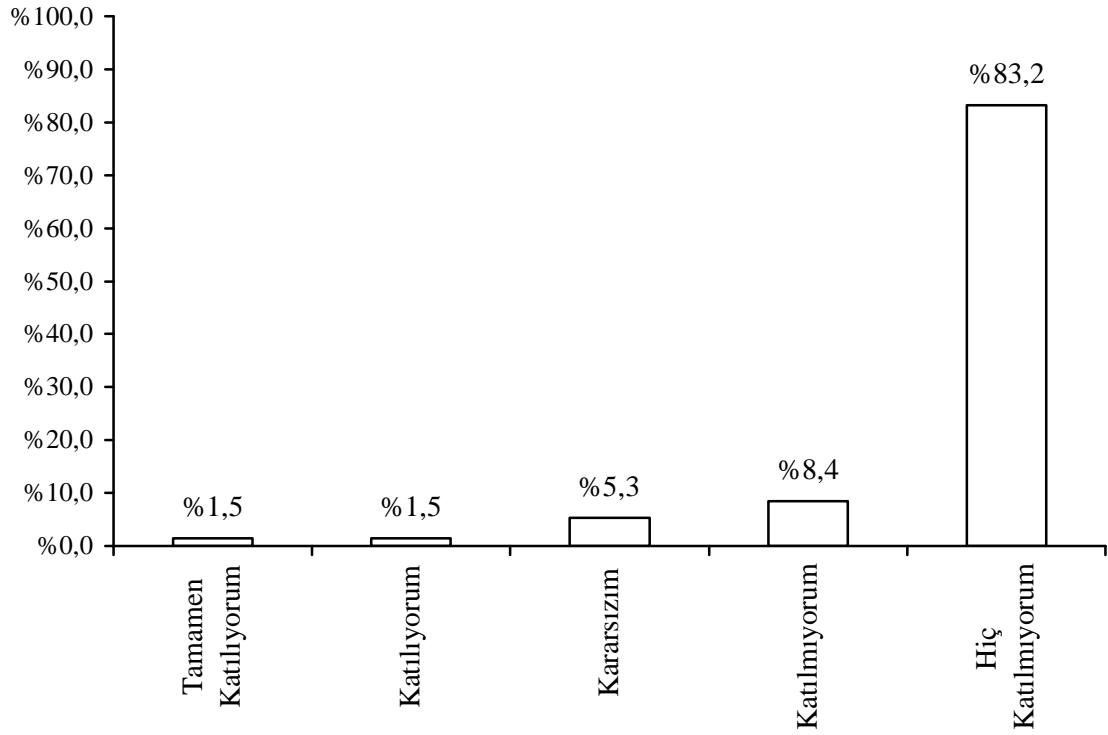
Şekil 19. “Cinsellik Konusunu Gündeme Getirmekten, Bilgi Vermekten ve Almaktan Kaçınırım” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı



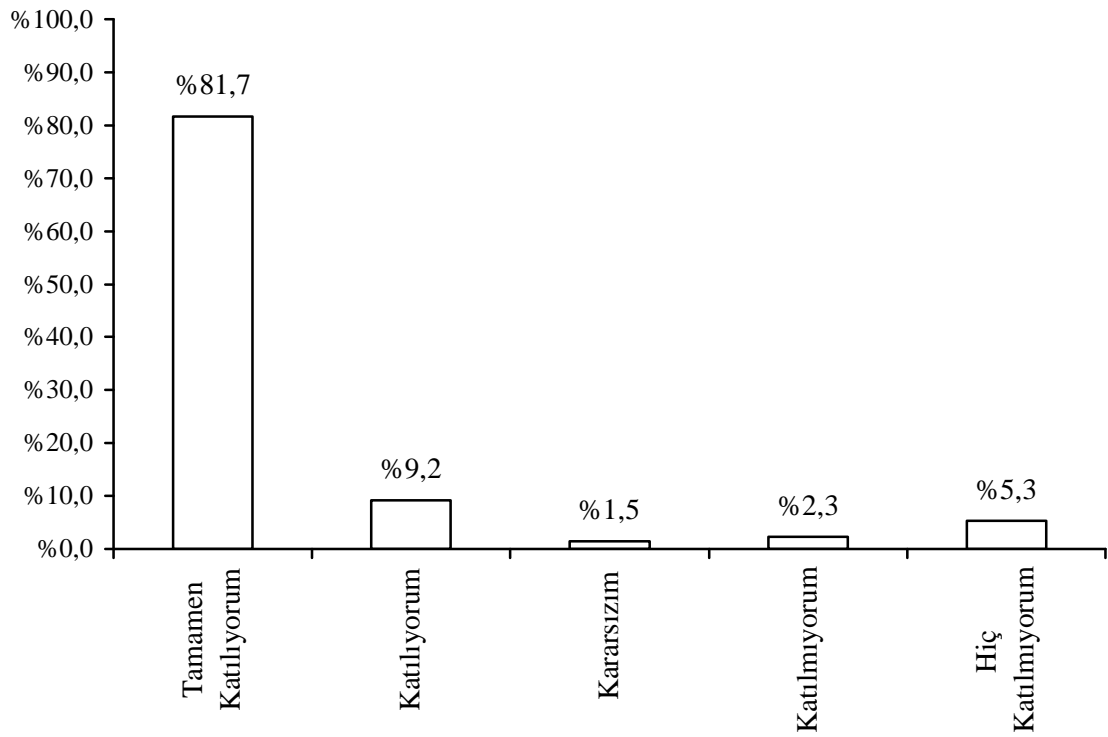
Şekil 20. “Ağır Şartlarda Yapılan Bir Antrenman Veya Müsabaka Cinsel Performansımı Düşürür” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı



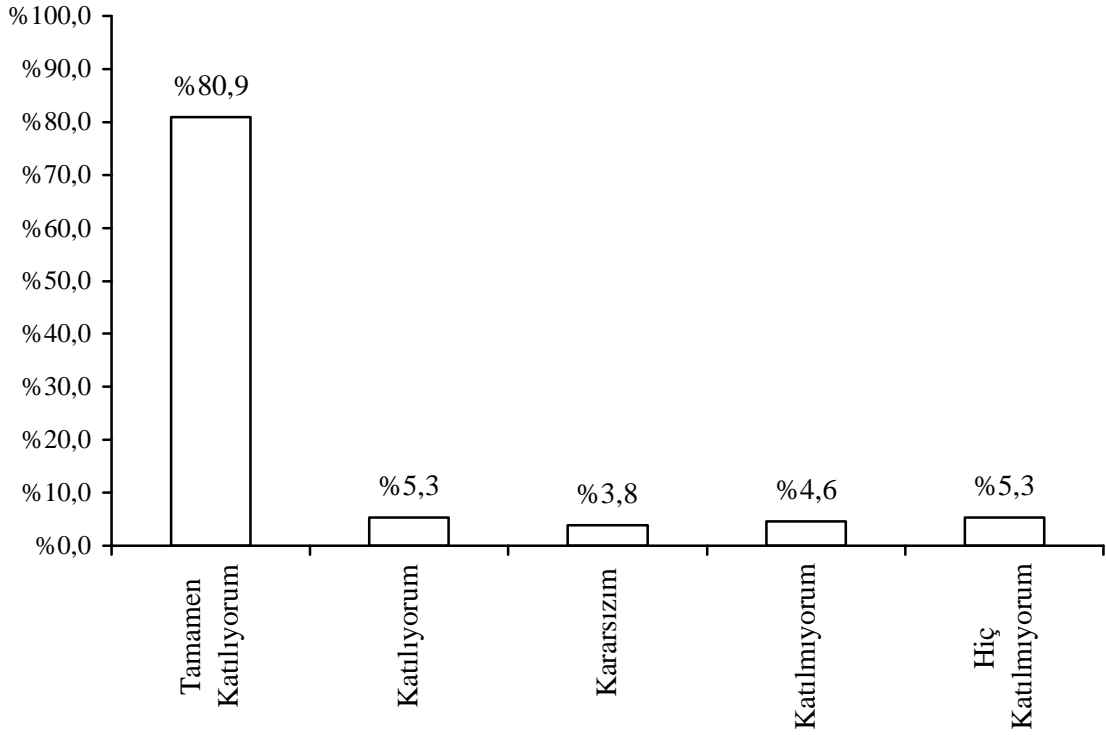
Şekil 21. “Cinsellik Benim İçin Çok Önemlidir” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı



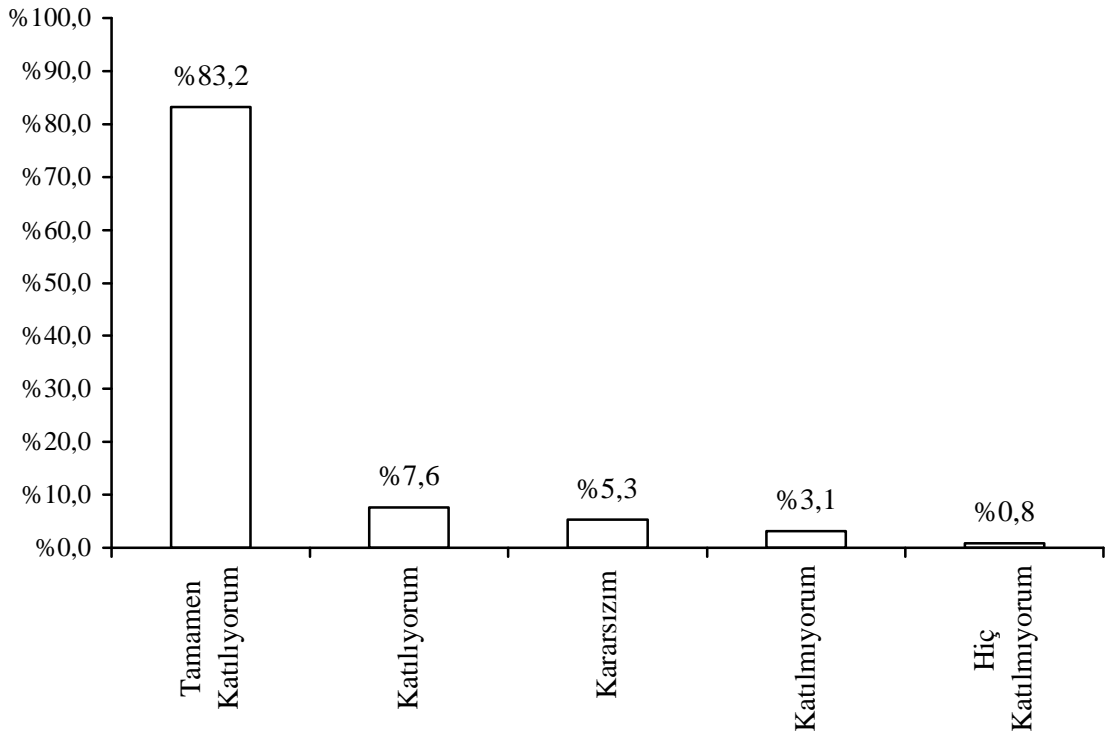
Şekil 22. “Antrenör Veya Takım Yöneticileri Cinsel Yaşam Ve Spor Hakkında Yeterli Bilgiye Sahiptirler” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı



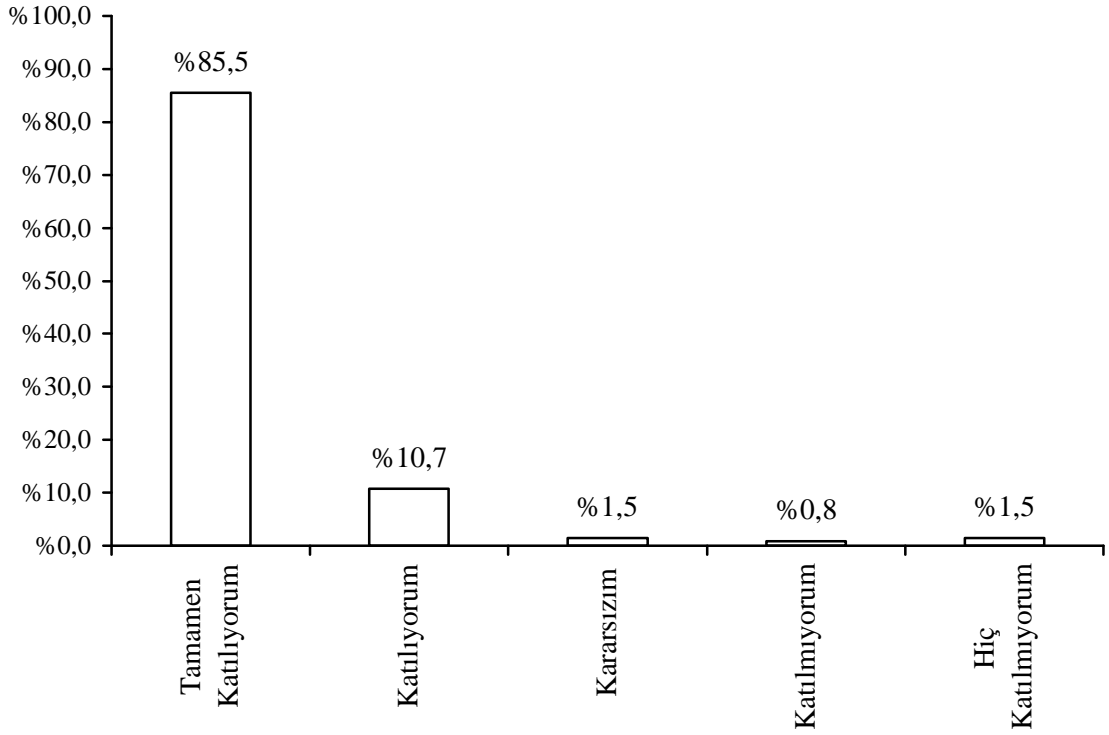
Şekil 23. “Cinsel Yaşamımda Dinsel Yönden Kendimi Baskı Altında Hissederim” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı



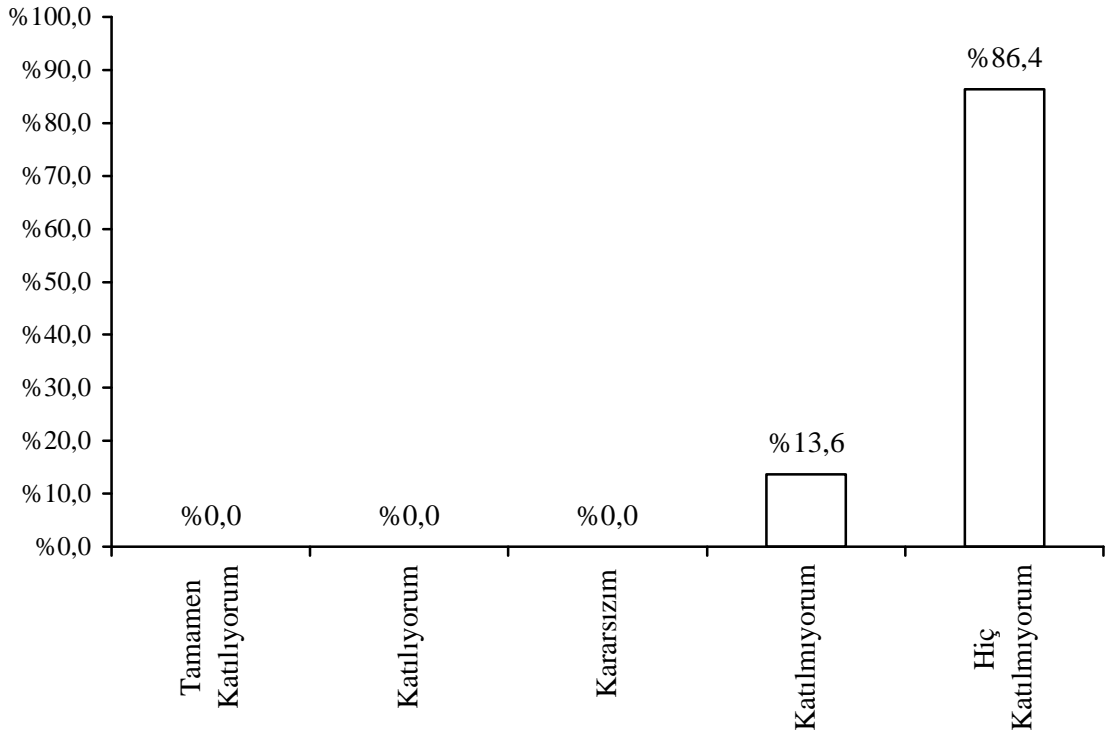
Şekil 24. “Cinsel Yaşamımda Toplumsal Kurallar Yönünden Kendimi Baskı Altında Hissederim” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı



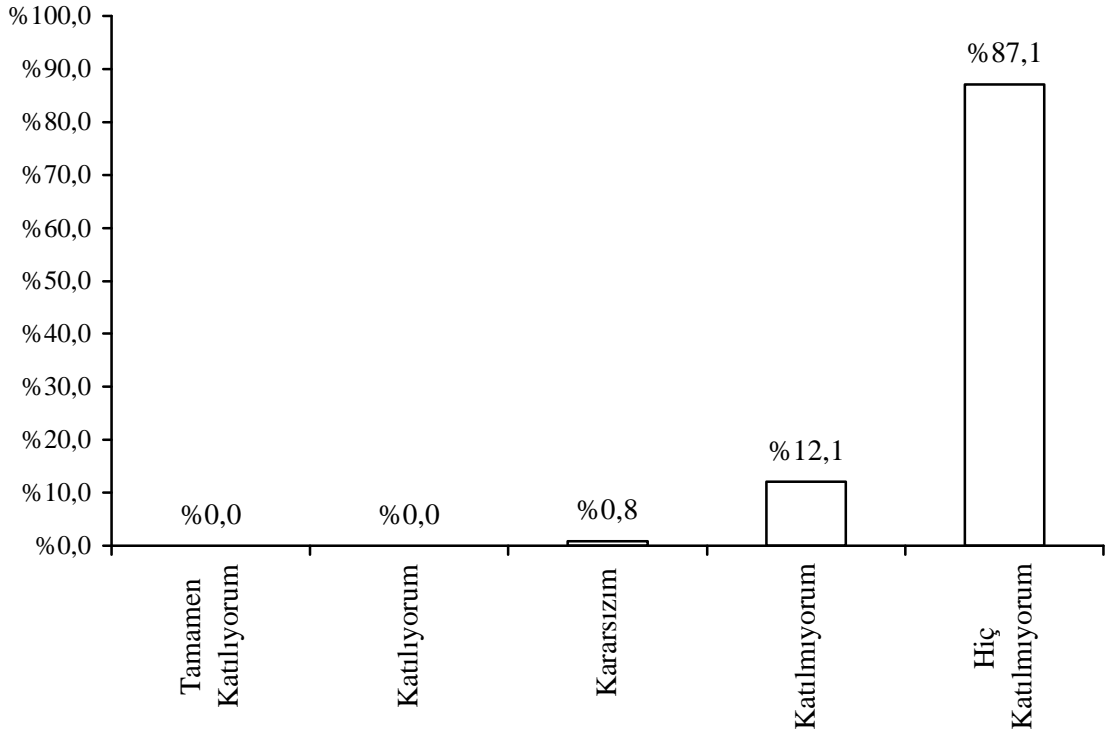
Şekil 25. “Cinsel İlişki Sonrası Psikolojik Olarak Kendimi Mutlu Hissederim” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı



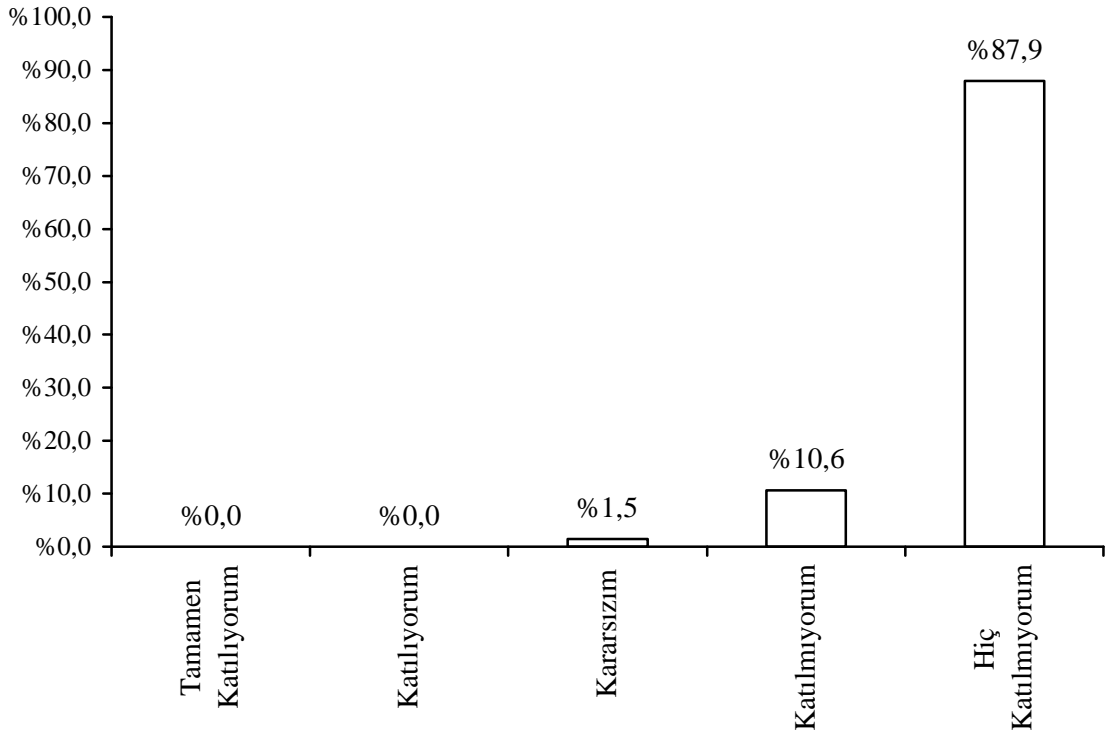
Şekil 26. “Cinsel İlişki Sonrası Psikolojik Olarak Rahatlamış Hissederim” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı



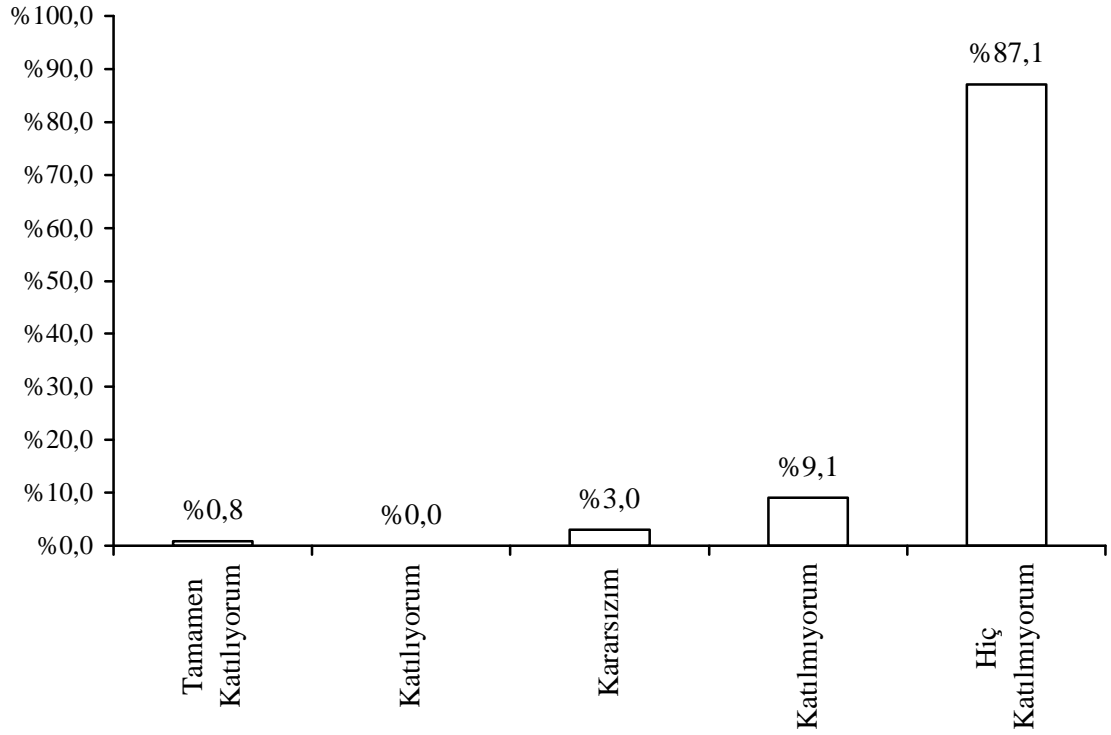
Şekil 27. “Cinsel İlişki Sonrası Psikolojik Olarak Kendimi Kızgın Hissederim” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı



Şekil 28. “Cinsel İlişki Sonrası Psikolojik Olarak Kendimi Üzgün Hissederim” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı

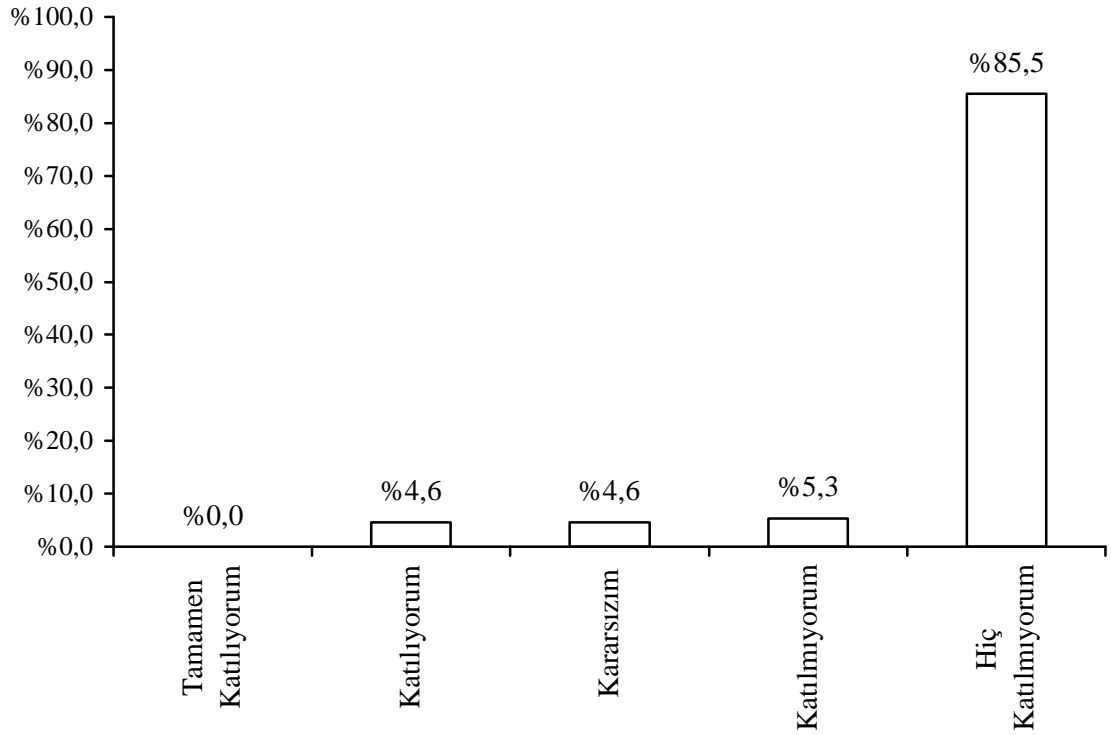


Şekil 29. “Cinsel İlişki Sonrası Psikolojik Olarak Kendimde Suçluluk Hissederim” İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı



Şekil 30. "Cinsel İlişki Sonrası Psikolojik Olarak Kendimde Düş Kırıklığı Hissederim"

İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı



Şekil 31. "Cinsel İlişki Sonrası Psikolojik Olarak Kendimde Güçsüzlük Hissederim"

İfadesinin Yüzdeleri Dağılımı