

İlk Cinselliğe Hazır Mıyım?



Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Temel Bilgi Kitapçıkları serisi, Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu Türkiye Ofisi desteği ile Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneği Kalkınma Programı ekibi tarafından hazırlanmıştır. Kitapçıklar cinsel sağlık ve üreme sağlığı hakları konusunda çeşitli başlıklarda temel bilgilere erişimi kolaylaştırmak amacıyla oluşturulmuştur. Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneği websitesi bizimaramizda.org'da yer alan bilgileri de yansıtmaktadır. Kapsamlı Cinsellik Eğitim Platformu bizimaramizda.org, gençlerin cinsel sağlık ve cinsellikle ilgili sorularını anonim şekilde sorabileceği, cinsellikle ilgili bilgi oturumlarına erişebilecekleri ve gençlerin ihtiyaçlarına yönelik üretilen güncel blog yazılarını takip edebilecekleri, Türkiye'de gençlerin cinsel haklar alanında doğru bilgiye erişmelerini hedefleyen bir platformdur.

Copyright © 2023 Tüm hakları Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneği'nde saklıdır.

Bu içerik herhangi bir biçimde Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu'nun (UNFPA) görüşlerini yansıtmamaktadır.

Cinsellik Nedir?

Öncelikle cinsellik derken neyi kastettiğimizi açıklayarak başlamak iyi olabilir. Cinsellik çatı bir kavram olarak, içerisinde zevk almayı ve vermeyi, hazı ve daha bir çok duyguyu alan geniş bir davranışlar bütünüdür.



Seks, cinsel ilişki denilen eylemi ifade ederken; cinsellik, içine cinsel davranış, cinsel istekler ve cinsel ilişkiler, doyum, haz, duygular, uyarılma ve insanlar arasındaki iletişimi alan daha geniş bir kavramdır.



Cinsellik hakkında konuşmak bazen zor olabilir. Ancak, açık ve güvenli bir şekilde cinsellik hakkında konuşmanın cinselliği daha keyifli deneyimlememizi sağladığı ve iyilik halimizi olumlu yönde etkilediği bilinmektedir.

Cinsellik hakkında neleri bilmeliyim?

Cinsellik öncesinde zamanında ve doğru bilgilere erişmek önemlidir. Cinsellikle ilgili yanlış bilgiler ve inançlar bize iyi gelmeyen deneyimler yaşamamıza ya da istediğimiz şekilde kararlar alamamamıza neden olabilir.

İlk cinsellikte bedenini tanımak ve nelerden hoşlandığını veya nelerden hoşlanmadığını bilmek önemlidir. Bedenin sadece senindir. Bedeninin olağan hallerini, ihtiyaç ve taleplerini en iyi sen bilirsin. Bu nedenle bedenimizi tanımak, bununla beraber cinsel organlar ve üreme organlarının yapı, işlev ve özellikleri hakkında bilgi edinmek faydalı olacaktır.

Ek olarak, cinsel yolla aktarılan enfeksiyonlar ve istenmeyen gebelikler konusunda önleyici ve koruyucu yöntemlere dair fikir sahibi olmak da güvenli bir cinsellik için önemli olmaktadır. Bu konuda daha fazla bilgi için bizimaramızda.org sitesini ziyaret edebilirsiniz.



<https://bizimaramızda.org>



İlk cinselliğe hazır mıyım?

Birçok insan ilk kez cinselliği yaşamadan önce biraz gergin hissedebilir. Daha önce yapmadığın bir şeyi yapmayı düşündüğünde gergin hissetmek oldukça doğaldır. Ancak bu gerginliğin, korku veya panikten ziyade beklenti ve heyecanla bağlantılı olması önemlidir. İlk kez cinsellik yaşamak, endişe veya sıkıntıya neden olan bir şey değil, yapmak istediğin ve yapmak için heyecanlı hissettiğin bir şey olmalıdır.

İlk cinsellikte önemli olan konulardan birisi de fiziksel ve duygusal olarak hazır hissetmektir. İlk cinsellik için

doğru zamanın, ne zaman olduğunu düşünüyor olabilirsin. İlk kez cinselliği yaşamak için doğru zaman: fiziksel ve duygusal olarak **hazır olduğun** ve **istediğin** zamandır.

UNUTMA

Herhangi bir noktada fikrini değiştirebilirsin. İlk olmasından veya kaçınıcı olduğundan bağımsız cinselliği deneyimlemek için herhangi baskı hissetmemelisin.



Beklentileri Gözden Geçir

İlk cinsellikte önemli başlıklardan birisi de beklentilerimizdir. Cinselliği deneyimlemeden önce cinsellikten beklentilerin üzerine düşünmek ve hazır olup olmadığına karar vermek iyi olabilir. İlk cinsellik deneyimleri biriciktir ve genellikle filmlerdeki veya videolardaki gibi görünmez.

Bazen de beklentilerin deneyimlerinle örtüşmeyebilir. Endişelenmeye gerek yok, deneyiminin beklediğin kadar iyi olmaması, diğer deneyimlerinin de iyi olmayacağı anlamına gelmez.

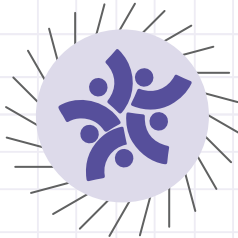


Bedenini Dinle

Bazen cinsellik için kendimizi duygusal olarak hazır hissetsek de, bedenimiz buna hazır olmayabilir veya tepki vermeyebilir. Bazen ereksiyonlar, vajinal ıslaklıklar veya kas gevşemeleri istediğimiz şekilde gerçekleşmeyebilir. Beden hazır değilken cinselliği deneyimlemek acıya ve rahatsızlık hissine neden olabilir. Ancak cinselliğin dahil olan kişiler için eğlenceli ve zevkli olması gerekirken, acı verici veya rahatsız edici olması çok kafa karıştırıcı olabilir. Bu anı dört gözle bekliyor olsan da, bunun gerçekleşmemesi veya bazı beklenmedik durumların gelişmesi olağandır ve hiç sorun değildir. Acele etmeden hazır olmayı bekleyebilir veya cinselliği farklı bir şekilde deneyimleyebilirsiniz.



Cinselliğinizi keşfetmenin önemli bir kısmı, bedeninizin hangi kısımlarına dokunulduğunda zevk aldığınızı öğrenmektedir. Mastürbasyon, bedenini tanımada keyifli bir araç olabilir.



İletişim & Onay

İlk cinsellik deneyimi kişinin isteklerine ve hislerine göre çeşitlenebilmektedir.

Deneyimler kişiye özeldir, biriciktir. Bir şeyi deneyimlemenin tek ve standart doğru bir yolu yoktur. Ne zaman cinselliği yaşayacağına sadece sen karar verebilirsin.

sıl önemli olan seçimlerin konusunda herhangi bir baskı olmadan rahat olman ve bunun deneyimlemeye hem fiziksel hem de duygusal olarak hazır hissediyor olmandır. Bu bağlamda **ONAY** önemli bir kavram olmaktadır.

İyi bir cinsellik için en önemli başlıklardan birisi de “onay”dır. Deneyimin içinde yer alan herkesin her zaman onayı olması önemlidir – hiç kimse kendini rahat hissetmediği veya yapmak istemediği bir şeyi yapmak zorunda hissetmemelidir.

Daha fazlasına erişmek için bizimaramizda.org websitesini ziyaret edebilirsin.

BİLGİ OTURUMLARI

<https://bizimaramizda.org/bilgi-oturumlari/>



SORU SOR

<https://bizimaramizda.org/soru-sor/>



Depremden etkilenen gençlere yönelik Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Destek Talep Formu

<https://bizimaramizda.org/destek-talep/>

Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneği



info@sagliktagenc.org



@sagliktagenc



saglikta-geenc-yaklasimlar-dernegi-y-peer-turkiye



Daha fazlasına erişmek için bizimaramızda.org websitesini ziyaret edebilirsiniz.









