

# Güvenli Cinselliğin Adımları Nelerdir?



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](http://bizimaramizda.org)'da yer alan bilgileri de yansıtmaktadır. Kapsamlı Cinsellik Eğitim Platformu [bizimaramizda.org](http://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.*

# Öncelikle cinsellik nedir?

Cinsellik derken neyi kastettiğimizi açıklayarak başlamak iyi olabilir. Cinsellik, geniş bir kavram olarak, içerisine zevk almayı ve vermeyi, hazzı ve daha bir çok duyguyu alan çeşitli bir eylemler bütünüdür.

**cinsellik kavramının kapsadığı cinsel davranışlar neler olabilir?**

**Düşünelim**

- oral seks
- penis, vajinal veya anal seks
- el ele tutuşmak
- koklaşmak
- birisinin memesini sıkmak, okşamak
- video konuşmada soyunmak
- birisinin klitorisini yalamak
- çıplak fotoğraf göndermek
- birisinin kalçasına dokunmak
- mastürbasyon
- karşılıklı mastürbasyon yapmak
- masaj yapmak
- erotik öyküler okumak

# Peki güvenli cinsellik nedir?

Güvenli cinsellik: cinselliği deneyimlerken çekinme, korku, kuşku ve şiddetin olmadığı, eşitlikçi, güçlendirici ve haz odaklı bir cinselliği tanımlamaktadır. Güvenli cinsellik deneyiminden bahsedebilmek için aşağıdaki adımlarının sağlanabilmesi önemlidir:

Cinsel sağlık ve üreme sağlığı ile ilgili bilgi, araç ve hizmetlere erişebilmek

Fiziksel ve psikolojik olarak "hazır" hissedildiğinde cinsellik yaşayabilmek

İstenmeyen gebelik ve CVAE'lere konusunda bilgiye ve önleyici materyallere erişmek, özgürce ve bilinçli bir şekilde kullanmaya veya kullanmamaya karar verebilmek

Partnerle açık bir iletişim kurabilmek

Hazır olunmayan ve/veya istenmeyen her durumda "hayır" diyebilmek

# Güvenli bir cinsellik yaşayabilmenin adımları neler olabilir?



Cinsellikle ilgili partner(ler)le konuşmanın cinselliğın akışını bozacağı düşünülse de cinselliği karşılıklı onay çerçevesinde gerçekleştirmek, partner(ler)i gözetmek veya konuşmak cinselliğın akışını bozmadır. Hatta cinsellikle ilgili davranışlar boyunca partner(ler)inin hareketlerine, sözlerine ve seslerine dikkat edilmesi güvenli ve daha zevkli bir cinselliğın deneyimlenmesine olanak tanır.

# Peki neleri sorabilirim?

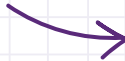
... denemek istiyorum. Sen ne düşünüyorsun?

Yorgun gözüküyorsun. Sadece uyumak mı istiyorsun?

Nasıl hissediyorsun?

Devam etmek ister misin?

Şimdi ne yapmak istersin?



Sorularını sorarak/cevap vererek güvenli bir cinsellik için adım atabilirsin.

# Peki neleri sorabilirim?

✓ Onay Var:	X Onay Yok:
Bir daha yap	Modumda değilim
Böyle yap	Belki sonra
Hoşuma gitti	Şimdi değil
Burama dokunabilirsin	Yorgunum
Devam et	Bitirmek istiyorum

# Nasıl Gözetebilirim?

Sözel olmayan işaretlere, davranışlara da dikkat etmek önemlidir. Eğer partner(ler)in sana bakıyor ve gülümsüyorsa, rahatlamış ve mutluydu, heyecanlı ve hevesli gözükmüyorsa, beden dili ile karşılık veriyorsa bunlar onay anlamına gelebilen davranışlar ve ifadeler olabilir.

Eğer partnerin:

- göz teması kurmaktan kaçınıyorsa,
- ağlıyorsa,
- korkmuşsa
- titriyorsa,
- tutarsız konuşuyorsa,
- uyuyorsa,
- baygınsa,
- kafa karışıklığı yaşıyorsa,
- sessiz ve çekingen gözükmüyorsa

cinselliğe onayı olmadığı anlamına gelebilir. Bu ifade ve davranışları fark edildiğinde durmak ve partnerin taleplerini gözetmek oldukça önemlidir.

# ONAY

Cinsellikte onay kavramından bahsederken; cinselliğin deneyimlendiği süreç boyunca kişinin özgür iradesiyle sözlü veya bedensel ifade yoluyla davranış/ları onaylaması kast edilmektedir. Onay olarak görünen bazı davranışlar kişiler için farklılık gösterebilir ve onay anlamına gelmeyebilir. Bu nedenle davranışlarla ilgili genel çıkarımda bulunmak yerine partner(ler)inizle tam iletişim sağlamak önemlidir. Karşılıklı onaya dayalı cinsellikler; tatmin edici, güvenli, haz içeren ve zenginleştirici olabilir.





# 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



sağlıkta-geç-yaklaşımlar-derneği-y-peer-türkiye



Daha fazlasına erişmek için bizimaramızda.org websitesini ziyaret edebilirsiniz.













