



# İçindekiler

<b>Yolculuğa Başlarken</b> .....	<b>2</b>
<b>Yolculuk Hazırlıkları</b> .....	<b>3</b>
Adet Görme .....	<b>3</b>
Ergenlik sırasında erkekleri ve kızları etkileyen değişiklikler .....	<b>5</b>
Kızları etkileyen değişiklikler .....	<b>6</b>
Erkekleri etkileyen değişiklikler .....	<b>6</b>
<b>Temel Gerçekler</b> .....	<b>7</b>
<b>Yanınıza neler almalısınız</b> .....	<b>8</b>
Erkeklerin kullandığı gebeliği önleyici yöntemler ....	<b>8</b>
Kadınların kullandığı gebeliği önleyici yöntemler ....	<b>9</b>
Diğer yöntemler .....	<b>10</b>
Acil durumlarda kullanılacak yöntemler .....	<b>11</b>
Sterilizasyon .....	<b>11</b>
<b>Mastürbasyon</b> .....	<b>12</b>
<b>Yolculuk arkadaşları</b> .....	<b>13</b>
<b>Çekici yerleri ziyaret</b> .....	<b>15</b>
<b>Vajinal cinsel ilişki</b> .....	<b>16</b>
Orgazm .....	<b>17</b>
<b>Sorunlu yerler</b> .....	<b>18</b>
<b>Dikkate alınması gereken durumlar</b> .....	<b>19</b>
Güvenliğiniz .....	<b>19</b>
<b>Yolculuğun riskleri</b> .....	<b>20</b>
<b>HIV/AIDS</b> .....	<b>22</b>
<b>Sık sorulan sorular</b> .....	<b>24</b>
<b>Sözcük dizini</b> .....	<b>25</b>
Kadın vücudu .....	<b>25</b>
Erkek vücudu .....	<b>26</b>
<b>Bekaret</b> .....	<b>27</b>
<b>Gebelik</b> .....	<b>28</b>
<b>Kürtaj</b> .....	<b>29</b>
<b>Yanınıza alabileceğiniz şeyler</b> .....	<b>30</b>
<b>Yararlı sözcükler ve deyimler</b> .....	<b>31</b>
<b>Temas kurulabilecek yerler</b> .....	<b>32</b>
<b>Katkıda bulunanlar</b> .....	<b>33</b>

# Giriş

## Neden bu rehberi kullanmalıyım?

**SEKS VE BİLİNÇ** size şunları sağlar:

- cinsel sağlığınız için temel bilgiler
- şimdiye dek elde ettiğiniz deneyimleri anlamanıza yardım
- cinselliğiniz konusunda kendinize güveni artırmaya yarayacak tavsiyeler
- keşfedebileceğiniz yeni seçenekler

**SEKS VE BİLİNÇ** bir seyahat rehberi şeklinde yazılmıştır. Cinsel sağlığınızı ilgilendiren bu rehber, yolculuğunuz için nasıl hazırlık yapabileceğinizi, bir başka deyişle, cinsellik konusunda nasıl bilgili olabileceğinizi anlatır. Bu rehber bilgi sahibi olduğunuz seçenekler temelinde karar vermenize yardımcı olacaktır.

**SEKS VE BİLİNÇ**'in sonunda, daha fazla bilgi alabileceğiniz ve temas kurabileceğiniz yerler listesi de verilmiştir.

# Yolculuğa Başlarken

Cinsellik yaşamınızın farklı zamanlarında farklı önem taşır ve her zaman cinsel bakımdan aktif olmayabilir ya da olmak istemeyebilirsiniz. **SEKS VE BİLİNÇ** bireyler için hazırlanmıştır. Devamlı birlikte olduğunuz bir kişi, kocanız ya da karınız var olabilir, çocuklarınız olabilir ya da tek başınıza yaşıyor olabilirsiniz. Başlangıç noktanız ne olursa olsun, deneyimleriniz sadece size özgüdür ve halen bu yolculuğun içindedesiniz. Gideceğiniz yere varana kadar, nereye doğru gittiğinizi bilmeyebilirsiniz ama yolculuk boyunca keşfedecekleriniz de işin eğlenceli yanı olabilir. Sevgi, duygular ve güvensizlikler hep bu yolculukta rol oynar. Herkes aynı şeyleri duymayabilir. Gerek fiziksel gerek duygusal açıdan hepimiz farklı aşamalarda olgunlaşırız. Dış etmenler de cinselliğiniz üzerinde güçlü etki yaratabilir ve bu da sizin kendinize verdiğiniz değeri etkiler.

# Yolculuk Hazırlıkları

Sekiz yaşından sonra her çocuk ergenlik dönemine girer. Bu dönem, cinsel organların büyümesi ve gelişmesi ile vücudun üremeye hazır ve yetkin hale geldiği, kadınlık ve erkeklik aşamasına geçiştir. Ergenlik döneminde vücut hızla değişir ve bu heyecan verici olduğu kadar rahatsız edici bir yolculuk olabilir. Bu değişikliklerden gurur ve mutluluk duyabilirsiniz ama kafanız karışır, utanma duyabilirsiniz ya da bu duyguların hepsine birden sahip olabilirsiniz. Çoğu zaman medya veya reklamlar, arkadaşlarınız, aileniz, akranlarınız görünüşünüzün nasıl olması, nasıl davranmanız ya da ne tür kişileri çekici bulmanız gerektiği konusunda sizi etkileyebilir. Ancak bütün bunlar sizin kendi kendinize yapmanız gereken seçimlerdir ve bunun için izlenebilecek farklı yollar vardır.

## Adet Görme (Aybaşı, Regl)

Kız çocukları, 2 yumurtalıklarında binlerce yumurta ile doğarlar (sözcük dizinine bakın). Ergenlikten sonra, vücuttan her ay bir yumurta atılır. Bu, yumurtanın olgunlaşması demektir ve “adet görme”den yaklaşık 14 gün önce olur. Eğer yumurta bir sperm (sözcük dizinine bakın) tarafından döllenmezse ölür. Rahim, her ay olası bir gebeliğe hazırlanır ve rahim iç dokusu kalınlaşır ve yumuşar.

Vücudunuz döllenme olmayacağını anladığı zaman, rahim içi dokusu vücuttan vajina yoluyla atılır ve buna “adet görme” denir. Yumurta çok küçük olduğu için gözle görülemez. Adet döngüsü, adet görmeye başladığınız birinci günden, bir sonraki adet zamanına kadar geçen dönemdir. Bu döngünün süresi değişebilir ve 21 gün kadar kısa olabileceği gibi 30 gün kadar uzun da olabilir. Adet görme sırasında akan kan için hijyenik bağ ya da tampon kullanabilirsiniz. Adetin ne gün başlayacağını hatırlamak için bir takvim kullanabilirsiniz. Ancak her kadın düzenli adet görmez.

Adet görmeden önce ve adet sırasında hormon düzeyindeki değişiklikler sizin duygularınızı etkileyebilir. Yumurtanın olgunlaşması sırasında kendinizi enerjik ve cinsel açıdan arzulu hissedersiniz. Adet görmeye başlamadan hemen önce huzursuz, her an ağlamaya hazır ve öfkeli olabilirsiniz. Göğüsleriniz acıyabilir ya da biraz büyüyebilir ve yüzünüzde sivilceler çıkabilir. Kadınlarda yaş dönümü ya da menopoz denilen döneme kadar yumurta üretimi devam eder. Adet kesilmesi (menopoz) genellikle kadınların kırklı yaşlarının sonlarında meydana gelir. Ondan sonra adet görme durur ve kadınların üreme yetenekleri sonlanır.

Çok şiddetli adet ağrısı çekiyorsanız ya da başka endişeleriniz varsa, doktorunuza ya da yakınınızdaki bir aile planlaması kliniğine başvurun.

## Ergenlik sırasında erkekleri ve kızları etkileyen değişiklikler

- boyunuz uzar, kilonuz artar ve kaslarınız gelişir
- cinsel organlarınız büyür
- üreme yeteneđine kavuşursunuz
- sesiniz kalınlaşır
- derinizdeki bezler daha aktif olur ve sivilce yapabilir
- ter bezleriniz gelişir
- kollarınızın altında ve bacaklarınızın arasında kıllar çıkmaya başlar
- duygularınızda ani değişimler oluşabilir
- karşı cinsten ya da aynı cinsten kişilere ilgi duymaya başlayabilirsiniz

## Kızları etkileyen değişiklikler

- memeleriniz gelişir ve büyüdükçe ağırlı olabilir
- meme uçları dikleşir
- kalçalarınız yuvarlaklaşır
- cinsel organlarınız gelişir, yumurtalıklardaki yumurta hücreleri olgunlaşmaya başlar
- ergenliğin ileri dönemlerinde adet görme başlar

## Erkekleri etkileyen değişiklikler

- göğüs ve omuzlarınız gelişir
- yüzünüzde tüyler çıkmaya başlar, göğsünüz de kıllanabilir
- penisiniz ve erbezleriniz (testisler) büyür
- erbezleriniz sperm (erkek üreme hücresi) üretmeye başlar
- beklenmedik ani reaksiyonlar (penisin dikleşmesi) olabilir
- adına meni denilen sıvı penisinizden aktığı zaman, ilk boşalma meydana gelmiş demektir (bu uykuda da olabilir)



# Temel Gerçekler

## Yerel koşullar

Türkiye’de cinsel sorunlarınız için çevrenizdeki aile planlaması kliniklerine başvurabilirsiniz. Gebelik testi, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması merkezlerinde, hastanelerin aile planlaması polikliniklerinde, özel kliniklerde ve eczanelerden alınan setlerle evde yapılabilir.

## Yasal çerçeve

Türkiye’de cinsel ilişkinin meşru sayıldığı yasal yaş sınırı 18’dir: yasalar çocuk aldirmaya izin verir ancak evli kadınların kocalarının iznini almaları gerekir. Sterilizasyon ameliyatı, tıbbi sakınca olmadığı takdirde reşit kişinin isteği üzerine yapılır. Sterilizasyon isteyen kişi evli ise, eşin de rızası gerekir.

# Yanınıza neler almalısınız?

Cinsel yaşama hazırlıklı olmak, sizin daha fazla seçenek sahibi olmanıza yardımcı olabileceği gibi daha fazla zevk almanızı ve özgür olmanızı da sağlar. Cinsel açıdan aktif olmak istiyorsanız, cinsel ilişkinin zevk vermesi ama aynı zamanda ciddi biçimde düşünülmesi gerekir. Gebe kalmak istemiyorsanız ve cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmak istiyorsanız önlem almanız gerekir. Aşağıda gebelikten korunmak için kullanabileceğiniz yöntemlerin bir listesini veriyoruz; bunların bazıları cinsel ilişkiyle bulaşan hastalıklara karşı da sizi koruyabilir. Gebeliği önleyici yöntemler hakkında **herhangi** bir sorunuz varsa, endişeleriniz ya da güçlükleriniz olursa yakınınızdaki aile planlaması kliniğine ya da doktorunuza başvurun.

## Erkeklerin kullandığı gebeliği önleyici yöntemler

**prezervatif** (kaput, kondom): zar gibi ince kauçuktan yapılı, prezervatiflerin çoğu sperm öldürücü kremle sıvanmıştır.

**kullanış biçimi:** cinsel ilişki başlamadan önce sertleşmiş penisin üzerine takılır.

**olumlu yönleri:** genellikle temini kolaydır, hiç bir yan etkisi yoktur, cinsel yolla bulaşan hastalıklara ve HIV virüsüne (bakınız HIV) karşı korur.

**olumsuz yönleri:** gebeliği önlemede etkin olması için doğru kullanılması gerekir, cinsel ilişkiyi kesintiye uğratabilir.



# Kadınların kullandığı gebeliği önleyici yöntemler

**doğum kontrol hapları:** yumurtalıkların her ay bir

yumurta salmasını engelleyen hormon içeren hap

**kullanış biçimi:** genellikle 21 gün alınır ve ardından 7 gün ara verilir. 28 günlük haplar da vardır.

**olumlu yönleri:** kullanışı kolaydır, adet ağrısını azaltabilir, bazı tür rahim ağzı kanserini önleyebilir.

**olumsuz yönleri:** her gün alınması gerekir, cinsel ilişkiyle bulaşan hastalıklara ve HIV virüsüne karşı koruma sağlamaz, hap alan ve sigara içen kadınlarda kan pıhtılaşması ve kalp rahatsızlıkları tehlikesi daha yüksektir.

**rahim içi araç:** bakır telle çevrili ufak bir plastik parçası

**kullanış biçimi:** bir sağlık uzmanı tarafından kadının rahmine yerleştirilir.

**olumlu yönleri:** gebelikten uzun erimli (12 yıl) korunma.

**olumsuz yönleri:** cinsel ilişkiyle bulaşan hastalıklara karşı / HIV virüsüne karşı koruma sağlamaz, hiç çocuk doğurmamış kadınlar için ilk tercih edilecek yöntem değildir.

**norplant:** hormon içeren plastik çubuklardır.

**kullanış biçimi:** 6 plastik küçük çubuk bir uzman tarafından kadının kolunun iç tarafına yelpaze şeklinde takılır, 5 yıl gebelikten korur.

**olumlu yönleri:** uzun süreli korur.

**olumsuz yönleri:** takması ve çıkarılması bir uzman tarafından olmalıdır.

**spermisidler (fitil, krem):** sperm öldürücü madde içerir.

**kullanış biçimi:** cinsel ilişkiden önce hazneye konur

**olumlu yönleri:** kişiye bağlıdır, kullanımı için uzman gerekmez.

**olumsuz yönleri:** bazı çiftlerde kaşıntı yapabilir veya aşırı köpürerek rahatsızlık verebilir.

**hormon enjeksiyonu (iğnesi):** bunlar da Hap gibi hormon içerir.

**kullanış biçimi:** yumurtanın olgunlaşmasını önlemek için üç ayda ya da ayda bir iğne yapılır.

**olumlu yönleri:** bir kere iğne yapıldıktan sonra yeniden iğne yapılana kadar başka bir önlem almak gerekmez.

**olumsuz yönleri:** iğnenin bir sağlık personeli tarafından yapılması gerekir, adet görmeyi aksatabilir ya da durdurabilir, cinsel yolla bulaşan hastalıklara ve HIV virüsüne karşı koruma sağlamaz.

## Diğer yöntemler

### takvim yöntemi

**kullanış biçimi:** eşler, kadının gebe kalma olasılığının en az olduğu dönemde, yani kadının adet görmesinden hemen önce ya da hemen sonra cinsel ilişkide bulunabilir.

**olumlu yönleri:** vücutta hiç bir yan etkisi yoktur.

**olumsuz yönleri:** özellikle gençlerde, adet görme zamanını ve yumurtanın olgunlaştığı zamanı tahmin etmek zordur ve cinsel yolla bulaşan hastalıklara ve HIV virüsüne karşı koruma sağlamaz.

## geri çekme

**kullanış biçimi:** boşalmadan hemen önce erkek penisini kadının vajinasından geri çeker.

**olumlu yönleri:** vücutta hiç bir yan etkisi yoktur.

**olumsuz yönleri:** güvenli ya da etkin değildir çünkü sperm boşalma öncesinde sızan sıvıda da mevcut olabilir, cinsel yolla bulaşan hastalıklara / HIV virüsüne karşı koruma sağlamaz.

## Acil durumda kullanılacak yöntemler

Sağlık uzmanları ya da aile planlaması klinikleri acil durumlarda kullanılacak bir hap verebilir. Ancak bu haplar korunma önlemi almadan cinsel ilişkiye girdikten en geç 72 saat içinde alınır. Sonraki 12 saat içinde tekrar edilir. Bir başka yol da, korunmadan cinsel ilişkiye girdikten sonraki ilk 5 gün içinde rahime bir Rahim İçi Araç yerleştirilmesidir.

## Sterilizasyon

Erkekler için sperm kanallarının bağlanması ve kadınlar için yumurtalıklarla rahim arasındaki kanalların bağlanması sürekli ve kalıcı bir doğum kontrol yöntemi olarak seçilebilir. Bu tür doğum kontrol yöntemini seçenler genellikle yaşları ilerlediği zaman ve daha fazla çocuk sahibi olmak istemediklerinden kesinlikle emin oldukları zaman bu yola başvururlar. Bu yöntemler cerrahi müdahale yani

ameliyat içerir ve sonuçları kalıcı olduğundan güvendiğiniz bir doktordan ya da aile planlaması kliniklerinden tıbbi tavsiye almadan bu yolu seçmemeniz gerekir.

## Mastürbasyon

Hiç birimiz deneyeceklerimizden ne kadar hoşlanacağımızı ya da bunların bizi nerelere götüreceğini kesinlikle bilemeyiz. Aynı şey eş seçerken, cinsel ilişki ve zevk konusunda da geçerlidir. Bunlar yeni şeyler keşfetme, kendi bedeninizin yanı sıra başkalarının bedenini de anlamanızı, tanımanızı içerir.

Cinsel açıdan faal olmaya başlamanın iyi bir yolu kendi bedeninizi keşfetmektir. Bu, görünüş, duygu ve tepkilerinizi anlama konusunda kendinize olan güveninizi artırır. Elle tatmin (mastürbasyon) bu tür keşfin bir uzantısıdır. Mastürbasyon cinsel organlarınızla oynamak, masaj yapmak, elle ovuşturmak demektir. Bu cinsel duyuların bir tür ifadesi olup cinsel doyum ihtiyacını karşılar. Bazı kültürlerde mastürbasyonun zarar vereceği telkin edilir ama bunun tıbbi hiçbir kanıtı yoktur. O nedenle, kim ne derse desin, mastürbasyon size fiziksel ve ruhsal zarar vermez. İstemezseniz mastürbasyon yapmazsınız.



# Yolculuk arkadaşları

Kadın ile erkek arasındaki cinsel ilişki, ayrı cinsten cinsel (heteroseksüel) ilişki ya da “doğru” ilişki olarak tanımlanır. Aynı cinsten eşler arasındaki cinsel ilişkiye homoseksüel yani eşcinsel ilişki denir.

Eşcinsel erkekler, diğer erkeklere cinsel ilgi duyanlardır. Eşcinsel kadınlar ya da lezbiyenler başka kadınlara cinsel ilgi duyanlardır. Bazı insanlar çok erken yaştan itibaren eşcinsel olduklarını bilirler ve bu bilgi onları rahatsız etmez. Bazıları eşcinsel olduklarını bilmeyebilirler, bazıları ise korktukları ya da farklı olmaktan utandıkları için bu duygularını saklarlar. Günümüzde pek çoğumuzun, bir insanın cinsel tercihlerinin yalnız o insanı ilgilendirdiğine inanmasına karşın, bir çok kişinin eşcinselliğe karşı önyargıları olduğu için eşcinsellerin yaşamı çok güç olabilir. Bazı ülkelerde eşcinsellik hala yasa dışıdır. Eşcinsel insanlar diğer insanlardan farklı değildir yani kendilerine en uygun cinsel duygulara sahiptirler. Bu insandan insana ve ilişkiden ilişkiye değişir. Sizin cinsel tercihleriniz de değişebilir. Bazı insanlar hem kadınlarla hem erkeklerle cinsel ilişki kurarlar. Buna iki cinsiyetli, biseksüel olmak denir.

Aynı cinsten ya da karşı cinsten kişilerle olsun cinsel faaliyet genellikle dokunma, heyecan ve sevgi içerir. Cinsellik fiziksel olduğu kadar ruhsal durumla ilgilidir. Eşler arasındaki olumlu ilişki cinsel ilişkiler ve birbirine yakınlık duyguları üzerinde doğrudan etkili olur. Bazı insanlar sevgiye dayalı birlikteliğin

bulunmadığı bir ortamda cinsel ilişkiye girilmemesi gerektiğine inanır. Bazıları ise sürekli bir birlikteliği olmadığı halde, aktif bir cinsel yaşam sürdürebilir. Seks ve aşk aynı şey değildir. Ne var ki bir çok kişi için seks ve aşk el eledir.

Medya çoğu zaman cinsel ilişkiyi ya heyecan veren ve hiç bir tehlikesi olmayan doğal bir gereksinim ya da zararlı, anormal ve tehlikeli bir ilişki olarak tanımlar. Cinsel ilişkiye girmek önemli bir karar olabilir ve bu seçimin sonuçlarının ne olacağını kavramak önemlidir. O an için çok zevk alabilirsiniz ama daha sonra doğru karar vermediğinizi ya da bu ilişkiye hazır olmadığınızı düşünürseniz kendinizi suçlu hissedebilir ve düş kırıklığına uğrayabilirsiniz. Bazı insanlar meraktan bazıları da ilişki kurdukları kişinin baskısıyla, diğer kişiyi memnun etmek ya da sırf arkadaşları da yaptığı için cinsel ilişkiye yönelir. Bazıları ise evleninceye kadar ya da birisini iyice tanıyuncaya kadar beklemek isteyebilir. Kimi zaman ani karar alabilirsiniz ama böyle bir kararı almak her zaman o kadar kolay olmaz. Ancak “hayır” diyebileceğinizi unutmayın. Ve, “evet” de, “hayır” da deseniz, alacağınız zevk kadar olası sonuçlarını da düşünün.



# Çekici yerleri ziyaret

Yolculuğa kendinizle başlayacaksınız. İlk adımınız kendi cinsel duygularınızı keşfetmeniz ve bundan zevk almak için kendinize izin vermenizdir. En tatmin edici noktaya ancak iyi bir iletişimle ulaşılabilir. Duygularınızı ifade etmeniz, tatmine ulaşmanıza yardımcı olabilir.

- Eşinizden daha önce hiç yapmadığı bir şeyi yapmasını isteyebilirsiniz
- Eşinizden daha sık ya da daha seyrek cinsel ilişkiye girmek isteyebilirsiniz
- Çocuk sahibi olmak isteyebilir ya da istemeyebilirsiniz
- Güvenli seks hakkında eşiniz kadar bilginiz olmayabilir
- Güvenli seks hakkında eşinizden daha fazla bilginiz olabilir
- Eşinizden daha fazla ya da daha az deneyiminiz olabilir
- Eşinizle cinsel özlmlerinizi uygulamak isteyebilirsiniz
- Cinsel ilişkiye girmek istemeyebilirsiniz

Bu farklılıklar eşinizle iletişim yoluyla, karşılıklı istekleriniz ve gereksinimlerinizi birbirinize anlatarak giderilebilir ama bunu yapmak başlangıçta çok güç olabilir. Cinsel ilişkinin doğru ya da yanlış yolu yoktur. Birbirinize karşı duygularınızı göstermenin bir çok yolu vardır. Ve sizin neden hoşlandığınızı vücudunuz size anlatacaktır. Bazen öpüşmek yeterli olabilir.

Cinsel istekleriniz, karşılıklı elle tatmin (mastürbasyon), ağızla tatmin (oral seks – yani eşlerin birbirlerinin cinsel organlarını dudakları ve dilleriyle okşamaları), birbirinize karşı yumuşak ya da sert davranmak, (vajinadan ya da anüsten) cinsel ilişki ya da penisin vajinaya girmediği cinsel ilişki içerebilir. Birbirinizle neler yapabileceğiniz, hayal gücünüz kadar sınırsızdır. Ancak kendinizi korumayı unutmayın.



## Vajinal cinsel ilişki

Ayrı cinsten kişilerle cinsel ilişkiye girenler arasında en çok uygulanan cinsel faaliyettir. **“Cinsel ilişki”** olarak da tanımlanan, yani penisin vajinaya girdiği bu tür **girmeli cinsel ilişki**, gebe kalmanın temel yoludur. Penis vajinanın içine girdikten sonra eşlerden biri ya da ikisi birlikte kalçalarını ritmik bir şekilde ileri geri oynatır ve bu ritim değişikliğiyle penis vajina içinde ileri geri hareket eder. **Bu bir iki dakikadan bir saatten fazlaya kadar devam edebilir.** Sonunda genellikle cinsel hazın doruk noktası olan orgazma ulaşılır.

Cinsel ilişki, özellikle ilk kez oluyorsa ve sinirli iseniz güç olabilir. Cinsel ilişki öncesinde **ön sevişme** diye bilinen öpme, okşama ve sarılma hem kadınları hem de erkekleri uyarır. Erkeklerin çoğunun penisleri sertleşir ve uyarılmaları çok çabuk olabilir. Kadınlar ise penisin acı vermeden kolayca girebilmesi

için vajinanın esnekleşmesi, cinsel ilişki öncesinde yeterince uyarılmak için sevişmeye, öpme ve okşamaya gereksinim duyabilirler. Kadınlar cinsel olarak uyarıldığı zaman vajinaları penisin girmesini kolaylaştıracak biçimde bir doğal sıvı salgılar. Cinsel ilişkinin bir çok farklı yolları vardır o nedenle bilinmeyen yerlere bir çok geziyi içeren ve size ve eşinize en uygun gelen bir yolculuğa çıkmaya hazır olun.

## Orgazm

**Seks uyarı demektir** ve bu erkekler ve kadınlar için çok zevkli duygular, şiddetli heyecanlar oluşturan orgazmı da içerebilir. Bir eş ile **orgazma** ulaşmak deneyim ve iyi iletişim gerektirebilir. Eşiniz sizinle aynı zamanda orgazma ulaşmadıysa ya da siz orgazma ulaşmadıysanız, bunun başarısızlık anlamına gelmediğini bilmek önemlidir.

**Penis** ve **klitoris** (sözcük dizinine bakın) yeterince uyarıldığı zaman orgazm meydana gelir. Orgazm cinsel organlarda kasların ard arda kasılmasından oluşur. Bu nabız gibi atan ya da dalgalar halinde gelen bir histir ve bütün vücuda yayılırken çok yoğun zevk duygusu yaratır ve ardından da bir rahatlama gelir. Erkeğin heyecanı doruğa ulaştığı zaman penisinden meni akar. (Ancak erkekler boşalma olmadan da orgazma ulaşabilir.)

**Hemen her kadın yalnız klitorisin uyarılması yoluyla orgazma erişebilir.** Pek az kadın klitoris uyarılmadan orgazma erişebilir.

Eşlerden biri diğerinden önce orgazma ulaşabilir ve her cinsel ilişki orgazmıla sonuçlanmayabilir. Cinsel yaşamımızda bedenimiz kadar beynimiz de rol oynar. Bu da duygularımız ve düşüncelerimizin, hayallerimiz ve arzularımızın cinsel heyecanımıza nasıl katkıda bulunduğunu gösterir.

## Sorunlu yerler

Bazen hepimizin başı derde girebilir – bunun nedeni bazen bir hata yapmamızdan, bazen de işlerin planladığımız gibi gitmemesinden ya da daha baştan ne istediğimizi bilmiyor olmamızdan kaynaklanabilir.

### **SORUNLU YERLER ARASINDA**

- Gitmeyi planlamadığınız yerler
- Karşınızdakini anlamadığınız yerler
- Birlikte olduğunuz kişiyi kendinizin seçmediğiniz durumlar
- Korktuğunuz ya da işlerin sizin denetiminizden çıktığı durumlar VARDIR

# Dikkate alınması gereken durumlar

## Güvenliğiniz

Güven içinde olmak bazen sıkıcı olabilir ama güvenli davranmak gebe kalmamanıza ya da başkasını gebe bırakmamanıza yardımcı olabilir. Hastalanmanızı önleyebilir ve istediğiniz dostluk ve ilişkileri kurmanıza yardım edebilir. Özellikle daha önce hiç denemediğiniz bir durumda kendinizi güven içinde hissetmek iyi olur.

Cinsel ilişkiye girmek istemediğiniz bir kişiyle cinsel temasa girmenizin istendiği ya da beklendiği durumlar olabilir. Sizinle cinsel ilişkide bulunmak isteyen kişi size baskı yapabilir hatta size karşı şiddet kullanabilir. Bu kişiyi tanımıyor olabilirsiniz. O kişiyi çok iyi tanıyor hatta akraba bile olabilirsiniz. Çoğu zaman bu kişiler sizden üstün konumda olabilir ve sizi sıkıştırabilir, şantaj yapabilir ya da bir tür rüşvetle kendileriyle cinsel ilişki kurmaya zorlayabilir. Buna kötüye kullanma denir. **Onların** size yaptıkları yasa dışı olabileceği gibi tehlikeli de olabilir. Başınız dertteyse tam anlamıyla güvendiğiniz bir kişiye, size destek olabilecek birisine danışın ve yardım isteyin. Bu kişi aileniz içinde ya da dışında biri olabilir.

**Unutmayın** kabahat sizde değildir. Cinsel sağlığınız şiddet ya da para gücüyle istismar edilemez. Cinsel sağlığınız güven ve zevk demektir.

“Evet” demek, **belki** anlamına da *gelebilir* ama “Hayır” demek, **her zaman hayır** anlamına gelir.

## Yolculuğun riskleri

İstenmeyen gebeliğe karşı ya da HIV virüsü dahil cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı garanti sağlayacak iki yol vardır: ya hiç kimseyle cinsel ilişkiye girmezsiniz ya da daha güvenli cinsel ilişki kurarsınız. Tamamen güvenli seks, cinsel ilişki diye bir şey yoktur. Prezervatif kullanarak daha güvenli cinsel ilişkide bulunabilirsiniz.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar cinsel ilişki ile bulaşır. En çok görülen cinsel yolla bulaşan hastalıklar şunlardır: üreme bölgesi siğilleri, mantar, klamidy enfeksiyonu, frengi, bel soğukluğu, trikomonyazis ve HIV enfeksiyonu.

**aşağıda yazılı belirtilerden biri görülürse kadının tıbbi yardım istemesi gerekir**

- vajinadan olağanın dışında renkli, kokulu akıntı gelmesi ve normalin üzerinde miktarda akıntı olması
- idrar yaparken ağrı ve yanma hissi
- vajina çevresinde ağrı ve kaşınma
- cinsel ilişki sırasında ağrı
- vajina çevresinde ağrı/kızarıklık, sivilce

## **aşağıda yazılı belirtilerden biri görülürse erkeğin tıbbi yardım istemesi gerekir**

- penisten olağanın dışında renkte, kokuda ya da miktarda akıntı gelmesi
- idrar yaparken ya da hemen ardından peniste yanma hissi
- penis üzerinde veya çevresinde yara, ağrı, siğil ya da sivilce
- üreme bölgesinde veya vücudun başka yerlerinde kızarıklık ya da yumrular

## **yardım istemezseniz ne olur**

- ağır bir hastalığa yakalanabilir ve kısır kalabilirsiniz

Cinsel yolla bulaşan hastalıkların çoğu tedavi edilebilir. Aile planlaması klinikleri ya da doktorunuz bu bulaşıcı hastalıklardan birine yakalanıp yakalanmadığınızı nasıl öğrenebileceğiniz konusunda size tavsiyede bulunur. Bazen hiç bir belirti görülmez, örneğin klamidy hastalığı bulaşmışsa belirtisi olmayabilir. O nedenle kendinizi ve eşinizi prezervatif kullanarak korumak en iyisidir.

# HIV/AIDS

HIV (İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü) bağışıklık sisteminizi bozan bir virüstür. AIDS (Kazanılmış Bağışıklık Yetmezliği Sendromu) vücudunuza HIV virüsü bulaştıktan sonra gelen aşamadır ve vücut yakalandığı bir dizi hastalığa karşı savaş veremez hale gelir.

HIV virüsü **çatlak olmayan deriden geçemez, prezervatif (kondom) gibi kauçuk bir engeli aşamaz ve insan vücudu dışında çok uzun süre yaşayamaz.** Bu virüs **dokunmayla, öpme yoluyla, mastürbasyonla, el sıkmayla, tuvaletten** ya da hastalıklı kişiyle aynı **çatal bıçağı** kullanma yoluyla **geçmez. Böcek ısırmasıyla** da bulaşmaz.

Bu virüsün, bir insandan diğerine geçmesi için iki ana yol vardır: Birincisi bu virüse sahip kişinin menisinin ya da vajinasındaki sıvının, girmeli cinsel ilişki sırasında (vajinadan ya da anüsten) diğer kişinin vücuduna geçmesidir: Diğer yol da kandan kana yani bu virüse sahip kişinin kanının diğer kişinin vücuduna girmesi ile bulaşmadır. O nedenle, virüs bulaşmış iğneyi enjeksiyon için paylaşan uyuşturucu madde kullanan kişiler ile iyi sterilize edilmemiş aygıtlarla kan nakli yaptırılanlar HIV virüsü bulaşma tehlikesi içindedir. Bu virüse sahip kadınlar



gebelikleri sırasında, doğum esnasında ya da bebeklerini emzirdikleri zaman virüsü bebeklerine bulaştırabilirler.

Virüs bir kişinin vücuduna girdiği zaman o kişiden HIV pozitif olarak söz edilir. Bir insan HIV pozitif olduğunu bilmeyebilir. HIV/AIDS'in olası işaretleri ve belirtileri şunlardır: %10'dan fazla kilo kaybı, bir aydan uzun süren yüksek ateş, yorgunluk, gece terlemeleri. Bir insan AIDS hastalığı gelişmeden önce uzun yıllar HIV pozitif olarak yaşayabilir. HIV virüsü, her türlü insan grubunu etkileyebilir, yalnız bazı grup insanlara özgü değildir. **Riskli davranışlarla** bulaşan bir hastalıktır. Hepimizi etkileyebilen ama önlenebilen bir hastalıktır.

**Bu konuda endişeleriniz varsa ve daha fazla bilgi almak isterseniz temas kurabileceğiniz yerler listesine bakınız.**

# Sık sorulan sorular

## **İlk cinsel ilişkide gebe kalabilir misiniz?**

*Evet*, her iki eşin de üreme yeteneği varsa ve çiftler doğum kontrol yöntemi kullanmıyorsa gebe kalınabilir.

## **Adet görürken cinsel ilişkide bulunursanız gebe kalabilir misiniz?**

*Evet*, ayaktayken cinsel ilişkide bulunduğunuz zaman olduğu gibi ya da cinsel ilişkiden sonra banyo yapsanız ya da yapmasanız da gebe kalabileceğiniz gibi.

## **Sonuna kadar gitmesem de hastalık kapabilir miyim?**

*Evet*.

## **Yalnız eşcinsel erkekler mi anal seks yapar?**

*Hayır*, karşı cinsten kişilerle ilişkide bulunanlar da anal (anüsten) cinsel ilişkide bulunabilir ama bazı ülkelerde bu yasa dışıdır.

## **Lezbiyenler penis olmadan nasıl seks yapar?**

Herkes gibi vücutlarının diğer bölümleriyle.

## **Bir erkeğin spermi bitebilir mi?**

*Hayır*. Her bir testis günde yaklaşık 200 milyon sperm üretir.

## **Cinsel soğukluk nedir?**

Fiziksel yönden bir eksikliği olmadığı halde kişinin cinsel istek duymaması halidir. Bu durum çoğu kez geçicidir. Danışmanlıkla çözüm bulunabilir.

## **Kadınların cinsel ilişki sırasında ağrı duyması normal midir?**

*Hayır.* Bu durum psikolojik veya fiziksel bir rahatsızlığın belirtisi olabilir. Bir hekime başvurmak uygundur.

## **Cinsel ilişki sırasında penis uzunluğunun önemi var mıdır?**

*Hayır.* Cinsel ilişki sırasında penis uzunluğundan çok, eşlerin karşılıklı birbirlerine nasıl zevk verebileceklerini bilmeleri önemlidir.

# Sözcük Dizini

Cinsel ve üreme organlarının neler olduklarını anlamak, adlarını ve nasıl çalıştıklarını öğrenmek önemlidir. İşte bu amaçla vücudun bu bölümlerine kısa bir gezinti yapalım.

## **Kadın vücudu**

**Klitoris:** kadın üreme organının en üst kesimindeki hassas organdır ve yalnız başı görülür. Cinsel heyecan sırasında klitoris büyür ve sertleşir ve orgazm sırasında doyum noktasını oluşturabilir.

**Vajina (Hazne):** Rahim ağzından bacaklar arasında açıldığı vulvaya kadar uzanan yaklaşık 8 cm uzunluğunda bir kanaldır. Vajina çok elastiki olup erkeğin penisi etrafında ya da doğum sırasında bebeğin etrafında kolaylıkla gerilerek genişler.

**Rahim ağzı:** Rahim ağzı genellikle neredeyse tamamen kapalıdır ama aybaşı zamanında içinden kan akabilecek kadar ufacık bir delik bulunur.

**Rahim:** Ters çevrilmiş armut boyunda ve biçimindedir. Kastan yapılmıştır ve içinde bebek büyümeye başladıkça genişler.

**Yumurta kanalı (Tüpler):** Yumurtalıklardan rahime giden 2 yumurta kanalı bulunur.

**Yumurtalık:** Her biri badem büyüklüğünde 2 yumurtalık vardır ve yumurta üretirler.

**İdrar torbası:** İdrarı tutan kas ve elyafli dokudan oluşan kese.

**İdrar kanalı:** İdrar torbasından idrarı taşıyan kanal.

**Anüs:** Barsakların alt ucunun dışa açıldığı delik. Bu 2 kasla kapalı tutulur.

## Erkek vücudu

**Penis (Kamış):** Süngerimsi dokudan oluşan ve uyarıldığı zaman içine kan dolarak dikleşen ve sertleşen organ. Penis sertleşip dikleştiği zaman boyu ortalama 12 ila 19 cm uzunluğunda olur.

**Penis başı:** Penisin miğfer biçimindeki uç kısmıdır.

**Yumurtalık torbası:** Erbezlerini içeren torba.

**Erbezleri (testisler):** Sperm üreten yumuşak yuvarlak erkek cinsiyet bezleri.

**Sperm:** Minicik iri başlı, kamçı kuyruklu hücrelerdir ve kadının yumurta hücresiyle birleştikleri zaman yumurtayı döller ve yeni bir hücre olan cenini oluştururlar.

**Meni:** Spermin içinde yüzdüğü sıvı. Bebek yapabilmek için yumurtanın döllenesi için sperme gereksinim vardır. Meni içindeki sperm idrar kanalı boyunca boşaltılır. İdrar kanalı genellikle idrar taşır ama boşalma sırasında idrar sperme karışmaz. Ortalama olarak bir çay kaşığı meni içinde yaklaşık 300 milyon sperm bulunur.

**Sünnet derisi:** Penis başının üzerini örten deridir ve temizlemek için ve enfeksiyonu önlemek için geri çekilmesi gerekir.

**İdrar kanalı:** İdrar torbasından idrarı ve (sperm dahil) meniye penis içinde taşıyan kanal.

## Bekaret

**Bakire (bakir),** cinsel ilişkiye girmemiş kişiye verilen addır. Kadınlarda vajinanın dışa açıldığı yerin çevresini saran kızlık zarı denilen bir doku bulunur. Kızlık zarı jimnastikle, spor yaparken ya da tampon kullanmakla yırtılabilir. Kızlık zarının varlığı **bakirelik** işareti **değildir**. Bazı insanlar kızlık zarının bakireliğin tek kanıtı olduğuna inanır. Bu inanç, kızlık zarı bulunmayan ama bakire olan genç bir kadında çok büyük mutsuzluğa ve üzüntüye neden olabilir.

İlk kez cinsel ilişkide bulunmak ürkütücü olabilir. Eşlerden biri ya da ikisi birden bakire (bakir) ise yumuşak olmak ve anlayış göstermek çok önemlidir. Kızlık zarı şiddet kullanarak yıkılması gereken bir

duvara benzemez. Bekaretin kaybolduğunu kanıtlamak için kan akması da gerekmez. Kadın da olsanız erkek de olsanız ilk kez girmeli cinsel ilişkide bulunmak acı verebilir ya da canınız yanabilir.

**İlk kez cinsel ilişkide bulunuyorsanız da gebe kalabilirsiniz.**

## Gebelik

Yumurtanın döllenenmesi için erkeğin spermiyle temas etmesi gerekir. Erkeğin boşalması sırasında sperm erbezlerinden penise gelir ve penisten dışarı fırlatarak kadının vajinasının en üst kısmına ulaşır. Sperm, rahim ve yumurtalık kanallarında yol alırken genellikle yumurtalık kanalında (tüpler) yumurtayla karşılaşır. Eğer sperm yumurtayla birleşirse kadın gebe kalır. Yumurta rahme yerleşir ve büyümeye başlar ve yaklaşık 9 ay (40 hafta) sonra bebek doğar.

**Gebeliğin ilk işaretleri şunlardır:** Adet görmemenin durması, göğüslerin büyümesi ve hassaslaşması, mide bulantısı ve kusma, ağızda madeni bir tat, yorgunluk ve baş dönmesi. Gebelik basit bir testle doğrulanabilir ve bunu aile planlaması klinikleri ya da bir sağlık merkezinde yaptırabilirsiniz. (Temas kurulacak yerler listesine bakınız)

# Çocuk aldırma (Kürtaj)

Gebelik her zaman istenen bir şey değildir. İstemediğiniz halde gebe kalırsanız bu durum çok üzüntü verebilir. Çocuk aldırma istenmeyen gebeliği sona erdirmek demektir. Kadının rahminin içindeki cenin ve çevresindeki dokular dışarı çıkarılır. Bu tamamen kadına bağlı bir karardır.

Bazı insanlar ağır beden hareketleri ile çocuk düşürülebileceği gibi asılsız hikayelere inanırlar. Bunlar gebeliği sona erdirmenin yolları değil sağlığınıza zarar vermenin yollarıdır: kendi iyiliğiniz için hemen harekete geçmeniz ve çocuk aldırmaı isteyip istemediğinize karar vermeniz gerekir. Bu kişisel bir seçimdir. Kararınız ne olursa olsun, size tavsiyede bulunabilecek doktorunuzla ya da aile planlaması klinikleriyle görüşün ve onlardan bilgi alın. Çocuk aldırma yolunu seçerseniz kararınızı en kısa zamanda verin çünkü bu işlemi gerçekleştirme süreci zaman alabilir. Çocuğu güvenilir, iyi bir klinikte ya da hastanede aldırarak en emniyetli biçimde hareket etmeniz doğru olur. Başkaları ne derse desin ehil ve uzman olmayan kişilere çocuk aldırma hiç bir zaman güvenli olamaz ve sağlığınıza tehlikeye atacağınız gibi yasaları da çiğniyor olabilirsiniz.

# Yanınıza alabileceğiniz şeyler

- adet günlerini/hap aldığınız günleri gösteren takvim
- adet görürken kullandığınız hijyenik bağlar
- prezervatif ve sperm öldürücü krem ya da fitil
- diğer gebelikten korunma yöntemleri
- temas kurulacak adresler



# Yararlı sözcükler ve deyimler

- Evet ve Hayır
- Şimdi olmaz/belki sonra/başka zaman
- Nereden prezervatif satın alabilirim?
- Güvenebileceğim bir doktora ihtiyacım var.
- Nerede olduğumu bilmiyorum/Emniyet içinde miyim?
- Biz aynı şeyleri seviyoruz/sevmiyoruz
- Çok hızlı gidiyorsun
- Erkekleri/Kızları severim
- Biraz daha beklemek isterim
- Şimdi gitmem lazım
- Kalmak istiyorum
- Bu güzel/güzel değil
- Bundan hoşlanıyorum/hoşlanmıyorum
- Lütfen dur!
- Durma!
- Daha! Devam et!

# Temas kurulabilecek yerler

**Bu rehber** BBC Dünya Servisi Eğitim Bölümünün cinsel eğitim konulu geniş kapsamlı projesinin bir parçası olarak Dünya Servisi Türkçe Bölümü, Uluslararası Aile Planlaması Federasyonu ve onun üyesi Aile Planlaması Dernekleri tarafından hazırlanmıştır.

**Daha fazla bilgi:** Bu rehber ve başka konularda BBC Dünya Servisi Eğitim Bölümü'nün diğer projeleri hakkında temas edebileceğiniz adresler:

Commissioning editor, Education, BBC World Service,  
Bush House, PO Box 76 Strand, London WC2B 4PH, UK.

**Tel:** +44 171 257 2462, **Faks:** +44 171 240 3141,

**e-posta:** wsedu@bbc.co.uk

**IPPF üzerine daha fazla bilgi için başvuru**

**adres:** IPPF, Regent's College, Inner Circle, Regent's Park, London NW1 4NS, UK. **Tel:** +44 171 487 7900.

**Faks:** +44 171 487 7950, **e-posta:** info@ippf.org

**Daha fazla bilgi için:** Bu proje üzerine daha fazla bilgi için aşağıdaki adrese başvurabilirsiniz.

**İnsan Kaynağını Geliştirme Vakfı:** Yeniçarşı Caddesi No.54, Beyoğlu, İstanbul. **Tel:** +90-212-293 1605

**Faks:** +90-212-293 1009 **e-posta:** ikgv@ikgv.org

**Web:** www.ikgv.org.tr

**Daha fazla bilgi için Seks ve Bilinç yardım**

**hattını** 0800 211 1014 numaralı telefondan arayınız.

**Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı (TAP),**

Güzel Konutlar Sitesi, A Blok, Daire: 3-4, Ulus, İstanbul,

**Tel:** +90-212-257 7941/42 **Faks:** +90-212-257 7943

**Türkiye Aile Planlaması Derneği,** Ataç Sokak 73/3,

06420 Ankara **Tel:** +90-312-431 1878 ya da 431 8355

**Faks:** (90-312) 434 2946 **e-posta:** tapd@ada.net.tr

**AIDS Savaşım Derneği:** Abide-i Hürriyet Cad. Feriköy Kavşağı, Belediye Eğitim Merkezi Binası No.3 D:6, Osmanbey, İstanbul. **Tel:** +90-212-533 4773

**Faks:** +90-212- 532 0657

**AIDS ile Mücadele Derneği:** Fahrettin Altay Sağlık Ocağı, Üçkuyular, İzmir. **Tel ve Faks:** +90-232-278 0540

**Hacettepe Üniversitesi AIDS Tedavi ve**

**Araştırma Merkezi:** HATAM-Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Morfoloji Binası 3. Kat, Sıhhiye, Ankara.

**Tel:** +90-312-310 8047 **Faks:** +90-312-310 4179.

## Katkıda bulunanlar

**BBC Dünya Servisi Eğitim Bölümü (BBC World Service Education) ve Uluslararası Aile**

**Planlaması Federasyonu** (IPPF – International Planned Parenthood Federation), Packard Vakfı'nın (Packard Foundation) ve İngiltere Uluslararası Kalkınma Bakanlığı'nın (DfID-Department for International Development) desteğine teşekkür eder.

**Seks ve Bilinç rehberini yazarlar:** Karen Merkel ve Rupert Walder

**Bu rehberin danışmanı:** Doortje Braeken

**Çevirmen:** Nevsal Hughes

**Teşekkürler:** İnsan Kaynağını Geliştirme Vakfına ve UK Sex Education Forum'a teşekkür ederiz

**Tasarım:** Henry Iles

**Düzeltilme ve Dizgi:** Accent on Type



SEKS VE BİLİNÇ

*The David and Lucile Packard Foundation*

**DFID** Department for  
International  
Development

<http://www.bbc.co.uk/worldservice/sexwise/>