



**OK.**<sup>®</sup>  
OKEY

**TABU  
KAMU.**<sup>®</sup>

TABU  
KAMU.®

×

OK.®  
OKEY

# PREZERVATİF KILAVUZU. 2021

www.tabukamu.com  
@tabukamu

## Hazırlayanlar:

tabukamu Genç Danışma Kurulu  
Rayka Kumru, MSx, M.A



RAYKA KUMRU

## Editör:

Tuğba Gökdoğan, M.A

## Tasarım & İllüstrasyon:

Beril Ateş



Tüm hakları tabukamu'ya aittir. Hiçbir şekilde izinsiz çoğaltılamaz.  
OKEY desteği ile hazırlanmıştır.

## PREZERVATİF NEDİR?

Prezervatif, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların geçişini ve gebeliği önleyen, genellikle lateksten yapılan bir korunma yöntemidir. Türkiye’de erişimi olan harici prezervatifler çoğunlukla penise takılır ve cinsel ilişki sırasında cinsel sıvıların temas edilen bölgelere geçişini engeller.

## NEDEN KULLANILIR?

Prezervatifler, bariyer görevi görerek cinsel sıvıların geçişini ve bir miktar deri temasını önleyerek partnerler arasında cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların aktarımını önler. Aynı zamanda prezervatif, penisten çıkan menide bulunan spermelerin, vulvası olan kişinin yumurtasına ulaşarak döllemesini ve gebelik oluşturmasını engeller.

## NERELERDE KULLANILIR?

Türkiye’de erişimi olan ve erkek prezervatifi olarak bilinen harici prezervatifler, çoğunlukla oral, vajinal ve anal ilişki sırasında penise takılarak kullanılsa da farklı şekillerde de kullanılabilir:

- Bireysel ya da paylaşılan seks oyuncaklarına takılabilir.
- Oral bariyer olarak kullanılabilir (sonuncu sayfada adım adım görebilirsin).
- Elle cinsel temas ya da uyarma sırasında eldiven olarak kullanılabilir.
- Bireysel ya da partnerli mastürbasyon yaparken hem hijyen hem de enfeksiyon aktarımının önlenmesi için kullanılabilir.



## ENFEKSİYONDAN VE GEBELİKTE NASIL KORUR?

Prezervatifler gebeliği bariyer görevi görerek engeller. Gebeliğin cinsel ilişki ile oluşması için penisten çıkan meninin (içinde sperm bulunan cinsel sıvı), vajinanın içine, oradan rahme, sonrasında da yumurtalıklara giden tüplere erişmesi gerekir. Prezervatif, penise takıldığında penisten çıkabilecek sıvıları içinde tutarak, bu sıvıların ve dolayısıyla sıvıların içinde taşınan spermelerin partnerin vücuduna geçmesini engeller. Prezervatif takan kişiden partnerine ve partnerinden prezervatif takan kişiye sıvıların geçişini ve bir miktar deri temasını önleyerek enfeksiyon geçişini engeller.



## NASIL SAKLANIR?

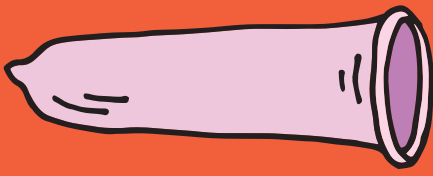
Prezervatif oda sıcaklığında, herhangi bir ezilme ya da kesilmeye sebep vermeyecek bir alanda saklanmalıdır. Bazı güvenli saklama yerleri şunlardır:

- Başucu komodini,
- Teneke kutu,
- Ayrı bir çanta,
- Prezervatif kutusu,
- Oda sıcaklığında.

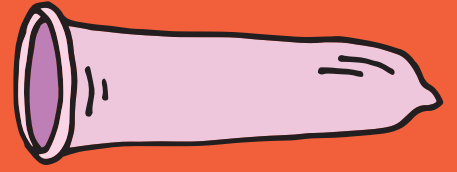
## NASIL SAKLANMAZ?

- Fazla ısı değişimi olan yerlerde,
- Prezervatifin ezilebileceği, büzülebileceği, sıkışabileceği, delinebileceği yerlerde,
- Güneş altında,
- Buzdolabında,
- Çorap içinde,
- Sıkışık yerde saklanan cüzdanda,
- Arabanın torpidosunda,
- Popo cebinde,
- Kullanıldıktan sonra,
- Tersini çevirdikten sonra ve
- Sivri cisimlerle aynı yerde saklanmaz.





## NASIL KULLANILIR?



1

**Tarihi kontrol et:** Paketi açmadan önce son kullanma tarihini kontrol et. Prezervatiflerin hem kutularının hem de tekli paketlerinin üzerinde (genelde arka kısmında) son kullanma tarihini bulabilirsin.



2

**Yastık testi uygula:** Prezervatif paketinde yeterince hava boşluğu olduğundan emin ol. Bunu prezervatif paketini işaret ve baş parmağın arasında nazikçe tutup bastırarak anlayabilirsin.

3

**Paketi aç:** Paketi tırtıklı tarafları alt ve üste gelecek şekilde tuttuktan sonra prezervatifi, zarar görmemesi için paketin açılış yerinden uzak kalacak şekilde sağa ya da sola doğru kaydır. Paketi, kesici bir alet ya da ağızla değil, elle ve tırtıkların olduğu kenardan aşağı doğru dikkatlice aç. Prezervatifi paketinden dışarı doğru it ve tırnaklarını kullanmadan paketinden dışarı çıkar.



4

**Bere değil, şapkayı tak:** Prezervatifi ters takmamak için yuvarlanmış dış kenarın dışarıda kaldığından emin ol. Unutma: Prezervatifi yerleştirmeye başlamadan önce penisin erekte halde olması önemlidir. Yeterince sertleşmemiş bir penise prezervatif takmak zordur ve prezervatife zarar verme ihtimalini artırır.



5

**Hava kalmasın:** Prezervatifin doğru tarafını penisin başına tak. Bir elinle prezervatifi aşağı doğru yuvarlarken öteki elinle prezervatifin ucundaki minik bir balona benzeyen bölümü baş ve işaret parmağıyla sıkarak içindeki havayı boşalt. Prezervatifin uç kısmının içinde hava kalmaması önemlidir, çünkü boşalma gerçekleştikten sonra meni burada birikir. Prezervatifin uç kısmı sıkılmazsa boşalmadan sonra meninin birikebileceği bir yer olmaz ve meni dağılabilir ya da prezervatif yırtılabilir.



6

**Sonuna kadar tak:** Prezervatifin uç kısmını, iki parmağının etli tarafıyla tut ve diğer elinin parmaklarıyla prezervatifi, bedene doğru yuvarlayarak penise giydir. Prezervatifin, penisin başına ya da yarısına kadar değil, gidebileceği son yere kadar takılması önemlidir. Prezervatifler esnek ve uzun olduklarından merak etme, herkese yetecek kadar malzeme var! Meninin prezervatiften sızması ancak prezervatifin penisi tamamen sarmasıyla önlenir. Peniste ereksiyon azalmaya başladığında mevcut prezervatifi çıkarıp, tekrar erekte olduğunda yenisini takman önemli.

7

**Sona bırakma:** Boşalma öncesinde penisten sıvı gelmesi (ön sıvı) ve bu sıvının içinde sperm bulunması mümkündür. Enfeksiyon aktarımı da ön sıvı sayesinde gerçekleşebilir. Bu sebeple prezervatifi cinsel ilişki, birleşme ya da temas gerçekleştikten sonra değil, öncesinde tak.



8



**İz bırakma:** Prezervatif tek kullanımlıktır, asla tekrar kullanma. Kullandıktan sonra içinde sıvı olsun ya da olmasın, prezervatifi penisten çıkar ve içindeki sıvı akmayacak şekilde bir düğüm atarak ya da peçeteye sararak çöp kutusuna at. Kullanılmış prezervatifi tuvalete atma, çünkü tuvalet tıkanır!



## SIKÇA YAPILAN YANLIŞLAR:

### **Prezervatifi cinsel ilişkinin ortasında takmak:**

Prezervatif, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların ya da içinde sperm taşıyabilen ön sıvının geçişinin önlenmesi için cinsel birleşme ya da cinsel organların temasından önce takılmalıdır.

### **Ziyan olmasın, henüz boşalmadım, ucunda dursun diyerek prezervatifi yeniden kullanmak/takmak:**

Prezervatif tek kullanımlık olduğundan, içinde sıvı olsun ya da olmasın kullandıktan sonra mutlaka çöpe atılmalı, saklanmamalıdır.

### **Yanlış türde kayganlaştırıcı kullanmak:**

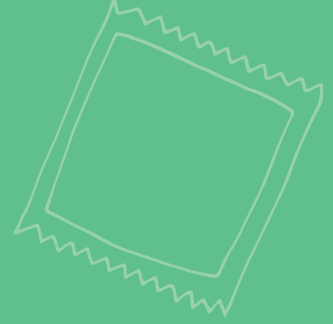
Prezervatifle su ya da silikon bazlı kayganlaştırıcılar kullanılmalıdır. Yağ bazlı kayganlaştırıcılar ve diğer yağlar, prezervatifin aşınmasına ve yırtılmasına sebep olabilir.

### **Yanlış yerde saklamak:**

Prezervatif önerilen saklama koşullarında saklanmazsa işlevini yitirip beklenen etkiyi göstermeyebilir.

## İNSANLAR BU KONUDA NE DİYOR ?

Prezervatif almak için kadın eczacının olduğu bir eczaneyi tercih etmiştim; böylesi daha rahat oluyor.



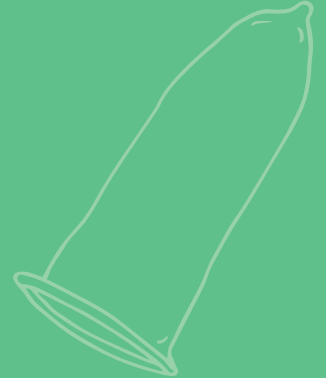
İstedüğimiz kadar çocuk yaptık; ondan artık kullanıyoruz.



Sonra başım ağrıyacağına, anın tadını çıkarırım daha iyi.

Prezervatife ulaşacak kadar zamanımızın olmaması ya da her şeyin çok çabuk ve ateşli geliyiyor olmasını bilmemek için kullanmadım.

Sabit bir partnerim yok; sürekli partner değiştiriyorum. Benim için prezervatif olmazsa olmaz.



## Prezervatif Kullanımı:

### PARTNERİMLE NASIL KONUŞABİLİRİM?

Prezervatif kullanmakla ilgili partnerinle nasıl konuşacağını bilmiyorsan, konuyu açmaktan çekiniyorsan şunlarla başlamayı deneyebilirsin:

- Seninle sevişmek için sabırsızlanıyorum. Kondomun var mı?
- Eve giderken prezervatif alalım mı?
- Kondomunu hazırla! Beş dakikaya sendeyim!
- Gelirken korungacı alayım mı? Sende var mı?
- Hadi şapkayı tak.



### Önyargılar, bahaneler ortaya çıkarsa?

- Neden, ben hasta mıyım?
- Bugüne kadar başkalarına hiçbir şey olmadı.
- Daha önce kaç kişiyle seviştin ki prezervatif takmak istiyorsun?
- Ya, benimki sevmiyor.
- İkimiz için de bu/böylesi daha iyi.

### Bir de şunları dene:

- Benim için önemli bir konu. Sonrasında kendimi kötü hissetmek ya da bir şey oldu mu diye kaygılanmak istemiyorum.
- Ya bununla ya hiç; işine gelirse!
- Sonrasında yaşayabileceğimiz şeylere hiç değmez.
- Aman ağzımızın tadı kaçmasın.
- Daha önceden yaşayıp yaşamadıklarımla değil, şimdi kendimi rahat hissetmemle alakalı.



# HER ŞEYİN BAŞI ONAY

Her koşulda partnerlerinle yapmak istediğin tüm cinsel davranışlar için onay almayı unutma.

## ONAY SÜREKLİDİR:

İyi olduğundan, keyfinin yerinde olduğundan, hala istediğinden onay vermiş olsa da emin ol.

## EMİN DEĞİLSEN SOR:

Rahatsız, çekingen ya da keyif almıyor gibi gözüküyorsa dur ve sor.

## DİNLE VE DUR:

Dur, yapma, rahatsız oldum, bitirsek mi, başka zaman olsa, prezervatifsiz yapmak istemiyorum gibi cümleler duyduğunda ikna etmeyi deneme; dur ve dinle.

## MODUN KAÇMAMASI İÇİN:

**Önceden pratik yap:** Doğru prezervatif boyutunu ve türünü bulmak ve heyecan anında panik olmamak için prezervatifi kendi üstünde, partnerinin üstünde ya da penise benzeyen bir obje üzerinde kullanarak deneme yapabilirsin. Hatta karanlıkta da deneme yapmanı tavsiye ederiz.

**Hazır bulundur:** Cinsel yakınlaşma ihtimalini göz önüne alarak yanında bir prezervatif bulundurman iyi olur. Ayrıca ihtiyacın olan diğer şeyleri de yanından eksik etme. Örneğin, yakını göremiyorsan yakın gözlüğün, kayganlaştırıcı ya da ihtiyacın olan diğer malzemeler gibi.

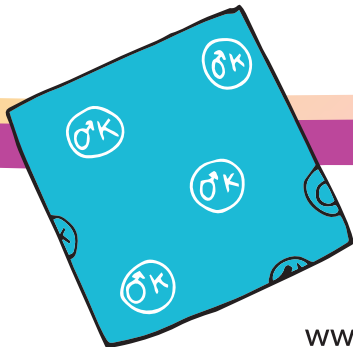
**Fantezi unsuru olarak kullan:** Partnerinden prezervatifi takmasını isteyebilirsin, birçok kişi bundan çok hoşlandığını belirtiyor!

**En büyük cinsel organın beynin!** Prezervatif takmak bir şeyleri olumsuz etkileyecek diye düşünmek bile bazen modunu düşürmeye yetebilir. Bunun yerine prezervatifi keyfine bakabilmene yardımcı olacak destekler olarak görebilirsin!

# KAFAMDA DELİ SORULAR

## ESNEYEN HER ŞEY PREZERVATİF DEĞİLDİR!

- 1 Prezervatiflerin koruma oranı nedir?**  
Doğru kullanıldıklarında %98 koruma sağlarlar. Kullanıcı hatalarından dolayı bu koruma oranı %85 civarındadır.
- 2 Üst üste iki prezervatif takmak daha çok koruma sağlar mı?**  
Hayır, tam tersine; tek seferde birden fazla prezervatif takmak prezervatiflerin birbirine sürtmelerine ve aşınmalara sebep olabilir.
- 3 Bir davranıştan başka bir davranışa geçerken prezervatif değiştirilmeli mi?**  
Oral ilişkiden vajinal ilişkiye, oral ilişkiden anal ilişkiye, anal ilişkiden vajinal ilişkiye geçişlerde prezervatif değiştirilmelidir.
- 4 Tek prezervatif var, onun da tarihi geçmiş; ne yapmalı?**  
Prezervatifi son kullanma tarihinden önce kullanmak her zaman en idealidir. Fakat tarihi yeni geçmiş bir prezervatifin olduğu ve kesinlikle yeni prezervatife erişimin olmadığı bir durumda prezervatifi kayganlaştırıcı ile kullanmak, hiç kullanmamaktan daha iyidir. Ama böyle bir durumda prezervatif, en yüksek düzeyde koruma sağlamaz. Ne kadar koruma sağladığı, işlevini ne kadar kaybettiğiyle alakalıdır. Bunu da tarihi geçmiş bir prezervatife bakarak anlamak mümkün değildir.
- 5 Prezervatifi kim takmalı?**  
Partnerlerden hangisi istiyor ve kendini rahat hissediyorsa o takabilir.
- 6 Prezervatifi kim çıkartmalı?**  
Prezervatifi ideal olarak takan kişi değil, partneri, yani vücut sıvıları prezervatifin dışında olan kişi çıkartmalıdır. Karşılıklı enfeksiyon testi olduysanız ve herhangi bir bulaş ihtimali yoksa herhangi biri çıkarabilir.
- 7 Prezervatife alerjisi olanlar ne yapabilir?**  
Prezervatif alerjisi değil, prezervatifin yapıldığı maddeye karşı alerjiler olabilir. Toplumun ortalama %4'ünde lateks alerjisi vardır. Böyle durumlarda farklı malzemelerden yapılan prezervatifler ya da diğer korunma yöntemleri kullanılabilir.





## KAFAMDA DELİ SORULAR

KAYAN HER ŞEY  
KAYGANLAŞTIRICI  
DEĞİLDİR!

- 8** **Prezervatifleri partnerimin cinsel organına dokunurken eldiven olarak kullanabilir miyim?**  
Evet, kullanabilirsin. Diğer tüm kullanımlarında olduğu gibi, bir cinsel davranıştan sonra prezervatifi çöpe atıp yenisi kullanmayı unutma.
- 9** **Prezervatif hangi durumlarda vajina ya da anüsün içinde kalır?**  
Prezervatifin penise doğru takılmaması, sadece ucuna takılması, penisin tamamını sarmaması, ereksiyon azaldıktan sonra prezervatifin kullanılmaya devam edilmesi gibi sebeplerden kayıp partnerinin vücudunda sıkışabilir.
- 10** **Prezervatif gerçekten vücudun içinde kaybolabilir mi?**  
Hayır, kaybolmaz ama sıkışıp kalabilir. Prezervatifler ince ve kaygan bir maddeden yapıldığı için bazen vajina ya da anüsün içinde elle ulaşılması güç olabilecek yerlere kaçabilir. Bu durumda ıkınarak ya da çömelip elinle dışarı çıkarmaya çalışabilirsin. İşe yaramıyorsa doktora danışman gerekebilir. Gebelik ihtimali olan bir cinsel davranışta (penis-vajina), acil durum kontraseptiflerine (ertesi gün hapları) başvurabilir ya da 5 gün içinde spiral taktrabilirsin.
- 11** **Prezervatifi esneterek mi takmak gerekir?**  
Prezervatif bone değildir, esnetilmeye ihtiyacı yoktur. Ne kadar küçük gözükse de esnektir ve farklı penis boylarına göre etraflica yapılan araştırma ve testler sonrasında üretilmiştir. Halihazırda esnek olduğu içinde kullanım adımlarını takip etmen yeterlidir. Elinde esneterek ya da çekiştirerek takman prezervatife zarar verebilir.
- 12** **Ağızla prezervatif takılması uygun mudur?**  
Hayır. Prezervatifin en etkili korumayı sağlaması için ağızla takılmaması gerekir, çünkü kişinin dişleri prezervatife zarar verebilir.
- 13** **Kullanılan prezervatif yıkanıp yeniden kullanılabilir mi?**  
Prezervatif don değildir; yıkanıp tekrar kullanılmaz.





# SÖZLÜK

**Cinsel sıvı:** Vajinal sıvı, anal sıvılar ve içinde sperm hücreleri taşıyan meni, cinsel sıvılardır.

**Lateks:** Genellikle prezervatiflerin üretiminde kullanılan madde. Kullanımı güvenli ve dayanıklı bir maddedir.

**Kondom:** Prezervatif ile eş anlamlıdır. Cinsel ilişki sırasında cinsel sıvıların geçişini önleyerek hem gebelik hem de cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruma sağlayan yöntemdir.

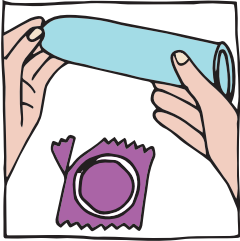
**Kapüşon:** Halk arasında prezervatif için kullanılan ifadedir.

**Rezervuar:** Prezervatifin ucunda sıvı toplayan kısımdır.

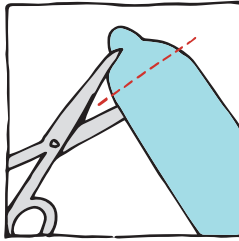
**Stealthing (Onay dışında prezervatif çıkarma):** Prezervatif kullanılan cinsel ilişki sırasında kişilerden birinin ötekenden izin almadan prezervatifi gizlice çıkarmasını tanımlar. Stealthing bir cinsel şiddet türüdür.

## MERAKLISINA:

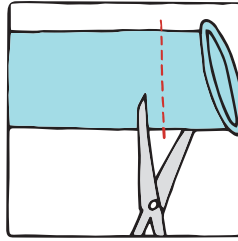
**Oral bariyer nasıl yapılır?:** Vulva, anüs ya da genital organları ağızla uyarırken, öperken ya da yalarken oral bariyer kullanmak cinsel yolla bulaşabilen enfeksiyonların aktarımını önlemekte etkili bir yöntemdir. Harici prezervatifi keserek kendin oral bariyer yapabilirsin.



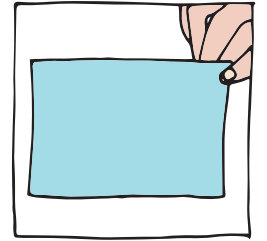
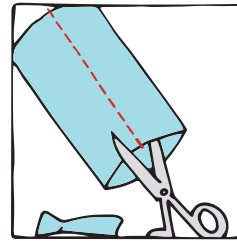
Prezervatifi paketinden çıkar.



Kapüşon ve alt kısmını kes.



Makasını ortası delik halkanın içinden geçir ve kes.



Kesilen prezervatifi dış kısmı sana dönük olacak şekilde aç.

Prezervatifin iç kısmı partnerinin vücuduna temas edecek, dış kısmına ise sen ağızla temas edebilirsin.

**Dahili prezervatif:** Vajina ya da anüsün içine yerleştirilebilen ve harici (yani penise takılan) prezervatifler gibi bariyer görevi görerek hem gebelik hem de enfeksiyon geçişini önleyen prezervatiflerdir. Türkiye'de satışı olmasa da birçok farklı ülkede güvenilir bir korunma yöntemi olarak kullanılmaktadır. Daha çok bilgi için [tabukamu.com](http://tabukamu.com)'u ziyaret edebilirsin.

**Prezervatif tarihi:** 19. yüzyıldan önce, prezervatifler kimyasal olarak işlenmiş keten ve hayvan dokusu (bağırsak veya mesane) gibi çeşitli malzemelerden yapılıyordu. Japonya'da kaplumbağa kabuğu veya hayvan boynuzundan prezervatif yapıldığı da görülmüştü. Kauçuk prezervatifler 19. yüzyılın ortalarında popülerlik kazandı. Şimdiye kadar bulunan en eski prezervatifler İngiltere'deki Dudley kalesinin arazisinde bir fosseptikte bulundu. Orta Çağ'da penisi katranla kaplamak veya soğan suyuna batırmak gibi öneriler de uygulanıyordu. 19. yüzyıla kadar, prezervatif genellikle sadece orta ve üst sınıflar tarafından kullanılıyordu. Tipik bir prezervatifin fiyatı orta gelirli birinin 2-3 aylık kazancı kadar ediyordu. İlk kauçuk prezervatifler penisin sadece başını kaplıyordu. Yani bizce pek de güvenli değilmiş!

TABU<sup>®</sup>  
KAMU.