

ilk  
CİNSEL  
İLİŞKİLER  
KILAVUZU

TABU  
KAMU.

OK.  
OKEY

**TABU  
KAMU.**

×

**Ö.K.**  
OKEY

## İLK CİNSEL İLİŞKİLER KILAVUZU

# 2024

www.tabukamu.com  
@tabukamu

Hazırlayanlar:  
Rayka Kumru, MSx, M.A  
Tuğba Gökdoğan, M.A

Tasarım & İllüstrasyon:  
Beril Ateş

beril  
ates

Sponsor:  
OKEY

**Ö.K.**  
OKEY

Tüm hakları tabukamu'ya aittir.  
Ücretsiz erişime açık belgedir; ticari amaçla kullanılamaz.  
İzinsiz baskı ve dağıtım yapılamaz.  
İzin için [selam@tabukamu.com](mailto:salam@tabukamu.com)'a e-mail atabilirsiniz.

Cinsel ilişki dendiğinde akla önce vajina ve penis birleşmesi geliyor olabilir ama cinsel ilişkiler bununla sınırlı değildir. Cinsel ilişkiler, vajinal, oral ya da anal birleşme, yakın tinsel temas veya çıplaklık içerebilen bütün partnerli cinsel davranışları kapsar. Cinsel ilişkilerde bir cinsel davranış diğerinden daha önemli ya da öncelikli değildir. Önemli olan partnerlerin kendilerini rahat, güvende ve iyi hissetmesidir.

**ONAY ŞART!**

İlk cinsel ilişkiler, karşılıklı istek ve onayın olduğu güvenli bir ortamda cinsel olarak yakınlaşmayı tanımlar. Bu yakınlaşma, cinsel ilişki deneyimleyen insanların ihtiyaç, istek ve beklentilerine göre çeşitli şekillerde gerçekleşebilir.

# • İLİŞKİ ÖNCESİ •

## İlk ilişkini kiminle deneyimleyebilirsin ?

İlk cinsel ilişkini kiminle yaşayacağın sorusu kafanı kurcalıyor olabilir. Bunun için kendine şu soruları sormayı deneyebilirsin:

### **Ondan hoşlanıyor musun?**

İlk cinsel ilişkin için birlikte vakit geçirmekten hoşlandığın, kendisine karşı bir çekim hissettiğin bir partneri tercih edebilirsin.

### **Onunla birlikte kendini güvende hissediyor musun?**

Bedensel ve ruhsal olarak kendini güvende hissetmen ve partnerinin sana herhangi bir şekilde zarar vermeyeceğinden emin olman önemlidir.

### **Kararlarına saygı duyuyor mu?**

Partnerinin bedenine, cinsel yönelimine, kıyafetlerine, fikirlerine, değerlerine ve cinsel ilişkiye yönelik kararlarına saygı duyması ve senin de ona saygı duyman, sağlıklı adımlar atmana yardımcı olur.

### **Kendini iyi ve rahat hissetmene destek oluyor mu?**

İlk cinsel ilişkiden önce kendini heyecanlı veya biraz gergin hissedebilirsin. Birlikte kendini rahat ve iyi hissettiğin bir partner ilişki öncesindeki süreci daha sağlıklı geçirmene destek olur.

İstersen bu soruları çoğaltabilir, kendi cinsel ilişki tanımına göre farklı kriterler ekleyebilirsin. Ama önce bu temel sorulara olumlu cevap verdiğinden emin ol. Bununla birlikte bazen, partnerine yönelik hislerin olumlu olsa bile kendini cinsel ilişkiye hazır hissetmezsin. Bu normaldir, kendini hazır hissedene kadar ilişki deneyimlemek zorunda değilsin.

Senin ilk cinsel ilişkin, partnerinin de ilki olabilir. Ya da partnerlerden biri daha önce cinsel ilişki deneyimlemiş olabilir. Önemli olan kimin ne kadar deneyimli olduğu değil, cinsel ilişki sırasında partnerini tanımaya, anlamaya çalışmak ve deneyimlenen davranışlardan keyif almaktır.

# Doğru zaman ne zaman?

İlk cinsel ilişkiler, cinsel eylemlerin bilincinde olunan ve bu eylemlere onay verilebilen minimum yaştan itibaren deneyimlenebilir. Bu yaş Türkiye'de yasalara göre 18 olarak belirlenmiştir.

Toplumun belirlediği bazı kurallara göre ise ilk cinsel ilişkilerin evlilikten sonra deneyimlenmesi uygun görülebilir. Ama bu konuda tek bir doğru yoktur çünkü herkes farklı toplumsal, ailevi, dini ve kültürel değerlerle büyür. Bazı insanlar için ilk cinsel ilişkiler evlilik, sevgililik ve aşk ile ilgiliyken bazıları için değildir. Önemli olan partnerlerin birbirlerinin değerlerine saygı göstermesidir.

Bireysel olarak ise ilk cinsel ilişkiden önce kendini buna fiziksel ve ruhsal olarak hazır hissetmen, yaştlarının veya başka baskıların etkisi altında kalmaman önemlidir. Söz konusu cinsel ilişkiler olduğunda geç kalmak diye bir şey yoktur. Herkesin takvimi kendine!



# Korunma Yöntemleri

Korunma yöntemleri, cinsel yolla aktarılabilen enfeksiyonlar ve istenmeyen gebeliğe karşı korur. İster ilk kez, ister beşinci kez, korunma yöntemlerini kullanmak konusunda bilgi sahibi olman, kendi ve partnerinin sağlığı adına önemlidir. İlk cinsel ilişki öncesinde:

- hangi korunma yöntemini tercih edeceğiniz,
- bu yöntemi nereden ve kimin alacağı, ve
- bu yöntemin nasıl kullanılacağı hakkında partnerle iletişim kurmak önemlidir.

Korunma yöntemleri hakkında konuşmak ayıp değil, cinsel davranışlarda bulunmanın olağan bir parçasıdır. Bu konular hakkında konuşmak da cinsel keşfin bir parçası olabilir!

**Kendine zaman ver:** Cinsel ilişki öncesinde korunma yöntemleri hakkında bilgi sahibi olmak, alıp incelemek, gerekirse pratik amacıyla nesnelere üzerinde denemek (mesel prezervatiflerin nasıl takıldığını test etmek), cinsel davranışlar sırasında daha rahat olmanı ve olmanızı sağlar.

**Hatırlatma:** Korunma yöntemlerine ek olarak kayganlaştırıcı kullanmak isteyebilirsin. Beden sıvılarının olmadığı veya yeterli gelmediği anlarda (bu bazen çok heyecandan ya da kişinin olağan haliyle ilgili olabilir) kayganlaştırıcı, cinsel ilişkinin daha rahat bir şekilde deneyimlenmesine destek olur.

# Onay ve Kişisel Sınırlar

Cinsel ilişkilerin olmazsa olmazı karşılıklı onay ve kişisel sınırlara saygıdır. Onay, belli bir fiziksel/cinsel davranışı özgür iradenle onaylayan, yani kabul etmen anlamına gelir. Kişisel sınırlar ise kişisel ilişkilerimizde daha güvende ve rahat hissetmek için belirlediğimiz sınırlardır.



İlk cinsel ilişkin öncesinde şunları hatırlamak ve denemek isteyebilirsiniz:

- ➔ Partnerinle bir cinsel ilişkiden ne anladığın ve beklediğin üzerine iletişim kur. Bu, ilişki sırasında ve sonrasında yaşanabilecek yanlış anlaşılmaları azaltabilir.
- ➔ Partnerinin cinsel ilişki tanımı ve kişisel sınırları seninkinden farklıysa kendi tanımından ve sınırlarından vazgeçmek ve onunkine uymak zorunda değilsin. Onay; ikna, baskı veya ısrar olmadan verilmelidir.
- ➔ Cinsel ilişki öncesinde partnerine onay vermiş olman, bu onayın devam edeceği veya kararını değiştiremeyeceğin anlamına gelmez. Ne zaman istersen onay verebilir, düşünmek için zaman isteyebilir, karar değiştirebilir veya vazgeçebilirsiniz.



# • İLİŞKİ SIRASINDA •

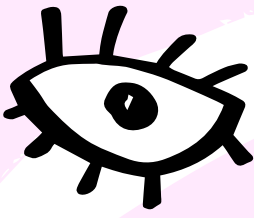
İnsanlarda çoğunlukla gördüklerinden ve duyduklarından hareketle oluşan ve bir cinsel ilişkinin nasıl yaşanması gerektiğine dair bazı doğrular ve normaller belirleyen beklentiler vardır. Bunlar, beden cinsel ilişki sırasında aldığı şekil ve verdiği tepkiler, çıkarılan sesler, hissedilen haz ve gösterilen performans ile alakalı beklentiler olabilir. Fakat söz konusu cinsel ilişkiler olduğunda tek bir doğru davranış, pozisyon, ses veya tepki yoktur. Herkesin bedeni, haz aldığı davranışlar, istek ve ihtiyaçları çeşitli olduğundan cinsel ilişki anı da herkes için farklı olur ve bu normaldir.

Bu beklentiler neticesinde bazen partnerler cinsel ilişki sırasında deneyimli görünmek, ne yaptığının tamamen farkındaymış gibi davranmak veya acemiliğini saklamak için daha hızlı hareket etmek isteyebilir. Ancak ilk cinsel ilişki sırasında nasıl davranacağını bilmemek veya deneyimsiz olmak çok normaldir, çünkü cinsel davranışlar denenerek, bedeni ve cinselliği keşfederek öğrenilirler. Her yeni ilişkide de öğrenilecek yepyeni şeyler çıkabilir karşına!

Bu yüzden cinsel ilişki anında kafadaki doğruları taklit etmeye çalışmaktansa hoşuna giden davranışları keşfetmeye çalışman bu anı daha güzel geçirmene yardımcı olabilir.





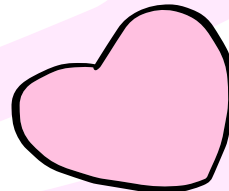
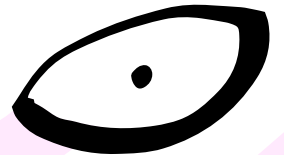


## İlk ilişkide haz ve orgazm

Cinsel ilişkiler sırasında haz ve orgazm deneyimlemek ve bunun karşılıklı olması güzeldir. Fakat her cinsel ilişkide orgazm olmak zorunda değildir. Özellikle de söz konusu ilk cinsel ilişkiler olduğunda partnerin nasıl haz ve orgazm deneyimlediğini bilmemek normaldir. Bu yüzden partnerinin belli bir cinsel davranıştan mutlaka hoşlandığını varsaymak yerine soru sorabilir, ne tür cinsel davranışlar deneyimlemek istediğini öğrenebilirsin. Haz ve orgazm, yalnızca cinsel birleşme ya da cinsel organların uyarılması ile oluşmayabilir. Herkesin cinsel istekleri, ihtiyaçları ve vücudundaki haz noktaları çeşitli olduğundan ilişki anında partneri tanımaya ve anlamaya çalışmak, belli bir formülü uygulamaktan daha keyifli olacaktır.

İlk cinsel ilişkilerde bazen partnerler biraz heyecanlı veya gergin hissedebilir ve bu yüzden bedenleri cinsel anlamda istedikleri tepkiyi vermeyebilir. Örneğin, karşılıklı cinsel istek olsa da ereksiyon veya ıslanma gerçekleşmeyebilir, beden istenen şekli almayabilir. İlk cinsel ilişkilere dair aktarılan yanlış bilgiler, mitler ve olumsuz değerler de, bu anın mutlaka acı vereceği ve zor geçeceği gibi korku ve ön yargılara sebep olabilir. Bu yüzden bedenin rahatlaması ve cinsel ilişkiden haz alması zorlaşabilir.

Bu tarz durumlarda acele etmemek, partnerin ihtiyaç ve isteklerini ifade edebilmesine destek olmak ve heyecanı kabul etmek önemlidir. Partnerine bir şeyler kanıtlamaya değil, anın keyfini çıkarmaya odaklan.



## Bekâret

Bekâret, bir insanın daha önce cinsel ilişki yaşamamış olmasını tanımlar. Bazen bekâretin vajinal zarla ilgili olduğu ve zarın ortadan kalkmasıyla bekâretin sonlandığı düşünülür ama bu doğru değildir. Penis ve vajina birleşmesinin olduğu ilk cinsel ilişkilerde vajinal zar aşınabilir ve vajina girişinden az miktarda kan çıkabilir. Ama bu her ilk cinsel birleşmede kanama olacağı veya her ilk cinsel ilişkide penis ve vajina birleşmesi deneyimleneceği anlamına gelmez. Vajinal zar herkeste çok çeşitli yapılarda olabileceği gibi bazı insanlarda hiç yoktur. Ayrıca zar esnek bir yapıda olduğundan kanama bazen vajinal ilişkinin yaşandığı sonraki seferlerde gerçekleşebilir.

Bir insanın bekâret durumunu öğrenmek için vücudunun verdiği tepkileri ve işaretleri takip etmek yerine sormak yeterlidir. Bir insan istemiyorsa bekâret durumu ve cinsel geçmişi ile ilgili açıklama yapmak zorunda değildir. Bununla birlikte güvenli bir ortamda bu bilginin partnerle paylaşılması ilk cinsel ilişkinin daha rahat bir şekilde deneyimlenmesine destek olabilir.

**BEDENİMİ DE GEÇMİŞİMİ DE  
İSTEDİĞİM KADAR  
PAYLAŞIRIM!**

# İlişki sırasında iletişim kurmak

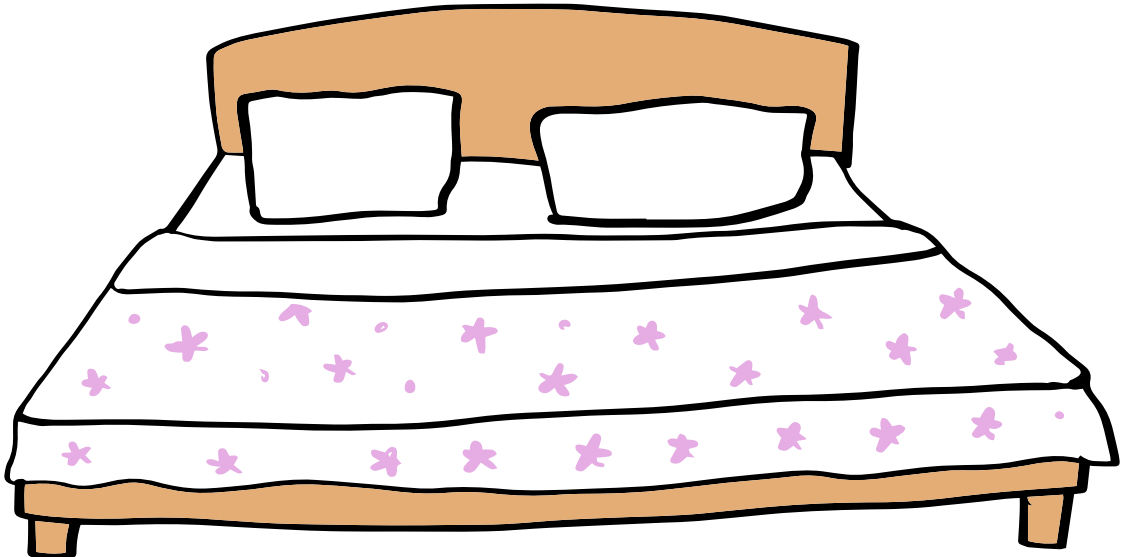
Cinsel ilişki anında unutmaman gereken 5 iletişim kuralı:

- 1 Onayı kontrol et.**  
Cinsel ilişkilerde onayın sürekli tazelenmesi gerekir. İlişki öncesinde bir cinsel davranışa onay verilmiş olsa bile sonrasında bu karar değişebilir. Karşılıklı istek ve onay olduğundan emin olmak için sözlü olarak veya beden dilinle partnerinin onayını kontrol et.
- 2 “Hayır”ı kabul et.**  
Partnerin bir cinsel davranışı denemek istemeyebilir veya ilk cinsel ilişkide kendini buna hazır hissetmeyebilir. İlk deneyiminin güzel geçmesi için “hayır”lara saygı duymak çok önemlidir.
- 3 İfadelerine dikkat et.**  
Cinsel ilişki hakkında partnerinle iletişim kurarken saygılı ve destekleyici ifadeler kullandığından, şiddet, yargılama, aşağılama ve zorlama içeren ifadelerden kaçındığından emin ol.
- 4 Bitirmek isteyebilirsin.**  
Cinsel ilişki sırasında herhangi bir sebepten dolayı yavaşlamak, davranışa ara vermek veya tamamen durmak isteyebilirsin. Bunlar normaldir, kendini belli bir şeye söz vermiş veya belli bir görevi sona erdirmek zorundaymış gibi hissetmeni, suçluluk duymanı gerektirecek bir durum değildir.
- 5 Konuşmak ayıp değil.**  
Cinsel ilişki sırasında sessiz kalmak zorunda değilsin. İstersen istek ve ihtiyaçlarını ifade etmek için konuşabilirsin. Partnerinle hoşunuza giden kelimeler ve hitaplar belirleyebilir, bunları kullanabilirsiniz.

# • İLİŞKİ SONRASI •

İlk cinsel ilişkini nasıl değerlendirebilirsin?

İlk cinsel ilişkiden sonra geriye dönük olarak bu anın senin için nasıl geçtiğini, ne anlam ifade ettiğini, hangi davranışlardan keyif alıp hangisinden hoşlanmadığını ve partnerinin verdiği tepkileri nasıl algıladığını değerlendirebilirsin. Bunu istersen tek başına veya karşılıklı istenirse partnerinle birlikte yapabilirsin. Bazen ilk cinsel ilişkiler, öncesinde sahip olunan beklentiler sebebiyle hayal edildiği gibi deneyimlenmez. Bir taraf, ilk cinsel ilişkinin direkt olarak partnerlere büyük bir cinsel haz vereceğini ve her anının büyüleyici bir şekilde deneyimleneceğini hayal etmiş olabilir. Ama bazen, ilişkinin sonrasında o anı, bu şekilde yaşamadığını fark edebilir. Veya tam aksine, ilk cinsel ilişkinin zor geçeceğini düşünmüş, ancak yaşadktan sonra, ilişkiden beklediğinden daha fazla keyif aldığını hissetmiş olabilir. Cinsel ilişkinin ardından bir durum değerlendirmesi yapmak, beklentilerin neler olduğunu yeniden gözden geçirmeye ve bir sonraki ilişkiye daha gerçekçi isteklerle yaklaşmaya yarayabilir. Öte yandan, partnerle bir kez cinsel ilişki yaşamak, her zaman bu ilişkinin tekrar yaşanacağı anlamına gelmez. İletişim kurmak ve karşılık onay ve güven sağlamak her zaman önemlidir.



# İlk cinsel ilişkiden sonra iletişim kurmak

İlk cinsel ilişkiden sonra şunlar üzerine düşünmek isteyebilirsin:

- Cinsel ilişkiden önce veya ilişki sırasında bazı şeyleri söylemekten çekinmiş veya daha sonraya ertelemiş olabilirsin. Cinsel ilişkiden sonra partnerine bu anın senin için nasıl geçtiğini, nelerden hoşlanıp hoşlanmadığını söyleyebilirsin. Konuşmak için geç değil!
- Cinsel ilişki anını partnerinle birlikte deneyimlersin, ama herkesin bunu algılama ve yorumlama biçimi farklıdır. İlk ilişki sonrasındaki hisleriniz çeşitli olabilir. İnsanların cinsel ilişkiye atfettiği anlam farklıdır. Bazıları için bu duygusal bir davranışken bazıları için daha çok cinsel bir deneyimdir.
- Cinsel ilişki sonrasında hisler ve beklentiler değişebilir, ama cinsel ilişki yaşamak her zaman sevgili olunduğu anlamına gelmez. Nasıl bir ilişki türü istiyorsan, bunu partnerinle ilişkiden önce ve sonra konuşabilirsin.
- Bir partnerle bir kez cinsel ilişki deneyimlemek, bunun mutlaka tekrar yaşanacağı anlamına gelmez. Tekrar edeceğini varsaymak yerine partnerine ne istediğini sorabilir, onayı ve isteği olup olmadığını öğrenebilirsin.
- Korunma yönteminin işe yaramadığı ya da cinsel yolla aktarılabilen enfeksiyon aktarımı olduğu durumlarda partnerine destek olabilir, karşılıklı istenirse bu durum hakkında birlikte hareket edebilirsiniz.

Beden, cinsel saęlık, haz, orgazm ve iliřkilerle ilgili her Şey için [tabukamu.com](https://www.tabukamu.com)'u ziyaret et.



@tabukamu



@tabukamu



@tabukamucom



@tabukamu

*OKEY'e bu kılavuza destek oldukları için teŐekkür ederiz.*



**TABU  
KAMU.**<sup>®</sup>