

*rk*

# BİLGİLENDİRME DOSYASI

**İlk Cinsel İlişki  
ve Deneyimler**



RAYKA KUMRU

Bilgilendirme Dosyası: İlk Cinsel İlişki ve Deneyimler

İkinci versiyon: Mayıs 2019

Birinci versiyon: Şubat 2019

#### HAZIRLAYANLAR

**Seksolog Rayka Kumru**

raykakumru.com | @raykakumru

**Özge Gültekin**

ozge@raykakumru.com

#### DANIŞMANLAR

**Dr. Arzu Erkan Yüce**

arzuerkan.com | @drarzuerkanyuce

**Av. Aslı Karataş**

sebuka.com | @sebuka\_com

Tüm hakları saklıdır.

Rayka Kumru'nun yazılı izni olmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Bu kaynağı paylaşmak için lütfen bu **linki** kullanınız.



RAYKA KUMRU

Sevgili okuyucu,

İlk ilişkilere dair yıllardır birçok soru alıyorum. Bu konuda kişilerin üzerinde hem kültürel mesajlar sebebiyle hem de bilgi eksikliğinden dolayı oluşan yoğun baskıyı azaltmak adına hazırladığım eğitimin bir parçası olarak bu dosyayı sizlere sunuyorum. Konu hakkında 2019 yılının ikinci yarısında açılacak olan online eğitime katılmak için **bu formu** doldurabilirsiniz.

Sevgilerimle,  
**Rayka Kumru**

### **Bilgilendirme Dosyası Hakkında**

Bu dosya ilk cinsel deneyimlerle ilgili sıkça sorulan ve Instagram hesabıma konu ile ilgili gelen sorular ve cevaplarından oluşmaktadır. Soru ileten herkese katkılarından ötürü çok teşekkür ederim. Soru soran kimsenin ismi ya da kişisel bilgileri belgede paylaşılmamıştır. Bu belge ücretsiz şekilde erişilebilir olup, satışı, kopyalanması ve belirli bölümlerinin dosyadan ayrı şekilde paylaşılması yasaktır.

Cevaplanan tüm sorular genel anlamda cevaplanmıştır ve bir ruh sağlığı uzmanının ya da doktorun kişiye özel tavsiyelerinin yerine geçmez. Bu sorular bedensel ya da psikolojik bir şikayetin olmadığı varsayılarak cevaplanmıştır.

### **Cinsel İlişki**

Cinsel ilişki herkes için farklı şekilde tanımlanabilir. Kimi insan öpüşmeyi bir cinsel deneyim sayarken, kimi için cinsel ilişki sadece vajina-penis birleşmesi olarak tanımlanabilir. Bu bilgilendirme dosyası, bir başkası ile (partnerli) yaşanabilecek farklı cinsel ilişki çeşitlerini kapsayacak şekilde hazırlanmıştır. Belli davranış ve deneyimlerin eksik olduğunu düşünüyorsanız, ya da sorularınız cevaplarını burada bulamazsanız, belgeyi güncelleyebilmemiz adına **buraya** anonim bir şekilde görmek istediğiniz eklemeleri yazabilirsiniz.

RAYKA KUMRU

## **Tanımlar**

Anal ilişki – Genellikle penisin anüs ile birleşmesiyle olan cinsel davranış.

Cinsel birleşme – Genelde vajina ve penis ya da anüs ve penisin birleşmesi ile deneyimlenen cinsel davranış.

Cinsel ilişki – Bir kişinin başkasıyla beraber deneyimlediği herhangi bir cinsel davranış.

Oral ilişki – Bir kişinin ağzının başka bir kişinin cinsel organı ya da anüsü ağzıyla uyarmasıyla olan cinsel davranış.

Sürtünme – Cinsel organla birleşme (içine girme) olmadan genital/cinsel bölgelerin birbirine sürünerek zevk alınması.

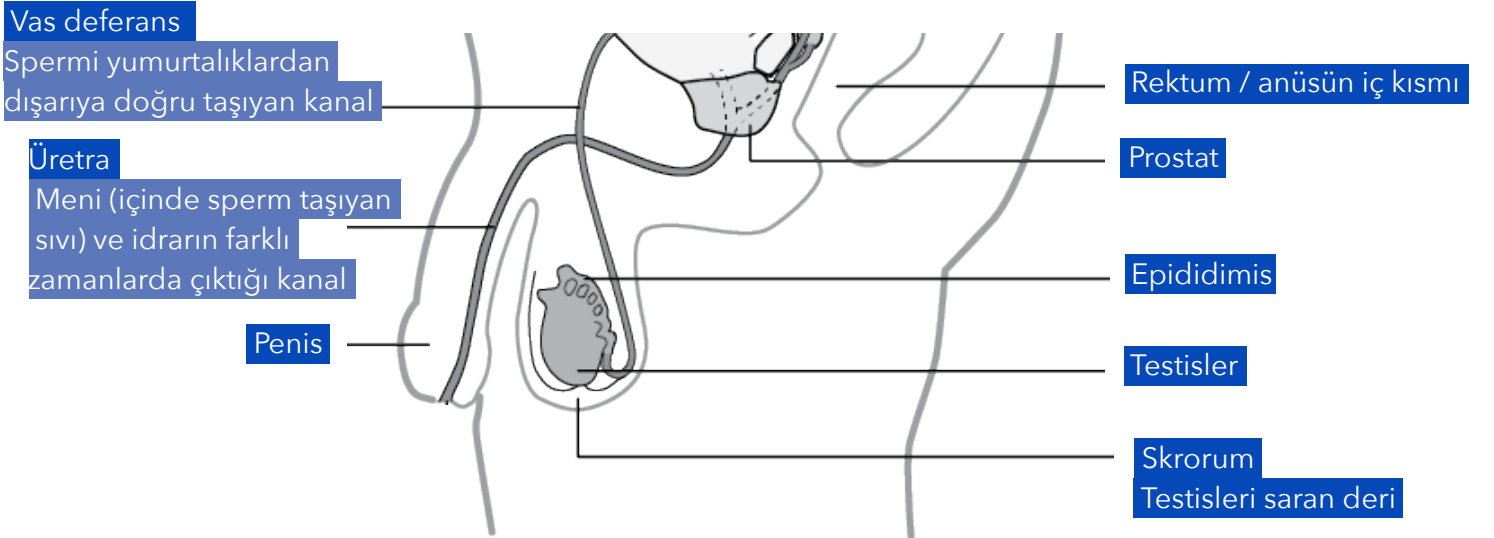
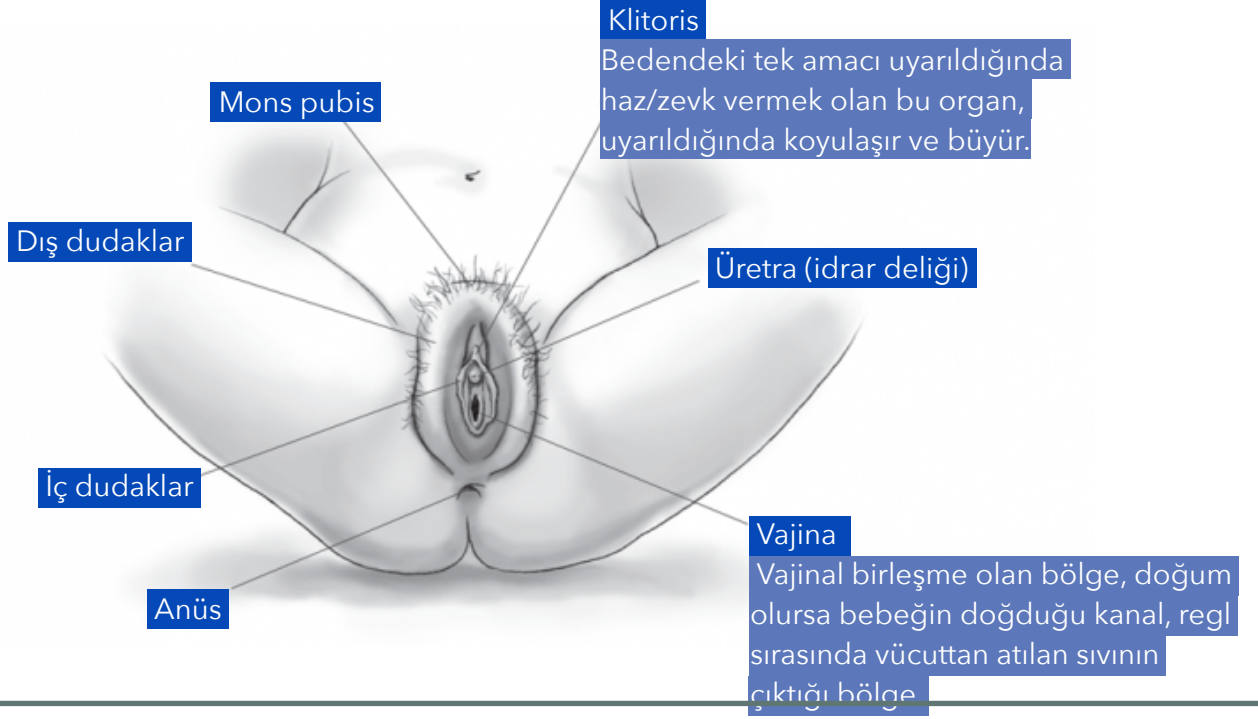
Vajinal ilişki – Genellikle penis ve vajinanın birleşmesiyle olan cinsel davranış.



RAYKA KUMRU

## Önce biraz anatomi...

Önemli not: Aşağıdaki görseller tipik kadın ve erkek anatomisini belirlemektedir. Her cinsel organ ve üreme sistemi bu tipik sisteme dahil olmayabilir. İnsan vücudu çok farklılık gösterebilen bir yapıdır ve zaman zaman bu iki çeşidin ortasında ya da haricinde cinsel organ ve üreme sistemi düzenlemeleri görülebilir.



*rk*

RAYKA KUMRU

## İLK İLİŞKİ ÖNCESİ

**İlk cinsel ilişkiye hazır olduğumu nasıl anlarım?** Beraber olduğun kişi ya da arkadaşlarının baskısı altında olmadan, gönül rahatlığı ve heyecanla cinselliği bir başkasıyla deneyimlemek istediğini hissettiğinde buna hazır olduğunu anlayabilirsin. Cinsel ilişkiyi deneyimlemeye hazır hissetmek illa biriyle bunu yapmak zorunda olduğun anlamına gelmez. Örneğin, kendini hazır hissediyor ama birlikte olduğun kişiye güvenmediğin için onunla cinsel bir ilişki yaşamak istemiyor olabilirsin. Fiziksel ve cinsel anlamda hazır olmak kendini hazır hissetmen, sana doğru gelen bir insanın varlığı ve uygun koşulların (güvenli bir mekanda olmak, korunma, vs.) birleşmesi ile olabilir. İçindeki sesi her zaman dinle, ona güven. Bir an bile olsa emin olmadığını hissedersen, ister giyinik ol ister çıplak, her zaman kararını değiştirmeye hakkın var. Ve unutma: cinsel ilişki illa cinsel birleşme olmak zorunda değildir; sarılmak, öpüşmek, dokunmak ve başka cinsel ifadeler de cinsel ilişkidir. Cinsel ilişki deneyimlemek aynı zamanda kişinin bireysel, ailevi ve kültürel değerleri ile de alakalıdır. Doğru ya da yanlış değerler yoktur. Bazı ailelerin değerleri cinselliğin evlilikle birlikte yaşanması gerektiğini savunurken, bazı aileler belli bir yaşta olmayı ön koşul olarak belirler. Yani cinsel ilişki yaşamanın herkes için doğru olan tek bir yaşı ya da durumu yoktur. Bu hem kendini baskı altında hissetmemen, hem de değerleri seninle aynı olmayanlara saygı göstermen açısından önemli.

### **İlişkiye nasıl girildiğini (porno hariç) “görebileceğimiz” eğitici bir kaynak var mıdır?**

Akademik kitaplardan ve internetten bu gibi kaynaklar bulabilirsin. Kaynakların kimin ya da hangi kurum tarafından hazırlandığına bakmayı, ve güvenilir olduğundan emin olmayı ihmal etme. Cinsel ilişkiye girmenin ve sevişmenin birçok farklı yolu var. Kimi için oral, kimi için anal, kimi için vajinal birleşme cinsel ilişki sayarken, kimi çıplak bir şekilde sarılmak, sürtünmek ve benzeri davranışlardan çok zevk alabilir, bunları deneyimlemek isteyebilir. Sevişmenin ya da cinsel ilişkiye girmenin tek ya da doğru bir yolu yok.

### **Kadın, partnerinden daha tecrübesizse nasıl davranmalı ve nelere dikkat etmelidir?**

Tecrübesizlik olumsuz bir şey olmadığı gibi, tecrübeli olmak da her zaman olumlu bir şey değildir. Önemli olan partnerlerin birbirleriyle iletişimde olmaları ve birbirlerinin istek, arzu ve sınırlarına saygı göstermeleridir.

RAYKA KUMRU

**Her iki tarafın da ilk ilişkisi olması bir sorun yaratır mı?** Hayır, yaratmaz. Cinsel deneyimin güzel, ve olumlu bir deneyim olabilmesi için tek koşul tecrübe değildir.

**Vajina darlığını nasıl anlarım? Bu bende korku oluşturdu ve kafayı yemek üzereyim.**

Vajinalar ortalama orta parmağın kalınlığındadır. Uyarılma, cinsel birleşme ve doğum gibi durumlar sırasında kendine kendine genişler ve sonra tekrar daralır. Vajina darlığı ölçülmesi ya da bilinmesi gereken bir şey değil. Vajina birleşme sonrasında tekrar birleşme öncesindeki darlığına geri döner. Herkesin vajinasının görüntüsü, dokusu, kokusu, boyutu ve genişliği kendine özgüdür.

**İlk ilişki öncesinde parmaklar ile genişletmek yöntemi doğru mudur?** Söz konusu vajinal ilişki ise, karar senin. Vajina zaten esnek bir organ, birleştiği organın şekline göre kendini ayarlayabilir. Bu yüzden vajinaya parmak sokarak onu esnetmek mümkün olsa da, çok gerekli olmayabilir. Esnetmekten daha önemlisi, kendi bedenini tanıyor olman ve ıslaklık. Bedenini ne kadar iyi biliyorsan o kadar daha rahat olma ihtimalin artar. İlk cinsel birleşmede kişi heyecanlı olabilir, bu da vajinanın sıvı üretmemesine sebep olabilir. Kayganlaştırıcılardan yararlanabilirsin. Cinsel ilişkiye girememe ya da ağrılı cinsel ilişki durumunda ise bir sağlık uzmanına danışmanda fayda var. Anal ilişkilerde ise işler biraz daha farklı. Anüs vajina gibi kendi kendine ıslanan ve çok genişleyen bir organ değil. Anal ilişki öncesinde kayganlaştırıcı ve parmakla anüs bölgesinin alıştırılması, esnetilmesi, hazırlanması hem yırtılmaları önler, hem beden sınırlarını anlamana yardımcı olur, hem de daha zevkli bir ilişki deneyimlemene yardımcı olur. Prezervatif kullanılması hem sürtünmeyi azaltarak birleşmeyi kolaylaştırır, hem de enfeksiyonun ya da anüsün içindeki bakterilerin partnere geçmesine engel olur. Birleşme öncesinde ya da esnasında birleşmeyi engelleyen, ağrı ya da acıya sebep olan kasılmalar ya da herhangi bir rahatsızlık deneyimlersen yaptığını bırakmak, durmak, vazgeçmek senin hakkın. Bu sürekli şekilde devam ediyorsa doktora danışabilirsin.

**Alkol, sakinleştirici türevleri almak doğru olur mu?** Yapılmaması daha sağlıklı. Bunun da birkaç sebebi vardır. Birincisi, alkol etkisi altındayken karar verme mekanizman rahatlar, dolayısıyla normal şartlarda yapmak ve söylemek istemediğin şeyleri yapman/söylemen kolaylaşabilir. İkincisi, alkol etkisi altındayken onay verilemez. Üçüncüsü, alkol, beden acı/ağrı eşliğini etkiler. Bedenin ağrı sinyali gönderdiğinde genelde yaptığın şeyi ya yapmayı bırakır ya da daha farklı şekilde yapmayı denersin. Alkol ise bu beceriyi olumsuz

RAYKA KUMRU

şekilde etkileyebilir, bedenini dinleyememene sebep verebilir. Sakinleşmek için yapabileceğin en iyi şeylerden bir tanesi acele etmemek, bol bol iletişim kurmak ve karşındakine güvendiğinden emin olmak.

**İlk ilişkide pozisyon önemli mi? İdeal bir pozisyon var mı?** Kişilerin en rahat olduğu pozisyon ilk ilişki için en ideal pozisyondur.

**Cinsel ilişki sırasındaki davranışlar içgüdüsel mi, öğrenilebilir mi?** Cinsel davranışlar büyük ölçüde öğrenilebilir ama içgüdüsel olan bir kısmı da elbette vardır.

**Karşıdaki kişiden sağlık testi istemek ayıp kaçır mı?** Birisiyle herhangi bir cinsel deneyimde bulunmadan önce karşılıklı test olmak, ya da bunu istemek en doğal hakkın. Test olmakla ilgili bir takım ön yargılar, test olunmasının önündeki en büyük engellerden bir tanesi. 'Bana güvenmiyor musun?', 'ne demek istiyorsun sen bana?' gibi yanıtlarla da karşılaşabilirsin. Bunlar da yine cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara dair yanlış bilgilerden ve mitlerden kaynaklanmaktadır. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların belirtileri olabileceği gibi, belirtisiz olma ihtimalleri yüksektir. Test olunması ya da olunmasının istenmesi bir güvensizlik belirtisi ya da hakaret değildir, çünkü kişinin kendi bile bir enfeksiyon taşıdığı farkında olmayabilir. Kişiler arasında cinsel bir paylaşım yaşanacaksa, taraflar bunun olabildiği kadar olumlu geçmesini isteyecektir. Ruhsal ve bedensel sağlık, bilgiye erişim, enfeksiyon statüsünün bilinmesi de, cinsel sağlığın ve dolayısıyla sağlıklı bir birlikteliğin temelindedir.

**İlk ilişkim tecavüzdü. O yüzden cinselliğe sırtımı dönmüş vaziyetteyim. Ne yapmalıyım?** Travmaların cinsel yaşantıyı ve cinsellik haricinde ruh ve duygu durumumuzu etkilemesi çok sık rastlanan bir durumdur. Bu konuda yapılabilecek en iyi şeylerden biri psikoterapi desteği almak ve bir uzman ile görüşmektir.

**İlk cinsel ilişkide erkekte sertleşememe, erken boşalma gibi sorunların sebebi ne?** Çok sık rastlanan bir durumdur ve birçok sebebi olabilir: heyecan, beklenti, gerginlik, utanma, telaş... Sadece ilk ilişkilerde değil, deneyimleriniz olsa da yeni bir partnerle ilk deneyimlerinizde de bu gibi durumlarla karşılaşabilirsiniz.

RAYKA KUMRU



### **İlk cinsel ilişkiyi yaşamak için ideal bir yaş var mıdır? Ne zaman deneyimlemek gerekir?**

Herkesin ideali kendine! İdeal cinsel deneyim yaşı kendini ne zaman hazır hissettiğine göre değişir. Hazır hissetmek doğru partneri bulmakla, yaşla, deneyimlerle, yasalarla, bilgiye erişimle, hislerle ve kültürel değerlerle alakalı olabilir. Önemli olan baskı altında olmaman, yeterince bilgiye sahip olman, korunma yöntemlerini kullanıyor olman ve beraber olmayı seçtiğin kişiyle karşılıklı güven ve saygının olduğu bir ilişkide olman. Bu illa uzun soluklu bir ilişki olmak zorunda değil ama tek seferlik de olsa, yıllardır süren bir ilişki de olsa karşılıklı güven ve saygı esas.

Türkiye’de kanunlara göre 15-17 yaş arası kişilerin akranları ile olan cinsel deneyimleri tarafların rızası olsa dahi şikayete bağlı bir suçtur. 15 yaş altı bir kimseyle cinsel ilişki o kişinin rızası olup olmadığına bakılmaksızın suç kabul edilir.

**Hiç ilişki yaşamadım, ilişki yaşamaktan korkuyorum. Bu bir psikolojik rahatsızlık olabilir mi?** Bu çoğunlukla tam olarak ne beklememiz gerektiğini bilmediğimizden kaynaklanan bir korkudur. Kişilerin ilk cinsel ilişki/birleşme öncesinde korkmaları ya da gergin olmaları sık görülen bir durumdur. Bu korkuların sebepleri genellikle çevremizden ilk cinsel ilişki ile ilgili duyduğumuz olumsuz mesajlar ve yanlış bilgilerdir. Parterinle sürekli iletişimde olmak, konu hakkında bilgi edinmek ve kendi bedenini başka biriyle birlikte olmadan önce tanımak bu korkunu azaltmaya yarayabilir. Eğer cinsel ilişki/birleşmeyi engelleyecek derecede, uzun süren bir korku söz konusu ise konu ile ilgili bir danışmana/psikoloğa danışılarak konu çözüme ulaştırılabilir.

**Korkuyu yenmek için psikolojik yardım almak şart mı? Ne zaman psikolojik yardıma başvurulmalı?** Korkuyu yenmek için psikolojik destek almak ilk etapta şart değildir.

Öncelikle korkularınızı, endişelerinizi açıkça partnerinizle konuşun. Karşılıklı olarak daha iyi, güvende ve sakin hissetmeniz için neler yapabileceğini belirleyin. Mutlaka ikinizin de güvende ve rahat hissettiği bir ortamda olduğunuzdan emin olun. Eğer uzun süreli bir problem söz konusuysa psikolojik destek almayı tercih edebilirsiniz.

**İlk ilişkimde vajinamın çok küçük olduğunu fark ettim ve penisten korktum. Normal mi?**

Vajina oldukça esnek bir organdır. Normal hali oldukça darmış gibi görünse de cinsel ilişki sırasında uyarılmanın da etkisiyle genişler ve penisin yerleşebileceği kadar yeri rahatlıkça açar. Ayrıca vajinalar doğum esnasında da bir bebeğin geçebileceği kadar genişleme

RAYKA KUMRU

olanağına sahiptir. Bu yüzden yeteri kadar uyarıldığınızda, ısladığınızda ve rahatladığınızda penis vajinaya rahatça girebilir. Penisin boyutunun, kalınlığının da bir önemi yoktur; vajina her penise göre genişleyip daralabilir.

**Lezbiyenim ve sevgilimle bunu nasıl yapacağımızı bilmiyoruz. Penis olmadan mümkün mü?** Cinsel ilişkinin yaşanması için belli cinsel organlara sahip olmak ya da belli bir cinsel yönelimde olmak gerekmez. Cinselliğin ancak penis ve vajina olduğunda yaşanabiliyor olması heteronormatif, yani herkesin heteroseksüel olduğunun varsayımı üzerinden ilerleyen yanlış bir inanıştır. Her kişide olduğu gibi iki kadının da cinsel herhangi bir davranış deneyimlemeden önce birbirlerinin sınırlarını, isteklerini ve yapmak istediklerini öğrenmeleri çok daha sağlıklı ve güzel hissettiren bir ilişki yaşanmasına destek olacaktır. Dokunmak, yalamak, öpmek, oyuncakların kullanımı, sürtünmek, çıplaklık, yan yana yatmak, sarılmak vb. davranışlar her ilişkide olduğu gibi lezbiyen ilişkilerde de cinselliğin deneyimleniş biçimleri olabilir. Yani bir ilişkinin cinsel olabilmesi için illa belli bir aktiviteye ya da organa ihtiyaç yoktur. Bu konu özelinde özellikle korunma yöntemlerine dair bilgiye erişim biraz daha zordur. Sürtünme yolu ve cinsel vücut sıvılarından geçebilecek enfeksiyonlara karşı önlem almak için prezervatifi istenilen vücut bölgesine gelecek şekilde kesilerek bir bariyer olarak kullanılabilir. Test olmak, rutin smear testi yaptırmak da büyük önem taşıyor.

**İlk ilişkinin kiminle olduğu önemli mi?** İlk ilişkinin kiminle yaşanacağı ve bunun ne kadar önemli olduğu kişilerin beklentileriyle ilgilidir. Bazı kişiler için ilk deneyimini yaşayacağı kişi çok özel, aşk, sevgi gibi duygular beslediği biri olmalıdır. Bazı insanlar ise ilk ilişkisini yaşayacağı kişiye çok fazla anlam yüklemeyebilir. Bu yüzden asıl önemli olan, ilk ilişkinin yaşanacağı kişinin saygı çerçevesinde ve onay kavramına dikkat ederek davranıyor olmasıdır.

## İLK İLİŞKİ YAŞI

**İlk ilişkide partnerler arası yaş farkı önemli mi?** Yasa dışı bir durum olmadığı ve tarafların rahat, güvende ve kendilerine saygı duyulan bir ortamda olduğu sürece yaş farkı önemli bir faktör olmak zorunda değildir.

RAYKA KUMRU

**Ergenlik döneminde yaşamak ne kadar mantıklı?** Yasal olarak 18 yaşından küçüklerin bir başkasıyla cinsellik deneyimlemeleri suç kabul edilir. 15-17 yaş arası gençlerin akranlarıyla deneyimledikleri cinsel davranışlar ise bildirilebilecek bir suçtur. Gençlerin cinsel istek ve arzularına alan açmak için daha kapsamlı yasal düzenlemelere ihtiyacımız vardır. Ergenlik döneminde cinsel hislerimiz ve dürtülerimiz belirmeye başlar. Bu dönemde cinselliği merak etmek ve deneyimlemek istemek çok doğaldır fakat biriyle cinsel deneyimin hem fiziksel hem de duygusal olarak birçok sorumluluğu vardır. Bu sorumlulukları üstlenebileceğin zamana kadar beklemek daha sağlıklı olabilir.

## VAJİNİSMUS

**Vajinismus nedir? Nasıl tedavi edilir?** Vajinismus, cinsel birleşmeye yaklaşırken ya da vajinaya giriş denendiği zaman, vajinanın dışı yakın kısmını çevreleyen kaslarda tekrar eden ve sürekli biçimde istemsiz kasılmaların olması ve cinsel birleşmeden ruhsal anlamda korku ve fobik kaçınma deneyimlenmesi olarak tanımlanabilir. Bu kasılmalara bedenin çeşitli bölgelerinde, hatta tüm bedende kasılmalar, bacakların kapanması, titreme, çarpıntı, terleme, bulantı, kusma, fenalık hissi ve ağlama eşlik edebilir. Kasılmalara genelde korku, hatta dehşet tepkisi, panik halinde partneri kendinden uzaklaştırma davranışı da eşlik edebilir. Vajinadaki kasılma çoğu kişide cinsel birleşmeye izin vermezken, bazen zorlamayla giriş olabilir ancak birleşmeler ağrılı ve acılı olarak sürer gider. Vajinismus, cinsel terapi yoluyla çözüme ulaştırılan bir problemdir. Cinsel terapi genellikle çift terapisi şeklinde yapılır. Kişilerdeki korkular, endişeler, yanlış bilinenler giderildikten sonra egzersizler yoluyla kasılmalar giderilmeye çalışılır. Vajinismus bir hastalık değildir; çoğunlukla baskı, beden ve cinselliğe dair olumsuz mesajlar, bilgi eksikliği, korku ve benzeri toplumsal ve bireysel faktörlerden kaynaklanır.

**Daha önce ilişkiye girmiş bir kadında da vajinismus görülebilir mi?** Nadiren de olsa kişi açısından olumsuz deneyimlenen bazı olaylar (güven sorunları, kayıp, cinsel taciz vb.) ya da tetiklenen eski travmalar sonucunda görülebilir.

**İlk ilişkiyi gerçekleştirmediğimiz takdirde vajinismus sayılır mıyız?** Hayır. İlk ilişki tarafların gergin veya heyecanlı olması, yeterince ıslanma olmaması, ereksiyon olamama gibi sebeplerle ilk denemede gerçekleşmeyebilir. Bu yüzden ilk denemede birleşmenin gerçekleşmiyor oluşu vajinismus olduğu anlamına gelmez.

RAYKA KUMRU

**Vajinismus için ne zaman tedaviye gidilmeli?** En ideali aslında ilk cinsel birlikten önce cinsellik üzerine kişilerin bilgilenmesidir çünkü cinsel sorunların bir kısmı sadece bilgi eksikliğinin giderilmesi ile çözümlenebilir. Bu konuda korku, kaçınma ve olumsuz tepkiler olması durumunda ne kadar erken başvurulursa o kadar iyidir. İlk deneyimde gerginlik olması çok doğaldır ama vajinismus genellikle gerginlikten çok daha farklı ve şiddetli bir duygu ile kendi gösteriyor.

**Vajinismus tedavisi için önerdiğiniz doktor var mı?** Önemli olan terapi yapacak kişinin gerçekten bir uzman olması, cinsel işlev bozuklukları üzerine eğitilmiş ve deneyimli olmasıdır. Bilime dayalı olmayan yöntemlere (küvete oturtma, zor kullanarak ilişki tavsiye etmek, alkol ve benzeri ürünler tavsiye etmek, vb.) başvurulmaması çok önemlidir. Cinsel terapide ilk aşamada kişilerdeki bilgi eksiklikleri, endişeler ve önyargılar giderildikten sonra psikoterapi ve alıştırma egzersizleri ile kasılmalar ve fobik kaçınma davranışlarının ortadan kaldırılması hedeflenir. Vajinismus sadece fiziksel anlamda cinsel birleşme deneyimleme hali değil aynı zamanda bu durumla birlikte kişinin deneyimlediği duygusal ve zihinsel durumları da kapsadığından en sağlıklı müdahale çoğunlukla psikoterapidir.

Hekimlerin zaman zaman sunduğu 'elle muayene edeyim', 'zar çok kalın orayı açalım', 'kasılmıyorsun o yüzden vajinismus değilsin', 'vajina çok dar', 'himeni alalım' gibi çözümler uzun vadeli ve sağlıklı çözümler değildir. Bedene müdahale etmeden bir muayene yapıp sağlık açısından bir sorun yoksa cinsel terapistte başvurulması ve tedaviye psikoterapi yöntemi ile devam edilmesi en etkili çözüm olacaktır. Vajinismusun sebebi çoğunlukla fiziksel olmadığından tedavi için çözüm vajinal birleşmenin fiziksel olarak sağlanması değil, kişinin cinsel deneyimlerini kendini iyi ve sağlıklı hissederek deneyimleyebilmesi ve doyuma ulaşabilmesi için (orgazm olmak zorunda değil; iyi hissetmesi, memnun olması) ruhsal anlamda (yani psikoterapi ile) bir tedavi yönteminin uygulanmasıdır.

## ORGAZM

**İlk ilişkide orgazm olamamak normal mi? Ne zaman orgazm olmaya başlayabiliriz? İlk ilişkide zevk almak ne kadar mümkündür?** Her zaman olmasa da ilk ilişki sırasında kişilerin normale göre biraz daha heyecanlı, gergin ya da çekingen olmaları beklenebilir. Orgazm deneyimlemek kendini rahat hissetmen, partnerinle iletişim kurabiliyor olman, kendi bedenini ve partnerinin bedenini, sevdiklerini ve isteklerini anlayabiliyor olmanla da

RAYKA KUMRU

alakalı. Tarafların birlikte onay ve güven çerçevesinde zevk alıyor olmaları ilk aşamada her şeyden daha önemli.

**İlk ilişkide performans çok önemli mi?** Performans cinselliğe dair en büyük mitlerden (yanlış bilinen) şeylerden biri. Cinsel ilişkilerde performansı belirleyen birçok şey var ama en önemlisi karşılıklı yapılan şeyden zevk alınması. Zevk alınması da birçok farklı şeye bağlı olarak gelişebilir. Bunlardan bazıları: iletişimde olmak, konuşmak, ses çıkarmak, belli pozisyonların deneniyor olması, belli bölgelerin uyarılıyor olması, vb. Biriyle ilk kez birliktelik sırasında beyinde çok fazla şey meydana geliyor: yepyeni bir deneyim, heyecan, belki biraz telaş ve korku... Tüm bunların içinde performansı düşünmek sadece daha gergin olunmasına ve zevk alınmamasına katkı sağlayacaktır.

**İlk ilişkide rahim içi yırtılma yaşadım ve hiç orgazm olamadım. Sizce bununla mı ilgili?**

Herkes farklı şekilde orgazm deneyimler. Kadınların birçoğu cinsel birleşme (yani penis vajina birleşmesi) esnasında değil klitorisin uyarılması ile orgazm deneyimler. Vajina içinde tahriş olması sık görülen bir durumdur; hatta her vajinal birleşmede vajina içine gözle görülemeyen çok küçük sıyrıklar meydana gelebilir. Bunun orgazm ile direkt alakası olmasa da, ağrı, acı ya da rahatsızlık hissedilmesi deneyimlenen zevki ve orgazmı olumsuz şekilde etkileyebilir.

## GEBELİK VE KORUNMA

**Bir kişi ilk defa ilişkiye giriyorsa, zar gebeliği önler mi?** İlk vajinal ilişkide vajina içinde olabilecek zarın gebeliğe karşı koruyacağı çok sık inanılan yanlış bir bilgidir. İlk cinsel ilişki gebeliğe sebep verebilir. Gebe kalmak istemeyen kişiler partnerleri ile konuşu korunma yöntemlerine başvurmalıdır.

**İlk ilişkide mutlaka korunmak gerekiyor mu? Gerekiyorsa hangi korunma yöntemi ilk ilişki için en uygundur?** İlk cinsel ilişki bile olsa gebelik ve enfeksiyon kapma riski her zaman vardır; bu yüzden de mutlaka korunmak gerekir. Hangi yöntemin kullanılacağı partnerlerin kendi aralarında verecekleri karara bağlıdır. İlk ilişki olması enfeksiyon riskini yok kılmaz çünkü Türkiye'de birçok kişi ilk deneyimlerini enfeksiyon riski taşıyan sürtünme yoluyla deneyimler. Gebelik riski taşıyan cinsel davranışlarda (penis ve vajina birleşmesi) ve enfeksiyon riski taşıyan cinsel davranışlarda (sürtünme, anal, oral ve vajinal

RAYKA KUMRU

ilişki), korunma yöntemlerinden hem enfeksiyonlara karşı hem de gebeliğe karşı koruyan tek yöntem prezervatiftir. İlişki öncesinde test olunursa sadece gebelik riski taşıyan ilişkilerde (penis ve vajinası olan iki insanın birlikteliği) alternatif korunma yöntemleri kullanılabilir (vajinal halka, doğum kontrol hapları, aşı, vb.).

## ZAR VE KANAMA

### **İlk ilişkide mutlaka kanama olur mu? Hiç kanama olmaması normal mi?**

Vajinada bazı kişilerde bulunan zar, kimilerinde daha kalın ve kapalı bir yapıya sahipken kimilerinde daha esnek veya incedir. Kimi zaman zar o kadar esnektir ki ancak doğum esnasında tamamen yok olur. Dolayısıyla zarın yapısına bağlı olarak bazı kişilerde ilk cinsel birliktelik esnasında kanama olmayabilir. Kanama çoğunlukla zardan dolayı değil, vajinanın yeterince ıslak olmaması ve çok sert ya da acele şekilde birleşme olmasından kaynaklanır.

### **Kanama olursa ne kadar sürmesi normaldir? Kanamanın birkaç gün sürmesi normal mi?**

Kanama her ilişkide deneyimlen bir durum değildir. Olduğunda zaman zaman 2-3 gün lekelenme şeklinde devam edebilir. Daha uzun sürdüğü ve kanama miktarının arttığı durumlarda mutlaka doktora gidilmelidir.

### **Regl dönemlerimiz sancılıysa kızlık zarımız kalındır ve ilkte çok acır genellemesi doğru mu?**

Regl sancularıyla kızlık zarı olarak bilinen zarın herhangi bir bağlantısı yoktur. Dolayısıyla ağrılara göre cinsel birleşmeye dair yorum yapmak anlamsızdır. Regl döneminde cinsel ilişki deneyimleyip deneyimlememek kişinin partneri ile önceden konuşup karar vereceği bir şey olmalıdır. Bazı kişiler regl döneminde cinsel ilişkiye girmeyi tercih ederken bazıları bunu tercih etmeyebilir. Bu kararda bazen dini, kültürel ya da kişisel faktörler etkili olabilir.

### **İlk ilişkide zar yırtıldıktan sonra ilişki devam eder mi?**

Taraflar iyi hissediyorlarsa, yoğun bir ağrı veya acı yoksa devam edilebilir.

## AĞRILI CİNSEL BİRLEŞME



RAYKA KUMRU

**Gerçekten çok ağrılı bir süreç mi?** İlk cinsel ilişkinin ağrılı geçeceği aslında bir mittir. Herkeste ağrılı geçmek zorunda değildir. Her ağrılı cinsel birleşme vajinismus demek değildir. Zaman zaman endometriozis ya da enfeksiyonlar sebebiyle kişi ağrı deneyimleyebilir. Her cinsel ilişki esnasında ağrı cinsel ilişkiyle alakalı olmayabilir. Bu durumlarda bir jinekoloğa danışmakta fayda vardır.

**Daha az ağrılı olması için neler yapılmalı?** İki tarafın da ilişkiye yeterince hazır hissediyor olması psikolojik bir rahatlama sağlayacağı için ağrı oluşmasını da engelleyecektir. Ayrıca ilk cinsel ilişkide (hem vajinal hem de anal ilişkilerde) bol bol kayganlaştırıcı kullanmak birleşmenin ağrısız olmasına katkıda bulunacaktır. Yeterince kayganlaştırıcı kullanıldığında veya ıslanma olduğunda, partnerlerin ikisi de rahat olduklarında ve kendilerini kasmadıklarında, sabırla denenen ilk ilişkinin ağrılı olma ihtimali düşer. Özellikle cinsel/genital bölgeye odaklanmadan diğer bölgelerle olan yakın temas ağrıyla ilgili tehdit algısının azaltılmasına destek olur. Çünkü birleşmeyi genelde ağrılı yapan, gerginliğe bağlı kasılmalar veya yeterince ıslanma olmamasıdır. Keyif alınan pozisyonların özellikle denenmesi de bu sürecin daha zevkli geçmesini sağlar.

**İlk birleşmenin ağrılı olmasının hız ile ilgisi var mı?**

Hızlı hareket edilmesi özellikle ilk ilişkiler sırasında gerginliğe ve kasılmaya sebebi verebileceği için ağrıya sebep olabilir. Kişilerin rahat hissettikleri hız neyse o şekilde ilerlenmeli, gerekiyorsa yavaşlanmalıdır. Zevk alınmadığında bedene dışarıdan giren herhangi bir cisim rahatsızlık hissi verebilir. Daha yavaş ve ahenkli olduğunda söz konusu vajina ise vajinanın ıslanması, yoksa bedenin genel anlamda yapılan aktiviteye alışması için daha çok vakit olur ve ağrı duyusu azalır. Öteki türlü beden kendini korumaya alabilir, kalabilir ve ağrıyı da arttırabilir.

**Partnerimizin canını yakmamak için ne yapabiliriz?**

Partnerlerin ilk ilişki esnasında mümkün olduğunca sabırlı olmaları gerekir. Mümkünse bol bol konuşarak, karşılıklı ihtiyaçlarını söyleyerek ve birbirlerini yönlendirerek ilk cinsel birleşme gerçekleşmelidir. Karşılıklı saygı duyulması ve iki tarafın da kendini güvende ve rahat hissediyor olması daha zevkli bir birlikteliğe yol açar.

RAYKA KUMRU

**Muhakkak kayganlaştırıcı kullanılmalı mı?** Kullanmak zorunlu değildir elbette. Fakat kayganlaşmamak çok sık görülen bir durum olduğundan ilk ilişkiler sırasında yanında bulundurmakta fayda vardır.

## BEKARET & EVLİLİK ÖNCESİ İLİŞKİ

**Erkeklerin daha önce ilişkiye girdiğini nasıl anlarız?** Cinsiyeti ne olursa olsun bir kişinin daha önce cinsel ilişkiye girip girmediğini anlamanın tek yolu onlara bunu sormaktır. Kişilerin cinsel geçmişleri onları özeldir ve paylaşılmak istenmiyorsa onları paylaşmaya zorlamak bir şiddet biçimidir.

**Evlenmeden önce olması yanlış mıdır?** Evlilik öncesi cinsel ilişki ve bekaret, kişilerin aile yapısıyla, inanışlarıyla ve değerleriyle ilgilidir. Bu yüzden bu konuda herkes için “doğru” bir opsiyon olduğunu söylenemez. Kimi insanlar için evlilik öncesi cinsel ilişkinin herhangi bir sakıncası yokken, kimi insanlar cinsel birliktelik için evlenmeyi beklemek isteyebilir. Dolayısıyla bu kararı kendi değerlerinizi, tutumunuzu, inanışlarınızı gözden geçirerek almalısınız.

**Bakirelikten utanıyorum. Yeni erkek arkadaşıma bakireyim demek istemiyorum.** Bazen insanlar bilerek cinsel ilişkiye girmemeyi tercih edebilirler. Bazı insanlar evlenmeyi beklemek isterler, bazıları ise kendileri için doğru partneri bulamamış olabilirler. Cinsel deneyimleriniz ya da deneyimlerinizin olmamış olmasını dilerseniz partnerinizle paylaşabilirsiniz.

**Kızılığımı bozan sevgilimden ayrıldıktan sonra ondan hak iddia etmek hakkım mı?** İlk ilişkiyi yaşadığınız partnerinizle, bu ilişkiyi için karşılıklı onay verdiyseniz, ilişki herhangi bir zorlama durumu olmadan karşılıklı saygı çerçevesinde gerçekleştiyse partneriniz size herhangi bir şey borçlu değildir. Her cinsel davranış kendi özelinde onay gerektirir ve başka bir cinsel davranış ya da ilişkisel durumun garantisi ya da onayı anlamına gelmez. Kızılık ‘bozulan’ bir şey değildir. Zamanında kendi onayınızla sevgilinizle beraber olmayı istemiş ve cinselliği paylaşmayı seçmiş olmanız sizde bir şeylerin ‘bozulduğu’ anlamına gelmez. Çoğunlukla kişiler cinsel deneyimlerinden çok memnun kalsa da, sonrasında bedenlerinde ya da ruhsal anlamda bir şey kaybettiklerini düşünebilir. Bu maalesef bizlere toplum ve çevremizden aktarılan cinselliğe dair olumsuz mesajlar sebebiyle oluşur.

RAYKA KUMRU



**Kızılığımın bozulup bozulmadığını nasıl anlarım?** Anlayamazsın; herkes zar ile doğmaz, doğanlarda da zar çok ince ve esnek olabilir.

## İLİŞKİ SONRASI

**İlk ilişkiden sonra idrar yolu enfeksiyonu yaşama olasılığının yükseldiği doğru mu?** İlk cinsel ilişki sonrası bazı kişilerde üretranın (idrar deliğinin), yani dış idrar yolunun tahriş olup enfeksiyon kapması sonucu idrar yolu enfeksiyonu meydana gelebilir. Doktor kontrolünde antibiyotik kullanarak yaklaşık bir haftada atlatılabilen bu enfeksiyonun, idrar yaparken yanma ve acı, normalden farklı idrar rengi, sık sık ve aniden gelen idrara çıkma ihtiyacı, karın ağrısı gibi belirtileri olabilir.

**İlk ilişkiden sonra bir daha ne zaman ilişkiye girmek sağlıklıdır? Bir süre beklemek gerektiği doğru mu?** Kendinizi ne zaman hazır hissederseniz o zaman tekrar cinsel ilişki deneyimleyebilirsiniz; bir kuralı yok.

**İlk ilişkiden sonra vulvanın şeklinde değişiklik olur mu?** Hayır olmaz.

**İlk ilişkiden sonra regl döngüsünde değişiklik olması normal mi?** Regl döngüsü stres ve benzeri değişikliklerden etkilenebilir. Genellikle cinsel deneyimden sonra regl döngüsünde bir değişiklik beklenmesi olağan olmasa da, duygu durumuna, endişe ya da stres durumuna göre bir takım sapmalar olabilir.

Sorularınıza cevap bulabildiniz mi? Eklenmesini istediğiniz bir konu mu var? [Geri bildirim formumuzu doldurabilirsiniz.](#) Lütfen sorunuzun bu belgede olmadığından emin olun.

RAYKA KUMRU