

Çalışma Kağıtları

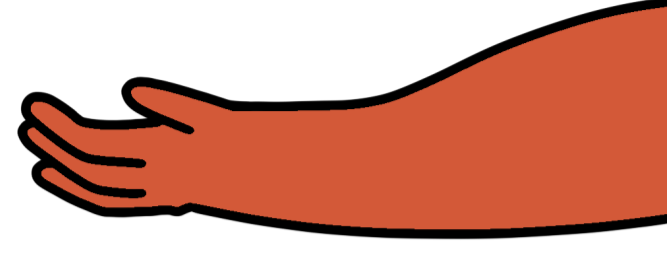
Modül 1

İNSAN CİNSELLİĞİ

Cinsellik, Seks-Pozitiflik ve Cinsel Haklar

18 yaşından büyük olduğumu beyan ediyorum. Yasal uyarı metnini okumak için [tıkla](#).
Tüm hakları tabukamu'ya aittir.

Cinsellik Alfabetesi



Aşağıdaki her harfın karşısına cinsellik kelimesini duyduğunda aklına gelen bir kelimeyi yaz. Çok düşünmeden hızlıca tamamlayabilmen için sadece 2 dakikada mümkün olduğu kadar çok harfın yanına kelime yazmaya çalış. Örneğin A: aşk, B: biseksüel, gibi. Bu sorunun doğru ya da yanlış bir cevabı yok, istediğin kelimeleri yazmakta serbestsin!

A	M
B	N
C	O
Ç	Ö
D	P
E	R
F	S
G	Ş
H	T
I	U
İ	Ü
J	V
K	Y
L	Z

18 yaşından büyük olduğumu beyan ediyorum. Yasal uyarı metnini okumak için [tıkla](#).

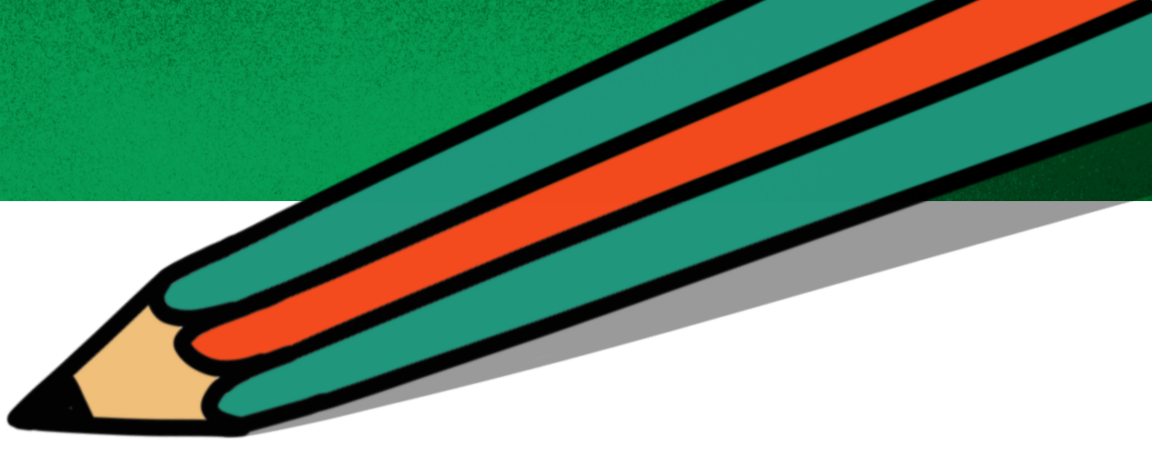
Tüm hakları tabukamu'ya aittir.

Seks-pozitif miyim?

Aşağıda seks-pozitifliğe dair kendi inançlarını düşünmeye teşvik eden bazı sorular bulacaksın. Bu soruları kendi başına düşünüp cevaplayabilir veya kendini güvende/rahat hissettiğin insanlarla paylaşıp bir tartışma ortamı oluşturmayı seçebilirsin. Eğitimin sonuna geldiğinde bu sorulara geri dönmek ve tekrar değerlendirmeni öneririz. Seks-pozitiflik bir süreç olduğu için öğrendiklerimiz ve deneyimlerimizle inançlarımız ve yargılarımızda değişimler olması normal.

- Cinsellikle ilgili kendi sınırlarını nasıl tanımlarsın? Bu sınırları belirlemenin sebepleri neler?
- Cinsellikle ilgili utanç duyduğun şeyler var mı? Bunlar hayatını ve ilişkilerini nasıl etkiliyor?
- Cinsel ilişkilerinde iletişim kurabiliyor musun? Bu sana geçmişte nasıl hissettirdi/şu an nasıl hissettiriyor?
- Akranlarını cinsel davranışları nedeniyle yargıladığın oldu mu? Olduysa hangi konularda?
- Bir insanın cinsel partner sayısı o insanın iyiliğine ve/veya ahlakına dair bir şey söyler mi? Neden?
- “Yanlış” olarak tanımladığın cinsel aktiviteler var mı? Bunlara neler örnek olabilir?
- Partnerler arasında sağlıklı ve karşılıklı onaya dayalı cinsel ilişkileri önemli buluyor musun? Neden?
- Sence cinsel hazzın cinsel sağlıkla ilgisi var mı? Neden?





Hangisi?: Pozitif/nötr/negatif

Aşağıdaki ifadelerin seks-pozitif, seks-nötr veya seks-negatif olduğuna karar verip kutucukları seçerek belirt. Sonrasında nötr veya negatif olduğunu düşündüğün ifadeleri pozitif hale getirmek için alternatif ifadeler düşünüp son sütuna yaz. Bu aktiviteyi başkaları ile yapıp verimli bir tartışma ortamı da yaratabilirsin.

	Seks- pozitif	Seks- nötr	Seks- negatif	Sence nasıl ifade edilmeli?
"Mastürbasyon yapmak uygunsuz bir davranıştır."	X			<i>Birçok insan için mastürbasyon sağlıklı bir cinsellik ifadesidir. Bazen insanlar kendi inançları ya da tercihleri sebebiyle mastürbasyonu kendileri için uygun olmayan bir davranış olarak görebilir. Bu da olağandır.</i>
"Cinsellik insani deneyimdir ve sağlıklı bir yaşamın önemli bir parçasıdır."				
"Cinsellik sadece üreme amacıyla yapılmalıdır, zevk almak yanlıştır."				
"Cinsellik ve cinselliğe dair her şey çeşitlidir ve bu çeşitlilik normaldir."				
"Cinsel aktiviteler sadece bedensel haz için yapılan bir eylemdir ve duygusal bağ kurmaya ihtiyaç yoktur."				
"Cinsel haz, sağlıklı bir cinsel yaşamın önemli bir unsuru olarak kabul edilmelidir."				
"Toplum, cinselliğin tabu olmaktan çıkarılması ve cinsel ifade özgürlüğünün desteklenmesi için çaba göstermelidir."				
"Ben öyle kızlardan değilim."				

18 yaşından büyük olduğumu beyan ediyorum. Yasal uyarı metnini okumak için [tıkla](#).

Tüm hakları tabukamu'ya aittir.

Değerleri belirlemek ve sorgulamak

Aşağıda sana kolaylık olması için bazı değerleri listeledik. Bu değerler arasından senin için en önemli olan 10 değeri daire içine alarak seç ve ardından bu değerleri önem sırasına göre 1'den 10'a kadar sırala. Listeye dersen eklemeler yapabilirsin.

___ Dürüstlük

___ Sevgi

___ Saygı

___ Adalet

___ Hoşgörü

___ Eşitlik

___ Özgürlük

___ Dayanışma

___ Yardımseverlik

___ Sorumluluk

___ Kararlılık

___ Esneklik

___ Maneviyat

___ Eğitim

___ Bağışlayıcılık

___ Çalışkanlık

___ Din

___ Barış

___ Yaratıcılık

___ Sağlık

___ Bağımsızlık

___ Cesaret

___ Mütevazılık

___ Güvenilirlik

___ Arkadaşlık

___ Tutku

___ Huzur

___ Sadakat

___ Nezaket

___ Şefkat

___ Aidiyet

___ Gelenekselcilik

___ Uyum

___ Değişime açıklık

___ Aile

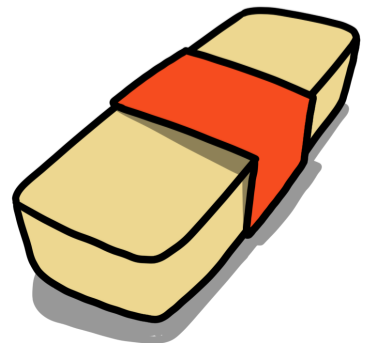
___ Gelişim

___ Merhamet

___ Başarı

___ Güç

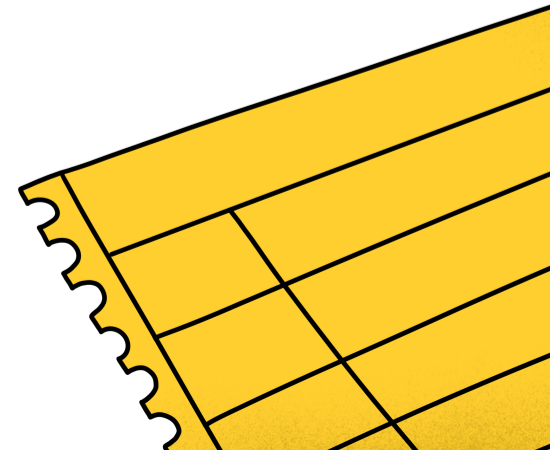
___ Zevk



Modül 1 | Aktivite 4

Şimdi bir önceki sayfadaki değerler arasından içinde yaşadığın toplum için en önemli olan 10 değeri daire içine alarak seç. Listeye dilerse eklemeler yapabilirsin.

- En önemli 10 kişisel değerle toplumsal değerler arasında ortak olanlar var mı? Peki farklı olanlar var mı?
- Bu benzerlik ve farklılıklar cinsel hayatındaki karar alışlarını nasıl etkiliyor?
- Kişisel değerlerini listelemek ve onları önem sırasına koymak sana nasıl hissettirdi? Seçim ya da sıralama yaparken zorlandığın oldu mu?
- Cinsel yaşamında karar alırken rol oynayan en önemli üç değeri seçecek olsan bunlar hangileri olurdu?
- Eğer ailen, akranların veya yaşadığın toplum bu aktiviteyi yapıp değerleri seçip sıralasaydı, onların seçimleri ve sıralamaları seninkine benzer mi yoksa farklı mı olurdu?



Çalışma Kağıtları

Modül 1

İNSAN CİNSELLİĞİ

Cinsellik, Seks-Pozitiflik ve Cinsel Haklar

18 yaşından büyük olduğumu beyan ediyorum. Yasal uyarı metnini okumak için [tıkla](#).

Tüm hakları tabukamu'ya aittir.

Cinsellik Alfabetesi

Aşağıdaki her harfın karşısına cinsellik kelimesini duyduğunda aklına gelen bir kelimeyi yaz. Çok düşünmeden hızlıca tamamlayabilmen için sadece 2 dakikada mümkün olduğu kadar çok harfın yanına kelime yazmaya çalış. Örneğin A: aşk, B: biseksüel, gibi. Bu sorunun doğru ya da yanlış bir cevabı yok, istediğin kelimeleri yazmakta serbestsin!

A	M
B	N
C	O
Ç	Ö
D	P
E	R
F	S
G	Ş
H	T
I	U
İ	Ü
J	V
K	Y
L	Z

Seks-pozitif miyim?

Aşağıda seks-pozitifliğe dair kendi inançlarını düşünmeye teşvik eden bazı sorular bulacaksın. Bu soruları kendi başına düşünüp cevaplayabilir veya kendini güvende/rahat hissettiğin insanlarla paylaşıp bir tartışma ortamı oluşturmayı seçebilirsin. Eğitimin sonuna geldiğinde bu sorulara geri dönmek ve tekrar değerlendirmeni öneririz. Seks-pozitiflik bir süreç olduğu için öğrendiklerimiz ve deneyimlerimizle inançlarımız ve yargılarımızda değişimler olması normal.

- Cinsellikle ilgili kendi sınırlarını nasıl tanımlarsın? Bu sınırları belirlemenin sebepleri neler?
- Cinsellikle ilgili utanç duyduğun şeyler var mı? Bunlar hayatını ve ilişkilerini nasıl etkiliyor?
- Cinsel ilişkilerinde iletişim kurabiliyor musun? Bu sana geçmişte nasıl hissettirdi/şu an nasıl hissettiriyor?
- Akranlarını cinsel davranışları nedeniyle yargıladığın oldu mu? Olduysa hangi konularda?
- Bir insanın cinsel partner sayısı o insanın iyiliğine ve/veya ahlakına dair bir şey söyler mi? Neden?
- “Yanlış” olarak tanımladığın cinsel aktiviteler var mı? Bunlara neler örnek olabilir?
- Partnerler arasında sağlıklı ve karşılıklı onaya dayalı cinsel ilişkileri önemli buluyor musun? Neden?
- Sence cinsel hazzın cinsel sağlıkla ilgisi var mı? Neden?

Hangisi?: Pozitif/nötr/negatif

Aşağıdaki ifadelerin seks-pozitif, seks-nötr veya seks-negatif olduğuna karar verip kutucukları seçerek belirt. Sonrasında nötr veya negatif olduğunu düşündüğün ifadeleri pozitif hale getirmek için alternatif ifadeler düşünüp son sütuna yaz. Bu aktiviteyi başkaları ile yapıp verimli bir tartışma ortamı da yaratabilirsin.

	Seks-pozitif	Seks-nötr	Seks-negatif	Sence nasıl ifade edilmeli?
"Mastürbasyon yapmak uygunsuz bir davranıştır."	X			<i>Birçok insan için mastürbasyon sağlıklı bir cinsellik ifadesidir. Bazen insanlar kendi inançları ya da tercihleri sebebiyle mastürbasyonu kendileri için uygun olmayan bir davranış olarak görebilir. Bu da olağandır.</i>
"Cinsellik insani deneyimdir ve sağlıklı bir yaşamın önemli bir parçasıdır."				
"Cinsellik sadece üreme amacıyla yapılmalıdır, zevk almak yanlıştır."				
"Cinsellik ve cinselliğe dair her şey çeşitlidir ve bu çeşitlilik normaldir."				
"Cinsel aktiviteler sadece bedensel haz için yapılan bir eylemdir ve duygusal bağ kurmaya ihtiyaç yoktur."				
"Cinsel haz, sağlıklı bir cinsel yaşamın önemli bir unsuru olarak kabul edilmelidir."				
"Toplum, cinselliğin tabu olmaktan çıkarılması ve cinsel ifade özgürlüğünün desteklenmesi için çaba göstermelidir."				
"Ben öyle kızlardan değilim."				

18 yaşından büyük olduğumu beyan ediyorum. Yasal uyarı metnini okumak için [tıkla](#).

Tüm hakları tabukamu'ya aittir.

Değerleri belirlemek ve sorgulamak

Aşağıda sana kolaylık olması için bazı değerleri listeledik. Bu değerler arasından senin için en önemli olan 10 değeri daire içine alarak seç ve ardından bu değerleri önem sırasına göre 1'den 10'a kadar sırala. Listeye dersen eklemeler yapabilirsin.

___ Dürüstlük

___ Bağışlayıcılık

___ Nezaket

___ Sevgi

___ Çalışkanlık

___ Şefkat

___ Saygı

___ Din

___ Aidiyet

___ Adalet

___ Barış

___ Gelenekselcilik

___ Hoşgörü

___ Yaratıcılık

___ Uyum

___ Eşitlik

___ Sağlık

___ Değişime açıklık

___ Özgürlük

___ Bağımsızlık

___ Aile

___ Dayanışma

___ Cesaret

___ Gelişim

___ Yardımseverlik

___ Mütevazılık

___ Merhamet

___ Sorumluluk

___ Güvenilirlik

___ Başarı

___ Kararlılık

___ Arkadaşlık

___ Güç

___ Esneklik

___ Tutku

___ Zevk

___ Maneviyat

___ Huzur

___ Eğitim

___ Sadakat

Modül 1 | Aktivite 4

Şimdi bir önceki sayfadaki değerler arasından içinde yaşadığın toplum için en önemli olan 10 değeri daire içine alarak seç. Listeye dilerse eklemeler yapabilirsin.

- En önemli 10 kişisel değerle toplumsal değerler arasında ortak olanlar var mı? Peki farklı olanlar var mı?
- Bu benzerlik ve farklılıklar cinsel hayatındaki karar alışlarını nasıl etkiliyor?
- Kişisel değerlerini listelemek ve onları önem sırasına koymak sana nasıl hissettirdi? Seçim ya da sıralama yaparken zorlandığın oldu mu?
- Cinsel yaşamında karar alırken rol oynayan en önemli üç değeri seçecek olsan bunlar hangileri olurdu?
- Eğer ailen, akranların veya yaşadığın toplum bu aktiviteyi yapıp değerleri seçip sıralasaydı, onların seçimleri ve sıralamaları seninkine benzer mi yoksa farklı mı olurdu?

18 yaşından büyük olduğumu beyan ediyorum. Yasal uyarı metnini okumak için [tıkla](#).

Tüm hakları tabukamu'ya aittir.