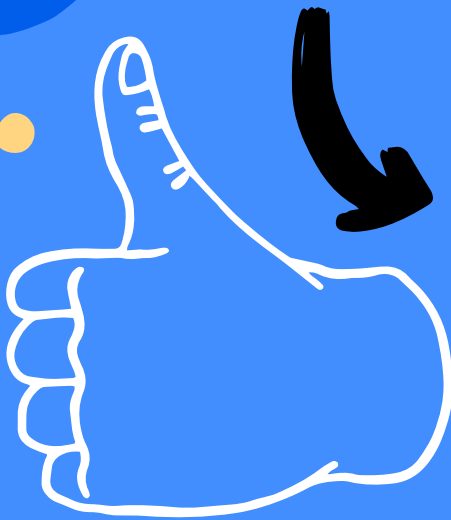


Seks
POZİTİF
OLMA



KILAVUZU

TABU
KAMU.®

OK.®
OKEY

TABU
KAMU.®

×

OK.®
OKEY

SEKS-POZİTİF OLMA KILAVUZU

2024

www.tabukamu.com
@tabukamu

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

Tasarım & İllüstrasyon:
Beril Ateş

beril
ates

Sponsor:
OKEY

OK.®
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.

SEKS-POZİTİFLİK

Nedir?

Seks-pozitiflik, beden ve cinselliği pozitif değerlerle sunmayı amaçlayan bir akım, düşünce ve varoluş biçimi. Cinselliğin utanılacak, korkulacak ve yanlış bir şey olmadığını savunur. Cinsellik ve cinsel davranışların onay odağında olduğu sürece olumlu olduğuna vurgu yapar. Beden ve cinsellikle ilgili konuları, ayıplar ve yasaklarla değil, keyif, iyi olma hali ve hazla ele almayı sağlar. Cinselliğe teşvik ya da cinselliği hep olumlu bir şey olarak görmek değil, tüm gerçeklikleriyle cinselliğe alan açmayı savunur.

Seks-pozitiflik mutlaka cinsel davranışlar deneyimlemek anlamına gelmez; tüm cinsel çeşitlilikleri ile insanlara oldukları gibi olabilecekleri alan açar.

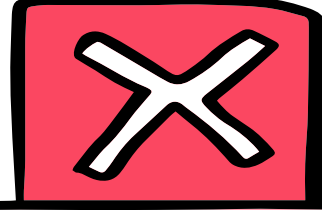
Seks-pozitif akım nereden çıktı?

Seks-pozitiflik, 1960-1970'li yıllarda, feminizm odağında cinsellik hakkında konuşulmaya başlandıkça yükselişe geçer. Seks-pozitif akım, karşılıklı onay, güven ve istek olduğu sürece insanların haz veren cinsel davranışları deneyimleyebileceğini savunur.

İnsanlarda çeşitli cinsel istekler, ifadeler ve davranışlar vardır. Bunlardan bazıları toplumda normal ve doğru kabul edilirken bazıları anormal ve yanlış görülür. Örneğin, mastürbasyon, porno, BDSM, fetişler ve benzeri sıklıkla olumsuz değerlerle ele alınır. Seks-pozitiflik, toplumsal cinsiyete dayalı eşitsizlik ve şiddetin bunların yasaklanması veya sansürlenmesi ile ortadan kaldırılamayacağı görüşünü destekler. Seks-pozitiflikte yasak, sansür ve baskılamalar bir çözüm değildir, çünkü insanların çeşitli cinsel istek ve ihtiyaçlarının olması olağandır.

İlişkilerde SEKS-POZİTİF İletişim

Seks-pozitiflik, yalnızca insanın nasıl hissettiğini değil, diğer insanlarla nasıl ilişki ve iletişim kurduğunu da ilgilendirir. Aile arasında, bakım verenlerle çocuklar arasında, arkadaşlık ilişkilerinde ve partnerler arasında cinsellikle ilgili iletişimi, cinselliğe bakışımızı ve cinsel deneyimlerimizi etkiler. İlişkilerin biçimi ne olursa olsun, seks-pozitif olmak, insanlara beden ve cinsellikleri hakkında yargı, aşağılama ve utandırma içermeyen nötr ya da olumlu ifadelerle yaklaşmakla sağlanabilir.



ONAY
AÇIK İLETİŞİM
KEYİF & HAZ
ÇEŞİTLİLİK
İSTEK
SAYGI
GÜVEN

YARGILAMA
UTANDIRMA
AŞAĞILAMA
KORKUTMA
ZORLAMA
YASAKLAMA
ŞİDDET

SEKS-POZİTİF

Olmaya Dair **10** Öneri

- 1 Güvenilir kaynakları karıştır.**

Beden ve cinsellik hakkında merak ettiklerini araştırmak ve daha çok bilgi edinmek için güvenilir kaynaklara danışabilirsin. Bu, cinsel organları, vücuttaki haz merkezlerini, uyarılma şekillerini ve vücudun (mesela ergenlikte) geçirdiği dönüşümleri daha iyi tanımanı sağlar. İnsanların, bilmedikleri şeylere dair önyargılı olmaları daha yüksek ihtimaldir. Bedenin ve cinselliğin hakkında bilgi edinmek, kendini daha rahat ve güvende hissetmene ve başkalarına da kendini daha rahat ifade etmene destek olur.
- 2 Çeşitliliklerin farkında ol.**

Bedenler, cinsiyet kimlikleri, cinsel yönelimler, cinsel istekler, ifadeler ve davranışlar çok çeşitlidir. Birinin bir beden özelliğinden, belli bir cinsiyetten veya davranıştan mutlaka hoşlanacağını varsaymak yerine herkesin çok çeşitli kimlik ve ifadelerine sahip olabileceğini kendine hatırlat.
- 3 Saygıyla yaklaş.**

Çeşitlilikler yalnızca beden ve cinsellikte değil, hayatın her alanında vardır. Hepimizin dünyaya bakışı, değerleri ve yaşayış biçimi farklıdır. Bu yüzden cinsellik hakkında çok çeşitli beklentilerimiz ve deneyimlerimiz olabilir. Cinsellik yaşamamak da cinsel bir karar ve çeşitliliğin bir parçasıdır. Herkesin deneyimi kendine özeldir, saygı göster.
- 4 Onayı hayatının olmazsa olmazı yap.**

Onay sağlıklı ilişkilerin olmazsa olmazıdır. Partnerinle bir cinsel davranışı denemek istiyorsan bunu onunla paylaşıp ne hissettiğini ve istediğini sor. Keyifli ve güvenli bir ilişki için karşılıklı onay olduğundan emin ol. Hatta, onayın sadece cinsel davranışlarda değil, tüm ilişkilerde uygulanabileceğini unutma.

- 5 İstersen bol bol pratik yap.**

Bazen bedenini, cinsel isteklerini ve sana haz veren durumları keşfetmen zaman alabilir. Kendini daha iyi tanımak için istersen örneğin masturbasyonu ve sana keyif veren cinsel davranışları deneyebilirsin. Elbette istemezsen bunları deneyimlemek zorunda değilsin, o zaman da bol bol pratik yapmayabilirsin :)
- 6 Kişisel sınırları kötüleme.**

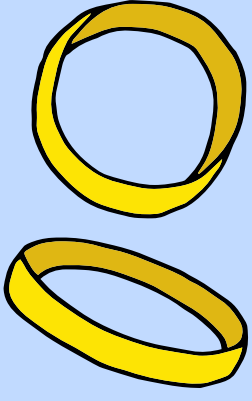
Seks-pozitif olmak beden ve cinselliğe dair hiçbir sınırının olmaması ve her şeye “evet” demek anlamına gelmez. Hoşlandığın ve hoşlanmadığın, yapmak istediğin ve istemediğin şeyler olması çok normaldir. Kendini ve isteklerini tanıdıkça daha sağlıklı kişisel sınırlar oluşturabilir, istersen bu sınırları tekrar tekrar çizebilirsin.
- 7 Güvenli alanlar oluştur.**

İlişkilerinde insanların kendilerini yargıya ve aşağılamaya maruz kalmadan, rahatça ifade edebilecekleri alanlar sağlamaya çalış. Herkes bedeni ve cinselliği hakkında rahat, konuşkan veya meraklı olmayabilir. Bu da yine çeşitliliğin bir parçasıdır. Bu konular hakkında iletişim kurarken insanların değerlerini de göz önünde bulundur, güvende hissetmelerine destek ol ve baskı kurma.
- 8 İletişim kur.**

Açık iletişim seks-pozitifliğin en önemli özelliklerinden biridir. Bir şeyi merak ettiğinde, anlamadığında, düşündüğünde, istediğinde ya da istemediğinde bunu sağlıklı bir iletişim aracılığıyla karşındakine ifade edebilirsin. İletişim kurmak seni bilgisiz, deneyimsiz ya da güçsüz göstermez; isteklerini ve beklentilerini ifade etmene yardımcı olur.
- 9 Düşünce ve davranışlarını gözden geçir.**

Cinsellikle ilgili çeşitli ön yargı, korku ve yargılara, olumsuz düşünce ve davranış kalıplarına sahip olabilirsin. Bunlar üzerine düşünmek, cinselliğe olumsuz bakmana sebep olan şeyleri olumlu değerlerle değiştirmen için bir fırsat olabilir.
- 10 Seks-pozitifliğin bir yolculuk olduğunu hatırla.**

Kimse seks-pozitif doğmaz. Seks-pozitiflik sürekli kendi bakış açılarını sorgulamayı ve önyargılarınla mücadele etmeni gerektirir. Kimse tam anlamıyla seks-pozitif olmaz; hayatın her alanında, bizle beraber gelişen ve dönüşen bir şeydir çünkü.



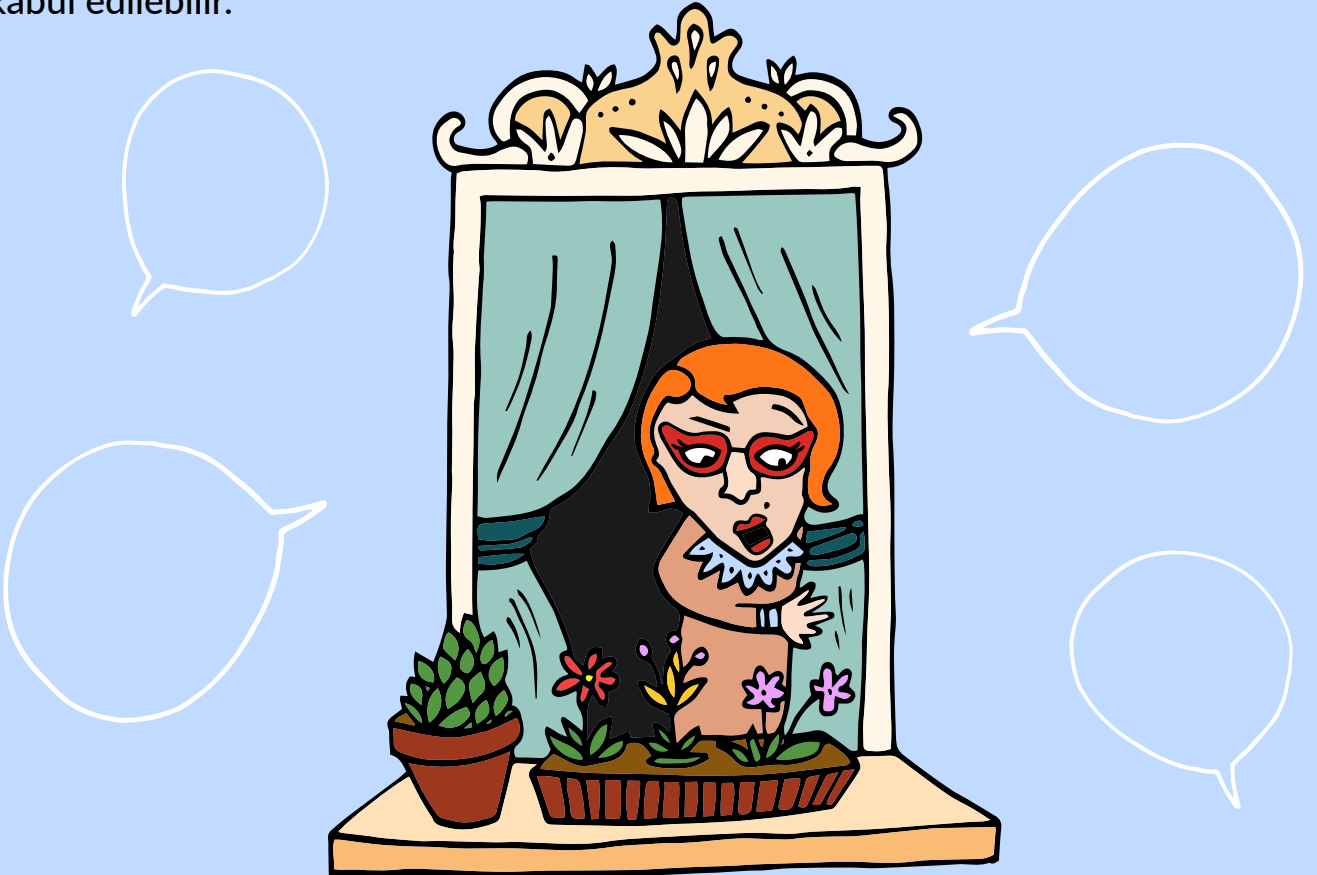
TOPLUM VE YASAKLAR



Cinsellik toplum ve kültürle yakından ilişkilidir, çünkü cinsel varoluşumuz, davranışlarımız ve ilişkilerimiz bazı kurallar ve yasaklardan etkilenebilir. Bunlar ülkelere göre değişebilir; fakat genelde cinsellikle alakalı yasaların belirlenmesinde yaş, cinsiyet, medeni durum, beden özellikleri ve yer gibi kriterler değerlendirilir.

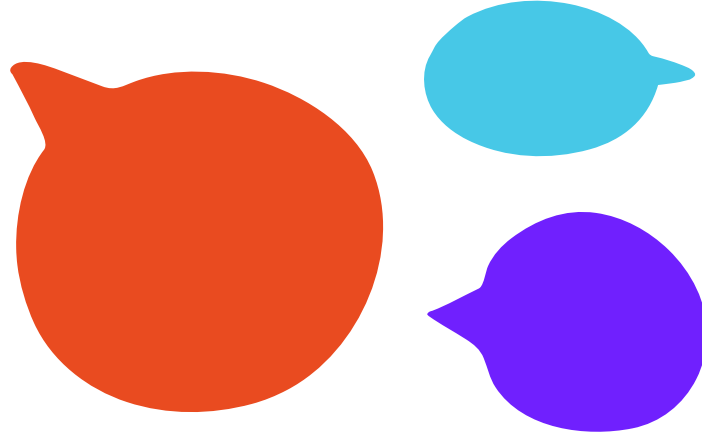
Kurallar ve yasaklar devletler kadar toplumlar tarafından da belirlenir. Birçok toplum cinselliğe dair bazı normaller ve doğrular belirler. Bunların dışında kalan insanlar, davranışlar, istekler ve kimlikler anormal, hastalıklı, kirli ya da yanlış görülür. Bu da onların dışlanmaya ve utandırmaya maruz bırakılmalarına sebep olabilir.

Örneğin, bir ülkede cinsel ilişki deneyimleme yaşı yasalara göre 18 olabilir. Ama 18 yaşından büyük bir insan cinsel ilişki deneyimlediğinde bu, çevresi tarafından doğru bulunmayabilir. Çünkü evlilik öncesi cinsel ilişki toplumsal değerlere göre yanlış kabul edilebilir.



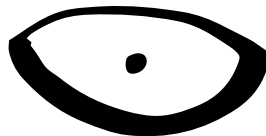
MİTLER VE ÖNYARGILAR

Dünyaya cinsellikle ilgili ön bilgi ve deneyimlere sahip olmadan geliriz. Zamanla içinde büyüdüğümüz aile, çevre ya da toplum tarafından cinselliğe dair bir eğitim alırız. Bu eğitim bazen cinselliğe dair mitler, önyargılar, korkular ve yargılar aktarabilir. Öğrendiklerimiz ve deneyimlediklerimizle bize aktarılanları devam ettirebilir veya ettirmeyebiliriz. Zamanla kendi kişisel değerlerimiz de oluşur.



BAKIŞ AÇILARI

Seks-pozitiflik toplumların ve bireylerin cinselliğe çeşitli bakışları olabileceğini kabul eder. Bu yüzden kurallar, yasaklar ya da kalıplar yokmuş gibi davranmaz, belli bir cinsellik algısını dayatmaya çalışmaz. Seks pozitiflikte önemli olan insanların beden, ilişkiler ve cinsellikle alakalı seçim ve kararlarında kendilerini güvende, rahat ve iyi hissetmeleridir. Bazı insanlar cinsel davranışlar deneyimlemek istemeyebilir, bazıları sık deneyimlemek isteyebilir. Bazı insanlar için cinsellik; evlilik, aşk ve duygularla alakalıdır, bazıları için değildir. Seks-pozitif olmak bunlara saygı duymak ve insanları güvenli seçimler yapabilmeleri için desteklemek anlamına gelir.



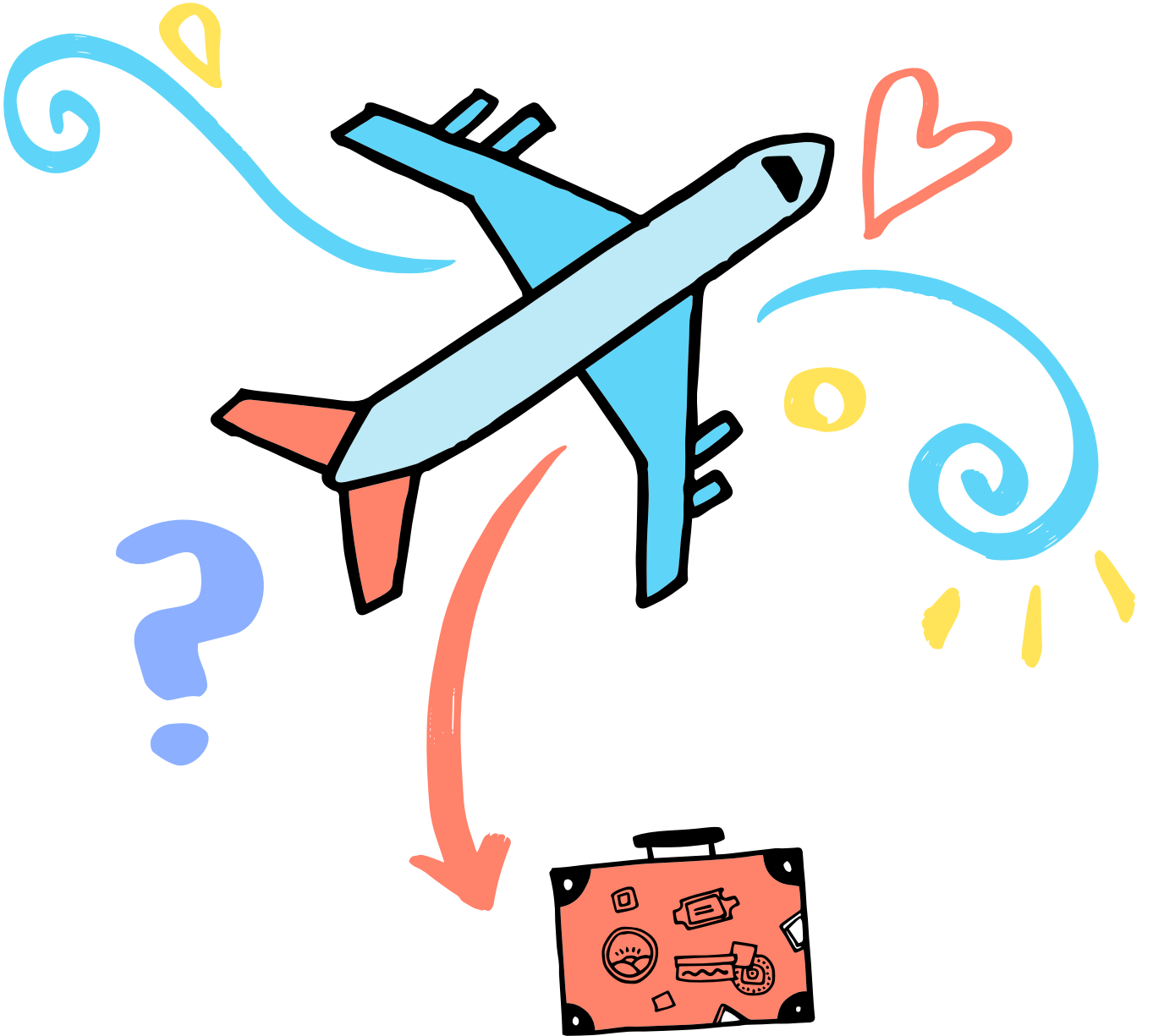
DEĞİŞMEK VE DENEMEK



Seks-pozitiflik bir kere öğrenilerek uygulanacak bir kural kitabı değildir. Çünkü cinsellikle alakalı bilgiler, yaklaşımlar, düşünceler ve beklentiler değişebilir, güncellenebilir. Seks-pozitiflik değişime açık olmak, düşünce ve davranış kalıplarını gözden geçirebilmek anlamına gelir. Bunun için şunları deneyebilirsiniz:

- ✓ Bedenine ve cinselliğine dair seni korkutan, çekindiren ya da rahatsız eden şeyler varsa bunları yazabilir ve neden bu şekilde olduğunu anlamaya çalışabilirsin.
- ✓ Cinsellikle alakalı olumlu mesajlar ilettiğini düşündüğün, seni güçlendirdiğini ve desteklediğini hissettiğin şarkı, podcast, film, dizi, kitap, dergi gibi içeriklere danışabilirsin. Bunların neden iyi hissettirdiğini düşünebilirsin.
- ✓ Kendi kendine cevap bulamadığın merakların, soruların ya da problemlerin varsa bir uzmana danışabilirsin. Profesyonel bir destek almak bu konuda kendini daha iyi hissetmene yardımcı olabilir.
- ✓ Güvendiğin ve istekli olan arkadaşlarınla beden ve cinsellikle alakalı fikir ve kaynak alışverişinde bulunabilirsin. Kendini yalnız hissettiğin konular varsa bunları güvenli alanlarda paylaşabilir ve yakın çevre desteğiyle anlamaya çalışabilirsin.
- ✓ Sürekli değişmek, yeni şeyler denemek ve konfor alanından çıkmak zorunda değilsin. Kendini rahat ve iyi hissetmen önemli! Kendi rahatlığın, keyfin, hazzın ve iyiliğinin, başkalarının sınırlarına müdahale etmediğinden emin ol.

Seks-pozitiflik yolculuğun keyifli ve bol bol sorgulamalı olsun!



Beden, cinsel sađlık, 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 teşekkür ederiz.



**TABU
KAMU.**[®]