

## Cinsellik

Cinsellik, bedeniniz ve haklarınız hakkında öğrenmek istediğiniz her şey

### Cinsellik nedir?

Cinsellik, sevgi ve diğer duyguları göstermenin bir yoludur. Cinsel ilişkinin birçok yolu vardır. Birbirinizin vücutlarına girerek cinselliği yaşayabilirsiniz. Örneğin, erkek penisini kadının vajinasına sokar. Bu şekilde hamile kalırsınız. Cinselliğin diğer yolları ise birbirini öpmek, okşamak veya ellerle ve ağızla birbirinizin hassas noktalarına ya da vücutlarınızın iç kısımlarına dokunmaktır. Cinselliği kendi başınıza da yaşayabilirsiniz, buna mastürbasyon denir.

Bazı insanlar cinselliği yaşamak için evlenene kadar beklemeyi tercih eder. Bazıları ise evlenmeden önce cinsel olarak aktiftir veya birisiyle bir ilişkisi olmadan cinselliği yaşar. Kiminle, ne zaman ve nasıl cinselliği yaşayacağınız tamamen size bağlıdır. Önemli olan tek şey, sizin ve partnerinizin/partnerlerinizin cinselliği istemesi ve bundan keyif almasıdır.

### Haklarınız nelerdir?

Herkesin cinsel hakları vardır. Bu haklar, sizi zorlama, ayrımcılık ve cinsel şiddet ve saldırıya karşı koruyan hakları da içerir. En önemli haklar şunlardır:

- > **Cinsel ilişkiye girme veya girmeme özgürlüğü.** Kimse sizi zorlayamaz. Partneriniz de buna dâhildir. Cinsel zorlama, ceza gerektiren bir suçtur.
- > **Kiminle cinsel ilişkiye gireceğinizi seçme hakkı.** Cinsiyet, geçmiş, din, ten rengi, engellilik ve finansal durum hiçbir zaman önemli değildir. Erkekler erkeklerle cinsellik yaşayabilir, kadınlar da kadınlarla cinsellik yaşayabilir.
- > **Doğum kontrolü kullanma hakkı.** Sağlığınıza korumak için kullanabileceğiniz çeşitli yollar vardır. Çocuk sahibi olmak isteyip istemediğinizi ve ne zaman çocuk sahibi olmak istediğinize siz karar verirsiniz.

### Daha fazla bilgi...

#### “Bakire olmak”

Bazı insanlar kadınların evlenene kadar bakire kalması gerektiğine inanır. “Bakire olmak”, hiç cinsel ilişkiye girmediğiniz anlamına gelir. Birçok kişi, vajinaya ilk kez bir erkeğin penisini girdiğinde kadının bir miktar kan kaybettiğine de inanır. Bunun kızlık zarının yırtılmasına yol açtığını düşünürler. Bu doğru değildir. Kızlık zarı (himen), vajinanın girişini kapatan bir zar türü değildir. Kızlık zarı, bu girişin kenarını çevreleyen yumuşak bir dokudur. Bir kadın uyarıldığında ve cinsel ilişkiye girmek istediğinde, vajinanın içi ıslanır ve genişler. Bu da penisin kanama olmadan girmesini kolaylaştırır. Bazı kadınlar hâlâ bakire olduklarını kanıtlamaya zorlanırlar ancak bir kadının bakireliği gözle görebileceğiniz bir şey değildir. Bir doktor bile göremez.

Kızlık zarı hakkında daha fazla bilgi mi istiyorsunuz? O hâlde lütfen [www.femmesforfreedom.com/alles-over-het-maagdenvlies](http://www.femmesforfreedom.com/alles-over-het-maagdenvlies) adresinden ‘Kızlık zarı hakkında her şey’ adlı broşürü okuyun.

#### Cinselliği yaşarken karşılaşılan sorunlar

Bazı insanlar cinselliği yaşarken sorunlarla karşılaşır. Örneğin, bir erkek penisini vajinaya sokamaz veya “boşalamaz”. Böyle durumlar birçok sebepten meydana gelebilir. Belki gerginsiniz veya

korkuyorsunuz. Veya belki de gerçekten cinselliği yaşamak istemiyorsunuz. Bir şeylerin ters gidiyor olabileceğini düşünüyorsanız her zaman doktora gidebilirsiniz. Doktorunuz sizi bir cinsel terapi uzmanına da yönlendirebilir. Bir cinsel terapi uzmanı, cinsel sorunlar yaşayan kişilere yardımcı olur. Cinsel terapi uzmanı temel sağlık sigortanız kapsamında yer almaz ancak bazı ilave sigorta paketleri bunu kapsar. Sigortanızın ödeme yapıp yapmayacağını veya ne kadar ödeyeceğini kendi sağlık sigortası şirketinize sorabilirsiniz. Cinsellik sırasında ağrı yaşıyorsanız ipuçları, tavsiye ve yardım almak için de başvurabilirsiniz.

### ***Cinsel yolla bulaşan hastalıklar / VD***

Korunmasız (güvenli olmayan) cinsel ilişkiye girmek, sıklıkla VD olarak kısaltılan cinsel yolla bulaşan hastalıklara neden olabilir. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar bulaşıcıdır ve cinsel ilişki sırasında bir kişiden diğerine geçer. Bunlar ciddi olabilir ve bir sağlık riski oluşturabilir. Penis, bir prezervatif kullanılmadan vajinaya, anüse, boğaza veya ağza değdiğinde güvenli olmayan cinsel ilişki olmuş olur. Prezervatifler sizi ve partnerinizi cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı korur.

#### ***VD testi***

Prezervatif kullanmadan cinsel ilişki mi yaşadınız? Cinsel yolla bulaşan hastalık taşıdığınızdan mı endişeleniyorsunuz? GGD veya doktorunuzdan test yapılmasını isteyin. 25 yaşından küçükseniz, cinsel yolla bulaşan hastalık taşıyan bir kişiyle veya başka erkeklerle cinsel ilişkiye giren bir erkekle cinsel ilişki yaşıyorsanız, GGD ücretsiz VD testleri sağlayabilir.

Ücretsiz bir VD testi yaptırıp yaptıramayacağınızı bölgenizdeki GGD'ye sorabilirsiniz. Test yaptırmak için doktorunuza gittiğinizde, masraflar sağlık sigortanızın fazla tutarından düşülecektir. Bir sığınmacı merkezinde yaşayan kişiler, merkezin sağlık merkezinde ücretsiz VD testleri yaptırabilirler. Bakireyseniz ve daha önce cinsel ilişkiye girmiş bir kişiyle cinsel ilişkiye girmeyi planlıyorsanız, güvende olduğunuzu bilmek için kendisinden bir VD testi yaptırmasını istemek akıllıca olacaktır.

### ***Kendinizi HIV/AIDS'e karşı koruyun***

Başka erkeklerle cinsel ilişkiye giren erkekler kendilerini HIV/AIDS'e karşı korumak için PrEP ilacı kullanabilirler. HIV/AIDS kapma riski yüksek olan kadınlar da PrEP kullanabilirler. PrEP doktorunuz tarafından reçete edilir.

<b>Nereden yardım bulabilirsiniz?</b>	<b>İletişim</b>
<b>Polis</b> cinsel saldırı kurbanı olduğunuzda yardımcı olur. "Vice squad"ı (zedepolitie) istemelisin	Yakın tehlike altında mısınız? 112'yi arayın. Değilseniz 0900 8844'ü arayın
<b>Veilig Thuis</b> hamile kalmaya zorlandığınızda yardımcı olur. Şiddet içeren başka bir durumdaysanız yine onlara ulaşabilirsiniz	<a href="http://www.veiligthuis.nl">www.veiligthuis.nl</a> veya 0800 2000
<b>Centrum Seksueel Geweld</b> (Cinsel Saldırı Merkezi) cinsel saldırı kurbanlarına yardımcı olur. Cinsel saldırı, bir kişinin (ayrıca kocanızın veya partnerinizin) rızanız dışında cinsel	<a href="http://www.centrumseksueelgeweld.nl">www.centrumseksueelgeweld.nl</a> veya 0800 0188

niyetlerle size dokunması veya sizi cinsel ilişkiye girmeye zorlaması anlamına gelir. Merkezi ücretsiz ve isimsiz olarak arayabilirsiniz.	
<b>Femmes for Freedom</b> tüm kadınlara ve aynı zamanda yeni gelenlere cinsellik eğitimi verir. Web sitesinde cinsellik, partner seçimi ve kızlık zarı hakkında daha fazla bilgi sunulmaktadır.	<a href="http://www.femmesforfreedom.com">www.femmesforfreedom.com</a> .
<b>Sense</b> cinsellikle ilgili tüm konularda bilgi ve tavsiyeler verir, örneğin ilişkiler, doğum kontrolü, cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve hamilelik. İsimsiz olarak arayabilirsiniz.	<a href="http://www.sense.info">www.sense.info</a> veya 0900 402 402 0
<b>Zanzu</b> cinsellikle ilgili olarak 14 dilde bilgi sunar.	<a href="http://www.zanzu.nl">www.zanzu.nl</a>
<b>GGD</b> (Belediye Sağlık Merkezi), cinsel yolla bulaşan hastalıklar için başvurabileceğiniz yerdir. Cinsel yolla bulaşan hastalıkların nasıl önlenilebileceği ve tedavi edilebileceği konusunda size bilgi ve tavsiyeler verirler.	Yakınlarınızda bir GGD bulmak için <a href="http://www.ggd.nl">www.ggd.nl</a> adresine gidin.
<b>Anticonceptie voor jou</b> sizin için en uygun ve en pratik olan doğum kontrolü yöntemini seçmenize yardımcı olabilir.	<a href="http://www.anticonceptievoorjou.nl">www.anticonceptievoorjou.nl</a>