

## İlk Gece, İlk Cinsel Birliktelik, Gerdek, Zifaf...

İlk kez araba kullanmak, ilk iş görüşmesi, ilk defa kakaolu kek yapmak, ilk defa seks yapmak □Ne işi var şimdi bu sonuncunun burada□ demeyin. Hatırı sayılır cinsten ortak yönleri var saydıklarımın. Öncelikle hepsi □ilk□ olma özelliğine sahip.

- Bu eylemleri ilk defa gerçekleştirecek olan kişide kesinlikle teorik bir bilgi vardır. Pratiğe faydası olmayan bilgi: Örnek 1: Otomobillerde ilk hareketi sağlayan parçaya marş motoru denir. Örnek 2: Penis ile vajina birlikteliğine penetrasyon denir.
- Ya da kulaktan dolma, yarısı yanlış, bilgi diyemeyeceğimiz, çöpe atılası türden bilgimsiler. Yanlış yönlendirme: Örnek 1: Mülakatta para için değil, aslında zevk için çalıştığını söylemek işi almayı garantiler. Örnek 2: İlk cinsel birliktelikte kızlık zarı nedeniyle penisin vajinaya girmesi çok zor olur ve kadın çok ağrı çeker, bu nedenle ilk birliktelikten zevk alınmaz.
- Bu eylemleri ilk defa gerçekleştirecek kişilerin, bu eylemleri ustaca gerçekleştiren kişileri izlemişliği de vardır. Sindirilemeyecek düzeyde ileri seviye bilgi: Örnek 1: Yumurta kırma bile bilmeyen bir kızın kek ustası olarak bilinen aşçıyı izlemesi. Örnek 2: İnternet üzerinden gizlice izlenen 10 saniyelik ah-uh sesli hard pornografik videolar.
- Bu eylemleri gerçekleştirmiş olan kişilerden alınan öğütler de fazlacadır. Yersiz ve gereksiz bilgi: Örnek 1: Kekin yanmaması için kek kalıbını iyice yağla. Örnek 2: Kırmızı çarşaf daha seksidir, ama kanın görünmesi için ilk gece beyaz çarşaf ser.
- Bu eylemleri gerçekleştirmiş kişilerin tecrübeleri de dinlenir. Korkutucu örnek: Örnek 1: Viraja 82 ile girdim, bir de el frenini çektim, arkayı biraz attı ama hemen topladım, arabadakilere macera yaşattım. Örnek 2: Benim vajinam çok dar olduğu için ilk gece eşim girmekte çok zorlandı, benim canım çok yandı, neredeyse yarım litre kan aktı, ama darlığımdan dolayı eşim çok zevk aldı.

"Buyur buradan yak" sözünün cümle içinde kullanımı için sanırım daha uygun bir an olamaz. Bu yazıyı okuyanlardan bazıları belki de biraz rahatsızlık duyuyordur "ilk defa cinsel ilişkiye girme" konusunu anlatışımdaki üslubumdan dolayı. Tıpkı biz psikoterapistlerin bu konuda uydurulan hikâyelerden, yaratılan korkulardan, aktarılan yanlış bilgilerden rahatsız olmamız gibi. İlk defa cinsel ilişkiye girmek, kek yapmak kadar önemsiz olamaz! Bu konuyu hafife değil, tam tersine çok ciddiye aldığımdan böyle karşılaştırmalar yapıyorum. Gereksiz bilgilerle, yanlış yönlendirmelerle, zorlayıcı örneklerle, korkutucu hikâyelerle diğer birçok eylem hüsrarla sonuçlanıyor. Oysa cinsellik, hemen her şeyden çok daha önemli. Korkunun değil, hazzın egemen olması gereken bir eylem. İlk defa araba kullanacağı gün büyük bir trafik kazasına şahit olan kadın uzun süre direksiyon başına geçemiyor, araba kullanmaya başladığında ise kalbi çarpıyor, heyecanlanıyor, korkuyor, panikliyor ve hata yapıyor. Kek yapmanın amma zor olduğunu gören kız, kek yapmaktan vazgeçiyor. İlk cinsel birliktelik hakkında kanlı, ağırlı, sancılı korku hikâyeleri dinleyen; beynine "ne kadar dar olursam o kadar zevk veririm" mesajı kodlanan; kızlık zarı az kanasa bir dert, çok kanasa başka bir dert diye endişelenen, "ya zevk alırsam namusumdan şüphe edilir mi" diye kaygılanan kadın da aynı durumda oluyor. İlk gece korkuyor, kalbi çarpıyor, heyecanlanıyor, panikliyor, kasılıyor ve ilk deneyimi zulümle sonuçlanıyor. İşte bu nedenle birçok cinsel sorunun kök nedeni olan "korku"yu yok etmeyi ve yanlış bilgilerin yerine doğrularını yerleştirmeyi amaçlıyorum. Kek yapmasanız da olur ama madden, manen, dinen, kanunen, vicdanen, bedenlen hiçbir engel olmamasına rağmen cinselliği sağlıklı ve mutlu bir biçimde yaşamazsanız olmaz.

### İLK GECE KORKUSU

İlk gece korkusu; gerdek gecesi ilk kez cinsel ilişkiye girecek olan, yani cinsel birleşmeye dair tecrübesi olmayan çiftin boş yere yaşadığı endişe, kaygı ve korkudur. Sekse dair hiçbir bilgisi olmayan kadın; çevresinden duyduğu ilk gece aşırı kanama olacağına, aşırı ağrı ve sancı çekeceğine dair bilgiler nedeniyle çok korkar. Erkek ise sertleşememekten, erken boşalmaktan veya yetersiz kalıp kadına erkekliğini ispatlayamamaktan korkar. Bu korkular yeşertilip, sulandıkça meyve verir. Bu korkuların meyveleri olsa olsa çürük meyve olur. Sonuçta korkulan olur, yani kadında aşırı kanama,

ağrı ve sancı meydana gelir. Unutulmamalıdır ki “ilk gece korkusu” yanlış olarak yaratılmış bir korkudur, yaratıldığı günden bu yana nesilden nesile aktarılmıştır, fakat yaşanmaması doğru ve doğaldır. İlk gece yaşananlar gerçekten korkulacak şeyler olsaydı seksin ikinci bir gecesi olmazdı. Bu nedenle ilk gece korkusunun yerini “ilk gece merakı” almalıdır. İlk geceye dair tüm yanlış bilinenler unutulmalı, yerine doğru bilgiler konmalıdır. İlk geceden içten içe korkulacağına, karşılıklı konuşarak ilk gece hayal edilmelidir.

## KIZLIK ZARI

“ilk gece”ye kadar geçen süre bazı kadınlar için kabus, bazı erkekler için ise kuşku dolu olabiliyor. Bunun nedeni ise bekaretin simgesi, namusun timsali kızlık zarıdır. Kızlık zarı kanamazsa ya da çok az kanarsa diye düşünen kadın kabus içinde kıvrılır, kızlık zarının kendinden önce biri tarafından bozulup bozulmadığını düşünen erkek ise kuşku içinde. Bu da ilk geceden alınabilecek hazı engelliyor. Vajina ağzını bir kapak gibi tamamen kapattığına, ilk cinsel ilişkide yırtıldığına, yırtılırken can yaktığına, yırtılınca kan boşaldığına inanılan kızlık zarı... Tıptaki adı “hymen”dir ve “yuvarlak halka” anlamına gelir. Simit, yüzük, bilezik gibi yuvarlaktır ve ortası açıktır. Ortası açık olduğu ve esnek olduğu için delinmesi ve yırtılması, dolayısıyla da kanaması söz konusu değildir. İlk cinsel birleşmede kan gelmesi; kızlık zarının yırtılmasına değil, henüz sulanmamış ve gevşememiş olan vajinanın penis tarafından zorlanmasına bağlıdır. Kızlık zarı incecik bir zardır, fakat sert bir kabuk namı kazanmıştır.

## İLK GECEYİ MUTLU SONLANDIRMAK İÇİN...

- İlk gecesi yaklaşan çiftlerin hem kadın hem erkek vücudunu anatomik olarak öğrenmesi faydalıdır.
- İlk geceden önce kadın da erkek de kendi vücudunu tanımalı. Kendi bedenini ayna karşısında seyretmek ilk geceye dair olumsuz heyecanı bir nebze de olsa azaltır.
- İlk geceye dair hurafelere inanılmamalı, korkulu hikâyelere kulak kabartılmamalı, bu hikâyeler kesinlikle içselleştirilmemeli. Başkalarının yanlış müdahaleleri sonucu başına gelenler kaide değildir. Normal olan ilk gecenin iyi sonuçlanmasıdır. Bu düşüncenin yerini ağrıya dayalı karanlık düşünceler almamalı.
- Cinselliğe dair doğru bilgiye ulaşmak hiç de zor değil, ilk gece öncesi mutlaka doğru kaynaklardan cinselliğe dair bilgi edinilmeli. Pratikte bir tecrübe olmasa da faydalı bilgiler kişiyi bilinmezlikten kurtarır.
- Haz almak, doyuma ulaşmak için ilk gece beklenmemeli. Mastürbasyon yaparak, kendine dokunarak kişi haz alma şeklini ve haz aldığı bölgeleri keşfetmeli. Böylece ilk gece partneri yönlendirebilmek mümkün olur.
- İlk gece çiftin birbirinin bedenini tanınması ve gevşemesi için cinsel birliktelik öncesinde beraber duş alması kaygı ve korkuyu büyük oranda ortadan kaldırır ve birbirlerine rahat yaklaşmalarını sağlar.
- İlk gecenin kadın için ağrısız geçmesi için kadının mutlaka sekse hazırlanması gerekir. Bu nedenle erkeğin kadına güven vermesi, sevgisini ona hissettirmesi çok önemlidir.
- Ön sevişme kesinlikle kısa tutulmamalı. Her iki taraf da sekse hazır olana kadar öpüşmelere, dokunuşlara devam edilmeli.
- Cinsellikle ilgili konuşmaktan, cinsel içerikli kışkırtıcı sözler söylemekten çekinilmemeli.
- Partnere karşı mutlaka anlayışlı olunmalı.
- Cinsellikte kadının en rahat olduğu pozisyon üstte olduğu pozisyonudur. Bu nedenle cinsel birleşmeye kadının üstte, erkeğin altta olduğu pozisyonda başlanmalı.
- Kadının korku ve kaygılarını tam olarak atamadığı durumlarda sulanamaması mümkündür, bu durumda kayganlaştırıcı krem ya da jel kullanılmalı.
- Cinsel birleşme sonrası çiftin birbirine sarılması, sevgi sözcükleri fısıldaması her şeyi daha da güzelleştirir.
- İlk gece cinsel birleşme yaşanmadıysa bu kesinlikle sorun olarak algılanmamalı. İlk gece; çiftin seks yapmasının beklendiği ilk gece değildir, çiftin cinsel birlikteliği gerçekleştirdiği ilk gecedir. İlk birleşmeyi gerçekleştirene kadar geçen süreyi dokunuşlarla, öpüşlerle, haz dolu

şekilde geçirmek en güzelidir.

- Evlenmeden önce “cinsel danışmanlık” veya “evlilik ve çift danışmanlığı eğitimi” almak ise en önemli ve gerekli konudur.

---

Yayınlanma tarihi: 28.01.2015

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-ilk-gece-ilk-cinsel-birliktelik-gerdek-zifaf.html>

---

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>