

ERGENLİKTEN YETİŞKİNLİĞE SAĞLIKLI CİNSEL YAŞAM ELKİTABI

**DOĞU AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

Doç. Dr. Biran Mertan
Uzm. Psk. Yurdagül Yüksel
Uzm. Psk. Uğur Maner
Uzm. Psk. Sinem Ceral
Psk. Pınar Burnukara

DAÜ-PDRAM Yayınları No: 11

Bu kitabın her hakkı DAÜ-PDRAM'a aittir.

Kitabın tamamı ya da bölümleri, kaynak gösterilerek yapılacak kısa alıntılar dışında DAÜ-PDRAM Başkanlığı'nın yazılı izni olmadan hiçbir şekilde çoğaltılamaz.

İÇİNDEKİLER

Önsöz	5
Cinsellikle İlgili Bazı Değerler	6
Cinsellikle İlgili Sık Kullanılan Bazı Kavramlar	8
Ergenlik Dönemi Özellikleri	9
Kadın ve Erkek Üreme Organlarının Anatomik Yapısı	11
• Şekil 1: Kadın genital organlarının önden şematik görünümü.....	11
• Şekil 2: Erkek genital organlarının yandan şematik görünümü.....	11
Hamilelik	12
İstenmeyen Hamilelikten Korunma Yöntemleri	14
İstenmeyen ve/veya Tehlikeli Hamileliğin Sonlandırılması:	20
Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyon (CYBE) Türleri	21
• Tablo 1. CYBE'lerin Belirtileri, Bulaşma Yolları ve Sonuçları.....	22
AIDS Nedir?	24
Psikolojik Temelli Cinsel Bozukluklar	26
Cinsel İstismar	27
Cinsellikle İlgili Yanlış Bilgi ve İnanışlar	28
Yararlanılan Kaynaklar	29

Ψ

Sevgili Öğrenciler,

Cinsellik, bireyin kendi cinsel kimliğini kabul etmesi, cinsinin gereği olarak karşı cinsle, ilgilenmesi, araması, birlikte olmaktan ve cinsel ilişkiden bedensel olduğu kadar psikolojik (duygusal ve bilişsel olarak) bir haz ve doygunluk elde etmesidir.

Cinselliğin biyolojik düzeydeki işlevi, üremeyi, dolayısıyla insan neslinin devamını sağlamaktır. Psikolojik düzeydeki işlevi ise bireyin cinsel ilişkiden haz alması ve insanın temel gereksinimlerinden olan, sevme ve sevilme ihtiyacını karşılamasıdır.

Toplumsal açıdan bakıldığında, cinselliğin, kültürel değerler ve toplum yapısı içerisinde kişilerin yüklendiği farklı rollerle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Cinselliğin yaşanması, farklı toplumlarda farklı şekillerde olabilmektedir. Cinsellik bazı toplumlarda tabu (yasak) olarak görülmekte, bazı toplumlarda ise, gündelik yaşamın doğal bir parçası kabul edilmektedir. Tüm kültürel farklılıklara rağmen cinsellik yaşanmakta ve özellikle ergenlikte ilgi odağı olan bir konu olmaktadır.

Cinselliğin rahatlıkla konuşulabildiği toplumlarda, cinsellikle ilgili bilgilere ulaşmak, cinselliğin tabu olduğu toplumlara göre daha kolaydır. Ancak her şekilde cinsellikle ilgili bilgilerin nereden alındığı, doğru bilgilenme açısından önem kazanmaktadır. Bazen bilgisizlik, bazen eksik bilgiler, bazen de yanlış bilgiler cinsellikle ilgili düşüncelerde, cinsel yaşamda sorunlara neden olabilmektedir. Ergenlik dönemi, cinselliğe yoğun olarak ilgi duyulduğu ve yetişkinliğe geçerken aktif cinsel hayatın başlayabildiği bir dönem olarak, doğru cinsel bilgilerin alınabilmesi için önemli bir dönemdir. "Ergenlikten Yetişkinliğe Sağlıklı Cinsel Yaşam Elkitabı" bu konuda sizleri bilinçlendirmesi ve kaynak oluşturması için hazırlanmıştır.

DAÜ-PDRAM Uzman Psikologları

CİNSELLİKLE İLGİLİ BAZI DEĞERLER

•Cinsellik yaşamın doğal ve sağlıklı bir parçasıdır.

İnsanları diğer canlılardan ayıran önemli bir özellik, üreme dışında, sadece haz almaya yönelik cinsel davranışları, en yoğun sergileyen canlı olmasıdır. Cinselliğin bu biçimde sergilenmesi de, insan doğasının bir parçasıdır.

•Cinsellik tüm insanlara özgüdür.

Her insanın cinsel organı, cinsel dürtüleri, cinsel duyguları ve cinsel davranışları vardır. Ancak cinselliğin, her bireyin yaşamındaki yeri ve yaşanma şekli aynı olmayabilir.

•Her insan özeldir ve değerlidir.

Başkalarının davranışlarına saygı göstermek, bireyin kendi davranışlarını yadsıdığı anlamına gelmez. Cinsel davranış hüznün, neşe, haz ve acı gibi farklı, güçlü bedensel duygular oluşturabilir. Bu duygular cinsiyet, yaş ya da toplumsal konuma bakmaksızın her insanda görülebilir. Ergenlik döneminde her bireyin gelişimi farklıdır. Gençler kendilerini arkadaşları ile karşılaştırdıklarında farklılıklardan dolayı endişeye kapılabilirler. Arkadaş grupları destekleyici olmalı, alaycı ve küçümseyici davranışlardan kaçınmalıdır. Her bireyin onuru korunmalıdır. Her insanın mutlu olma, acıdan uzak durma hakkı vardır.

•Cinselliğin bedensel, psikolojik, toplumsal, duygusal ve etik boyutları vardır.

Cinsellik sadece iki kişi arasında yaşanan bir ilişki değildir. Toplumsal koşullar, bireylerin cinsel yaşamlarını etkilediği gibi, bireylerin cinsel tutumları da toplumu etkiler. Cinselliğin yaşanması kültürel ve etik değerler ile yakından ilişkilidir. Bedensel ve psikolojik yönler ise, daha çok kişiye özeldir.

•Çocuklar, cinsiyeti gözetilmeden sevimli ve özenle bakılmalıdır.

Çocukların kendi bakımlarını üstlenebilecek yaşa gelinceye kadar bakılmaya ve korunmaya gereksinimleri vardır. Bu sorumluluk öncelikle anne-babaya ya da çocuğun bakımını üstlenen kişilere, bunların yokluğunda ise, devlete aittir. Çocukların duygusal yönden gelişimlerini tamamlayabilmeleri için sevgiye gereksinimleri vardır. Erkekler ve kadınlar toplumda eşit haklara sahip bireylerdirler. Doğdukları andan itibaren kız ve erkek çocuklara eşit davranılmalıdır. Erkek çocukların tercih edildiği, kız çocukların istenmediği toplumlarda, cinsiyet temeline dayalı bir ayrımcılık uygulanmaktadır. Bu ayrımcılık kız çocuğun beslenme, sağlık, bakım ve eğitim olanaklarından yeterince yararlanamamasına yol açar. Dolayısıyla kız çocuğa ve geleceğin annesine bazen kalıcı zararlar vererek ailenin ve toplumun geleceğini olumsuz etkileyebilir.

- **Çoğulcu toplumlarda cinsellikle ilgili değer ve inanış farklılıkları saygı duyularak kabul görmelidir.**

Bir başkasının hak ve özgürlüklerini tehdit etmiyorsa ve yasalara aykırı değilse her insanın cinsel yönelimine uygun davranışta bulunma hakkı vardır. Farklı davranışlar bireyin gereksinimlerinden ya da içinde bulunduğu topluluğun yapısından kaynaklanıyor olabilir.

- **Cinsel yaşam zorlama ve sömürden uzak olmalıdır.**

Bazen cinsellik, güçlü olanın zayıf olanı ezme aracı haline gelebilir. Erkeklerin kadınlara, varlıklı olanların yoksullara, işverenin çalışanına, savaş galibinin esirlere zorla kabul ettirdiği cinsel istekleri, bir sömürü ve baskı aracıdır. Bu ilişkilerden sadece bir taraf zevk alırken diğer tarafın onuru ve özdeğerleri çiğnenmektedir.

- **Cinsel yaşam karşılıklı güven, doğruluk, bağlılık ve saygı üzerine temellendirilmelidir.**

Her insanın karşılıklı güven, doğruluk, bağlılık ve saygı üzerine kurulmuş ilişkiler yoluyla mutluluğu arama hakkı vardır. Kadınlar ve erkekler cinsel ilişkilerinde mutluluğa ulaşmak için bu haklarını kullanmalıdırlar. Cinsel ilişkilerde karşılıklı sevgi, paylaşım ve birbirine özen gösterme egemen olmalıdır.

- **Cinsel yaşam kararlarının, etkileri ve sonuçları vardır.**

Cinsel yaşam her iki tarafın zevk aldığı bedensel bir eylemdir. Bu eylem iki kişi arasındaki çok özel bir ilişkidir ve sözsüz iletişimin en etkili biçimidir. Cinselliğini belli bir biçimde ifade etmek isteyen birey bu kararının etkilerini ve sonuçlarını kabullenmek durumundadır. Bu etkiler olumlu ya da olumsuz, kısa ya da uzun süreli olabilir.

CİNSELLİKLE İLGİLİ SIK KULLANILAN BAZI KAVRAM-

• Heteroseksüel (Karşı Cinsle) İlişki

Bireyin cinsel yaşamını, karşı cinsten başka bir birey ya da bireyler ile yaşamasıdır. Toplumlarda genelde "normal" kabul edilen ilişki türüdür.

• Homoseksüel (Eşcinsel) İlişki

Bireyin, cinsel yaşamını sürdürmek üzere tercih ettiği bireyin hemcinslerinden olmasıdır. Geçmiş zamanlarda eşcinsel ilişki "şeytan işi", "hastalık", "delilik" olarak da görülmekteydi. Ancak günümüzde eşcinselliğe bakış açısının kültürden kültüre önemli farklılık gösterdiği bilinmektedir. Bazı toplumlar, eşcinselliği kabul edilebilir bir cinsel ilişki türü olarak benimserken, bazıları için kabul edilemez bir durumdur.

• Biseksüel (İki Eşeyli) İlişki

Hem kendi cinsiyetle hem de karşı cinsle, cinsel ilişkiye giren insanlar için kullanılan bir tanımdır.

• Aseksüel Birey

Cinsel duyguları, arzuları, ilgileri veya cinsel tercihleri olmayan bireyleri tanımlamakta kullanılan bir kavramdır.

• Mastürbasyon

Mastürbasyon, bireyin (kadın veya erkek), cinsel partneri olmaksızın kendi kendine cinsel doyuma ulaşmak için yaptığı davranıştır. Mastürbasyon yapmanın kadında veya erkekte hiç bir fiziksel (bedensel) kötü etkisi yoktur, aksine rahatlamayı ve gevşemeyi sağlar. Mastürbasyon, elle veya çeşitli materyallerle cinsel organda uyarılma sağlamak gibi pek çok şekilde gerçekleştirilebilir.

Mastürbasyon, kişinin kendi özelinde olduğu sürece, her kadın ve erkeğin yaşayabileceği doğal ve normal bir süreçtir. Mastürbasyonun olabildiğince hijyenik ortamda, hijyenik materyallerle yapılması önemlidir. Mastürbasyonun, kişinin günlük yaşamını etkilemeyecek sıklıkta yapılması uygundur. Sıklığında aşırıya kaçılması, uzun vadede bazı sorunlar yaratabilmektedir. Ancak, toplumda söylenen; 'sivilce yapar, gözleriniz kör olur, ileride çocuğunuz olmaz, kızlarda adet düzenini bozar, erkeklerde ileride sertleşme sorunu yaratır' gibi söylentilerin ve buna benzer bilgilerin bilimsel kanıtı yoktur.

• Kadınlarda Bekaret

Kızlık zarı vajina girişinden yaklaşık 1 cm içeride bulunan ince bir deridir. Vajinal salgıların ve adet kanının dışarı için ortasında küçük açıklıklar bulunmaktadır. Kızlık zarının şekli, esnekliği ve kalınlığı kişiye farklılık gösterebilir. Bazı kadınlarda ilk cinsel ilişki sırasında kanama yapmayacak kadar ince ve elastik olabilirken bazen de cinsel ilişkiyi engelleyecek kadar kalın olabilir. Bazı toplumlarda inanıldığı gibi bakireliğin kanıtı, ilk cinsel ilişkiden sonra kadında oluşan vajinal kanama değildir. Kızlık zarının olması gebelik oluşumuna engel değildir. Spermier kızlık zarı ortasındaki boşluktan içeri girebilir ve gebeliğe neden olabilir.

ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ NELERDİR

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemine ergenlik adı verilir. Bu dönem hem psikolojik olarak hem de bedensel olarak yoğun değişimlerin yaşandığı bir evredir. Ergenlik dönemi için kesin bir başlangıç ve bitiş yaşı vermek güçtür. Ancak bedensel ve cinsel değişimlerin kızlarda 10-12 yaşlarında, erkeklerde ise, 12-14 yaşları arasında başladığı söylenebilir. Her bireyin bedensel değişimleri kendine özgüdür, yaşatlarına göre biraz erken ya da biraz geç olması endişelenecek bir durum değildir.

Ergenliğin en önemli belirtisi, kısa zamanda dikkati çekecek bir şekilde büyümedir. Boy uzamaya başlar ve yavaşlayarak yirmili yaşların sonuna kadar devam eder. Kilo artışı gözlenir. Bu artış, kızlarda çoğunlukla yağlanmadan, erkeklerde ise, kas ve kemik kütlelerinin artmasından kaynaklanır. Baştaki kemiklerde de büyüme olur ve yüz simetrisinde değişiklikler gözlenir, ancak beden, büyümesini tamamladığında bunlar düzelir. Diğer kemik sistemlerinde de, bu dönemde hızlı büyüme görülür. El ve ayaklar, ardından kol ve bacaklar uzamaya başlar. Bu hızlı büyüme sırasında eller ve ayaklar bedenin diğer bölümlerine göre daha çabuk geliştiği için geçici bir süre sakarlık ve beceriksizliğe yol açar. Birey, gelişen bedenine uyum sağladığında bu durum ortadan kalkar. Bu dönemde ayrıca kalçalar, göğüs kemikleri ve omuzlar da genişler.

Cinsel olgunlaşmanın başladığını gösteren bedensel işaretler, birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri olarak ayrılır ve bunların ortaya çıktığı yaşlar bireyler arasında önemli değişiklikler gösterir. Kılınma, memelerin büyümesi, ses değişiklikleri gibi öncül değişimler, ikincil cinsiyet özellikleridir. Erkeklerde penis ve testisler, kızlarda ise yumurtalıklar, vajina ve rahim gibi organların büyümesi ve işlevlerini yerine getirmeye başlaması da birincil cinsiyet özellikleri olarak tanımlanır. Bütün bu değişimleri içeren ergenlik dönemi yaklaşık on yıllık bir süreyi içerir.

• Ergenlik Döneminde Erkeklerde Cinsel Olgunlaşmaya Bağlı Bazı Değişiklikler

- 1- Büyüme atılımı: Bedenin tümü hızlı bir büyüme atılımı yapar. Ses kalınlaşır, bedenin çeşitli bölümleri, boyun, göğüsler, kalçalar, bacaklar, kollar kılınmaya başlar. En son kılınma yüzde olur, bıyık ve sakallar çıkar.
- 2- Testislerin büyümesi: Genellikle gözlenebilen ilk değişiktir. Ortalama 12-13 yaşlarında büyümeye başlar. Testisler büyür ve testisleri çevreleyen skrotum (Erbezi torbası) denilen deri esmerleşmeye, genişlemeye ve pürüklüleşmeye başlar.
- 3- Penisin büyümesi: Penis boy ve en olarak büyür, rengi koyulaşır. İlk boşalma 13-16 yaşları arasında olur ve genellikle istem dışıdır. Bu istem dışı boşalmalar genellikle uykuda olur. Buna da 'gece boşalması' ya da 'ıslak rüya' adı verilir.
- 4- Üreme organları bölgesinin kılınması: Penisin büyümeye başlaması ile birlikte yaklaşık aynı dönemlerde penis ve erbezi torbası üzerinde seyrek kıllar çıkmaya başlar.

• Ergenlik döneminde Kızlarda Cinsel Olgunlaşmaya Bağlı Bazı Değişiklikler

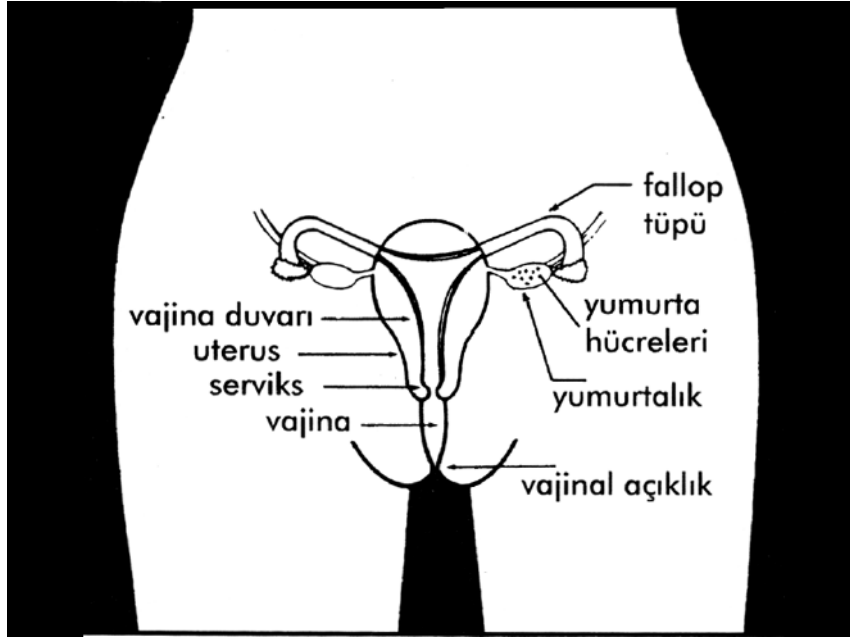
- 1- Büyüme atılımı: Erkeklerde olduğu gibi kızlarda da tüm bedende hızlı bir büyüme başlar. Boy uzaması, yağlanma, kalçaların genişlemesi ve kilo alma ile belirginleşir.
- 2- Göğüs gelişimi: Kızlarda ergenliğin ilk belirtisi memelerde büyümedir. Memelerde büyüme kanda kadınlık hormonlarının düzeyinin artması ile başlar.
- 3- Üreme organları bölgesinde kıllanma: Memelerin gelişmeye başlaması ile birlikte üreme organları bölgesinde kıllanma başlar. Önceleri seyrek ve ince olan tüyler daha sonra çoğalır, kalınlaşır ve koyu bir renk alır. Aynı zamanda koltuk altlarında kıllanma da ortaya çıkar.
- 4- Adet kanaması: İlk adet kanaması kızlarda üreme sisteminin olgunlaştığını gösterir. Adet döngüsünün bir düzene girmesi yaklaşık bir yılı alır. İlk adet kanaması 10-16 yaşları arasında gerçekleşir.

Bu dönemde hem erkeklerde hem kızlarda ciltte de değişiklikler gözlemlenir. Ergenlikte bedende sebüm adlı bir madde salgılanmaya başlar. Bu salgı hormonlar tarafından salgılanıp saç ve derideki kurumayı önler. Hormonlar düzene girene kadar fazla üretilen bu salgı ciltte siyah noktalara ve sivilcelere sebep olur. Sivilcelerin sıkılması, yenilerinin oluşmasına, eskilerin zor iyileşmesine ve izlerinin kalmasına sebep olur. Bundan dolayı sivilceleri sıkamak yerine cildi olabildiğince temiz tutmak daha sağlıklı olacaktır. Ergenlik süreci tamamlandığında bu sorunlar ortadan kalkacaktır. Ergenlik başta da söylediğimiz gibi bedensel gelişme ile birlikte psikolojik büyümenin, olgunlaşmanın da yaşandığı bir dönemdir. Ergen bir taraftan hızla gelişen, değişen bedenini anlamaya ve kabul etmeye çalışırken, bir taraftanda sosyal olarak yetişkinler dünyasına adım atmaya çalışmaktadır. Artık ne eski davranışlarını, tutumlarını sürdürebilen bir çocuktur, ne de tam anlamı ile bir yetişkindir. Dolayısı ile bu dönem sancılıbir geçiş dönemidir. Bazı ergenler bu dönemi çok rahat geçirirken, bazıları da çeşitli nedenlerden dolayı daha sıkıntılı geçirmektedirler.

KADIN VE ERKEK ÜREME ORGANLARININ ANATOMİK

• Kadın Üreme Organlarının Anatomik Yapısı

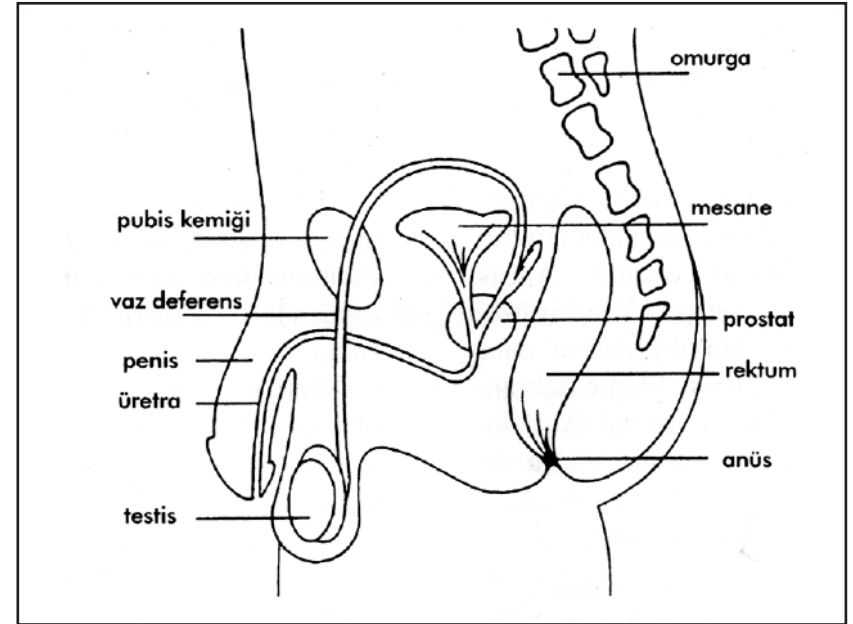
Kadınların üreme organları içte ve dışta yer alan organlar olarak iki kısımdan oluşur. İç kısımda bulunan üreme organları ekil 1'de görüldüğü gibi vajina, rahim (uterus), yumurtalıklardan oluşmaktadır. Dış üreme organları ise, iç üreme organlarına giriş kapısından ve bebeğin doğduğu "doğum kanalından" oluşur. Dış genital organlara topluca vulva adı verilir. Kadınların beden yapısı erkeklerden farklı olarak hamile kalmaya, rahim içinde bebeğin büyümesine ve olgunlaşmış bebeği dünyaya getirmeye uygun olarak düzenlenmiştir.



Şekil 1:Kadın genital organlarının önden şematik görünümü

• Erkek Üreme Organlarının Anatomik Yapısı

Erkek üreme organları, iç ve dış üreme organları olarak iki kısımdan oluşur (ekil 2). İç üreme organları, testis (erbezi), prostat ve tohum kanallarından; dış üreme organları ise, penis ve skrotumdan (torbalardan) oluşur. Testis diğer adıyla erbezleri, skrotumun içinde yer alan, yaklaşık 5 cm uzunluğunda, içinde testesteron hormonu ve sperm üreten yumurta biçiminde iki organdır. Penis, idrarın ve spermelerin dışarı boşalmasını sağlar. Farklı insanlarda değişik şekil ve boyutlarda olabilir. Skrotum penisin altında yer alan ve testisleri saran ve koruyan torba şeklindeki deri parçasıdır.



Şekil 1:Kadın genital organlarının Yandan şematik görünümü

HAMİLELİK

•Hamilelik (Gebelik) Nasıl Gerçekleşir ?

Cinsel ilişkinin hamilelikle sonuçlanabilmesi için vajina penis ilişkisi gereklidir. Erkeğin korunmasız boşaldığı her cinsel ilişkide gebelik oluşmaz. Gebeliğin oluşması için, ilişkinin dışında döllenmeye hazır bir yumurtanın olduğu günlerde gerçekleşmesi gereklidir. Yumurtlama olduğunu gösteren belirtiler, aynı anda vajinal akıntının bol, kaygan ve şeffaf; rahim ucunun yumuşak ve yukarıda; beden ısısının artmış olmasıdır. Bu günlerde cinsel ilişki gerçekleşirse gebeliğin oluşma olasılığı oldukça yüksektir.

• Hamilelik Belirtileri Nelerdir ?

Hamilelikle birlikte bedende birtakım değişiklikler olmaya başlar. Hamilelik belirtileri şunlardır:

- Adet kanamasının olmaması,
- Göğüslerin büyümesi ve hassaslaşması,
- Meme uçlarının büyümesi ve renklerinin koyulaşması,
- Sık idrar yapılması,
- Vajinal akıntı olması,
- Yorgunluk ve halsizlik görülmesi,
- Bulantı ve kusma olması.

İdrarın incelenmesi ile yapılan testler sayesinde hamilelik durumu saptanabilmektedir. Ancak kesin sonuç kan testi ile elde edilebilir. Bu testlere "Hamilelik testi" adı verilir. Bu testler beklenen adet tarihi 10 gün geçtikten sonra yapılır

• Hamilelik Süresince Sağlık Kontrolü

Anne adayının, hamileliği süresince sağlık kontrollerinden geçmesi gerekir. Sağlık kontrolleri anne ve baba adayının doğuma ve bebek büyütme hazırlanması, çeşitli muayene ve laboratuvar yöntemleri ile bebeğin gelişiminin, görülebilecek sorunların erken tanısı ve tedavisi amacıyla yapılır. Annenin sağlıklı beslenmesi, kansızlığın önlenmesi, varsa bebekle kan grubu uyumsuzluğunun belirlenerek önlem alınması ve annenin tetanoz hastalığına karşı bağışık olmasının sağlanması hamilelik kontrollerinde alınan en önemli sağlık önlemleridir.

• **Hamilelik Bakımı**

Annenin kendisine ve doğacak çocuęuna özen göstermesi gereklidir.

Bunun için anne,

- Yeterli ve protein ağırlıklı olarak beslenmeli,
- Gündelik etkinliklerini sürdürmeli ancak ağır işlerden kaçınmalı,
- Uykusuna dikkat etmeli ve yorulmamalı,
- Doğuma yardımcı olacak egzersizler yapmalı,
- Herhangi bir ilaç almadan önce doktoruna danışmalı,
- Düzenli sağlık kontrolü yaptırmalıdır.

İSTENMEYEN HAMİLELİKTEN KORUNMA YÖNTEMLERİ

• Kondom (Prezervatif, Kılıf, Kaput)

- Erkekler tarafından kullanılmak üzere bir çeşit lastikten yapılmış çok ince ve esnek bir kılıftır.
- Cinsel ilişki sırasında, meni içindeki erkek tohum hücrelerinin (sperm) kadının vajinasına geçmesini engeller.
- Doğru kullanıldığında oldukça etkilidir.
- Her cinsel ilişki için YENİ, KULLANILMAMI BİR KILIF kullanılır. Kılıf sertleşmiş penise, kadının vajinasına HİÇ TEMAS ETMEDEN ÖNCE takılır. Boşalma sonrası organ gevşemeden çıkartılmalıdır.
- Hiçbir yan etkisi yoktur.

“HIV/AIDS, Hepatit-B, Frengi, Bel Soğukluğu, Klamidya gibi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan KORUR.”

• Hap ve Mini Hap

Genel Özellikler

Hap

- Kadında doğal olarak bulunan kadınlık hormonlarından ikisini (östrojen ve progesteron) içerir.
- 35 yaş ve üstünde olup, sigara içen kadınlar hapla korunacaklarsa sigarayı bırakmalıdırlar.
- Hap anne sütünün miktarını azalttığı ve yapısını değiştirdiği için emzirirken kullanılmaz.

Mini Hap

- Kadında doğal olarak bulunan kadınlık hormonlarından yalnızca birini (progesteron) içerir.
- Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.

Kullanım Özellikleri

- Her gün düzenli alınması gerekir.
- Kadında yumurtlama ve döllenmeyi engeller.
- Doğru kullanıldığında çok etkilidir.
- Adetin ilk beş günü içinde, tercihen ilk günü alınmaya başlanmalıdır.
- Adet öncesi gerginliği ve adet sancılarını önler.
- Rahim ve yumurtalık kanserlerine karşı koruyucudur.
- Adet kanamalarının miktarını azalttığından bu nedenle oluşabilecek kansızlığa karşı koruyucu etkileri vardır.

“HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidya gibi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan KORUMAZ.”

• Aylık İğne

- Düzenli olarak ayda bir kez, kas içine enjeksiyonla uygulanır.
- Kadında doğal olarak bulunan kadınlık hormonlarından ikisini (östrojen ve progesteron) içerir.
- Yumurtlama ve döllenmeyi engeller.
- Doğru kullanıldığında çok etkilidir.
- Adetin ilk yedi günü içinde tercihen ilk günü uygulanır.
- 35 yaş üstünde ve sigara içen kadınlar sigarayı bıraktıklarında kullanabilirler.

"HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidyaya gibi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan KORUMAZ ."

• Üç Aylık İğne

- Düzenli olarak üç ayda bir, kas içine enjeksiyonla uygulanır.
- Kadında doğal olarak bulunan kadınlık hormonlarından yalnızca birini (progesteron) içerir.
- Yumurtlama ve döllenmeyi engeller.
- Doğru kullanıldığında çok etkilidir.
- Adetin ilk yedi günü içinde tercihen ilk günü uygulanır.
- Ara kanamaları olabilir ve uzun kullanıldığında kullanım sırasında adet görülmeyebilir.
- Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.
- İğneler kesildikten sonra, tekrar hamile kalmak, ortalama dokuz ay gecikebilir.

"HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidyaya gibi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan KORUMAZ."

• **Deri Altı Kapsülleri**

- Kolun iç kısmına yerleştirilen ve kibrit çöpü büyüklüğünde olan silikon çubuklardır.
- Kadında doğal olarak bulunan kadınlık hormonlarından yalnızca birini (progesteron) içerir.
- Yumurtlama ve döllenmeyi önler.
- Türüne göre üç ya da beş yıl boyunca gebelikten korur.
- Çok etkilidir.
- Gebelik şüphesi olmayan herhangi bir günde, tercihen adet ilk yedi günü içinde uygulanır.
- Adet kanaması miktarında azalma, ara kanamalar ve lekelenmeye neden olabilir.
- Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.

"HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidyaya gibi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan KORUMAZ."

• **Rahim İçi Araç (Spiral)**

- Rahim içine yerleştirilen küçük plastik bir araçtır. Bakır ve hormon içeren türleri vardır.
- Döllenmeyi önler.
- Çok etkilidir.
- Bakırlı tipleri 10 yıla kadar koruyabilmektedir.
- Kadının hamile olmadığından emin olunan herhangi bir zamanda bedene yerleştirilebilir. Adetli olmak gerekli değildir.
- Çıkartıldığında hemen hamile kalınabilir.
- İlk aylarda lekelenme, adet miktarında artma veya adet süresinde uzamaya, adet sancısına neden olabilir.
- Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.
- Kurallarına göre uygulandığında enfeksiyona neden olmaz.

"HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidyaya gibi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan KORUMAZ."

• **Diyafram**

- İnce lastikten yapılmış, rahim ağzını örten kubbe şeklinde bir araçtır.
- Erkek tohum hücrelerinin (sperm) hazneden (vajinadan, döl yolundan) rahime geçmesini engeller.
- Doğru kullanıldığında oldukça etkilidir.
- Cinsel ilişkiden önce yerleştirilir ve ilişkiden en erken altı saat sonra çıkarılır.
- Doğru kullanılırsa, aynı diyafram yıkanıp kurularak iki yıl süreyle kullanılabilir.
- Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.

"Bazı cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyucudur."

• Kadın Kondomu

- İnce, şeffaf, yumuşak plastikten yapılmış, uçları halka ile gerilmiş kılıf şeklinde bir araçtır.
- Cinsel ilişki öncesinde, kadının vajinasına yerleştirilir.
- Cinsel ilişki sırasında, meni içindeki spermelerin kadının vajinasına dökülmesini engeller.
- Spermisitle birlikte ve doğru kullanıldığında oldukça etkilidir.
- Her cinsel ilişkide yeni bir kadın kondomu kullanılmalıdır.
- Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.
- Hiçbir yan etkisi yoktur.

“HIV/AIDS, Hepatit-B, Frengi, Bel Soğukluğu, Klamidya gibi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan KORUR.”

• Spermisitler (*Sperm Yok Ediciler*)

- Kadının vajinasına konularak uygulanan jel, fitil ve köpüren tabletlerdir. Tabletlerin erimesi için cinsel ilişkiden 10 - 15 dakika önce vajinanın derinine uygulanmaları gerekir. Etkisini tam gösterebilmesi için cinsel ilişkiden sonra da en az 6 saat vajina hiçbir sebeple yıkanmamalıdır. Vajinanın doktor tarafından önerilmedikçe, herhangi bir sebepten yıkanması doğal korunmasını bozarak enfeksiyonların oluşma riskini artıracığından kesinlikle önerilmez.
- Erkek tohum hücrelerini vajina içinde etkisiz hale getirerek gebeliği önler.
- Doğru kullanıldığında oldukça etkilidir.
- Her cinsel ilişki için uygulama tekrarlanmalıdır.
- Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.

“Bazı cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyucudur.”

• Kadında Tüplerin Bağlanması (*Tüp Ligasyonu*)

- Çocuk sahibi olmak istemeyen çiftlerde, kadınların yumurtalık kanallarının diğer bir deyişle tüplerin ameliyatla bağlanmasıdır.
- Tüpler bağlandığı için yumurta, erkek tohum hücresi ile karşılaşmaz. Böylece döllenme engellenir.
- Gebelik şüphesi olmayan herhangi bir zamanda, kadın evli ise, kendisinin ve eşinin yazılı onayı ile yapılır.
- Çok etkilidir.
- Cinsel arzu, yeterlilik ve doyumda, adet kanamalarında hiçbir değişikliğe yol açmaz.
- Hastanede yatmayı gerektirmez.

“HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidya gibi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan KORUMAZ.”

• Erkeklerde Kanalların Bağlanması (Vazektomi)

- Çocuk sahibi olmak istemeyen çiftlerde, erkeklerin sperm kanallarının bağlanmasıdır.
- Kanallar bağlandıktan sonra spermler boşalma sıvısına geçmez. Böylece döllenme engellenir.
- Koruyuculuğun başlaması hemen gerçekleşmez. İlk 20 boşalmada ya da yaklaşık 3 ay süreyle kondom gibi ek bir yöntem kullanılmalıdır.
- Çok etkilidir.
- Cinsel arzu, yeterlilik ve doyumda, erkeklik organının sertleşmesinde hiçbir değişikliğe yol açmaz.
- Erkek evli ise, kendisinin ve eşinin yazılı onayı ile yapılır.
- Cilt kesilmeden ve dikişsiz olarak yapılabilir. Hastanede yatmayı gerektirmez.

“Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidya gibi) KORUMAZ.”

• Doğal Korunma Yöntemleri

a. Doğurganlık Belirtilerine Dayalı Yöntemler:

- Kadının doğurgan olduğu yumurtlama dönemlerinin belirlenerek, bu süre içinde cinsel ilişkide bulunulmaması temeline dayanır.
- Rahim ağzından gelen akıntının tipi ve miktarı, rahim ağzının sertliğinde ve düzeyindeki değişiklikler ve beden sıcaklığı değişimleri değerlendirilerek kadın tarafından denetlenir.
- Emzirme, menopoz ve hormon kullanımını izleyen sürelerde doğurganlık belirtilerini saptamak zor olabilir.
- Doğal aile planlaması yöntemlerini etkili bir biçimde kullanabilmek için iyi bilgilendirilmiş ve bu konuda eğitilmiş olmak gerekir.
- Hiçbir yan etkisi yoktur.

b. Emzirme İle Korunma (Laktasyon Amenoresi)

- Doğumdan sonra, ilk altı ay boyunca anne, bebeğini sadece anne sütü ile sık aralıklarla, günde toplam en az 60 dakika süreyle emzirerek beslediği takdirde, annede yumurtlama gerçekleşmeyebilir. Bu durumda cinsel ilişki olsa dahi gebelik oluşmaz.
- Bu süre sırasında adet kanaması görülür, ek gıdaya geçilir ya da anne emzirmeyi keserse bu yöntemin koruyuculuğu çok azalır.
- Emzirme ile korunmanın doğumu izleyen ilk altı aydan sonra mümkün olmayacağı bilinmeli ve daha bu süre bitmeden mutlaka etkili bir biçimde gebelikten korunmalıdır.

c. *Geri Çekme (Dışarı Boşalma)*

- Cinsel ilişki sırasında, boşalma olmadan önce, erkeğin penisini kadının vajinasından çıkararak dışarıya boşalmasıdır.
- Etkililiği tamamen kullanıcıya bağlıdır, her çift başarıyla uygulayamaz.
- Bu yöntemin doğru uygulanabilmesi ve cinsel ilişkinin olumsuz etkilenmemesi için iki tarafın da bu konuda istekli ve kesin kararlı olması gerekir.

“Doğal korunma yöntemlerinin hiçbiri cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan KORUMAZ.”

• **Acil Korunma**

Korunmasız cinsel ilişkide bulunulduysa ya da bir korunma yöntemi kullanılırken beklenmedik bir durumla karşılaşırsa ve hamile kalınmak istenmiyorsa acil önlem alınabilir. Bunun için cinsel ilişkiden sonraki ilk üç gün (72 saat) içinde aile planlaması hizmeti sunan bir sağlık kuruluşuna veya bir eczaneye başvurulmalıdır. On iki saat arayla, iki kez olmak üzere, içindeki hormon miktarına göre, belirlenen miktarda hap içerek ya da beş gün içinde rahim içi araç uygulayarak korunulabilir. Bu durumda ne kadar erken başvurulursa, o kadar etkili korunma sağlanır. İlişki sonrası hapla korunma, kadının adet düzeninin doğal seyrini etkilediğinden sık sık başvurulacak bir yöntem değildir. Ancak kondomun yırtılması, hapın unutulması, doğal yöntem kullanırken hata, tecavüze uğrama gibi beklenmedik durumlarla karşılaşıldığında kullanılabilir.

İSTENMEYEN VE/VEYA TEHLİKELİ HAMİLELİĞİN SONLANDIRILMASI

• Hamileliğin Sonlandırılması ile İlgili Yasalar

Çeşitli sebeplerden dolayı istenmeyen ya da anne ve/veya bebek için hayati tehlikenin söz konusu olduğu hamileliğin sonlandırılması dolayısıyla kürtaj kararı alınabilir. Tecavüz sonrası ortaya çıkan hamilelik, annenin yaşının çok küçük olması, bebeğin gelişiminin normal olmaması, bebeğin engelli doğma riskinin bulunması gibi nedenlerden dolayı bireyler bir hamileliği sonlandırmayı düşünebilir. Ancak kesin karar vermeden önce uzman kişilerin görüşlerinin alınması geri dönüşü olmayan bir operasyon için daha sağlıklı karar verilmesini sağlayacaktır.

Her ülkede hamileliğin sonlandırılması ile ilgili kurallar ve koşullar yasalarla belirlenmiştir ve farklılıklar göstermektedir. Kuzey Kıbrıs'taki yasal düzenlemelere göre istenmeyen hamileliğin sonlandırılması diğer bir deyişle seçici terminasyon, hamileliğin başlamasından itibaren 10 hafta içerisinde evli çiftin kararına, kadın evil değil ama 18 yaşından büyük ise, kendi kararına, 18 yaşından küçük ise de, yasal vasisinin yazılı iznine bağlıdır.

Hamilelik sürecinde, hamileliğin annenin hayatını tehdit ettiği ya da doğacak çocukta tedavisi imkansız fiziki ve zihinsel hasarlar saptandığı takdirde uzman doktor ekibi anne ya da yasal olarak sorumlu kişi ile birlikte hamileliğin sonlandırılmasına karar verebilir. Böyle bir durumda kürtaj için geç kalınmışsa ve hamilelik ilerlemişse doktorlar "ölü doğum" yapılmasına karar verebilir.

Doktor gözetiminde olmayan kürtaj ve ölü doğum operasyonları yasal değildir ve ölümlü sonuçlanma yüzdesi yüksektir. İlkel yöntemlerle ya da eğitimsiz kişilerce yapılan hamilelik sonlandırma işlemleri ciddi tehlikeli sağlık sorunlarına neden olduğundan yasal değildir ve cezai işlem gerektirir. Hamileliğin sonlandırılması, asla bir aile planlaması yöntemi olarak kabul edilmemelidir, hamilelikten korunma yöntemlerinin yerine geçmemelidir.

• Kürtajın İstenmeyen Sonuçları Nelerdir ?

Her tıbbi girişim gibi kürtajın da bazı riskleri ve istenmeyen sonuçları vardır. Bunlar şöyle sıralanabilir:

- İltihaplanma: En sık gözlenen sonuçlardan biridir. Steril aletler ve antiseptikler kullanılmış olsa da bazen bakteriler uterus içine taşınabilmektedir.
- Parça kalması: Rahim içinde bazı hamilelik parçalarının bırakılmasıdır. Kanama, ağrı ve iltihaplanmaya yol açabilir.
- Kanama: Kanama, içeride bırakılan bir parça ya da işlem sırasında rahmin delinmesi ile oluşur.
- Kısırlık: İltihaplanma sonrası tüplerin kapanması yoluyla gelişir.

Düşük sonrasında yüksek ateş, sancı, kanama, kötü kokulu akıntı varsa, vakit geçirilmeden bir sağlık kuruluşuna başvurmak gerekir.

• Kürtaj Öncesi ve Sonrası Yaşam

Hamileliği sonlandırma kararı almak bazen zor olabilmektedir. Hem bu kararı alma süreci, hem de geçirilen operasyonlar sıkıntı yaratabilir. Bazen de tüm bu süreçler rahat geçirilse bile kürtaj sonrası psikolojik sıkıntılar ortaya çıkabilir. Kadının kürtaj sonrası verdiği tepkiler olumlu, olumsuz ya da ikisinin karışımı olabilir. Bunların hepsi doğaldır. Bazen kadın kürtajdan dolayı suçluluk hissedebileceği gibi, cinsel ilişkiden de soğuyabilir. Kürtaj sonrası yeniden normal yaşantıya dönülmesi, suçluluk duygularının değiştirilmesi ve bir daha istenmeyen bir hamilelik yaşanmaması için önlem alınması gerekir. Kürtaj öncesinde, hamileliğin sonlandırılması ile ilgili karar aşamasında yaşanabilecek sıkıntıların, sonrasında ise, olası olumsuz ya da karışık duyguların ortadan kaldırılmasında uzman birinden psikolojik destek alınması önemlidir.

CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYON (CYBE) TÜRLERİ

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (CYBE), iki insan arasındaki cinsel temas yoluyla bulaşan mikrobik hastalıklardır. Bu enfeksiyonların bir kısmı genital bölgede belirtilere (vajinal akıntı ya da üretradan akıntı), bir kısmı da tüm bedeni etkileyen genel belirtilere neden olur.

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, yalnız cinsel ilişki yoluyla değil, yakın beden teması ve kan yoluyla ya da doğum esnasında anneden bebeğe de bulaşabilmektedir. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların belirtileri, bulaşma yolları ve tedavi edilmezse ortaya çıkabilecek sonuçları Tablo 1’de açıklanmıştır. AIDS’de cinsel yolla bulaşabilen bir hastalık olmasına rağmen günümüzde sıklığının artması göz önünde tutularak önemini vurgulamak için ayrı olarak ele alınmıştır. CYBE’nin ciddiye alınması ve şüpheli durumlarda bir doktora başvurulması gerekmektedir.

• CYBE’den Korunma Yolları

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korunabilmek için öncelikle cinsel ilişkiye girilecek kişinin yeteri kadar tanınması gerekmektedir. Yeni tanışılan biri ile korunmasız cinsel ilişkiye girmek CYBE’lere yakalanmada yüksek risk taşımaktadır. Rastgele cinsel ilişki, enfeksiyon bulaşma riskini arttırırken, tek eşlilik bu riski azaltmaktadır. Ancak aynı zaman dilimi içerisinde partnerinizin de tek eşli olması gerekmektedir. Bundan emin olunmadığı durumlarda tedbirli davranıp korunma yöntemlerini kullanmak uygun olacaktır. Aynı zamanda istenmeyen hamilelikten korunmayı da sağlayan bazı yöntemler, CYBE’den korunma sağlamaktadır. Kadın ve erkeğin kullandığı kondomlar tam koruma sağlarken, diyafram ve spermisitler sadece bazı enfeksiyonlara karşı koruyabilmektedir.

* **Tablo 1. CYBE'lerin Belirtileri, Bulaşma Yolları ve Sonuçları**

CYBE	BELİRTİLERİ	BULAŞMA YOLLARI	TEDAVİ EDİLMEZSE NE OLUR?
HEPATİT B	Belirtiler virüs bedene girdikten 6 hafta - 6 ay sonra ortaya çıkar. - Aşırı halsizlik, baş ağrısı, ateş - Bulantı, kusma, iştahsızlık, karında hassasiyet - Koyu renk idrar, açık renk dışkı, derinin ve göz akının sararması (sarılık)	- Hastalığı taşıyan kişilerle vajinal, anal ya da oral cinsel ilişkide bulunmak - Virüs bulaşmış enjektörleri kullanmak - Hepatit B virüsü taşıyan kan nakli ile - Hepatit B virüsü taşıyan anneden bebeğine	Hepatit B'nin tedavisi yoktur. Çoğunlukla hastalık 4-8 hafta içinde kendiliğinden geriler. - CİNSEL İLİŞKİ YA DA KAN YOLUYLA BAŞKA Kişi(LER)E HEPATİT B BULAŞABİLİR - Hepatit B'li anneler bebeklerine hastalığı bulaştırabilirler
KLAMİDYA	Belirtiler cinsel ilişkide bulunduktan 7-21 gün sonra ortaya çıkar. Kadınların çoğunda ve bazı erkeklerde belirti görülmez. KADINLARDA: - Vajinal akıntı, Adet kanaması dışında vajinal kanama, idrar yaparken ağrı ya da yanma, Karın alt bölümünde ağrı, bazen ateş ve bulantı ERKEKLERDE: - Penisten beyaz, su gibi akıntı gelmesi, idrar yaparken ağrı ya da yanma	- Klamidyalı kişilerle vajinal, anal ya da oral cinsel ilişkide bulunmak	- CİNSEL İLİŞKİ YA DA KAN YOLUYLA BAŞKA Kişi(LER)E KLAMİDYA BULAŞABİLİR - Hastalığın ilerlemesi üreme organlarına hasar verebilir - Kadın ya da erkeğin üreme yeteneği sonlanabilir - Doğum sırasında anneden bebeğe klamidyaya bulaşabilir
MANTAR	Erkeklerin çoğunda ve bazı kadınlarda belirti görülmez. KADINLARDA: - Beyaz, koyu kıvamda vajinal akıntı Vajinal kaşıntı ve yanma ERKEKLERDE: - Peniste akıntı, yanma ve kızarıklık	- Mantarı olan kişilerle vajinal, anal ya da oral cinsel ilişkide bulunmak - Hastalığın oluşması için cinsel ilişki şart değildir eker hastalığı, gebelik, uzun süreli antibiyotik kullanımı, vajinanın aşırı yıkanması ve doğum kontrol hapları kullanımı cinsel organlarda hastalık oluşturmadan yaşayan mantarların hastalık oluşturucu nitelik kazanmalarına neden olur	- CİNSEL İLİŞKİ YA DA KAN YOLUYLA BAŞKA Kişi(LER)E MANTAR BULAŞABİLİR - Vajina duvarı iltihabı oluşabilir
UÇUKLAR (HERPES)	Belirtiler cinsel ilişkide bulunduktan 2-30 gün içerisinde ortaya çıkar. Bazı kişilerde belirti görülmez. - Soğuk algınlığına benzer belirtiler. - Cinsel organlar ya da ağız etrafında küçük ve ağrılı kabarcıklar - Kabarcıkların ortaya çıkmasından sonra kaşıntı ve yanma Kabarcıklar 1-3 hafta devam eder. Kabarcıklar geçse de hastalık devam edebilir. Ayrıca kabarcıklar yeniden ortaya çıkabilir.	- Uçuğu olan kişilerle vajinal, anal ya da oral cinsel ilişkide bulunmak	- CİNSEL İLİŞKİ YA DA KAN YOLUYLA BAŞKA Kişi(LER)E UÇUK BULAŞABİLİR - Doğum sırasında anneden bebeğe uçuk bulaşabilir
TRİKOMONAS	Belirtiler cinsel ilişkide bulunduktan 3-28 gün sonra ortaya çıkar. Bazı kişilerde belirti görülmez. - Kadınlarda köpüklü, kötü kokulu, yeşilimsi vajinal akıntı - Erkeklerde penisten akıntı	- Hastalık vajinal cinsel ilişki ile bulaşır	- CİNSEL İLİŞKİ YOLUYLA BAŞKA KİŞİ(LER)E TRİKOMONAS BULAŞABİLİR - Hastalığın ilerlemesi üreme organlarına hasar verebilir

CYBE	BELİRTİLERİ	BULAŞMA YOLLARI	TEDAVİ EDİLMEZSE NE OLUR?
BEL SOĞUKLUĞU (Gonore)	Belirtiler cinsel ilişkide bulunduktan 2-21 gün içerisinde ortaya çıkar. KADINLARDA: - Koyu sarı ya da beyaz vajinal akıntı - Her zamankinden daha ağırlı adet kanamaları - drar yaparken ya da dışkılama sırasında ağırı ya da yanma - Karın alt bölümünde ağırı ve kramplar ERKEKLERDE: - Penisten koyu sarı ya da beyaz akıntı - İdrar yaparken ya da dışkılama sırasında ağırı ya da yanma	- Bel soğukluğuna yakalanmış kişilerle vajinal, anal ya da oral cinsel ilişkide bulunmak	- Erken teşhis ve müdahale durumunda tedavi edilebilir - CİNSEL İLİŞKİ YOLUYLA BAŞKA KİŞİ(LER)E BEL SOĞUKLUĞU BULAŞABİLİR - Hastalığın ilerlemesi üreme organlarına hasar verebilir - Kadın ya da erkeğin üreme yeteneği sonlanabilir - Doğum sırasında anneden bebeğe bulaşabilir - Kalp, deri, eklem hastalıklarına ve körlüğe neden olabilir
CİNSEL ORGAN SİĞİLLERİ	Belirtiler cinsel ilişkide bulunduktan 1-6 ay içerisinde ortaya çıkar. - Cinsel organlarda ya da makatta kalıcı siğiller - Cinsel organların etrafında kaşınma ve yanma	- Cinsel organ siğilleri olan kişilerle vajinal, anal ya da oral cinsel ilişkide bulunmak	- CİNSEL İLİŞKİ YOLUYLA BAŞKA KİŞİ(LER)E SİĞİLLER BULAŞABİLİR - Siğiller çoğalabilir ve tedavisi güçleşebilir - Doğum sırasında anneden bebeğe bulaşabilir - Kansere oluşumuna neden olabilir
FRENGİ	Hastalık birbirinin içine geçen dönemler halinde seyreder. Her dönemdeki belirtiler değişiktir, çoğu kez hiç bir belirti de bulunmayabilir. 1. DÖNEM - Cinsel ilişkiden 3 hafta - 3 ay sonra cinsel organlarda, makat veya ağızda şankir adı verilen ağrısız yaralar ortaya çıkar. Bu dönemde bedende yumrular da oluşabilir 2. DÖNEM - Genellikle yaraların ortaya çıkışından 3-6 hafta sonra bedende kaşıntısız deri döküntüleri oluşur GEÇ DÖNEM - Tedavi edilmemiş hastaların dörtte birinde oluşur ve genelde kalp, büyük damarlar ve beyne yayılması sonucu öldürücüdür	- Frengili kişilerle vajinal, anal ya da oral cinsel ilişkide bulunmak	- İlk aşamada tedavisi vardır ancak, tedavi edilmiş olsa bile daha sonraki nesillere genetik bozukluk taşınabilir - CİNSEL İLİŞKİ YOLUYLA BAŞKA KİŞİ(LER)E FRENGİ BULAŞABİLİR - Hastalığın ilerlemesi ölüme sonuçlanabilir - Doğum sırasında anneden bebeğe frengi bulaşabilir
ÜRETRİT (İdrar Yolu İltihabı)	Belirtiler cinsel ilişkide bulunduktan 1-3 hafta sonra ortaya çıkar. Hem kadınlarda hem de erkeklerde görülür. Kadınların çoğunda ve bazı erkeklerde belirti görülmez. - Erkeklerde penisten sarı ya da beyaz akıntı - Kadınlarda vajinada yanma ya da akıntı - drar yaparken yanma ya da ağırı	- Üretritli kişilerle vajinal, anal ya da oral cinsel ilişkide bulunmak	- CİNSEL İLİŞKİ YOLUYLA BAŞKA KİŞİ(LER)E ÜRETRİT BULAŞABİLİR - Hastalığın ilerlemesi üreme organlarına hasar verebilir - Kadın ya da erkeğin üreme yeteneği sonlanabilir - Doğum sırasında anneden bebeğe bulaşabilir.

* İnsan Kaynağını Geliştirme Vakfı, Cinsel Sağlık Bilgileri Eğitimi Öğretmen El Kitabı'ndan (2000) alınmıştır.

AIDS NEDİR ?

HIV'in (Human Immunodeficiency Virus) neden olduğu hastalığa AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) denilmektedir. HIV bedene girdikten üç ay sonra ELISA testiyle saptanır. İnsana bulaşan HIV virüsü bazen hiç hastalık yapmayabilir. Ancak virüsü taşıyanlar başkalarına bulaştırabilir.

• Belirtiler Nelerdir?

Belirtiler HIV virüsü bedene girdikten 5-10 yıl sonra ortaya çıkabilir.

- Geçmeyen soğuk algınlığı benzeri şikayetler,
- Bir nedeni olmayan kilo kaybı,
- İshal,
- Ağızda beyaz benekler,
- Deri, ağız, burun ya da makat içinde sedef rengi yumrular.

• Bulaşma Yolları Nelerdir ?

- AIDS hastası ya da HIV virüsü taşıyan kişilerle vajinal, anal ya da oral cinsel ilişki yoluyla bulaşabilir.
- Virüs bulaşmış iğneleri kullanmayla bulaşabilir.
- HIV virüsü taşıyan kişilerden kan nakli yapılmasıyla bulaşabilir.
- HIV virüsü taşıyan anneden bebeğine geçebilir.

• Kanama Olmadığı Taktirde HIV Virüsünün Bulaşma Olanığı Olmayan Yollar:

- Böcek ve sinek ısırılmaları,
- Kucaklama ya da okşama,
- Havlular,
- Tükürük,
- Öksürme,
- Öpüşme (Ağızda kanama ve yaralar varsa bulaşabilir),
- Aynı araçta yolculuk etme,
- Aynı evde ya da odada yatma,
- Kullanılmış elbise giyme,

- Aynı sigarayı paylaşma,
- Aynı havuz, küvet, banyo, hamam ya da duşta girme,
- Aynı telefonu kullanma,
- El sıkışma,
- Yiyecek, içecekler,
- Tabak, bardak, tencere, tava gibi mutfak malzemeleri,
- Tuvaletler ve alafanga tuvaletlerde oturma yerleri,
- Su içilen musluklar ve dolaplar,
- Kan verme.

• **Tedavi edilmezse Ne Olur ?**

- Hastalığa yaklananların çoğu ölür. Yeni tedavi seçenekleri ile yaşam süresi ve kalitesi artmıştır.
- Cinsel ilişki ya da kan yoluyla başka kişilere AIDS bulaşabilir.
- AIDS'li anneler bebeklerine hamilelik, doğum ya da emzirme sırasında hastalık bulaştırabilirler.

• **Korunmak İçin Kaçınılması Gereken Önemli Noktalar**

Çürümeye yol açacak derin öpüş ve ısırılardan, kondomsuz penise ya da vajinaya yapılacak oral seksten kaçınmak gerekir. En riskli ilişki biçimi ise kondom kullanmaksızın yapılan anal ya da vajinal ilişkidir.

Alkol, marihuana, kokain, morfin ve benzeri madde kullanımında aynı enjektörlerin kullanılması, gerekli tedbirleri almayı engeller ve HIV enfeksiyonu riskini artırır.

Bazen bireyler çeşitli sebeplerden dolayı cinsellikte sorunlar yaşayabilmektedir. Fizik muayene sonucunda herhangi bir bulguya rastlanmadığı takdirde, bu sıkıntıların psikolojik kaynaklı olduğu belirlenir ve psikolojik tedavi yoluna gidilir. Cinsel sorunlar bazen bireylerin kişilerarası ilişkilerini bozabildiğinden hayatın değişik alanlarında sıkıntıya neden olabilir. Böyle bir durumda uzman yardımı almak önemlidir.

PSİKOLOJİK TEMELLİ CİNSEL BOZUKLUKLAR

- **Azalmış Cinsel İstek Bozukluğu:** Sürekli olarak ya da yineleyici bir biçimde, cinsel fantazilerin ve cinsel etkinlikte bulunma isteğinin az olması ya da hiç olmaması durumudur. Bu bozukluk, belirgin bir sıkıntıya ya da kişilerarası ilişkilerde zorluklara neden olur.
- **Cinsel Tiksinti Bozukluğu:** Sürekli olarak ya da yineleyici bir biçimde, bir cinsel eş ile genital cinsel ilişki kurmaktan aşırı tiksinti duyma ve bundan tümüyle kaçınma durumudur.
- **Kadında Cinsel Uyarılma Bozukluğu:** Sürekli olarak ya da yineleyici bir biçimde cinsel uyarılmanın yeterli bir ıslanma-kabarma tepkisini sağlayamaması ya da cinsel etkinlik bitene dek bunu sürdürememesi ile belirlenen bozukluktur.
- **Erkeklerde Eretil Bozukluk:** Sürekli olarak ya da yineleyici bir biçimde, yeterli bir ereksiyon sağlayamama ya da cinsel etkinlik bitene dek bunu sürdürememe bozukluğudur.
- **Kadında Orgazm Bozukluğu:** Olağan bir cinsel uyarılma evresinden sonra orgazmın sürekli olarak ya da yineleyici bir biçimde gecikmesi ya da hiç olmaması durumudur.
- **Erkeklerde Orgazm Bozukluğu:** Cinsel etkinlik sırasında, olağan bir cinsel uyarılma evresi sonrası, sürekli olarak ya da yineleyici bir biçimde, orgazmın gecikmesi ya da olmaması bozukluğudur.
- **Prematür Ejakülasyon (Erken Boşalma):** Sürekli olarak ya da yineleyici bir biçimde, çok az bir cinsel uyarılma ile ve kişinin istemesinden önce, vajinaya girme öncesi, girer girmez ya da hemen sonra ejakülasyonun (boşalmanın) olmasıdır.
- **Disparoni:** Erkeklerde ya da kadında cinsel ilişkiye, yineleyici bir biçimde ya da sürekli olarak eşlik eden genital ağrının olması.
- **Vajinismus:** Vajinanın dış üçte birindeki kaslarda birleşmeyi engelleyecek bir biçimde, yineleyici bir biçimde ya da sürekli olarak istem dışı spazm olması.

CİNSEL İSTİSMAR

Cinsel istismar, bireyin bilinçli izni dışında cinsel ilişkiye zorlanması, cinsel organlarına dokunulması ve cinsellik içerikli davranışlarla rahatsız edilmesidir. Bu durum yasalara ve insan haklarına aykırıdır. Yaygın olan inancın aksine cinsel istismara uğrayan sadece kadınlar değildir. Hem erkekler hem de kadınlar tanıdıkları veya tanımadıkları kişiler tarafından cinsel istismara uğrayabilmektedir. Birçok insan hergün farklı farklı yerlerde bu gibi durumlarla karşılaşabilmektedir. Bunlarla başedebilmek için bireylerin yasal haklarını bilmesi ve başetme yöntemleri geliştirmesi gerekmektedir. Bazen farklı kültürel öğeler ve cinsel istismarı yapan kişinin yakın çevreden tanıdık biri olması gibi nedenlerle istismar edilen kişi durumdan kendini sorumlu tutup, konuyu gizlemek isteyebilir. Ancak bu durum bireyin sıkıntılar yaşamasına ve giderek bunların artmasına, kişilerarası ilişkilerinin bozulmasına sebebiyet verebilir.

Bireyler, kendileri istemedikleri sürece, kimse ile (eşi, sevgilisi dahil) cinsel ilişkiye girmeye zorlanamaz ve taciz edilemez. Böyle bir durumun gerçekleşmesi halinde, DAÜ-PDRAM'a başvurarak destek alabilirsiniz. Böyle bir imkanınız yoksa en kısa sürede güvenebileceğiniz biri ile birlikte önce bir uzmana başvurmanız gerekmektedir. Daha sonra gerekli yasal işlemleri başlatabilirsiniz.

CİNSELLİKLE İLGİLİ YANLIŞ BİLGİ VE İNANIŞLAR

- Eşcinsel insanlar görünüşlerine bakılarak saptanabilir.
- Eşcinseller diğer insanlardan daha yaratıcıdır.
- Sık mastürbasyon yapmak cinsel gücün azalmasına yol açar.
- Sadece erkekler mastürbasyon yapar.
- Sadece gençler ve bekarlar mastürbasyon yaparlar.
- Mastürbasyon sivilceye, deliliğe, vereme, iktidarsızlığa, eşcinselliğe, penisin küçülmesine neden olur.
- Kızlık zarı kadının bakire olduğunun tek göstergesidir.
- Kızlık zarına dokunulmadığı takdirde gebelik oluşmaz.
- Ereksiyon daima istem sonucu oluşur.
- Cinsel organı büyük olan erkekler cinsel yönden daha güçlüdür.
- Penis temizliği için sünnet gereklidir.
- Menopoz cinsel yaşamın sonudur.
- Kadınlar orgazm olmaz.
- Çoğul orgazma ulaşan kadınlar "anormal" ya da "nemfomanyak" (cinsel arzuları doymayan) kadınlardır.
- Bebeklerin emzirilmesi memelerin sarkmasına neden olur.
- Prostatın alınması cinsel istek ve gücün sonlanması demektir.
- Erkeklerde kanalların bağlanması cinsel dürtüleri sonlandırır.
- Herhangi bir gebelikten korunma yöntemini kullanan kadınlar bir daha çocuk sahibi olamazlar.
- Cerrahi sterilizasyon yöntemi kullanan kadınlar ve erkekler cinsel güçlerini kaybederler.
- Genel tuvaletlerden CYBE (Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar) bulaşabilir.
- Her gün cinsel organların yıkanması CYBE'lerden korunma sağlar.
- CYBE'ler ahlak dışı ya da yasak ilişkilerin sonucudur.
- Cinsel ilişki sonrasında idrar yapmak CYBE'lerden korunma sağlar.
- AIDS eşcinsellerin hastalığıdır.
- Kadınların çoğu tecavüze uğramak ister.
- Eğer bir kadın tecavüze uğradıysa bu onun suçudur. Kadın giyimi ve davranışlarıyla tecavüz edeni tahrik etmiştir.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- Ayvaşık, H.B., Er, M.N., Kışlak, .T. & Erkuş, A. (2000). Psikoloji terimleri sözlüğü. Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 22, Ankara.
- Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Araştırma ve Uygulama Merkezi (2001). Cinsel sağlığın A B C'si. İstanbul.
- Budak, S. (2000). Psikoloji sözlüğü. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Cobb, N.J. (2000). Adolescence, continuity, change and diversity. (4.Baskı) Mayfield Publishing Company, London.
- Cole, J. (1998). Cinsellikle ilgili merak ettikleriniz, sorular ve yanıtlar (Çev. E. Aksay). Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Davison, G. C. & Neale, J. M. (2004). Anormal psikolojisi. (Çev. Ed. İ. Dağ). (7. Baskı). Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 29, Ankara.
- İnsan Kaynağını Geliştirme Vakfı (2000). Cinsel sağlık bilgileri eğitimi, öğretmen el kitabı. İstanbul.
- Savaşır, I. & Boyacıoğlu, G. (1996). Cinsel tedaviler el kitabı. Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 5, Ankara.
- Özgüven, İ. E. (1997). Cinsellik ve cinsel yaşam. Hacettepe Üniversitesi, Psikolojik Danışma, Rehberlik ve Eğitim Merkezi, Ankara.