

KIZ BİŞİNE

CİNSEL
SAĞLIK
REHBERİ



GİRİŞ

İnsanlığın ve yaşamın ilk çağlarından beri tüm canlıların bir gereksinimi olan cinsellik, yıllar içerisinde farklı etkenler sebebiyle tabu haline gelmiştir. Bu sebeple zaman zaman en yakınlarımızla, doktorumuzla, ailemizle bile konuşmaya çekindiğimiz bir konu haline geliyor olabilir. Halbuki cinsellik, sağlıkla yakından alakalı bir konudur. Sağlıklı bir hayat için cinsellikle ilişkinin ve onun getirilerinin de sağlıklı olması şarttır. Bu rehber; yanlış bilinenlere, bilinmeyenlere, tabulara ve konuşamadıklarımıza ışık tutmayı amaçlıyor. Rehberi yazarken her deneyimin biricik olduğunu ve her bireyin yaşantısının farklı olabileceğini vurgulamayı amaçladık.

Umuyoruz ki herkes, KızBaşına olarak hazırladığımız bu rehberi okurken faydalanacak, öğrenecek ve öğretecek bir şeyler bulur.

Rehberimizi hayata geçirmemize katkı sunan Fransa Büyükelçiliği ve Institut Français Ankara'ya teşekkür ediyoruz. Bu rehberin, sadece KızBaşına Ekibinin görüşünü yansıttığını ve program yetkililerinin burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu olmadığını belirtiriz.

Rehberi okuduktan sonra, cinsel sağlık hakkında bilgilenmek ve paylaşmak konusundaki fikirlerinizin pozitif yönde değişmesi dileğiyle,



İçindekiler

A. Cinsel sağlık nedir?	5
1.Cinsel sağlığın temel öğeleri	5
2.Cinsel sağlığı olumsuz etkileyen durumlar.....	10
B. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar	10
1.Bakteriyel Enfeksiyonlar.....	11
a.Klamidya	12
b.Bel soğukluğu.....	13
c.Frenği.....	13
2.Viral Enfeksiyonlar	15
a.HIV-AIDS	17
b.HPV	17
c.HSV	19
ç.Hepatit B	20
C. Vajinismus	21
D. Doğum Kontrol Yöntemleri	23
1.Doğum kontrol yöntemleri.....	24
2.Aile planlaması	31
E. Genital Temizlik	33
1.Vajinanın temizliği.....	33
2.Penisin temizliği.....	36
F. Onay Kavramı	38
1.Onay nedir?.....	38
2.Onay inşası.....	38
3.Hukukta Onay.....	39
G. İlk Cinsel Deneyim	40
1.Bazı İpuçları.....	42
Ğ. Doğru Bilinen Yanlılar	45
H. Cinsel Yönelim ve Cinsel Kimlik	48
1.Cinsel Yönelim Nedir?.....	48
2.Cinsel Kimlik Nedir?.....	50

I. Cinsel Uyarılma.....	52
İ. Orgazm.....	53
1.Kadınlarda Orgazm.....	54
2.Erkeklerde Orgazm.....	55
J. Mastürbasyon.....	55
K. Üreme Hakları ve Cinsel Haklar.....	58
1.Üreme ve Cinsel Hakların Temeli: İnsan Hakları	58
a.Yaşama Hakkı.....	58
b.Üreme ve Cinsel Yaşamda Özgürlük Hakkı.....	59
c.Üreme ve Cinsel Yaşamda Eşitlik Hakkı.....	59
d.Üreme ve Cinsel Yaşamda Gizlilik Hakkı.....	60
e.Üreme ve Cinsel Yaşamda Düşünce Özgürlüğü Hakkı.....	60
f.Üreme ve Cinsel Yaşamda Bilgilenme Ve Eğitim Hakkı.....	60
g.Evlenme ve Aile Kurma Konuları Hakkında Seçim Yapma Hakkı	61
h.Çocuk Sahibi Olup Olmama veya Ne Zaman Olacağına Karar Verme Hakkı.....	61
ı.Üreme ve Cinsel Yaşamda Sağlık Bakımı Alma ve Sağlığının Korunması Hakkı.....	61
i.Üreme ve Cinsel Yaşamda Bilimsel Gelişmelerde Yararlanma Hakkı.....	62
j.Üreme ve Cinsel Yaşamda Toplanma ve Katılım Özgürlüğü Hakkı.....	62
k.Üreme ve Cinsel Yaşamda İşkence ve Kötü Muameleden Özgür Olma Hakkı.....	62
2. Üreme ve Cinsel Hakların İhlali: Türk Ceza Kanunu.....	63
a. Cinsel Saldırı.....	64
b.Cinsel Taciz.....	65
L.Terimler Sözlüğü.....	68

Cinsel Sağlık nedir?

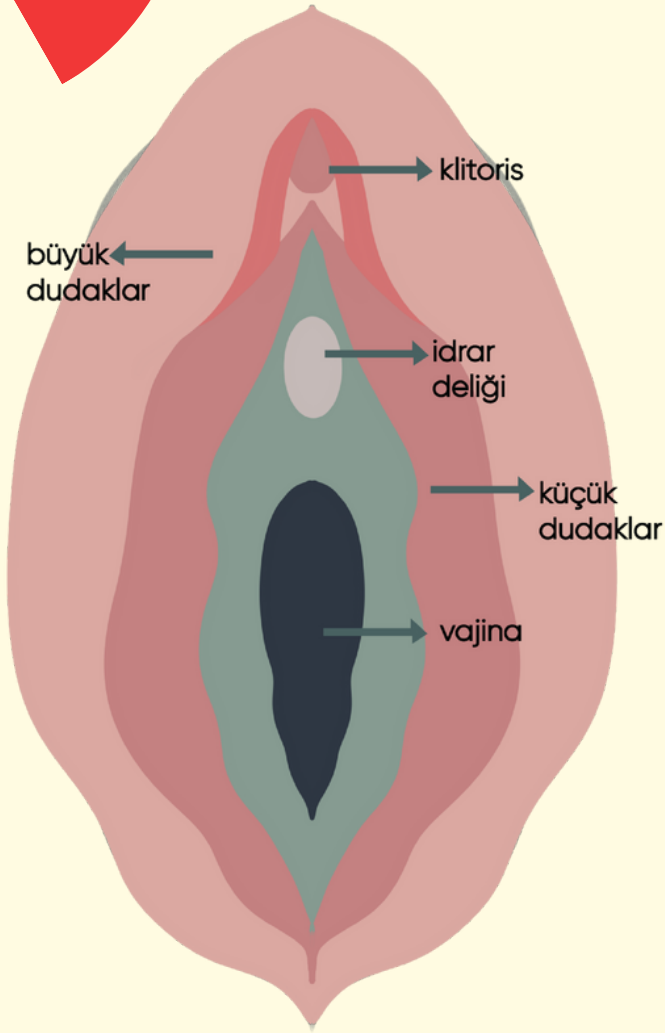
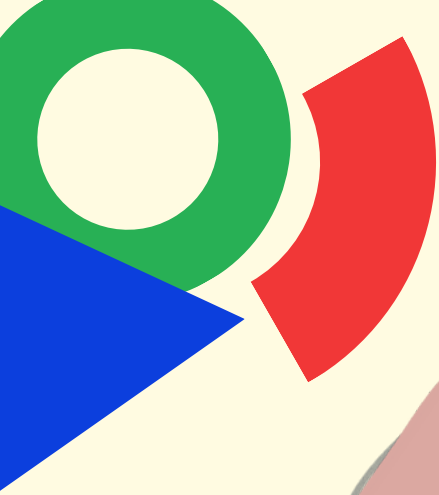
Dünya Sağlık Örgütü cinsel sağlığı “cinsel yaşama fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yönden bir bütün olarak bakarak kişiliğin, iletişimin ve sevginin olumlu şekilde zenginleşmesi ve gelişmesi” olarak tanımlamaktadır.

Kadınların sadece %55'inin kendi cinsel sağlıkları ile ilgili kararları verebildiği bir dünyada istenmeyen gebelikler, bulaşıcı hastalıklar ve ölümler gibi acı tecrübeler yaşanmaya devam etmektedir. Halbuki cinsellik kavramının farkındalığını sağlıklı bir şekilde deneyimlemek, ayırt edilmeksizin herhangi bir cinsel yönelime sahip **her bireyin temel hakkıdır.**

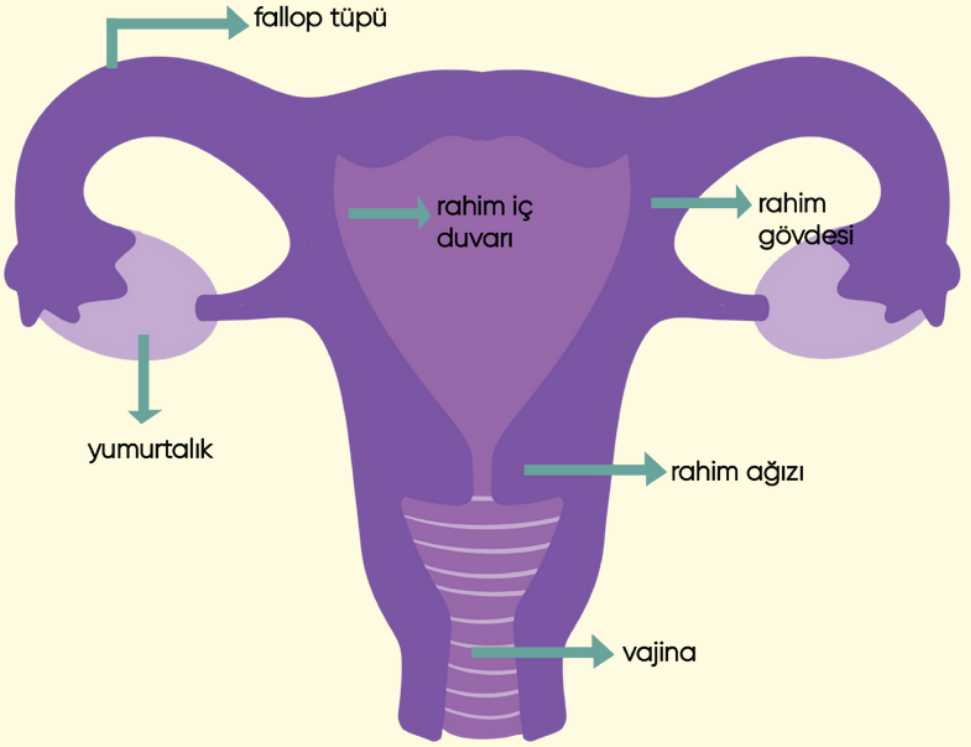
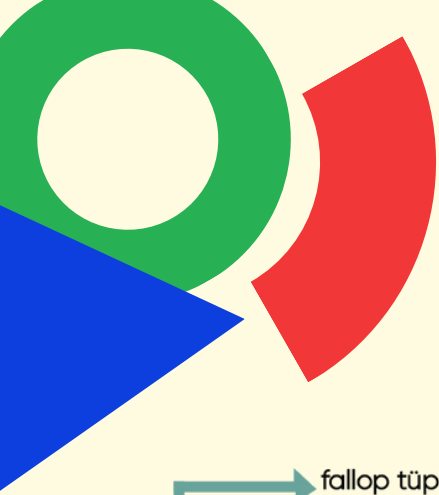
Hastalıklar gibi fiziksel sorunların giderilmesinin yanında cinsellik deneyiminin özgür irade, mutluluk ve onay kavramlarını deneyimlemek gerekliliktir.

Cinsel Sağlığın Temel Öğeleri

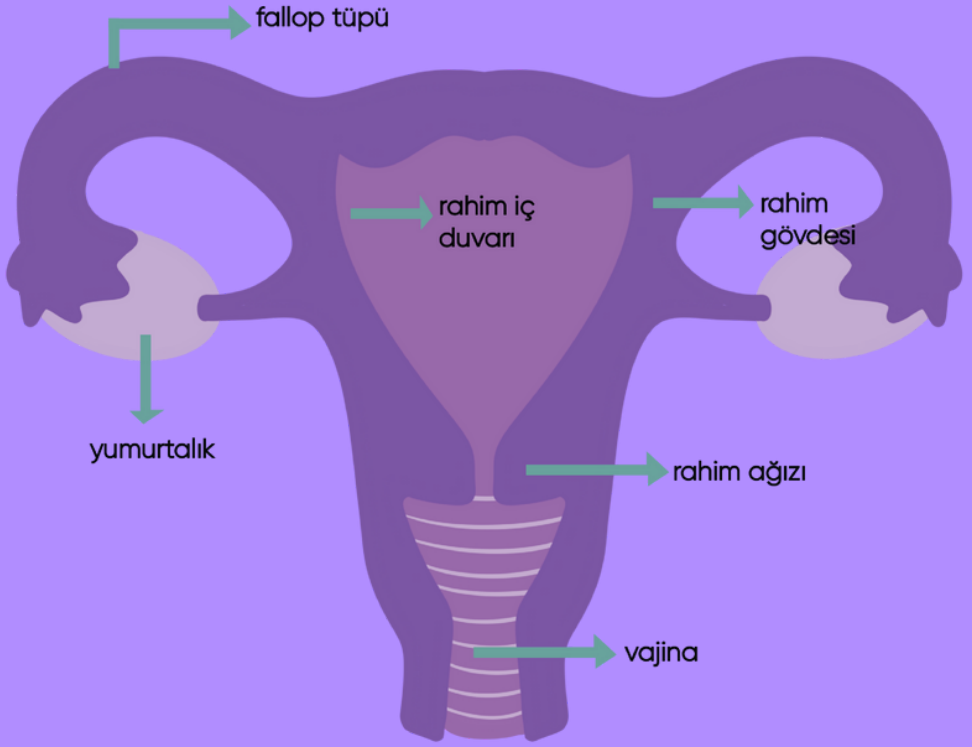
- Cinsel fonksiyonları olumsuz yönde etkileyen hastalıklar ve enfeksiyonların olmaması
- Kişinin cinselliğinin bastırılmasına, korku, utanç ve suçluluk duymasına sebep olan inançlara ve baskıya maruz kalmaması
- Cinsel davranışlarını ve isteklerini kontrol edebilme kapasitesine sahip olması



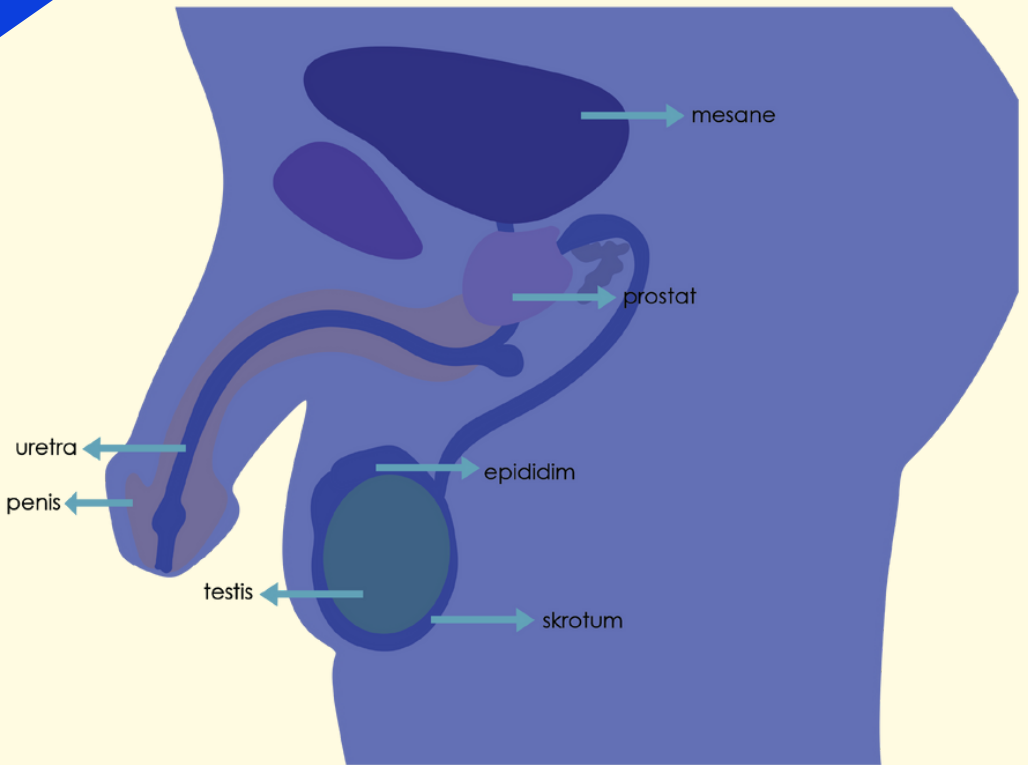
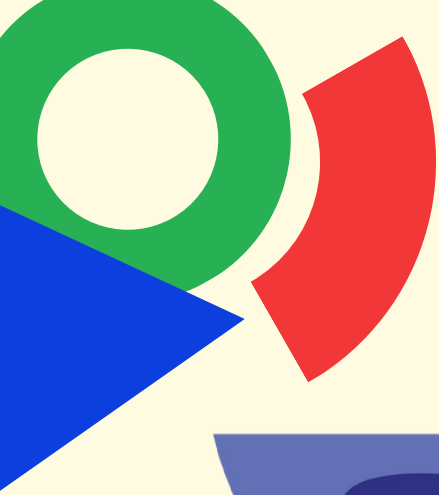
Vulva



Vajina



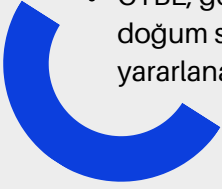
Vajina



Penis

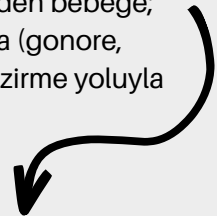
Cinsel sağlığı olumsuz etkileyen durumlar nelerdir?

- Yaşamın her döneminde ve özellikle büyüme ve gelişme yaşlarında cinsiyet ayrımcılığı,
- Gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde yeterince ve doğru bilgilenmeme, bu nedenle cinselliğini doyurucu ve güvenli bir şekilde yaşayamama,
- Hazır olduğundan, sorumluluğunu alabileceğinden ve kararından emin olmadan cinsel ilişkiye girme,
- Korunmasız cinsel ilişkiler sonucunda **HIV/AIDS, hepatit B, bel soğukluğu, frengi, klamidyaya gibi cinsel yolla bulaşan enfeksiyon (CYBE) etkenlerinin** bulaşması, bulaşmanın farkında olmama ve/veya başka nedenlerle tedavi olmama,
- Çok genç ya da geç yaşta ve **hazır olmadan anne-baba olma,**
- CYBE, gebelikten korunma, gebelik sonlandırma, gebelik, doğum, doğum sonrası gibi durumlarda nitelikli sağlık hizmetlerinden yararlanamama.

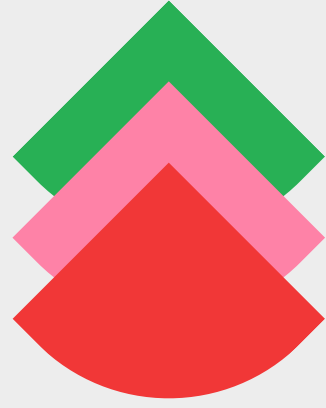


Cinsel yolla bulaşan hastalıklar nelerdir?

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar sıkça kişilerin birbiriyle korunmasız olarak cinsel ilişkiye girmesi ile bulaşır. Ancak bazı enfeksiyonlar, sadece cinsel ilişki neticesinde değil kan yolu veya anneden bebeğe geçmek suretiyle de bulaşabilir. Örneğin anneden bebeğe; gebelikte (HIV/AIDS, hepatit B-C, Sifiliz), doğum esnasında (gonore, klamidyaya, herpes, genital siğiller) ve doğumdan sonra emzirme yoluyla (HIV/AIDS) bulaşma ihtimali mevcuttur.



Enfeksiyonların kan yoluyla bulaşması ise; enfeksiyon içeren kan ile doğrudan temas halinde gündeme gelebilir. Örneğin; kişiye ait kişisel eşyaların (tırış bıçağı, jilet vb.) dezenfekte edilmeksizin paylaşılması veya sterilize edilmeksizin kullanılan manikür, pedikür, dövme aletlerinin kullanılması ile hastalık veya enfeksiyon bulaşabilir. Rehberin devamında enfeksiyonlar iki başlık altında incelendi; **bakteriyel ve viral enfeksiyonlar**.



Bakteriyel enfeksiyonların temel kaynağı bakterilerken viral enfeksiyonların kaynağı virüslerdir. Bakteriden kaynaklanan enfeksiyonlar antibiyotikler ile tedavi edilmesi mümkünken viral enfeksiyonlara sebep olan virüslerin tedavisi her zaman mümkün olmayabilir.

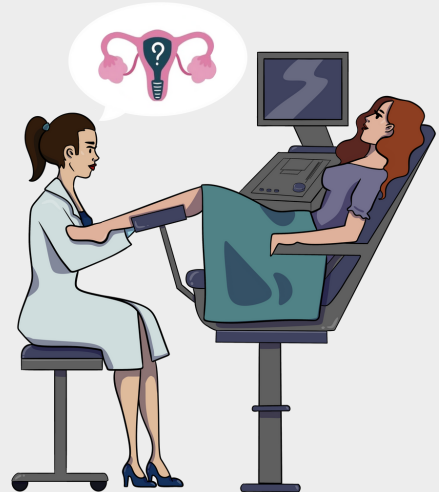
Aşağıda incelenecek bazı enfeksiyonların belirtileri her zaman fark edilecek bir boyutta olmayabilir. Dolayısı ile kişi enfeksiyona yakalanıp yakalanmadığını bilmeyebilir ve bu şekilde enfeksiyonun hızla ve bilinçsizce yayılmasına sebebiyet verebilir. Bu konuda en önemli önlem; cinsel hayat başladıktan sonra prezervatif ile korunmaktır. Prezervatif, yalnızca istenmeyen gebeliklerden korumakla kalmaz cinsel yolla bulaşan her türlü enfeksiyon ve hastalıktan da korunmayı sağlar. Bunun haricinde kimsenin kişisel eşyalarını kullanmayarak da kan yoluyla bulaşan enfeksiyonlardan korunmak mümkündür.

Ayrıca bu enfeksiyonlardan korunmanın ve yayılımın önlenmesinin bir diğer yolu da düzenli olarak gidilen doktor kontrolleridir. Erken teşhis, hastalığın tedavisinde bulaşının önlenmesinde en önemli etkidir.

Bu nedenle belirtilerin ortaya çıkmasını beklemeden gidilen kontroller hayati önem taşır.

Enfeksiyonun mevcut olması hayatın sonu değil!

Düzenli olarak doktor kontrollerine gidilmesi erken teşhisle birlikte tedavinin olumlu sonuçlanma olasılığını artırır. Ancak unutma ki tedavin boyunca seninle birlikte enfeksiyonun bulaşmış olması muhtemel partnerin veya partnerlerinin de tedavi olması gerekebilir.



Bakteriyel Enfeksiyonlar Nelerdir?

a.Klamidya nedir?

Klamidya, "chlamydia trachomatis" adı verilen bakterinin serviks, üretra ve rektumda bulunmasıyla ortaya çıkan, nadir olmakla beraber boğaz ve göz dâhil olmak üzere vücudun diğer bölümlerini de etkileyebilen **cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyondur**. Vücudun diğer kısımlarının etkilendiği durumlardan en çok bilineni göz çevresinde gözlenen ve tedavi edilmediği takdirde körlüğe yol açan trahom isimli hastalıktır. **Klamidya kalıtsal değildir**.

Nasıl bulaşır?

Klamidya cinsel temasta bulaşır. **Tükürük veya kan yolu ile bulaşmaz, dolayısıyla öpüşme, şırınga ve kan nakli ile bulaşma olmaz**. Vajinal, oral ve anal ilişki ile bulaşabileceği gibi doğum sırasında klamidya taşıyan anneden bebeğe de bulaşabilir.

Belirtileri nelerdir?

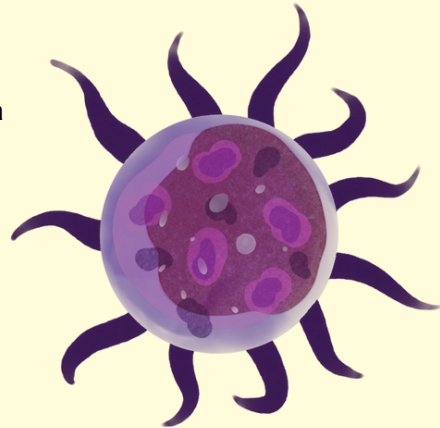
Klamidya, kadınlarda %70-75 oranında hiçbir belirti vermeden seyreder. Erkeklerin de önemli bir bölümünün belirti vermeden enfekte olduğu bilinmektedir. Bazı kadınlarda **hafif sarımsı akıntı, idrar yaparken yanma, sık idrara çıkma, vajinal bölgede yanma ve kaşınma, kızarıklık, şişlik, dış genital organlarda yaralar, ilişki esnasında ağrı ve anormal kanama gibi** bu enfeksiyonuna özgü olmayan belirtiler görülebilir. Erkeklerde ise en sık görülen belirti **penisten akıntı ve idrar yaparken olan yanmadır**. Klamidya belirtileri, genellikle bakteriye maruz kaldıktan 1-3 hafta sonra görülür ancak daha sonra da ortaya çıkabilir.

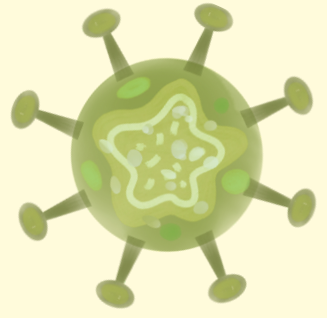
Nasıl tedavi edilir?

Klamidya, tedavi edilmezse kadınlarda kısırlığa yol açabilir. Dolayısıyla erken teşhis için düzenli test yapılması önemlidir. Klamidya doktor gözetiminde antibiyotik ilaç kullanılması yolu ile tedavi edilir.

Nasıl korunulur?

Klamidya için en etkili korunma yöntemi ilişki esnasında **prezervatif** kullanılmasıdır.





b. Bel Soğukluğu nedir?

Bel soğukluğu, "Neisseria gonorrhoeae" adı verilen bakterinin serviks, üretra rahim ve tüpler gibi sıcak ve nemli yerlerde bulunmasıyla ortaya çıkan, anüs, ağız, boğaz ve göz dâhil olmak üzere vücudun diğer bölümlerinde de görülebilen cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyondur.

Nasıl bulaşır?

Bel soğukluğu (Gonore); **penis, vajina, ağız ve anüs temasıyla bulaşır.** Ayrıca hastalık; hamile anneden çocuğa vajinal doğum sırasında geçebilmektedir. Bel soğukluğuna sebep olan bakterinin tuvalet kağıdında 3 saat, klozet kenarında ve havluda **24 saate yakın yaşayabildiği** de bildirilmiştir.

Belirtileri nelerdir?

Erkeklerde temas sonrası **2-7** gün içinde idrar yolu akıntısı ve idrarda yanma şikayetleri ile idrar yolu enfeksiyonu gelişir. Kadınlarda genel olarak asemptomatik seyretmekle birlikte anormal vajinal akıntı, cinsel ilişki sonrası kanama gibi şikâyetlerle ortaya çıkabilir. Bel soğukluğu yeni doğanlarda ve nadiren yetişkinlerde konjonktivite de neden olabilir.

Nasıl tedavi edilir?

Çeşitli antibiyotikler ile gonore başarıyla tedavi edilir. Birçok hastada gonore ile klamidy enfeksiyonu birlikte bulunur. Tedavide her ikisine yönelik antibiyotikler birlikte verilir. Bel soğukluğu olan kişilerin diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar yönünden de araştırılması gerekir. Tedavi edilmezse kadınlarda kısırlığa ve başka pek çok hasara yol açabilir dolayısıyla **erken teşhis önemlidir.**

Nasıl korunulur?

Bel soğukluğu için en etkili korunma yöntemi ilişki esnasında prezervatif kullanılmasıdır. Bel soğukluğu geçirmiş olmak bu hastalığa karşı koruyuculuk sağlamaz.

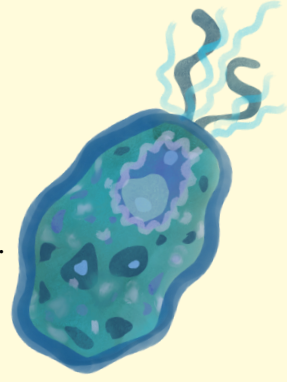
c. Frengi (Sifiliz) nedir?

Frengi, "Treponema pallidum" adı verilen bakterinin **dış genital organlar, vajina, makat, rektum, ağız ve dudaklarda** yaralara sebep olmasıyla oluşan cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyondur.



Nasıl bulaşır?

Sifiliz bakterinin neden olduğu yaralara **direkt temas ile** de bulaşır. Dolayısıyla genellikle cinsel temas ile bulaşmakla birlikte kan transfüzyonları, öpüşmek vb. yollar ile de bulaşabilir. Enfekte anneden doğmamış bebeğine geçebilir.



Belirtileri nelerdir?

Belirtiler cinsel ilişkiden sonraki 3 hafta içinde ortaya çıkmaya başlar. Hastalık **üç evrede** görülebilir.

Birinci Evre: Tipik bir sifiliz yarası görülür. Şankr adı verilen kenarları belirgin, sert, yuvarlak-oval, tek, tabanı temiz, sulantılı ve ağrısız bir yara oluşur. Yara etkenin vücuda giriş yerindedir. Yara 3-6 hafta devam eder ve tedavili ya da tedavisiz iyileşir. Yara kendiliğinden kaybolursa da enfeksiyonun ikinci evreye geçmemesi için tedavi şarttır.

İkinci Evre: Bakterinin tüm vücuda yayıldığı dönemdir. Şankrın çıkmasından ortalama 1-6 ay sonra ateş, baş ve boğaz ağrısı, kas-eklem ağrıları, halsizlik, iştahsızlık, kilo kaybı, bulantı kusma gibi belirtiler ortaya çıkar. İkinci evre boyunca deri döküntüleri ve/veya yaralar görülebilir. Bu döküntüler el avuç içlerinde ve ayak tabanlarında sıktır. Bu döküntülere benzer şekilde ağız, yutak ve genital bölge mukozasında gri-beyaz plaklar şeklinde lezyonlar da görülür.

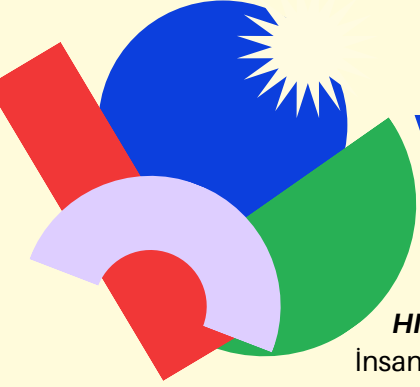
Üçüncü Evre: Daha önce var olan bulguların kaybolmasıyla başlar. Sifiliz tedavi edilmezse herhangi bir bulgu vermeksizin yıllarca vücutta kalabilir. Tedavi görmeyen vakaların yaklaşık %15'inde, geç evre enfeksiyonun başlangıcından 10-30 yıl sonra çok daha ciddi olarak ortaya çıkabilmektedir. Kas hareketlerinin koordinasyonunda güçlük, felç, hissizlik, körlük, ruhsal bozukluklar görülebilir. Sifilizin geç evresinde hastalık iç organlarda hasar yaparak ölüme sebebiyet verebilir. **Sifilizin her evresinde sinir sistemi tutulabilir ve bu tutulum belirtisiz olabileceği gibi şuur bozukluğu, felçler, yürüme ve denge bozukluğu, bunama, idrar kaçırma, konuşma bozukluğu gibi bulgulara neden olabilir.**

Nasıl tedavi edilir?

İlk evrelerde kısa süreli antibiyotik tedavisi yeterli iken üçüncü evre sifilizli hastalarda daha uzun süreli tedaviler uygulanır.

Nasıl korunulur?

Sifiliz geçirmiş olmak bu hastalığa karşı koruyuculuk sağlamaz Bilinen en etkili yöntem ilişki esnasında prezervatif kullanmaktır.



Viral enfeksiyonlar nelerdir?

HIV-AIDS

HIV (Human Immunodeficiency Virus) nedir?

İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü olarak adlandırılan bir hastalık etkenidir. Virüs insan bağışıklık hücrelerine nüfuz ederek bağışıklık sistemini zayıflatır ve enfeksiyonların görülmesine neden olur.

HIV Pozitif ne demektir?

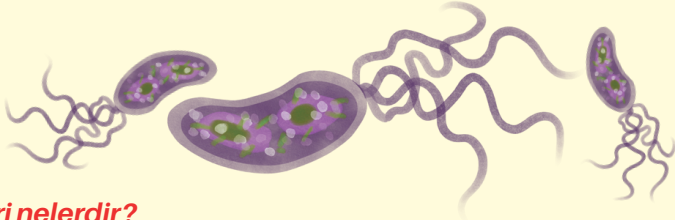
HIV + (pozitif) olmak, kişinin vücudunda İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü'nün bulunması demektir. Kişi hiç bir hastalık belirtisi olmaksızın uzun yıllar yaşamına devam edebilir. **HIV + olmak, AIDS olmak demek değildir.**

AIDS ne demektir?

AIDS; HIV'nin sebep olduğu, "**Edinsel Bağışıklık Yetmezliği Sendromu**" olarak adlandırılan bir hastalıklar tablosudur. Bağışıklık hücrelerinin yüksek düzeyde tahribatı sonucu enfeksiyonun ilerleyerek ciddi hastalıklara sebebiyet vermesi durumudur. Bağışıklık sisteminin çökmesiyle ortaya çıkan bakteriyel, viral, mantarlara bağlı enfeksiyonlara fırsatçı enfeksiyonlar adı verilmektedir. **Erken tanı ve gelişen tedavi koşulları ile HIV pozitif kişiler AIDS dönemine geçmeden uzun yıllar yaşayabilmektedir.**

Nasıl bulaşır?

HIV pozitif kişi ile prezervatif kullanılmadan yapılan **oral, vajinal, anal cinsel ilişki** ile, **ortak kullanılan** ve **HIV enfekte enjektör veya steril edilmemiş cerrahi malzemelerle, enfekte kan ve kan ürünleriyle, HIV pozitif anneden bebeğe gebelik döneminde, doğum sırasında** ya da **doğum sonrasında emzirme** ile bulaşabilmektedir. Dokunmak, tokalaşmak ve sarılmakla, gözyaşı, ter ve tükürükle, aynı yerde oturmak ve aynı havayı solumakla, aynı havuzu, tuvaleti saunayı ve duşu paylaşmakla, giysilerin ortak kullanılması ile tabak, çatal, kaşık bıçak ve bardak paylaşmakla, telefon kulaklığı ve kapı tokmağı ile sivrisinek, böcek sokması ve hayvan ısırması ile HIV bulaşmamaktadır.



Belirtileri nelerdir?

Virüs vücuda alındıktan **1-6 hafta** içerisindeki ilk çoğalma döneminde HIV enfeksiyonuna özgü olmayan ve değişken belirtiler gösteren grip benzeri semptomlara neden olmaktadır. **6-12 hafta** içerisinde HIV'e karşı antikorlar gelişmektedir. Hiçbir belirti ve bulgunun olmadığı **6-13 yıl** (ortalama 8-10 yıl) süren Asemptomatik dönem dahil, kişi tüm evreler boyunca bulaştırıcıdır. **HIV enfeksiyonun son basamağı AIDS dönemi**dir. Bu dönemde bağışıklık yetmezliği belirgin hale gelerek fırsatçı enfeksiyonlar veya bazı özel tür kanserler ortaya çıkabilir. İleri evreye gelmiş hastalarda, tedaviye rağmen ortalama 2 yıl içerisinde yeni bir AIDS göstergesi hastalığın ortaya çıkışı engellenmemektedir.

Nasıl tedavi edilir?

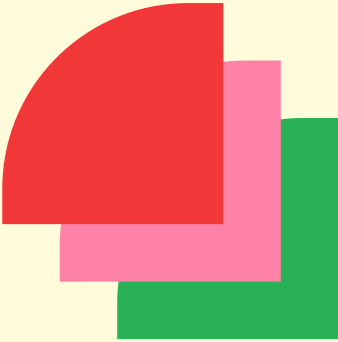
HIV enfeksiyonunda **virüsü ortadan kaldıran bir tedavi henüz yoktur** ancak virüsün çoğalmasını kontrol eden ilaçlar vardır. Bu ilaçlar, hastalığın kesin tedavisini sağlamamakla birlikte virüsün vücutta çoğalmasını kontrol altına alarak bağışıklık sisteminin zayıflamasını önlemekte ve hastalığın AIDS'e engellemektedir. Ayrıca ilaçların bulaştırıcılığı da engellediği bilinmektedir.



Nasıl korunulur?

Şüpheli cinsel ilişkilerden kaçınmak ve cinsel ilişki esnasında prezervatif kullanmak en etkili korunma yöntemidir. Ayrıca HIV test merkezlerinde anonim olarak düzenli test yaptırmak, hastalığın AIDS tablosunda seyretmesini engeller. Kan yolu ile bulaştıran korunma için taraması yapılmış kan ve kan ürünlerinin kullanılması, tek kullanımlık steril enjektör ve cerrahi malzemelerin kullanılması, ortak enjektör kullanımından kaçınılması gerekmektedir.

HIV'nin gebeden bebeğe bulaşının önlenmesi için, uygun tedavi ve takibin yapılması, doğumun sezeryan şeklinde planlanması, doğumdan önce anne ve doğum sonrasında bebeğe ilaç tedavisi başlanması, annenin bebeğini emzirmemesi gerekmektedir.



b.HPV

HPV (Human Papilloma Virus) nedir?

İnsan papilloma virüsü (Human Papilloma Virus - HPV) **cinsel temas yoluyla bulaşan bir virüstür.** En yaygın görülen cinsel yolla bulaşan enfeksiyon çeşididir. 200'den fazla çeşidi bilinmektedir. Bu virüs çeşitlerinden bazıları siğile, bazıları kansere yol açarken, bazıları ömür boyu asemptomatik seyredebilir.

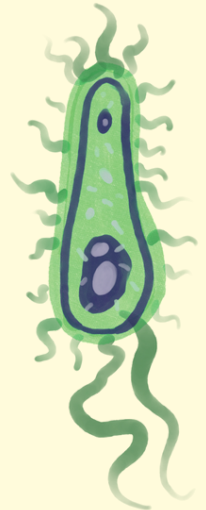
Nasıl bulaşır?

HPV; genital bölge, anüs ve ağızda bulunabilmesi sebebiyle buralar ile bulunan temas ile bulaşır.

Dolayısıyla bulaşması için cinsel ilişkide sıvı transferi veya penetrasyon olmasına gerek yoktur. Sadece temas ve öpüşme yoluyla da bulaşabilir.

Belirtileri nelerdir?

En sık görülen belirti siğillerdir. Genital siğil kadınlarda; ağız, vulva, vajen, serviks veya anüste, erkeklerde; ağız, penis veya anüste düz lezyonlar, küçük saplı veya karnabahar benzeri çıkıntılar, şişlikler şeklinde görülebilmektedir.



Bu siğiller, virüs ile temastan uzun bir süre sonra da ortaya çıkabilmektedir. HPV çoğunlukla belirti vermeden seyrederek ve tedavi edilmemesi sonucunda rahim ağzı kanseri, anal kanser, penis kanseri ve baş-boyun kanserlerine sebebiyet verebilir. HPV'nin siğil yapan türleri kansere sebep olmaz, fakat diğer türlerin de taşıyıcı olma ihtimali vardır. **Erken teşhis ile kanser evresine geçilmesi önlenir, dolayısıyla düzenli Pap Smear testi almakta fayda vardır.**

Nasıl tedavi edilir?

HPV ortalama iki sene içerisinde bağışıklık sistemi tarafından vücuttan atılabilir. Günümüzde virüsü vücuttan tamamen atmanın başka bir yolu bulunmamaktadır. Dolayısıyla dondurma, yakma, krem ile tedavi etme yöntemleri ile tedavi edilen siğiller, HPV ile tekrar temas olmasa bile vücutta tekrar çıkabilir. Smear testinde riskli HPV saptanırsa, hücreler kanserleşmeden gerekli tedavi uygulanır.

Nasıl korunulur?

Mevcut en etkili ve koruyucu yöntem HPV aşısıdır. HPV aşısı ile en yaygın ve tehlikesi dokuz türe karşı korunma sağlanır. Bunun dışında ilişki esnasında prezervatif kullanmak, teması azaltacağı için etkilidir. Aşı olursa ve prezervatif kullanılsa dahi kadınların yılda bir kere Smear testi yaptırmaları erken teşhis için çok önemlidir.

c.HSV (Uçuk)

HSV nedir?

Herpes simpleks, herpes simpleks virüsünün neden olduğu, uçuğa sebebiyet veren viral bir enfeksiyon hastalığıdır. İki çeşidi vardır. Birinci çeşidi **yüzü veya ağız içerir**. İkinci çeşidi ise **genital uçuğa sebep olur**.

Nasıl bulaşır?

Herpes virüsleri **solunum yoluyla vücuda ulaşabildiği gibi, yüzeylere bulaşması halinde temas ve eller vasıtasıyla beslenme yoluyla** da enfeksiyona neden olabilir. Virüs; enfeksiyon sonucu oluşan döküntülere öpüşme, cinsel ilişki ve dokunma gibi yollarla temas ile de bulaşabilir. Herpes açık yaralara neden olabileceği için, diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlarla enfekte olunması olasılığını artırır.

Belirtileri nelerdir?

Genellikle uçuk veya gruplanmış küçük kabarcıklara veya sadece boğaz ağrısına neden olur. Genital herpes, minimal semptomlara sahip olabilir veya küçük ülserlerle sonuçlanan kabarcıklar oluşturabilir. **Bunlar tipik olarak iki ila dört hafta içinde iyileşir**. Kabarcıklar ortaya çıkmadan önce karıncalanma veya ağrılar oluşabilir. Herpeste semptomsuz dönemler de mevcuttur. İlk bölüm genellikle daha şiddetlidir ve ateş, kas ağrıları, şişmiş lenf düğümleri ve baş ağrıları belirtileri verebilir.

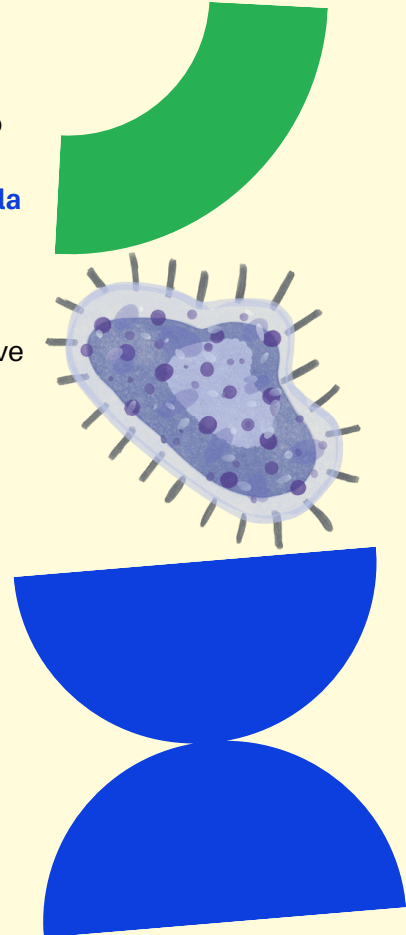
Nasıl tedavi edilir?

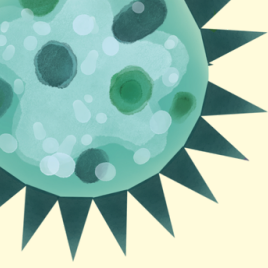
Virüsün **tam olarak vücuttan atılmasını sağlayacak bir yöntem mevcut değildir**.

Kan testi ve jinekolojik muayene ile tanı konulduktan sonra, antiviral ilaçlarla belirtiler hafifletilebilir.

Nasıl korunulur?

Şüpheli temaslardan kaçınmak ve cinsel ilişki esnasında **prezervatif** kullanmak en etkili yöntemlerdir.





ç.Hepatit B

Hepatit B nedir?

Hepatit B hastalığı, **hepatit B** virüsünün neden olduğu, bulaşıcı bir hastalıktır.

Nasıl bulaşır?

Kontrol edilmemiş kan nakli ya da kan ürünlerinin kullanımı, sterilize edilmemiş araçlarla tıbbi ya da diş müdahaleleri, kullanılmış enjektör paylaşımı, tıraş bıçağı, diş fırçası gibi eşyaların paylaşımı, sterilize edilmemiş araçlarla dövme ya da vücut takılarının uygulanması ve **güvenli olmayan cinsel ilişki ile bulaşabilir**. Bunların dışında doğum esnasında anneden bebeğe bulaşabilir.

Belirtileri nelerdir?

Halsizlik, yorgunluk, iştahsızlık, bulantı, kusma, karın, baş, kas ve eklem ağrıları, ateş, deri döküntüleri, koyu renkli idrar, gözlerde ve ciltte sararma en yaygın belirtilerdir. Hastalık belirti ve bulguları, erişkinlerde çocuklardan daha sık meydana gelir. Yetişkinlerin yaklaşık **%50'sinde** hastalık etkeni olan virüsle temas ettikten ortalama dört ay sonra belirtiler görülebilir. İyileşme döneminde, sarılık, iştahsızlık ve diğer belirtiler kayboldu da halsizlik ve yorgunluk, **haftalar ya da aylarca sürebilir**.

Nasıl tedavi edilir?

Akut Hepatit B enfeksiyonunun tedavisi bulunmamaktadır. **Uygulanan tedavi destekleyici ve bulguları azaltmaya yöneliktir**. Kronik Hepatit B tedavisindeki amaç siroz, karaciğer yetmezliği ve karaciğer kanserine ilerlemenin önlenmesidir. Bu nedenle kronik hepatit B hastalarının **düzenli olarak takip edilmesi önemlidir**. Tedavi ile hastalık kontrol altına alınsa da virüsün vücuttan tamamen atılması mümkün olmamaktadır. Tedavi hastalığın derecesine göre antiviral bir ilaçtan karaciğer nakline kadar değişiklik göstermektedir.

Nasıl korunulur?

Bilinen en etkili yolu aşıdır. Türkiye'de yeni doğan bebeklere **ilk 6 ay** birkaç doz Hepatit B aşısı uygulanır. Bebekken aşı olmayan kişilerin, **19 yaşına kadar** bu aşığı olması büyük oranda koruma sağlar.

VAJİNİSMUS

Vajinismus nedir?

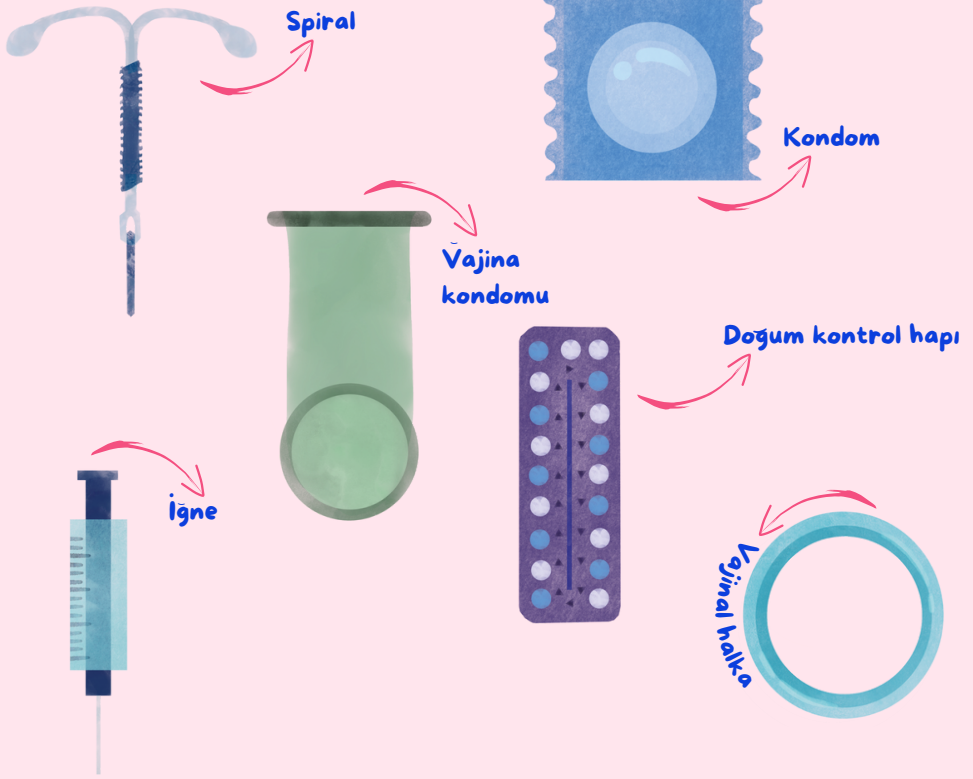
Vajinismus kısaca, cinsel birleşme esnasında **vajina kaslarının istemsizce aşırı kasılarak** birleşmeye engel olmasıdır. Bu kasılmaları yalnızca vajinada olmayabilir. Vajinismusun derecesine göre aynı anda karın, bel, sırt, bacak gibi vücudun pek çok bölgelerinde kasılma görülebilir. Bu durum sadece cinsel ilişki esnasında değil, jinekolojik muayene sırasında, tampon kullanımı durumunda ya da parmağın vajinaya sokulması gibi vajinaya herhangi bir girişim içeren durumda da ortaya çıkabilir. Vajinismus durumunda vajinaya herhangi bir şeyin girmesi mümkün değildir ve her türlü çaba oldukça rahatsızlık verici hatta imkânsızdır.

Vajinismusta ortaya çıkan bu panik duruma, bilinçaltındaki cinsellikle ilgili yanlış bilgiler, tabular ve önyargılar sebep olmaktadır. Kadınlar çocuk yaşta beri cinselliğin tabu olması veya "ayıplanması" durumlarına maruz kaldıkları için bu cinsel işlev bozukluğuyla mücadele etmek durumunda kalabilirler. Özellikle gelişmemiş ülkelerde kadınların çok büyük kısmı, vajinismustan muzdariptir. Bazı kadınlar bu durumu normalleştirip cinsel ilişkinin zorlu ve imkansız olduğunu kabullenmiş olabilir. Fakat cinsel ilişki vajinismustan ibaret değildir. Bu yüzden bu durumla savaşırken asla yalnız olmadığınızı unutmayın ve bu durumdan utanmayın. Bu alanda uzmanlaşmış bir jinekolog veya cinsel sağlık alanında çalışan bir terapistten destek alarak ve evde kendi kendinize uygulayacağınız birtakım egzersizlerle vajinismustan kurtulmak mümkündür.

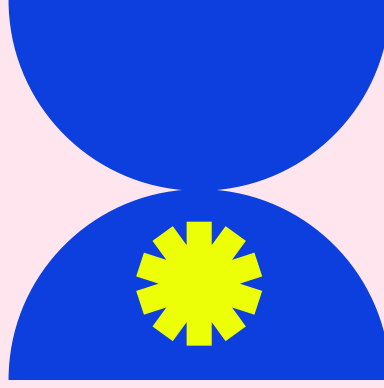
Vajinismusa sebep olabilecek etkenler şunlardır;

- Tutucu Ortamda Büyüme
- Travmatik Cinsel Deneyimler
- Cinsel Bilgi Eksikliği
- Çatışmalı İlişki
- Stresli Yaşam Biçimi
- Negatif Beden ve Cinsellik Algısı
- Cinsel Travmalar
- Cinsel Tabular
- Performans Anksiyetesi
- Toplumun Cinsiyetlere Atadığı Roller
- Damar Sorusunları
- Şeker Hastalığı
- Fazla Kilo
- Hormon Dengesizlikleri
- Kullanılan İlaçlar
- Sigara
- Alkol
- Uyuşturucu
- Depresyon
- Horman İçeren İlaçlar
- Fazla Kafein Tüketimi
- Radyasyona Maruz Kalmak

Doğum kontrol yöntemleri nelerdir?



Doğum kontrolü, kadın ve erkeğin kullanabileceği geçici veya kalıcı olarak engellemek ya da hamile kalma olasılığını azaltmak amacıyla çeşitli yöntemlerin, araç gereçlerin ya da ilaçların kullanılmasıdır. Doğum kontrol yöntemleri sayesinde gebelik hiç başlatılmadan engellenir. **Kürtaj bir doğum kontrol yöntemi değildir**, doğum kontrol yöntemleri kürtaja gerek kalmaması için kullanılan yöntemlerdir.



Doğum kontrol yöntemleri sayesinde sadece gebeliği değil çeşitli sebeplerle ebeveyn olmaya hazır hissetmeyen, fiziksel veya psikolojik olarak bu sorumluluğu istemeyen kişilerin sağlıklarını korumayı amaçlar.

Bazı doğum kontrol yöntemleri yumurta ve spermin birleşmesiyle birlikte cinsel yolla bulaşan hastalık ve enfeksiyonlardan da korur.

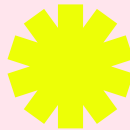
Ayrıca bu yöntemler her vücudun hassasiyetlerinin farklı olması sebebiyle bazı kişilerde olumlu etkiler yaratsa da bazılarında alerjik reaksiyonlar verebilir veya o kişiye uygun olmayabilir. Bu sebeple, doğum kontrol yöntemlerinden herhangi birini seçmeden **önce bir doktora danışarak hangi yöntemin sizin için doğru olacağına karar verebilirsiniz.**

Doğum kontrol yöntemleri nelerdir?

Penis kondomu (Harici Kondom): Penis lateks ile kaplayan ince esnek bir yapıdır. Meni içindeki sperm hücrelerinin rahim içine hareketini engelleyen bir bariyer yöntemidir.

Dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

Doğru kullanıldığında etkili bir yöntemdir dolayısı ile düzgün kullanımı çok önem taşır. Diğer yöntemlerin aksine (vajinal kondom hariç) cinsel yollarla bulaşan hastalıklara karşı da koruma sağlar.



- İlişkiden sonra prezervatifte delik veya yırtık olup olmadığını kontrol edilmelidir. Kondom zarar görmüşse ertesi gün hapı gibi yöntemlere başvurulabilir.
- Cinsel ilişki sırasında ve penis ereksiyon halindeyken kullanılmalıdır.
- Yalnızca su bazlı kayganlaştırıcılarla kullanılması önerilir.
- İlişki sırasında kondomun hareket etmediğine ve kaymadığına dikkat edilmesi önemlidir.
- Bıçak veya kesici aletlerin olduğu ortamlarda muhafaza edilmemelidir.
- Seks oyuncakları ile de kullanılabilir
- Lateks alerjisi olanlar ve veganlar için farklı varyasyonları mevcuttur.

Rahim içi araç: Daha çok **Spiral** olarak bilinir. Bir doktor tarafından rahme yerleştirilen küçük bir alettir. Bakır ve hormon içeren farklı türleri vardır.

Bakır içeren rahim içi cihazlar: Hormon içermeyen ve sperm hücreleri için toksik olan bakırı rahim içine salarak hamileliği önler.

Dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

Hormon içermeyen uzun süreli koruma sağlayan tek yöntemdir.

- Doğru kullanıldığında etkilidir.
- Sağlık çalışanının uyguladığı yöntem 5-10 yıl koruma sağlamaktadır.
- Enfeksiyon, aletin hareketi veya rahimde hasar olup olmadığını anlamak için sağlık uzmanı tarafından düzenli olarak kontrol edilmelidir.
- Acil gebeliği önleyici olarak da kullanılabilir.
- **Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruması yoktur.**

Hormon içeren rahim içi araçlar: Progesteron hormonunu içerir. Rahim duvarını incelterek döllenen yumurtanın rahme yapışmasını engeller. Aynı zamanda rahim ağzındaki salgıyı kalınlaştırarak spermin yumurta ile buluşmasını engeller. Ayrıca bazı kişilerde yumurtaların olgunlaşmasını engeller.

Dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

- Doğru kullanıldığında etkilidir. Bir doktor tarafından verilmelidir.
- Uygulamadan sonra 3-5 yıl koruma sağlar. Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı hiçbir koruması yoktur.

- Hormonal bir yöntem olduğu için kişilerde çeşitli yan etkiler görülebilir. Östrojen bazlı yöntemleri kullanamayan kişiler için uygun bir yöntemdir.
- Olası enfeksiyon, aletin hareketi veya rahimde hasar olup olmadığı bir sağlık uzmanı tarafından düzenli olarak kontrol edilmelidir.

Cerrahi Yöntemler: Bunlar, bir uzman tarafından yapılması gereken cerrahi operasyonları içeren **kalıcı prosedürlerdir**.

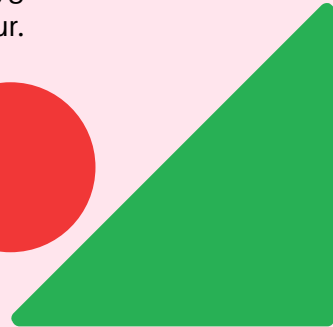
• **Tüplerin bağlanması:** Yumurtayı taşıyan tüplerin cerrahi olarak bağlanması veya kesilmesidir. Tüpler tıkanıldığında yumurta ve sperm birleşemediği için döllenme gerçekleşmez. Bu genellikle kalıcı, geri dönüşü olmayan bir yöntemdir.

• **Vazektomi ligasyonu (vazektomi):** Bir kan damarının bağlanması veya kesilmesidir. Damar bağlı olduğu veya kesildiği için sperm cinsel ilişki sırasında çıkan meni sıvısına giremez ve yumurta ile birleşemediği için döllenme gerçekleşmez. Bu genellikle kalıcı, geri dönüşü olmayan bir yöntemdir.

Gebeliği Önleyici İğneler: Düzenli olarak kullanılan aylık veya üç aylık çeşitleri vardır. Progesteron hormonu içeren iğne şeklinde verilir. Rahim ağzındaki salgıyı kalınlaştırır ve yumurtanın salınmasını engeller. Böylece spermin yumurta ile buluşmasını ve yumurtanın tutunmasını engelleyen rahim duvarının kalınlaşmasını engeller.

Dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

- Bir uzman eşliğinde uygulanması gereken bir yöntem, düzenli kullanıldığında etkili bir yöntemdir.
- İğne tipine göre tek enjeksiyon ile 8, 12 veya 13 hafta koruma sağlar.
- Östrojen bazlı yöntemleri kullanamayan kişiler için uygundur.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruması yoktur.
- Bireylerde farklı yan etkiler olabilir.



Vajina Kondomu (Dahili Kondom):

Vajinal yerleştirme için kullanılır. Genellikle poliüretandan yapılmış, iç ve dış olmak üzere farklı boyutlarda iki halkadan oluşan bir kasadır. Meni içindeki sperm hücrelerinin ilişki sırasında rahim içine hareket etmesini engelleyen bir bariyer yöntemidir. Partnerleri cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korur.

Dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

- Doğru kullanıldığında etkilidir.
- Diğer yöntemlerden farklı olarak (penis kondomu hariç) cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı da koruma sağlar.
- İlişkiden 8 saat önce uygulanabilir.
- İlişki sırasında kondomun kaymaması ve hareket etmemesi sağlanmalıdır.
- Cinsel ilişki sırasında penise vajinal prezervatif takılmamalıdır.

Vajinal Halka (Ring): Vajina içine yerleştirilen ince, esnek plastik bir halkadır. Östrojen ve progesteron hormonlarını içeren halka, serviksin salgısını kapatır ve yumurtanın salınmasını engeller. Böylece spermin yumurta ile buluşup kaynaşmasını engeller. Regl döneminin 3. veya 4. gününde vajinaya yerleştirilerek uygulanan hormonal bir yöntemdir. Kullanım süresi 21 gündür. 21 günün sonunda 7 gün ara verip 8. gün yeni bir halka uygulanmalıdır.

Dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

- Doğru kullanıldığında etkilidir.
- Kişiler profesyonel yardım almadan yüzüğü kendileri ayarlayabilirler.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruması yoktur.
- Hormonal bir yöntem olduğu için kişilerde çeşitli yan etkiler görülebilir.
- Kişiler vajinal rahatsızlık yaşayabilir.
- Halka ilişki sırasında çıkarılabilir ancak 3 saat içinde tekrar takılabilir. 3 saat sonra 1 hafta boyunca ek bir yöntem kullanılır. Aynısı düşen halka için de geçerlidir.
- 21 günlük kullanımdan sonra yeni bir vajinal halka kullanılmalıdır.

Spermisitler (Sperm Öldürücüler)

Diğer doğum kontrol yöntemleriyle birlikte kullanılan ek bir yöntemdir. Bu, vajinadaki sperm hücrelerinin inaktive edilmesiyle olur.

Dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

- Tek başına etkili değildir.
- Sperm toksinlerine duyarlı kişiler kullanmamalıdır.

Diyafram: Bu hizmet Türkiye'de mevcut değildir. Katlanır ağızlı silikon veya lateks kaplar. İlişkiden önce vajinaya sokulur. Rahim ağzını kapatarak sperm ile yumurtanın birleşmesini engeller.

Deri altı implantlar: Hormonunu içeren ve cilt altına yerleştirilen ince ve yumuşak bir kapsüldür. Rahim ağzındaki salgıyı kalınlaştırır ve sperm hücrelerinin rahme girmesini engeller. Bu, yumurtanın serbest bırakılmasını önler.

Dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

- Bir sağlık çalışanı tarafından uygulanması gereken yöntem, doğru kullanıldığında etkilidir.
- Uygulamadan sonra 3 yıla kadar kullanılabilir.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruması yoktur.
- Hormonal bir yöntem olduğu için kişilerde çeşitli yan etkiler görülebilir.
- Östrojen bazlı yöntemleri kullanamayan kişiler için uygundur.
- Diğer ilaçlarla birlikte kullanıldığında etkinliği düşebilir, bu nedenle tıbbi gözetim altında kullanılmalıdır.

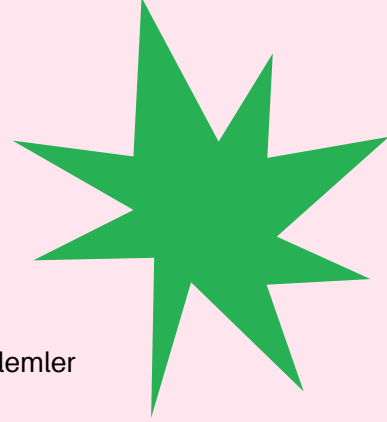
Gebeliği Önleyici Haplar: Bu yöntem doğum kontrol hapları olarak bilinir. Bunlar östrojen ve progesteron içeren haplardır. Yumurtaların gelişmesini ve yumurtalıklardan salınmasını engelleyerek hamileliği önler.

Dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

- Bu, Ancak düzenli olarak kullanıldığında etkili bir yöntemdir.
- Fesihden hemen sonra hamile kalınabilir.
- Farklı marka ve türleri olduğu için bir uzman tavsiyesi ile kişi en uygun yöntemi seçmelidir. Hormonal bir yöntem olduğu için insanlarda farklı yan etkileri olabilir.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruması yoktur.

Kullanılmaması gereken durumlar nelerdir?

- 6 hafta emzirme, 3 hafta emzirmeme
- 35 yaş üstü günde en az 15 sigara içme
- Hipertansiyon
- Emboli (kırık kan pıhtısı) öyküsü
- Kalp hastalığı
- Migren.
- Aktif meme kanseri
- Karaciğer tümörü
- Uzun süreli hareketsizliğe neden olan cerrahi işlemler
- Trombofili



Deri bantları: Bunlar cilde uygulanan ve hormon içeren şeritlerdir. Rahim ağzındaki salgıyı kalınlaştırır ve yumurtanın salınmasını engeller. Böylece spermın yumurta ile buluşmasını ve yumurtanın tutunmasını engelleyen rahim duvarının kalınlaşmasını engeller.

Dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

- **Doğru kullanıldığında etkilidir.**
- Bir kullanımın etkisi 7 gün sürer, bu nedenle 7 günde bir yenilenmesi gerekir.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruması yoktur.
- Hormonal bir yöntem olduğu için kişilerde çeşitli yan etkiler görülebilir.
- Bazı kişilerde cilt tahrişi gibi yan etkiler görülebilir, bu durumda doktora başvurulmalıdır.

Önemli not: Yumurta olgunlaşma takvimini takip etmek, geri çekme gibi bazı **geleneksel uygulamalar** gebeliği önleyici yöntemler olarak kullanılabilir. Ancak bu uygulamaların bir doğum kontrol yöntemi olmadığı **unutulmalıdır!**

Ertesi gün hapı bir doğum kontrol yöntemi değildir, korunmasız girilen ilişkilerde veya kullanılan doğum kontrol yönteminden şüphe edilmesi gereken bir durum oluştuğunda (gebeliği önleyici hapların aksatılması, penis kondomunun akıtması) ilişki yaşadıktan en fazla 72 saat sonra (en etkili olduğu aralık ilk 12 saattir) kullanılmalıdır. Ertesi gün hapının yılda en fazla 3 kez kullanılması önerilir. Ertesi gün hapını eczanelerden reçetesiz olarak temin edebilirsiniz. Vücut hassasiyetlerinin farklılığı sebebiyle farklı kişilerde halsizlik, mide bulantısı, memelerde hassasiyet, lekelenme, adet döneminde fazla kanama, şişkinlik, baş ağrısı gibi farklı yan etkiler gösterebilir.

Ertesi gün hapının koruyuculuğu **%80**'dir bu sebeple bu yöntemle hiç gerek kalmaması için doğum kontrol yöntemleri önemsenmelidir.

Aile Planlaması

Aile planlaması nedir?

Aile planlaması; bireylerin çocuk sahibi olup olmayacaklarına, ne zaman sahip olacaklarına ve kaç çocuk yapacaklarına karar vermelerinde yardımcı olan bilgi, araç ve yöntemlerdir. Aile planlamasının uygulamaları arasında doğum kontrol yöntemleri, kısırlık tedavileri ve istendiği zamanda hamile kalma bulunur.

Aile planlaması neleri amaçlar?

Aile planlaması,

- Bireylerin istedikleri ve hazır oldukları zamanda çocuk sahibi olmasını
- Çocuk sahibi olamayan bireylere yardımcı olmayı
- Doğum ve sonrası dönemde kadın sağlığını korumayı
- Bireyleri çocuk sahibi olmanın sorumluluklarına hazırlamayı
- Hamilelikler arası sağlıklı bir zaman dilimi oluşturmayı
- Bireyleri sorumluluğunu üstlenebilecekleri kadar sayıda çocuk sahibi olmalarını
- Bireylerin halihazırdaki çocukları ve gelecekteki potansiyel çocukları için en sağlıklı ortamı hazırlamayı
- Toplum üreme sağlığı konusunda bilinçlendirmeyi
- Riskli adölesan ve ileri yaş gebeliklerini kontrol etmek
- Beklenmeyen gebelikleri önlemek - planlı gebeliği desteklemeyi
- Aşırı doğurganlığı önlemeyi
- Sağlıklı çocuklardan oluşan sağlıklı bir toplum oluşturmayı amaçlar.

Aile planlamasının faydaları nelerdir?

- **Sağlık alanında**

Doğum kontrol yöntemleri istenmeyen gebelikleri önler, kürtaj oranını düşürür ve gebelik ve doğum komplikasyonlarına bağlı ölüm ve sakatlık ihtimalini azaltır.

(UNFPA araştırmasına göre, gelişmekte olan ülkelerde kadınlar modern korunma yöntemlerine erişebilselerdi anne ölümleri yaklaşık dörtte bir oranda azalırdı.)

Aynı zamanda erkek ve kadın prezervatifleri doğru ve tutarlı bir şekilde kullanıldığında hem istenmeyen gebeliklere hem de HIV dahil cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı ikili koruma sağlar.

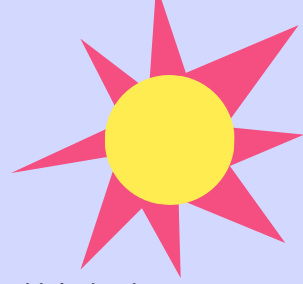
- **Toplumsal cinsiyet eşitliği alanında**

Kadınlar ve çiftler, çocuk sahibi olup olmayacaklarını ve ne zaman çocuk sahibi olacaklarını ve ne kadarını planlayacakları konusunda yetkilendirildiklerinde, kadınların eğitimlerini tamamlamaları daha iyi sağlanır; kadınların hane içindeki özerkliği artırılır. Bu onların ve ailelerinin ekonomik güvenliklerini ve refahlarını güçlendirir.

- **Ekonomik alanda**

Aile planlaması sayesinde kişiler doğru zamanda doğru sayıda çocuk sahibi olabilir. Bu şekilde, ülkenin nüfusu doğru planlanır. Genç nüfus artışı kontrollü ilerler ve bu sayede de istihdam olanakları korunmuş olunur.

Cinsel Organların Temizliği



Her insanın bedensel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik halinde olabilmesi için **cinsel anlamda da tam bir sağlığa kavuşmuş olması gerekir**. Cinsel ve üreme sağlığından bahsedebilmenin en önemli getirilerinden biri de **cinsel organların temizliğidir**. Bu konuyu iki doğal cinsel organın temizliği adı ile iki ana başlık altında inceleyeceğiz;

Vajinanın Temizliği

Vajina, diğer tüm organların aksine kendine ait bakteriler sayesinde **kendi savunma mekanizmasına sahiptir**.

Laktobasil adı verilen ve asit ortamda üreme özelliği olan bu bakteriler vajinanın içinde enfeksiyon yapabilecek diğer bakterilerin çoğalmasına engel olurlar. Ayrıca vajinanın duvarında yer alan hücreler östrojen hormonu sayesinde vajinanın asit ortamının devamını sağlar ve bu asitli ortamda laktobasiller çoğalabilir.

Ancak herhangi bir nedenle vajinada asit ortamı azaldığında laktobasiller azalır ve güçsüz düşen savunma neticesinde vajinada enfeksiyon oluşması riski artar. Bu nedenlerle vajinanın temizliği konusunda en önemli konu laktobasil - asit ortamı ikilisini korumaktır. Şimdi birkaç madde ile vajinadaki bu önemli dengenin nasıl korunacağına ve temizliğinin nasıl sağlanacağına bakalım;

Kural 1: Vajina vücudumuzun aksine sabunla temizliğe ihtiyaç duymamaktadır.

Doktorunuz aksini tavsiye etmediği sürece vajinanın içini yıkamaya yönelik hiçbir hijyen ürünü kullanılmamalıdır.

Temizlenmesi için yalnızca ılık su kullanılmalıdır. Sabun da dahil olmak üzere herhangi **bir ürün kullanmak gereksizdir**.

Vajina halihazırda kendini yenileyen/ temizleyen bir organdır. Çeşitli hijyen ürünleri ile temizlik yapmaya çalışmak laktobasil/ asit ortamına zarar **verebilir**.

Ancak tabii ki dış genital bölge çeşitli hijyen ürünleri ile temizlenebilir.

Kural 2: Tuvalet sonrası temizlik mutlaka önden arkaya yapılmalıdır.

Tuvalet sonrası temizliğin vajinadan anüse doğru yapılması gerekir. Aksi halde (anüsten vajinaya doğru) dışkıdaki kalın bağırsak bakterileri, vajinaya ve idrar borusu yoluyla mesaneye **bulaşabilir.**

Kural 3: Genital bölge mümkün olduğunca kuru tutulmalıdır.

Mantar veya diğer bakteriler nemli/ ıslak ve sıcak bölgelerde kolayca üreyebilir. Vajinanın kuru kalması ile bu bakterilerin oluşması **önlenebilir.**

Bunun için öncelikle banyodan/ duştan sonra önden arkaya olacak şekilde (Kural 2) genital bölgenin **kurutulması gerekir.**

Ayrıca iç çamaşırları günlük değiştirilerek, naylon yerine pamuklu iç çamaşırları tercih edilerek, dar pantolon çorap ve iç çamaşırı kullanılmayarak vajinanın **kuru kalmasını sağlayabilirsiniz.**

Kural 4: İdrar ihtiyacı ertelenmemelidir.

Gerek cinsel ilişki esnasında veya sonrasında gerekse de tüm zamanlarda idrar yapma ihtiyacı hiçbir koşulda ertelenmemelidir. İdrar yapıldığı takdirde idrarın da içinde bulunan bakteriler vücuttan atılırlar. **İdrar ihtiyacı ertelenirse;** mesanede hazlihazırda bulunan **bakteriler enfeksiyon yapmak için "zaman" bulurlar.**

Kural 5: Cinsel ilişkiye yeterli kayganlık olmadıkça girilmemesi gerekir.

Yeterli kayganlık oluşmaksızın cinsel ilişkiye girildiği takdirde vajina içerisinde **tahriş oluşabilir.**

Eğer bu kayganlık sağlanamıyorsa doktor tavsiyesi üzerine kayganlaştırıcı ilaçlar kullanabilirsiniz.

Kural 6: Regl döneminde temizlik her zamankinden daha önemlidir.

Vajinal tampon veya ped yerleştirildiği andan itibaren kanla temas neticesinde bakteriler hızla **çoğalabilirler.**

Bu yüzden regl döneminde iken öncelikle kullanılan pedlerin, tamponların veya menstürel kapların sık sık değiştirilmesine **dikkat edilmelidir.**

Ayrıca pedlerin alerji yapma riski düşük olan türlerinin tercih edilmesi de önerilebilir. Bu aşamada sentetik pedler yerine yıkanabilen ya da atılabilen pamuk bezler **tercih edilebilir.**

Unutulmamalıdır ki üst genital sistemi enfeksiyonları en sık regl döneminde görülmektedir. Dolayısıyla bu risk altında olan veya bu dönemde cinsel ilişkiye girme konusunda rahat olmayan kişiler bu dönemde cinsel ilişkiden kaçınabilir.

Kural 7: Partnerinizden her zaman prezervatif kullanmasını talep edebilirsiniz. Doğum kontrol yöntemleri bölümünde detaylıca açıklanan **prezervatif** kullanılması vajinal hijyen konusunda da önemli bir yere sahiptir. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korunmak da vajinal hijyenin bir parçası olup her cinsel ilişkide partnerinizin prezervatif kullanmasını **talep edebilirsiniz**.

Kural 8: Genital bölgenin kıldan/ tüyden temizlenmesi aşamasında da vajinal hijyen sağlanmalıdır.

Genital bölgede mevcut olan kıl/ tüylerin temizlenmesi konusunda oldukça çeşitli yollar bulunmaktadır. Her ne kadar ağda ve jilet genital kıl tüylerin giderilmesinde oldukça etkili bir yöntem olarak gözükse de bu iki yöntem neticesinde **kıl kökleri kolayca enfeksiyon kapabilir** ve dış genital bölge **tahriş olmaya daha açık hale gelir**. Bu nedenle makas gibi ürünler kullanılarak kıl köklerinin enfeksiyon riski azaltılabilir. Ancak kişinin tercihine bağlı olarak lazer epilasyon yöntemleri ile de genital bölgede mevcut olan kıl/ tüylerin giderilmesi sağlanabilir.

Kural 9: Tuvalet kullanırken de vajinal hijyene dikkat edilmelidir.

Özellikle birçok kişinin kullandığı tuvaletlerde hijyene yeterince dikkat etmemek enfeksiyon riskini **artırabilir**.

Birçok kişinin kullandığı bu çeşit tuvaletler kullanılırken klozet kapağının üzerine serilebilen tek kullanımlık kağıtlar **kullanılabilir**. Tuvaletlerde bu kağıtların mevcut olmaması ihtimaline karşın marketlerde cepte taşınabilecek kadar küçük olanlar satın alınarak yanınızda **taşıyabilirsiniz**. Tuvaletlerde karşımıza çıkabilecek bir diğer hijyen sorunu ise tuvaletin içerisinde bulunan kirli suyun sıçrayarak genital bölgeye değmesi ihtimalidir.

Bu durumu önlemek için kirli suyun üzerini tuvalet kağıdı ile kaplayabilir veya mümkün olduğu sürece dezenfektan madde içeren **"mavi su verici tabletlerden" kullanabilirsiniz**.

Kural 10: Düzenli jinekolojik muayeneden geçilmeli.

Her insan düzenli jinekolojik muayeneden geçmeli ve belirti/ bulgulara karşı **duyarlı olmalıdır.** Vajinal hijyenin riske girdiği durumlarda vücudumuz çeşitli mesajlar yollayarak bize haber verebilir. (**kızarıklık, ağrı ,acı, değişik renkte akıntılar vb.**) Bu mesajları almasak dahi düzenli jinekolojik muayene ile oluşması muhtemel enfeksiyon ve hastalıklardan **korunabilir veya tedavi olabiliriz.**

Penisin Temizliği

Genital bölge, penis ve içerisinde testislerin bulunduğu torba şeklinde deri kıvrımı olan skrotumdan oluşur. Penisin etrafında bulunan genital bölgede yoğun ter bezleri ve kıl folikülleri bulunur. Genital bölgede bulunan bu yoğun ter bezleri ve kıl folikülleri bakteri ve mantar enfeksiyonlarına ideal bir ortam oluşturur. Bu nedenle genital bölgenin temizliği üreme ve cinsel sağlık bakımından önem arz eder. Şimdi birkaç madde ile genital bölgenin dengenin nasıl korunacağına ve temizliğinin nasıl sağlanacağına bakalım;

Kural 1: Düzenli Tıraş

Penisin etrafında bulunan kıllar, terleme nedeniyle bakterilerin birikmesi ve yaşaması için ideal ortamı **oluşturur.** Bu bölgede bakterilerin birikmemesi için belli aralıklarla penis etrafında bulunan kıllar tıraş edilmeli veya bir makas yardımıyla boyları **kısaltılmalıdır.** Bu bölgede kullanılması muhtemel tüy dökücü kremlerin ise kişilerde **alerji yapmayacağına dair emin olunması gerekir.** Bu nedenle kullanılacak tüy dökücü krem önce doktora danışılmalı ardından küçük bir bölgede denenmelidir. Bunun haricinde bu bölgede elektrikli tıraş makineleri de **kullanılabilir.**

GENITAL BÖLGE TEMİZLİĞİ HER GÜN YAPILMALIDIR!

Kural 2: Penis Bölgesi Her Gün Yıkanmalı ve Durulanmalıdır.

Penis bölgesinin her gün düzenli ve nazik bir şekilde yıkanması ve durulanması gerekir. Penis başı bölgesi hassas olduğundan aşırı kimyasal içeren sabunlar kullanılmamalıdır. Onun yerine kimyasal içermeyen veya bitkisel içerikli sabunlar kullanılmalıdır. Testis gibi hassas olan bu bölgenin sert bir şekilde ovalanmasın temizlenmesi önemlidir. Aksi hali tahrişlere sebebiyet verebilir. Yolculuk, iş yoğunluğu veya başkaca sebeplerle duş alınamazsa bebekler için tasarlanan alerji yapmayan ıslak mendille veya ılık bir yıkama beziyle penis ve etrafı temizlenebilir.

Kural 3: Genital Bölge Mümkün Olduğunca Kuru Tutulmalıdır.

Özellikle yıkandıktan sonra penis ve etrafı mutlaka **kurutulmalıdır**. Yıkamanın ardından tek kullanımlık temiz bir havlu kağıt yardımıyla genital bölge kurutulabilir.

Kural 4: Tuvalette hijyene dikkat edilmelidir. İdrar yapılmadan **önce penise dokunulmamalıdır**. Mümkünse tuvaletten önce el yıkanmalı ve elde bulunabilecek ve peniste tahrişe sebebiyet verebilecek maddelerden el **arındırılmalıdır**. Tuvaletin ardından ise penis mutlaka su ile yıkanmalıdır. Eğer bu anda suya ulaşılıyorsa bebekler için üretilen ıslak mendiller veya tek kullanımlık ıslak havlu kağıtlar da kullanılabilir. İç çamaşırına idrar bulaştırılmaması ise bu aşamada dikkat edilmesi gereken başka bir husustur.

Kural 5: İç Çamaşırı Tercihi Önemlidir.

Temiz ve pamuklu iç çamaşırı giyilmeli ve iç çamaşırı **günlük olarak değiştirilmelidir**. Polyester veya kötü kalite olan ya da sıkı iç çamaşırı giyinmekten kaçınmak gerekir. Özellikle iç çamaşırı giyilirken penisin ve etrafının kuru olması gerektiğini de **unutmayınız**.

Kural 6: Cinsel İlişki Öncesi ve Sonrasında da Hijyene Önem Verilmelidir.

Cinsel ilişki öncesi ve sonrası penis mutlaka **temizlenmelidir**. Bu, cinsel yolla bulaşan hastalıkların bulaşmasını engellemekte önem arz eder. Cinsel ilişki esnasında mutlaka **prezervatif** kullanılmalıdır. Bu sayede partnerinizde olması muhtemel hastalık ve enfeksiyonlardan korunabilirsiniz.

Onay Kavramı

Duygusal/romantik/cinsel ilişkilerde **sınır ihlallerini engellemek için** onay kavramının önceliklendirilmesi **gerekir.**

Onay Nedir?

Onay, kişinin belirli bir davranışı yaşamak istediğini iradesiyle ve sözlü olarak ifade etmesidir. İlişkide ilerlenen yolların **güvenli olmasını, yanlış anlaşılmanın ve şiddetin önüne geçilmesini sağlayan bir kavramdır.** Onay kavramı cinsiyeti ve cinsel yönelim fark etmeksizin herkes içindir. Herkesin sınırları farklı olabilir. Kimisi küçük ve rastgele bir temasa onay göstermeyebilir. Bunu anlamanın ve öğrenmenin en kolay ve güvenli yolu sormaktır. Birinin sözlü onayını alarak cinsel hareketlere devam etmek, ilişkinin sınırlarını sağlıklı oluşturmak demektir. Bir insanı zamanla sorular sorarak tanıdıkça, sınırlarını ve onaylarını öğreniriz. **Sınırları sağlıklı oluşturulmuş bir ilişki her iki tarafı da eşit derecede memnun edecektir.**

Onay Tek Seferliktir!

Yalnızca bir davranışa izin vermek, **tüm cinsellik sürecine izin vermek demek değildir.** Bir cinsel davranışa izin vermek, ona sonsuza kadar izin verdiğimiz anlamına da gelmez. Sınırlarımız günden güne, saatten saate farklılık gösterebilir. **Akşam verdiğiniz onayı, sabah yeniden vermeniz gerekebilir.**

Onay Geri Çekilebilir!

Onay verildiği zaman, geri dönülmez bir yola girilmiş olunmaz. Verilen onaydan pişman olunup sınırlarınızın ihlal edildiğini hissettiğiniz anda onayınızı geri çekebilirsiniz. **Onay geri çekilmiş ise, bu "HAYIR" demektir.** Daha önce onay verilmiş olmasının bir önemi yoktur.

Sessizlik Onay Göstergesi Değildir!

Sessiz kalmak, onay vermek anlamına gelmez. Sessizliğin evet ya da hayır anlamına gelmeyen pek çok sebebi olabilir. Kişi düşünmeye ihtiyacı olduğu için, veya partnerinin tepkilerinden çekindiği için sessiz kalmayı tercih ediyor olabilir.

Hukukta Onay

Cinsellikte kişisel olarak belirlediğiniz **sınırlar**, hukuken de korunmaktadır. Hukukta “**onay**” yerine “**rıza**” kavramı kullanılır. Kanunen, **15 yaşını tamamlamamış** çocukların rızası ve **15-18 yaş arası çocukların manipülasyon yöntemiyle alınan rızası geçersizdir.**

İradeyi etkileyen bir nedene dayalı olarak şiddet, tehdit, uyku hali, alkol ve uyuşturucu etkisi, engellilik, kısıtlılık gibi hallerde de gerçek ve sağlıklı bir rıza söz konusu olmaz. Bu gibi durumların tamamında alınan rıza geçersizdir kanunen **suç teşkil eder.**

Önemli Not: Onayınız alınmadan yapılan her cinsel hareket istismardır, yapan kişi eşiniz olsa da!

Sınırlarınız İhlal Edildiyse / Ediliyorsa Ne Yapmalısınız?

Sınırlarınıza saygı duymayan biri, size saygı duymuyor demektir. Sınırlarınızın isteğiniz dışında aşıldığını kabullenmek zor olabilir, zaman alabilir. Ama istemediğiniz şeyler yapmak zorunda kaldığınız bir ilişki daha zordur. Bunun yerine **güvenli ve sağlam adımlar attığınız ilişkiler tercih etmek her şeyden önemlidir.** Onay inşasına maruz kaldığınızı anlamak zor olabilir. Karşınızdaki kişi bizi gerçekten onay verdiğinize ikna etmiş olabilir. Ama bu, bunun bir istismar olduğu gerçeğini değiştirmez. Kendi sağlığınız ve mutluluğunuz için sağlıklı onayınızın alınmadığı güvensiz ilişkilerden mümkün olduğu kadar kısa sürede uzaklaşmanız en doğrusu olacaktır. Sınırlarınız yalnızca bir kere ihlal edilmiş olabilir. Bir daha ihlal edilmeyecek olması, güvenli bir ilişkide olduğunuzu ve ilk ihlalin suç olmaktan çıktığını göstermez.

İstemediğiniz hiçbir yerde bulunmak zorunda değilsiniz. Yalnız olmadığınızı, dünyada milyarlarca kadının yan yana yıllarca cinsel şiddetle mücadele ettiğini **unutmayın.**



İlk Cinsel Deneyim

Cinsellik, zevk, arzu, sıcaklık, sevgi, uyarılma, dokunma ve yakınlık ile ilgilidir. İlk cinsel ilişki yaşayacağınız önemli deneyimlerden biridir. Ne kadar bilgili olursanız, o kadar hazırlıklı hissedersiniz ve zihniniz ile bedeniniz o kadar rahatlayabilir ve keyfini çıkarabilir.

Tüm sonuçlar normaldir, tıpkı başka bir şey yaptığınız ilk seferler gibi.

Tanım: İlişki konusunda doğru ya da yanlış bir tanım yoktur. Neyin "cinsel ilişki" olduğuna karar vermek tamamen size kalmış. İlk seferinizi; bir partnerle ilk kez çıplak olduğunuz, partnerinizle orgazm olduğunuz, rızaya dayalı bir cinsel deneyim yaşadığınız, vajinal birleşme yaşadığınız veya başka bir şey olarak görebilirsiniz. **Neyin önemli olduğuna siz karar vereceksiniz.** İlk cinsel deneyim çok kişisel bir karardır ve bu deneyimin gerçekleşip gerçekleşmeyeceğine **sadece sizin karar verme hakkınız vardır.** Bu konuda asla baskı **hissetmemelisiniz.**

Bekaret kaybedeceğiniz bir şey değildir.

Bekaret terimi, bizi cinsel deneyimlerimize göre sınıflandırmaya hizmet eder. Cinsel hayata başlanıldığında kendinizden bir parçayı "kaybettiğiniz" anlamına gelir. Bekarettten kaybedeceğiniz bir şey olarak bahsetmek, ilk deneyiminizin sizden bir şeylerin aldığını gösterir. Fakat, hiçbir şey elinizden alınmaz; sadece sevdiğiniz partnerinizle rızaya dayalı cinsel ilişkiden deneyimler kazanırsınız, onlarla ve kendinizle daha derin bir bağlantı kurarsınız.

Vajinal Penetrasyon Esnasında Neler Olur?

Deneyiminize başladığınızda, vücutta birçok inanılmaz fizyolojik değişiklik meydana gelir. Nabzınız nefesinizle birlikte hızlanır, cildiniz kızarır ve vajina ve serviks daha fazla kan gönderilir. Bazıları için saniyeler içinde gerçekleşir ve diğerleri için daha uzun sürebilir.

Vajina genişlemeye başlar ve penetrasyon için yer açar. Vajina, açıldığında her yöne son derece genişleyen ve genişleyen elastik içi boş bir organdır. Penise yer açmak için genişleyebilir, bir bebeği içinden çıkaracak kadar da esneyebilir.

Daha sonra, klitoris ekstra kan akışı almaya başlar ve erekte olur. İç vajina dudakları ve vajina duvarları fazladan kanla şişer. Bunların hepsi ıslanmayı artırarak yerleştirmenin daha kolay gerçekleşmesini ve deneyiminizin **daha iyi hissettirmesini sağlar.**

Tüm bedenler farklıdır; bazı kadınlar çok kolay ıslanır, bazıları ise pek ıslanmaz. Bu durumların hepsi normaldir. Vajina, kendiliğinden nemli ve ıslak bir yapıya sahip olduğu için bu durumu kolaylaştırır.

Çok stresli veya gerginseniz, ıslanmak zordur. Bu, ne yapmak istediğinize karar vermiş olsanız bile olabilir. Stres, vajinanızdaki kasların gerginleşmesine neden olarak herhangi bir şeyin oraya girmesini zorlaştırabilir ve bu da penetrasyonun zorlaşmasına neden olabilir.

Kuruluk veya vajinayı istemeden sıkmak, vajina duvarında küçük yırtıklara sebebiyet verebilir. Hafif kanamalar olması normaldir. Tehlikeli değildir, ancak tatsız ve acı verici olabilir. Ön hazırlıklara fazla zaman ayrılması, gevşemeye ve ıslanmaya yardımcı olur.

Kendinize zaman tanıyın.

Hymen (kızlık zarı) ve kızlık zarı dikimi

Hymen, halk arasında "kızlık zarı" olarak bilinen, zar şeklinde bir yapıdır. **Hymen bir organ değildir.** Anne karnında 7-12 haftalar arasında oluşan kızlık zarı, çocukluk döneminde vajina içerisine mikropların girişini engelleyerek enfeksiyonu önler. Çocukluk çağından sonra kızlık zarı fonksiyonunu yitirir. Dolayısıyla var olmamasının veya sonradan yok olmasının biyolojik olarak bir önemi yoktur. **Kızlık zarı ince bir yapı olup sonradan dikilmesi veya yeniden var edilmesi mümkün değildir. Bu gibi işlemleri alanında yetkin ve bilgili doktorlar yapmadığı için yapılan yerlerden uzak durulmalıdır.**

İlk Cinsel Deneyim İçin Bazı İpuçları

İPUCU 1

Önce vücudunuzu tanıyın. Vücudunuzu tanımak, ilk deneyiminize hazırlanmanın harika bir yoludur. **Vajinanıza bir ayna tutarak ve tüm farklı bölümleri tanıyarak başlayın.**

Tüm farklı bölümleri bulmaya çalışın: vajina, üretra, iç ve dış dudaklar, klitoral başlık ve klitoris. Vajinanızı hiç yakından görmediyseniz, kendinizi komik, rahatsız veya tedirgin hissedebilirsiniz.

İlk tepkiniz ne olursa olsun, hissettikleriniz tamamen normaldir.

İPUCU 2

Rıza, karşılıklı güvenin anahtarıdır. Cinsel ilişki en mahrem deneyimlerden biridir ve güven olmadan, partnerinize karşı savunmasız ve açık olmaya izin vermek zordur. Bunun olabilmesi için **karşılıklı bir güven temelini olması gerekir.** İlk seferiniz siz de partneriniz de hazır olduğunuz zaman gerçekleşmelidir.

İPUCU 3

İletişim kurmak ve ilişki hakkında konuşmak sağlıklıdır. Etrafındaki potansiyel sınırların bir kısmının çıkarılmasına yardımcı olur; Eşinize ne hissettiğinizi ve düşündüğünüzü ifade etmek, ikincinin de fizikselleşmeden önce yakınlığınızı güçlendirmesine yardımcı olur. Sizi daha fazla hazırlamaya yardımcı olacağını düşündüğünüz bilgileri açık ve savunmasız bir şekilde paylaşın ve **ilk kez birlikte olduğunuzda partnerinize sorular sormaktan veya belirli şeyler sormaktan çekinmeyin.** İster nasıl başlamak istediğinizi, ister nerede istediğinizi söyleyin. Dokunulmasını ya da dokunulmamasını istediğiniz yerlerinizi, endişelerinizi ve fantezilerinizi paylaşın.

İPUCU 4

Cinsellik, internette görüldüğü gibi değildir. Medyadan ve toplumdan çok gerçekçi olmayan beklentilere yol açabilecek birçok mesaj alınabildiğini unutmayın. TV'den, filmlerden ve hatta arkadaşlarınızdan öğrendiklerinize takılıp kalmamaya çalışın ve bunun yerine kendi deneyiminize odaklanın. **Gerçek hayatta, insanların deneyimleri büyük ölçüde değişebilir.**

İPUCU 5

Uyarılma şarttır. Partneriniz herhangi bir tür penetrasyon girişiminde bulunmadan önce, yeterince uyarıldığınızdan emin olmanız gerekir. Birbirinizi okşamak, öpmek ve dokunmak için çok zaman harcayın, böylece ilişkiye başladığınızda doğal olarak ıslanmış olursunuz ve **kendinizi iyi hissedersiniz.**

İPUCU 6

Ne kadar gergin hissederseniz hissedin, zihninizi rahatlatmaya çalışın ve düşüncelerinizin sizi ele geçirmesini **önleyin.** Bunun yerine, gücünüzü enerjinize kanalize edin ve hissettiğiniz ve deneyimlediğiniz hislere odaklanın. **Partnerinizle birlikte olun.**

İPUCU 7

Ruh halini ayarlamak, **deneyimin önemli bir parçasıdır.** Tüm dikkatinizi yapmak üzere olduğunuz şeyden zevk almaya odaklamanız için en elverişli ortamı yaratmak için elinizden geleni yapın. Bu, ister ışıkları kapatmak, ister müzik açmak ya da sizi rahat hissettirecek herhangi bir şey olsun. Çevrenizdeki dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirgeyin. **Orgazm ancak hem fiziksel hem de zihinsel olarak kendinizi çok rahat hissettiğinizde meydana gelir.**

İPUCU 8

Cinsellik zevkle ilgilidir. Bu, insan vücudunun en büyük deneyimlerinden biridir ve sizin doğuştan hakkınızdır. Kendinizi ve vücudunuzu daha iyi tanımak için güzel bir fırsat ve davettir. Zevk, her iki taraf için de amaçtır. Memnuniyetinizi eşinizin zevk veya memnuniyet düzeyiyle ölçmeyin. Bunu kendi zevk, uyarılma, arzu, orgazm, aşk, yakınlık seviyelerinizle ölçmeye hakkınız var.

İPUCU 9

Pratikle her şey daha iyi olacak. Bunun ilk seferiniz olduğunu unutmayın, tıpkı başka bir olaydaki ilk seferiniz gibi. Beklentilerinizi azaltın, mükemmelliği aramayın, bundan zevk almanıza izin verin ve onun daha iyiye gitmesi için bolca zaman ve fırsat olduğunu bilin. Daha fazla zevk alana ve cinsel olarak tatmin olana kadar denemeye devam edebilirsiniz.

Performans kaygısı hissetmenize gerek yok.

İPUCU 10

Vajinal kuruluk yaşıyorsanız veya ıslanma konusunda ekstra destek istiyorsanız, bir kayganlaştırıcı kullanmak iki taraf için de iyi olacaktır. Özellikle herhangi bir cilt rahatsızlığınız veya alerjiniz varsa, ihtiyaçlarınıza en uygun kayganlaştırıcıyı seçtiğinizden emin olun. Lateks prezervatif kullanıyorsanız, zarar verebileceğinden yağsız kayganlaştırıcı aldığınızdan emin olun. Su veya silikon bazlı kayganlaştırıcıları tercih edin.

İPUCU 11

İlişkiye girmeden önce, siz ve eşiniz için hangi güvenli ilişkinin önlemlerinin doğru olduğuna karar verin. Uygun doğum kontrol yöntemleri konusunda kendinizi eğitin ve eşinizle de bu konuda konuşun. **Hamileliği önlemenin ve kendinizi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korumanın iki farklı şey olduğunu ve farklı doğum kontrol yöntemleri gerektirebileceğini unutmayın.**

Doğru Bilinen Yanlışlar

"İlk deneyim acılı olmalı " düşüncesi yanlıştır!

İlk kez cinsel ilişkiye girmenin acılı olacağını düşünmek, ilişkinin gerçekten de acılı olmasına yol açabilir. Biraz acı hissetmek yaygındır, ancak durumun böyle olması gerekmez. Kişiden kişiye çok değişir ve o andaki zihinsel durumunuzla ilgili olabilir. Ne kadar rahat, zihinsel olarak hazır olursanız, o kadar az acılı olur. Ne kadar endişeli ve gergin olursanız, vücudunuz ve vajina kaslarınız o kadar fazla gerilir ve bu da penetrasyonun rahatsız edici veya ağrılı olmasına neden olur. **Kendinize karşı nazik olun, partnerinizle rahat olun, olmadan önce bunun hakkında konuşun. Bazı önlemler aldığınızda rahatsızlığınızı azaltabilir, ağrısız, keyifli bir deneyim yaşayabilirsiniz.**

"Kadınlar ilk cinsel ilişkiye girdiklerinde kanarlar " düşüncesi yanlıştır.

Kızlık zarı cinsel ilişki sırasında yırtılabilir veya penise yer açmak için biraz yırtılabilir, ancak aynı zamanda herhangi bir zarar görmeden vajinal ilişkiyi idare edebilecek kadar esnek olabilir. **Kızlık zarı, nispeten az sayıda kan damarı olan ve yırtılsa bile önemli ölçüde kanamayan bir zardır.** Birçok tıbbi çalışma, bir kadının vajinal penetrasyonla ilk kez cinsel ilişkiye girmesinden sonra kanamanın rutin olarak gerçektelemediğini kanıtlamıştır. İlk deneyimlerde, kadınlar vajinal ıslanma eksikliği ve bazen de vajinal duvarda küçük kesiklere ve kanamaya neden olabilen zorlu bir penetrasyon yaşayabilirler. **Bu kanamanın olması kadar olmaması da normaldir.**

"Tüm ilişki orgazmla biter" düşüncesi yanlıştır.

Ana akım medyada gördüğümüz bu olsa da, her zaman böyle olmuyor, özellikle de ilk deneyimde. Orgazm pratikle gelen bir şeydir; Vücudunuzu ne kadar iyi anlarsanız, partnerinizle ne kadar rahat olursanız, kendinizi o kadar güvende ve savunmasız hissederseniz, orgazma ulaşmanız o kadar kolay olur. İlk denemeden bunu kendiniz veya partnerinizden beklemeysin.

"İlk kez seks yaptığınızda hamilelik mümkün değildir " düşüncesi yanlıştır.

Hamilelik, ilk kez olsanız bile, bir penisin vajinal penetrasyonunun olduğu her zaman mümkündür. Penisli olan bir kişi vajinanın içine veya dışına, **ancak vajinal açıklığın yakınında boşalırsa olabilir. Gebeliği önlemenin en iyi yolu doğum kontrol yöntemlerini kullanmaktır.**

"Kadınlar erkekler gibi boşalır" düşüncesi yanlıştır.

Her kadın orgazm olurken boşalmaz. Üretradan atılan sıvı olan kadın boşalması, bir kadın cinsel olarak uyarıldığında meydana gelir, ancak mutlaka orgazm ile ilişkili değildir. Miktar kadından kadına büyük ölçüde değişebilir. Bazı kadınlar sadece biraz sıvı salgılar; diğerleri çarşafı ıslatabilir. Bazı uzmanlar tüm kadınların boşaldığına inanır, ancak çoğu bunun farkında değildir çünkü **sıvı genellikle vücudun dışına değil mesaneye geri akar.**

"Boyut önemlidir " düşüncesi yanlıştır.

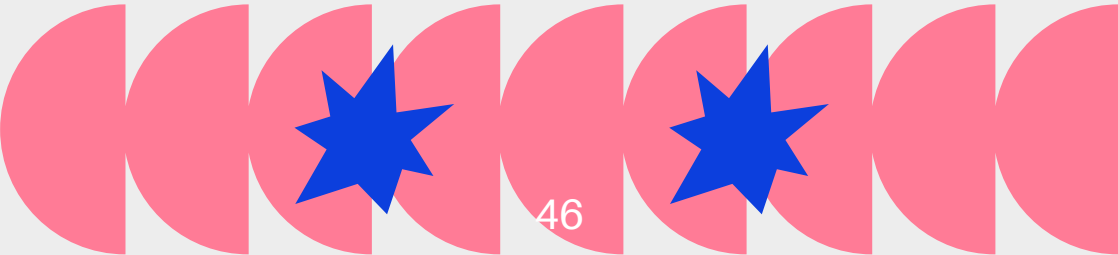
Her iki taraf da memnun olduğu sürece partnerinizin penisinin boyutu hakkında endişelenmenize gerek yoktur. Boyut sadece prezervatif seçerken önemlidir.

"Dışa boşalma bir korunma yöntemidir" düşüncesi yanlıştır.

Boşalmadan önce gelen halk arasında zevk suyu da denen menide sperm bulunabilir. Bu durum hamileliğe sebep olabilir. Boşalma tam olarak kontrol edilemezse bu durum da kazalara sebep olabilir. Dolayısıyla çok kullanılan bu yöntem, **korunaklı bir yöntem değildir.**

"Doğum kontrol hapları kısırlığa sebep olur " düşüncesi yanlıştır.

Yeni nesil doğum kontrol hapları maksimum etkiye, minimum yan etkiye sebep olmaktadır. Bu hapların bilinen bir kısırlık yan etkisi yoktur. Doktor kontrolünde kendinize uygun hapi kullanırsanız, hapi bir gün almanız dahi hamile kalabilirsiniz.



"İlk hamilelikte olunan kürtaj, ilerideki doğurganlığı negatif etkiler" düşüncesi yanlıştır.

Bu bir mittir. Güvenli kürtajın herhangi bir yan etkisi yoktur.

"Sadece cinsel olarak çok aktif insanlar hastalık kapar" düşüncesi yanlıştır.

İlk ve tek cinsel birlikteliğinizde dahi hastalıkla temas edebilirsiniz. İnsanların %85'i ilk cinsel ilişkilerinde HPV ile karşılaşmaktadır.

"HPV ile enfekte olduysam buna yaşadığım son ilişki sebep olmuştur" düşüncesi yanlıştır.

HPV, bulaştıktan yıllar sonra belirti verebilir. Dolayısıyla bu virüsle dn de karşılaşmış olabilirsiniz, beş sene önce de.

"HPV ile enfekte olduğu anda kanser olundu demektir" düşüncesi yanlıştır.

HPV'nin bilinen tüm türleri kanser yapmaz. Kanser yapan HPV türü ile enfekte olunursa, bağışıklık sistemi bu virüsü atmazsa, kişi düzenli olarak smear yaptırılmazsa ancak yaklaşık on sene içinde kansere döner.

"HPV'den korunmak için prezervatif yeterlidir" düşüncesi yanlıştır.

HPV deri temasıyla bulaştığı için ve prezervatif tüm yüzeyi kaplamadığı için, HPV'den tam olarak korumaz. Bilinen en iyi korunma yöntemi HPV aşıdır.

Cinsel Yönelim ve Cinsel Kimlik



Cinsel Yönelim Nedir?

Cinsel yönelim, kişinin karşı cinsiyete, hemcinsine veya birden fazla cinsiyete karşı romantik çekim, cinsel çekim veya her ikisini de hissetmeye yönlendiren kalıcı kişisel bir niteliklerdir. Farklı cinsel yönelimlerin varlığı insan cinselliğinin çeşitliliğinin doğal bir sonucudur. Bu yönelimlerin hiçbiri diğerinden daha doğal, daha sağlıklı, daha üstün, daha **“normal” değildir**. Hepsinde kişinin sağlıklı bir kişilik yapısı geliştirmesi, uyumlu ve tatmin edici kişiler arası ilişkilere sahip olması, sosyal ve mesleki işlev görmesi, cinsel ve duygusal derinlikli ilişkiler yaşayabilmesi mümkündür.

Bireyin cinsel yönelimi, toplumca kadın ya da erkeğe özgü olduğu kabul edilen davranış ve görünüme sahip olmasıyla, yani toplumsal cinsiyet özellikleri ile doğrudan ilişkili değildir. Dışarıdan gözlenerek kişinin cinsel yönelimi anlaşılabilir, sadece kendi beyanı ile bilinebilir.

Cinsel yönelim sadece cinsel etkinliklerle ilgili değildir; bir erkeğe heteroseksüel denilmesi için bir kadınla cinsel birlikteliği olması gerekmediği gibi, bir kadının başka bir kadınla ilgili cinsel fantezileri olması ya da cinsel ya da duygusal yakınlık duymuş olması tek başına o kişiyi eşcinsel yapmaz.

Cinsel yönelim çok boyutlu olarak değerlendirilmesi gereken ve insan yaşamının geneliyle ilgili hangi cinsle çekim duyduğunun değerlendirilmesi ile anlaşılabilir.

Tüm bunların yanı sıra cinsel değerlendirmelerin ve etiketlerin pek bir önemi yoktur. **Her iki tarafın da rızası olduğu sürece başlığın ne olduğu önemli olmaksızın tüm duygular ve süreçler normal ve doğaldır.**

Cinsel Yönelim Nasıl Gelişir?

Cinsel yönelimin bir seçim ya da tercih sonucu olmadığı

bilinmektedir. Zira bireyler hayatlarının herhangi bir döneminde hangi cinsiyetten kişilerden hoşlanacaklarına, aşık olacaklarına, cinsel olarak uyarılacaklarına karar vermezler. Böyle bir karar süreci heteroseksüel bireyler için geçerli olmadığı gibi diğer cinsel yönelime sahip kişilerde de söz konusu değildir. **Cinsel yönelim seçilen değil, fark edilen bir durumdur.** Nasıl ki heteroseksüel bir erkek, bir kadından hoşlanacağını "seçmiyor" ise, homoseksüel bir erkek de bir seçim yapmamaktadır. Cinsel yönelimi, kişilerde saptanan hormon düzeyleriyle, beyin yapısı ve işlevleriyle ilgili farklılıklarla, kişinin geçmişinde cinsel istismar olmasıyla, aile yapısıyla, ebeveyn özellikleri, anne veya babasıyla ilişkisiyle, kendi cinsi ve karşı cinsle ilişki denemelerinde olumlu/olumsuz yaşadıklarıyla, yineleyen denemeler sonucu öğrenmiş olmasıyla, bağımlılıkla açıklanamaz.

Cinsel Yönelim Değiştirilebilir Mi?

Cinsel yönelim istemli bir tercih değildir. Yeterince istenirse

değiştirilebilir bir durum değildir. Cinsel yönelimin insan yaşamı içinde değişkenlik göstermediği bilinmektedir. Ancak insan cinselliği çok boyutludur ve bireyin cinselliğiyle ilgili birçok özellik zaman içinde değişiklikler gösterebilir. Bu bağlamda yönelim değişmese de cinsel yönelimin bileşenleri olan istek, ilgi, düşünce ve davranışlarla ilgili değişiklikler olması mümkündür.

Heteroseksüelliğin normal ve tek cinsel yönelim olarak kabul edildiği toplumlarda çocukluk ve gençlik döneminde bireyler kendilerinin de heteroseksüel olduğunu kabul ederler. Eşcinsel ve biseksüel bireyler ruhsal ve bedensel olgunlaşmalarıyla birlikte kendi cinslerine yönelik ilgilerinin fark etmeye başlarlar. Bu gelişim her bireyde aynı yaşlarda gerçekleşmez. Heteroseksüellik dışında yönelimi olanların çoğunda ilginin belirginleşmesiyle birlikte o zamana kadar gelişmiş olan heteroseksüel kimlikle uyumsuzluk nedeniyle kafa karışıklığı yaşandığı, çevrenin homofobik tepkileri ve olası reddinden kaynaklanan korku, kaygı, suçluluk ve utanç duygularının belirgin olduğu bir döneme girilir.



Kişinin yöneliminde değişiklik meydana gelmemektedir; kişinin eşcinsel ya da biseksüel yöneliminin farkına varılması sürecine girilmiştir. **Heteroseksüellik dışında cinsel yönelimi olanlar yaşadıkları toplumun hakim ölçüleri doğrultusunda bu yönlerinden huzursuzluk duyabileceklerinden, çeşitli şekillerde bu durumu inkar etmeye, farklı şekillerde adlandırmaya ya da baskılamaya çalışabilirler.** Bunlar eşcinselliği ve biseksüelliği ortadan kaldırmasa da açılma sürecinin askıya alınmasına neden olabilir. Sonraki dönemlerde kendi yönelimini kabullense bile homofobik tepkilerle ilgili kaygılar nedeniyle bu yönünü en yakınları da dahil olmak üzere başka insanlardan saklamayı seçebilir. Uygun koşullarda yönelimini çevresindekilerle seçici olarak paylaşmayı, açılmayı da seçebilirler. Bu zorlu süreçte çevrenin ya da homofobik yaklaşıma sahip sağlık çalışanlarının girişimleri cinsel yönelimi değiştiremez. Sadece baskılanmasını ya da inkar edilmesini desteklemiş olur. Bu tür girişimlerin bilimsel geçerliliği yoktur ve etik değildir.

Hiçbir yöntem ya da güç bir heteroseksüel birini eşcinsel yapamayacağı gibi, bir eşcinseli de heteroseksüel yapamaz.

Cinsel Kimlik

Cinsel kimlik, cinsel yönelim ile karıştırılan bir kavramdır. Cinsel yönelim kişinin cinsel duygusunun, ilgisinin ve isteğinin belli bir cinsiyete karşı çekimidir. ***Cinsel kimlik ise kişinin kendini nasıl hissettiğiyle veya tanımladığı ile ilgilidir.***

Örneğin; bir kişi kendini cinsel organına bakılmaksızın kadın veya erkek olarak tanımlayabilir.

Bu kişinin cinsel kimliğini ifade eder.

Ancak aynı kişi cinsel veya duygusal olarak hangi cinsle çekildiğinden bahsediyorsa bu onun cinsel yönelimidir. Cinsel kimlik kişinin genetiği ve kültürü demek değildir; kişinin kendi bilinci ile seçtiği cinsel aidiyettir. Cinsel kimlik kişinin kendini kavrayışını; fakat cinsel yönelim kişinin hangi cinsiyete karşı ilgi duyduğunu gösterir.



Cinsiyet kimliği, bireylerin biyolojik özellikleri ile tanımlanırken, cinsel kimlik, bireyin kendisini dişi ya da erkek olarak tanımlamasıdır. **Cinsel kimlik cinsel davranışlar ile şekillenir.**

Kısacası, cinsel kimlik kişinin kendi kimliğini nasıl görüp algıladığıyla ilgilidir. Dolayısıyla bireyin dışarıdan gözlenebilen özellikleri onun cinsel kimliğini göstermeyebilir. **Bireyin dış görünüşü, seçtiği arkadaşlar, davranış biçimleri her zaman onun cinsel kimliğini göstermez.**

Cinsel Kimlik Gelişimi Nasıl Olur?

Öğrenme kuramına göre, kişinin cinsiyet rollerini kazanmaya başladığı dönem ilk çocukluk dönemidir ve ilerleyen yaşlarda da kişi bu rolleri kazanmaya devam eder. Bu süreç içerisinde ilk çocukluk dönemi, cinsel kimlik gelişiminin temelini oluşturur ve daha sonraki dönemlerde edinilen kazanımlarla ergenlik yıllarında tamamlanır. Erken çocukluk döneminde cinsel kimlik gelişimi konusunda anne ve babaya ayrı bir sorumluluk düşer. Özellikle çocuğun ilk çocukluk döneminde cinsel konulara yoğunlaşan ve ön planda olan merakı, doğru ve tatmin edici bir şekilde giderilmelidir.



Sorulan sorulara tatmin edici cevapların verilmemesi, çocuğun cinselliği gizlenmesi gereken, dolayısıyla suç unsuru içeren bir şey olduğunu düşünmesine sebep olabilir. Bundan dolayı ebeveynlerin öncelikle çocuğun gelişim dönemini ve özelliklerini iyi bilmesi ve sorulan soruları bu yönde cevaplandırması gerekir. **Cinsel özdeşimin oluşmaya başladığı ilk çocukluk döneminde, çocuğun aile ile olan ilişki ve etkileşimi, cinsel kimlik gelişiminde önemli rol oynar.** Çocuğun cinsel kimlik gelişimine model oluşturan ebeveynin varlığı veya yokluğu, cinsel kimlik gelişiminde büyük bir etkiye sahiptir. Aynı zamanda ebeveynlerin cinsel konulara karşı tutum ve davranışları da cinsel kimlik gelişimini etkileyen bir unsurdur. Cinsel konulardan bahsedilmesine izin vermemek, baskılayıcı bir tutum sergilemek veya tam tersi ihmalkar ve serbest tutumlar sağlıksız cinsel kimlik gelişimine zemin oluşturabilir. Sonuç olarak **sağlıklı cinsel kimlik gelişimi için çocukların ergenlik öncesi dönemde ve sonrasında bu konuda bilinçlendirilmeli çocuğun cinsellikle ilgili korku ve kaygısı giderilmelidir.**

Cinsel Uyarılma

Cinsel Uyarılma Nedir?

Cinsel uyarılma, cinsel aktivite veya cinsel düşünceler sırasında cinsel arzunun uyarılması anlamına gelir. Cinsel uyarılma esnasında vücutta birçok fizyolojik reaksiyon gerçekleşir. **Cinsel uyarılma bu fizyolojik değişiklikler yaşansa da gerçek bir cinsel aktiviteye dönüşmek zorunda değildir.**

Bir kişinin cinsel olarak uyarılması için fiziksel ve zihinsel birçok faktör sebep olabilir. Bu uyarıcı faktörlerin ve bu faktörlerin eşğinin kişiden kişiye göre değişmesi normal bir durumdur.

Ayrıca, toplumda yaygın olarak kadınların uyarılması ve cinsel tatmin yaşaması için gereken sürenin erkeklerden fazla olduğu inancı da yapılan bilimsel araştırmalarla **çürütülmüştür.**

Cinsel Uyarılma Belirtileri Nelerdir?

Erkeklerde uyarılma;

Kanın penise dolmasıyla cinsel organda sertleşme gerçekleşir (ereksiyon). Sertleşme, erkeklerdeki cinsel uyarılmanın en belirgin göstergesidir. Bunun dışında, peniste bulunan damarlar belirginleşir, vücutta kas spazmları, halk arasında zevk suyu olarak bilinen boşalma öncesi çıkan meni sıvısının ortaya çıkması, testislerde şişkinlik ve yükselme, kalp atışlarının hızlanması ve kan akışındaki artış görülebilir.

Kadınlarda uyarılma;

esnasında vücudun verdiği tepkiler ise meme uçlarının belirginleşmesi, vajinal ıslaklık, klitoris ve dudakların büyümesi, klitoriste hassasiyet, vücutta kas spazmları, artan kan akışının sebebiyle vajinanın ve dudaklarının şişmesi, ciltte kızarıklık, vajinanın iç şeklindeki değişiklikler, kalp atışlarının hızlanması ve kan akışındaki artış gözlenebilir.

Bu belirtileri değerlendirirken herkesin cinsel deneyiminin farklı olduğunu unutmamak önemlidir. Herkes cinsel uyarılma deneyimleri farklı olabilir ve aynı kişinin farklı ilişkilerinde de farklılık gösterebilir.

Orgazm Nedir?

Orgazm kavramı hakkında en çok mit üretilen kavramlardan biridir. Öncelikle orgazmın ne olmadığına biraz değinirsek; **orgazm sadece penetrasyonla gerçekleşmez, orgazm ilişkileneemedeki nihai son değildir, orgazm sadece penisi olan bireylere yönelik değildir ve orgazm olmamak kimseyi eksik yapmaz.**

Fiziksel olarak orgazmdan söz edecek olursak; orgazm, genellikle cinsel uyarılma ile beraber cinsel organlar, çevresi ve bedeninin farklı yerlerindeki kasların kasılması sonucu gerçekleşen bir durumdur. Bedensel ve zihinsel olarak deneyimlenebilir ve birçok insan tarafından **zevkin en yüksek noktası olarak tanımlanır. Vücudumuzdaki en büyük cinsel organ önce deri, sonra da beyindir. Zihnimizdeki belirli bölgelerin uyarılması ile fiziksel tepkiler veririz. Ama verdiğimiz her fiziksel tepki de (ereksiyon, ıslanma vb.) o durumdan zevk aldığımızı göstermez. Çünkü beyin gelen cinsel sinyalleri ayırmaz. Klitoris, vulva, penis ve testisler genital bölgelerimizdir, her biri farklı çeşit, doku ve renge sahiptir. Uyarılmayı sağlayan bölgelere erojen bölgeler denir. Memeler, kulaklar, ayaklar, burun, prostat, anüs, parmaklar, boyun gibi bölgeler erojen bölgelerdir. Çoğu zaman onlara hak ettikleri değeri vermeyiz. Her orgazm biriciktir ve kendine özgüdür. Herkes orgazmı aynı şekilde, aynı uyarılarla veya aynı şiddetle deneyimlemez ama hepsi aynı derece özeldir.**

Orgazm, en temel anlamıyla, cinsel uyarılma sonucunda ulaşılan ve kişiye hem fizyolojik hem psikolojik bir zevk yaşatan durumdur. **Orgazm cinsel deneyimde yaşanan zevkin en zirve noktası olarak adlandırılabilir.** Orgazma sadece partner ile girilen cinsel ilişki ile değil mastürbasyon ile de ulaşılabilir. Orgazm sırasında hem kadınlarda hem erkeklerde kızarma, nefes alıp verme, kalp hızının artması, istemsiz kasılmalar, bazen titreme, ayaklarda kas spazmı, cinsel gerilimin serbest bırakılması, vücutta kızarıklık gibi fiziksel etkiler görülür. Orgazm, **5-15 saniye** arası yaşanır fakat bu süre kişilere ve durumlara göre **değişiklik gösterebilir.**

Kadınlarda Orgazm

Kadınlarda orgazm için en önemli organlardan biri **klitoristir**. Klitoris, dışarıdan gözükken ve vücudun içinden devam eden şekliyle iki parçadan oluşan kas ve dokular bütünüdür. Gözle görülen kısmı, idrar kanalının üstünde bir parmağın baş kısmı olacak şekilde küçük bir yerdir. İçeride vajinal kanalın iki tarafını saran kanatları vardır. Klitoriste binlerce sinir ucu vardır ve **bilinen işlevi sadece kişiye cinsel haz vermek olan tek organdır**. Penetrasyonun ve vajinal orgazmın nihai ve sağlıklı olduğuna dair bir mit vardır ancak bu doğru değildir.

Bilinenin aksine, vajinal ve klitoral orgazm diye 2 ayrı orgazm çeşidi yoktur, vajinal girişten giren nesne/cisim/organ yine klitorisin kanatlarını uyarabilir. Veya vücudun dışında kalan klitorisin uyarılmasıyla da orgazm gerçekleşebilir. Bu bölgeyi, dil veya elle de uyarmak mümkündür. Mastürbasyon da bu yollardan bir tanesidir. **Kimi kadınlarda veya erkeklerde, sinir uçları daha anüs çevresinde fazladır ve orgazmı bu bölgenin uyarılması ile yaşayabilir.**

Erkeklerin aksine kadınlar, çoklu orgazm yaşayabilirler. **1 dakikalık aralıklarla art arda birden fazla kez orgazm olabilirler**. Yine erkeklerden farklı olarak kadınlarda bir sıvı çıkışı beklenmez, çıkan sıvının da baskı nedeniyle idrar olma olasılığı yüksektir.

Cinsel uyarılmanın artışı ile orgazma yaklaştıkça kas seğirmeleri ve spazmı yaşanabilir. Çoğu kadın, orgazm esnasında vajinasında ritmik kasılmalar yaşar.

Ayrıca, anal seks veya uyarılma yoluyla orgazm olmak veya klitoral ve vajinal orgazmın bir kombinasyonuna sahip olmak da mümkündür.

Erkeklerde Orgazm

Erkek orgazmı, cinsel uyarılmayla her zaman olmasa da sıklıkla boşalmayla sonuçlanan fizyolojik ve psikolojik bir tepkidir. Erkek orgazmı, çoğu erkeğin penis, prostat ve pelvik bölgelerinde hissettiği kasılma ve nabız atışından oluşur. Bu duyumlar, artan kalp hızı, hızlı nefes alma, kas gerilmesi, anal, penisin tabanındaki kas kasılmaları ve kan basıncında bir artış ile karşılaşılır, bu da daha sonra büyük ve ani bir basınç salınımına neden olur.



Kadın ve Erkek Orgazmı Arasındaki Farklar

Erkek ve kadın orgazmı arasındaki fark, çoğunlukla penisi ve vajinası olan insanlar için orgazma nasıl ulaşıldığına ilişkin fiziksel farklılıklardan oluşur. Erkek orgazmından farklı olarak kadınlar, cinsel ilişki esnasında **birden fazla kez** orgazm yaşayabilmektedirler.

- Erkekler orgazm sırasında meni dışarı atılır. Fakat kadınlarda genelde bu tür bir boşalma olmaz. Kadınlarda orgazm, genellikle ritmik şekilde vajina ve anüs çevresi kaslarda bir kasılma olarak gerçekleşir.
- Kadınlar herhangi bir mekanik etkiye gerek duymadan dahi orgazm olabilirler. Ayrıca, kadınların tek bir ilişkide birden çok kez orgazm olabilmeleri şansları da vardır.
- Erkekler orgazm sırasında seksüel uyarı dursa dahi orgazm işlevine devam edebilirler. Kadınlarda ise vajinal veya klitoral uyarı durduğu takdirde orgazm işlevi de durur.

Mastürbasyon

Mastürbasyon nedir?

Mastürbasyon cinsel uyarılma ve zevk alma amacıyla cinsel organlara veya vücuttaki diğer hassas bölgelere dokunmayı içeren yaygın bir aktivitedir.

Mastürbasyon nasıl yapılır?

Bedeninizi tanıyın.

Mastürbasyon kendi başına zaten bedeninizi tanımak için mükemmel bir aktivite ancak öncesinde basit birkaç anatomik bilgiye sahip olmak mastürbasyon yaparken aldığınız zevki olumlu yönden etkileyecektir. **Örneğin klitorisin nerede olduğu veya vulva ve vajinanın doğru tanımı gibi bilgiler faydalı olabilir. Menstrüel döngü takibi bile mastürbasyon açısından fark yaratabilir.**

Ellerinizi kullanın.

İşte mastürbasyon yapmak bu kadar basit! Kendinizi rahat hissettiğiniz özel bir alana geçin ve ellerinizin cinsel organlarınızı keşfetmesine izin verin. Hızınızı, uyguladığınız baskıyı ve ritminizi kendinize göre düzenleyin. Zamanla size zevk veren detayları fark edeceksiniz.

Unutmayın ki her beden kendine özeldir.

Bir süre sonra mastürbasyon rutininizi renklendirebilirsiniz.

Mastürbasyon yapmaya yeni başladıysanız farklı şeyler denemek zorlayıcı olabilir. Ancak artık zevk aldığınız noktaları ve anları tanıyorsanız duşta mastürbasyon, yastık kullanmak veya seks oyuncakları gibi değişiklikleri mastürbasyon rutininize eklemek isteyebilirsiniz.

Mastürbasyonun faydaları nelerdir?

- Cinsel gerilimi azaltır.
- Zevk ve haz verir.
- İhtiyaç ve isteklerinizi anlamaya yardımcı olur.
- Seksinizin daha iyi olmasını sağlar.
- Rahatlatır.
- Ruh halinizi yükseltir.
- Özbakımın bir parçasıdır.
- Eğlencelidir!

Mastürbasyon utanılması gereken bir aktivite mi?

Mastürbasyon özel ve tabu haline getirilmiş bir konu olduğu için toplumda hakkında çok az konuşuluyor. Bu yüzden bazı zamanlarda kendimize dokunduğumuz için suçlu ve 'kirlil' hissedebiliyoruz.

Mastürbasyon yapmak oldukça normal olduğu gibi mastürbasyon yaptığınız için utanmanız da oldukça normal. Ancak içiniz rahat olsun.

UTANMANIZ GEREKEN HİÇBİR
ŞEY YOK!

Mastürbasyon yapmaktan utanıyorsam ne yapabilirim?

Mastürbasyon yapmanın utanılacak bir aktivite olmadığını, faydalarını ve gerekliliğini kendinize düzenli olarak hatırlatın. Mastürbasyon yaptığınız alanı kendiniz için daha rahat hale getirin. Örneğin kokulu mum yakmak, odanızın ışıklarını uygun bir şekilde kısmak gevşemenize yardımcı olabilir.

Bu konuda kendinizi rahatlatmak zor geliyorsa güvendiğiniz bir kişiyle konu hakkında konuşabilirsiniz. Size iyi geleceğini düşünüyorsanız bir cinsel terapistle danışmak da yararlı olabilir.

Mastürbasyon yaparken orgazm olmak zorunda mıyım?

Bazı psikolojik ve fiziksel nedenler orgazm olmayı zorlaştırabilir.

Mastürbasyonun asıl amacı orgazm olmak değil, zevk almaktır.

Kendinize dokunurken zevk alıyor, rahat hissediyor ve eğleniyorsanız orgazm olmadığınız için kendinize yüklenmenize hiç gerek yok.

Ancak bu durum sizi rahatsız hissettiriyorsa konuyla ilgili bir doktora veya terapistle başvurabilirsiniz.

MASTÜRBASYON HERKES İÇİNDİR!

Yaşınız, cinsiyetiniz, cinsel yöneliminiz, bekar olup olmamanız hiç fark etmez. Ne sadece erkeklere özgüdür ne de sadece bekarlar içindir. Mastürbasyon özbakımın bir parçasıdır.

Üreme Hakları ve Cinsel Haklar

Gerek uluslararası sözleşmeler gerekse de ulusal kanun metinleri ile bazı haklarımız güvence altına alınmıştır. Üreme ve cinsel haklarımızın temeli ise asla delinemeyecek olan **insan haklarıdır**.

DSÖ'ye göre cinsel sağlık: Yalnızca üreme ile ilgili ve cinsel yolla bulaşan hastalıklara maruz kalmamak değildir. Bunun ötesinde, kişisel ilişkiler ve yaşamın güçlendirilmesi anlamını da taşır. Buna göre cinsel sağlık, insan cinselliğine yapıcı bir yaklaşım ile cinsel yaşamın bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal açıdan bir bütün olarak ele alınarak, kişilik, iletişim ve sevginin zenginleşmesi ve güçlenmesidir. Bireylerin cinsel yaşamlarını baskı, şiddet ve ayrımcılığa maruz kalmadan yaşaması cinsel sağlığın önemli bir parçasıdır.

ÖNEMLİ: Bütün insanlar tatmin edici ve güvenli bir cinsel yaşam aynı zamanda da üreme konularında bilgiye erişme ve özgürce karar verme hakkına sahiptir. Öncelikle temel insan haklarının hangilerinin üreme ve cinsel sağlık alanında güvence temin ettiğine, ardından da bu haklarımızın ihlalinin ne zaman gündeme geleceği ve bu durum karşısında neler yapılabileceğine bakalım;

Üreme ve Cinsel Hakların Temeli: İNSAN HAKLARI

Uluslararası Aile Planlaması Federasyonu'nun (IPPF) 1995 yılında yayınladığı Üreme Hakları ve Cinsel Haklar Bildirgesi'ne göre bu haklar;

a. Yaşama Hakkı

Aşağıdaki durumlarda **yaşam hakkının ihlal edildiğinden bahsedilebilir**;

- Üreme ve cinsel sağlık hizmetlerine erişememekten kaynaklanan anne ölümleri, gebeliğe bağlı hastalıklar, cinsel yolla bulaşan hastalıklar neticesinde gerçekleşen ölümler,
- Toplumun erişemediği hizmet neticesinde gerçekleşen bebek ölümleri,
- **Şiddetin tüm türleri yaşam hakkının ihlali sonucunu doğurur.**



b. Üreme ve Cinsel Yaşamda Özgürlük Hakkı

Aşağıdaki durumlarda **üreme ve cinsel yaşamda özgürlük hakkının ihlal edildiğinden bahsedilebilir;**

- Cinsel istismar,
- Bekaret kontrolü,
- Zorla gebelik veya gebeliğın devam ettirilmesi,
- Zorla düşük,
- Zorla sterilizasyon,
- Aile planlaması yöntemlerini kullanmak veya isteyerek düşük için onay gerektiren kanunlar veya uygulamalar,
- Kadın sünneti (Asya ve Afrika ülkelerinde yaygın olan),
- Kadınların gebeliklerini sonlandırdıkları için hapis cezası uygulanması üreme ve cinsel yaşamda özgürlük hakkının ihlali sonucunu doğurur.

c. Üreme ve Cinsel Yaşamda Eşitlik Hakkı

Aşağıdaki durumlarda **üreme ve cinsel yaşamda eşitlik hakkının ihlal edildiğinden bahsedilebilir;**

- Üreme sağlığı hizmetlerine erişimde ayrımcılığa uğramak,
- Erkeklerin eş onayına ihtiyacı olmamasına rağmen kadınların eş onayı gereken durumlar,
- Gençlerin ebeveynlerinden onay almaları gerekli durumlar, Yalnızca evli kadınlar için olan sağlık hizmetleri sunulması,
- Özellikle **KADINLARIN;**
- Uygun beslenme ve bakıma erişiminde ayrımcılığa uğraması,
- Şiddete, özellikle aile içi şiddete karşı yasal korunmada ayrımcılığa uğraması,
- Sosyal çevrede, evde veya istihdam alanlarında gebelik veya annelik gerekçesiyle ayrımcılığa uğraması üreme ve cinsel yaşamda eşitlik hakkının ihlali sonucunu doğurur.

d. Üreme ve Cinsel Yaşamda Gizlilik Hakkı

Aşağıdaki durumlarda **üreme ve cinsel yaşamda gizlilik hakkının ihlal edildiğinden bahsedilebilir;**

- HIV test sonuçlarının test edilen kişinin izni olmaksızın başkaları ile paylaşılması,
- İşkence, özgürlüklerin inkar edilmesi veya sosyal müdahale ile üreme ve cinsel yaşam hakkında bireylere baskı yapılması,
- Cinsel yaşam hakkında var olan her türlü gizlilik ihlali üreme ve cinsel yaşamda gizlilik hakkının ihlali sonucunu doğurur.

ÖNEMLİ NOT: Gebeliği önleyici veya isteyerek düşük için onay gerektiren kanunlar veya uygulamalar isteyerek düşük, Gizlilik Hakkı kapsamında yer almıştır; çünkü kadınların bu tercihi yapma hakkını tanıyan vakalar mahremiyetle ilgili kanunlar uyarınca dava edilmiştir. Mahkemeler ayrıca, bir kadının çocuk sahibi olma kararı ilgili olarak mahremiyet hakkının, eşinin yapabileceği herhangi bir karara karşı hak kazanması gerektiğini belirtmiştir.

e. Üreme ve Cinsel Yaşamda Düşünce Özgürlüğü Hakkı

Aşağıdaki durumlarda **üreme ve cinsel yaşamda düşünce özgürlüğü hakkının ihlal edildiğinden bahsedilebilir;**

- Üreme ve cinsel sağlık üzerine düşünme özgürlüğü; dini, felsefi veya kültürel etkenlere bağlı olarak etkilenmesi üreme ve cinsel yaşamda düşünce özgürlüğü hakkının ihlali sonucunu doğurur.

f. Üreme ve Cinsel Yaşamda Bilgilendirme ve Eğitim Hakkı

Aşağıdaki durumlarda **üreme ve cinsel yaşamda eğitim hakkının ihlal edildiğinden bahsedilebilir;**

- Doğurganlık düzenlemesinde tüm aile planlaması yöntemlerinin yararı, riskleri ve etkinliği hakkında tam ve kapsamlı bilgi vermeyen bilgi ve eğitim programları,
- Gençlerin üreme ve cinsel sağlıkta eğitim ve bilgi erişiminin yasaklanması,
- Hamile öğrencilere ve / veya genç annelere karşı ayrımcılık yapan eğitim sistemleri üreme ve cinsel yaşamda eğitim hakkının ihlali sonucunu doğurur.



g. Evlenme ve Aile Kurma Konularında Seçim Yapma Hakkı

Aşağıdaki durumlarda **evlenme ve aile kurma konularında seçim yapma hakkının ihlal edildiğinden bahsedilebilir;**

- Her iki kişinin de tam, özgür ve bilgilendirilmiş onayı olmaksızın evlilik uygulaması,
- Erken ve zorla evlilikler,
- Zorla gebelik veya devamı,
- Zorla kısırlaştırma halleri, evlenme ve aile kurma konularında seçim yapma hakkının ihlali sonucunu doğurur.

h. Çocuk Sahibi Olup Olmama veya Ne Zaman Olacağına Karar

Verme Hakkı

Aşağıdaki durumlarda **çocuk sahibi olup olmama veya ne zaman olacağına karar verme hakkının ihlal edildiğinden bahsedilebilir;**

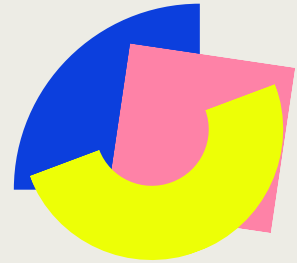
- Çalışan kadınların hamile kalması ya da çocuk sahibi olması nedeniyle ayrımcılığa uğraması,
- Zorla gebelik veya zorla gebeliğin devam ettirilmesi,
- Gebeliği önleme veya isteyerek düşük hizmetlerine erişim için ebeveyn veya eşlerin onayı halleri, çocuk sahibi olup olmama veya ne zaman olacağına karar verme hakkının ihlali sonucunu doğurur.

ı. Üreme ve Cinsel Yaşamda Sağlık Bakımı Alma ve Sağlığın

Korunması Hakkı

Aşağıdaki durumlarda **üreme ve cinsel yaşamda sağlık bakımı alma ve sağlığın korunması hakkının ihlal edildiğinden bahsedilebilir;**

- Kadın sünneti, erken ve zorla evlilikler gibi sağlığa zararlı geleneksel uygulamalar,
- Sağlığı ve güvenliği koruyamayan ya da üreme işlevine zararlı olabilecek çalışma koşulları,
- Özellikle hamileliğin devam ettirilmesinin kadının fiziksel veya zihinsel sağlığı için zararlı olan kısıtlayıcı isteyerek düşük kanunlarının mevcut olması halleri, üreme ve cinsel yaşamda sağlık bakımı alma ve sağlığın korunması hakkının ihlali sonucunu doğurur.





i. Üreme ve Cinsel Yaşamda Bilimsel Gelişmelerden Yararlanma Hakkı

Aşağıdaki durumlarda **üreme ve cinsel yaşamda bilimsel gelişmelerden yararlanma hakkının ihlal edildiğinden bahsedilebilir;**

- Güvenli ve kabul edilebilir üreme teknolojilerine erişimi durdurma neticesinde üreme ve cinsel yaşamda bilimsel gelişmelerden yararlanma hakkının ihlali sonucunu doğar.

j. Üreme ve Cinsel Yaşamda Toplanma ve Katılım Özgürlüğü Hakkı

Aşağıdaki durumlarda **üreme ve cinsel yaşamda toplanma ve katılım özgürlüğü hakkının ihlal edildiğinden bahsedilebilir;**

- Üreme ve cinsel sağlık ve hakları ile ilgili konularda ulusal politikayı etkilemeye çalışan kişi veya kuruluşlara yönelik işkence ve kötü muamele,
- Üreme ve cinsel sağlık ve hakları ile ilgili konularda çalışmalar yürüten STK'lara yönelik yasaklamalar neticesinde üreme ve cinsel yaşamda toplanma ve katılım özgürlüğü hakkının ihlali sonucunu doğar.

k. Üreme ve Cinsel Yaşamda İşkence ve Kötü Muameleden Özgür Olma Hakkı

Aşağıdaki durumlarda **üreme ve cinsel yaşamda işkence ve kötü muameleden özgür olma hakkının ihlal edildiğinden bahsedilebilir;**

- Bireyin tam, özgür ve bilgilendirilmiş onayı olmadan yürütülen cinsellik veya doğurganlık ile ilgili tıbbi tedavi veya deneyler,
- Kadın ticareti veya seks işçiliğinin sömürüsü,
- Özellikle silahlı çatışma dönemlerinde kadınlara ve erkeklere karşı üreme ve cinselliğe yönelik kötü muamele ve şiddet,
- Aile içi şiddet neticesinde üreme ve cinsel yaşamda işkence ve kötü muameleden özgür olma hakkının ihlali sonucunu doğar.


Üreme ve cinsel hakların ihlali: TÜRK CEZA KANUNU

Yukarıda detaylıca açıklandığı üzere üreme ve cinsel haklarımızın temeli insan haklarıdır. Bu hakların çiğnenmesi/ ihlal edilmesi halinde devletler çeşitli düzenlemeler öngörmüştür.



BEDENİMİZ VE BEDENİMİZ ÜZERİNDEKİ KARARLAR
**BİZE
AİTTİR!**

Sizin haricinizde bu konu hakkında kimse söz sahibi olamaz. Hakların ihlal edilmesi halinde **"suç"** oluşur ve ihlal edenlere yargı organlarınca **"ceza"** verilir.



Ülkemizde de **Türk Ceza Kanunu** kapsamında bu suçlar düzenlenmiş ve cezalar öngörülmüştür. **Bu suçlar;**

a. **CİNSEL SALDIRI (TCK 102)**

Örnekler;

“Yolda yürürken kalçama dokundu.”

“Minibüste arkama geçerek bana süründü.”

“İstemediğim halde kocam beni zorla öptü.”

Cinsel arzuları tatmin etmek amacıyla **bedeninize temasta bulunan** kişiler, temas ne noktada kalırsa kalsın cinsel saldırı suçunu işlemiş olacaklardır. Ancak şu farkı bilmekte fayda vardır: **hareket bir kere olup bittiyse, buna sarkıntılık denir.**

Sarkıntılık düzeyini aşan, süreklilik arz edecek boyuta ulaşan hareketlerde ise cinsel saldırı suçu oluşmuş demektir. Cezası **beş** yıldan başlayarak **on** yıla kadar çıkmaktadır.

BU SUÇ HAKKINDA YARGILAMAYA BAŞLANMASI İÇİN ŞİKAYET ŞARTTİR!

Şikayet süresi ise; bu hareketin yapıldığı ve sizin yapmanı bildiğiniz andan itibaren **6 aydır! Okşama, öpme, sarılma ve bunun gibi istenmeyen temaslarda**, kişilerin cinsel bir tatmin düşüncesi ile hareket ediyor olması yeterlidir. Bir adım ilerisinde ise istenmeyen cinsel birliktelik, bedeninize istenmeyen bir organ veya cisim sokulması gibi durumlarda suçun daha ağır bir boyuta ulaşır. Bu noktada, istenmeyen bir birlikteliğe zorlandığında karşınızdaki kişinin eşiniz veya arkadaşınız olması bir şeyi değiştirmez. **Bu suçun cezası, en az on iki yıldır!**

Bu noktada şunu da belirtmekte fayda var, eşinizin size karşı bu suç işlemesi halinde **ŞİKAYET ŞARTTIR. 6 ay** içerisinde şikâyetle bulunmadığınız takdirde ilgili olayla ilgili yargı yoluna gitme imkanınız kalmayacaktır!

b. CİNSEL TACİZ (TCK 105)

Örnekler;

“Sosyal medyadan cinsel içerikli fotoğraflar gönderiyor.”

“Bana cinsel fıkralar anlatıyor.”

“Konuşmak istemediğim halde cinsel konuşmalara zorluyor.”

“Yolda yürürken arkamdan laf atıyor, ıslık çalıyor.”

“Minibüste bana bakarak bacak arasını işaret etti.”

“Birbirini seven insanların cinsel olarak birbirini arzulaması gerektiğini söylüyor, o nedenle bu kadar cinsel konularda konuşuyor. Sanırım bu normal.”

**Temas yoksa
suç yok mudur?**

Hayır, suçun oluşması için her zaman temas **şart değildir!**

Cinsel yaşamla ilgili ısrarlı sorular sormak, cinsel yönelime veya kişinin kendini tanımladığı cinsel kimliğine ilişkin ayrımcı sözler ve eylemler de cinsel tacizdir! Şikâyet süresi ise; bu hareketin yapıldığı ve sizin yaparı bildiğiniz andan itibaren **6 aydır!**

BU SUÇ HAKKINDA YARGILAMAYA BAŞLANMASI İÇİN ŞİKAYET ŞARTTIR!

Peki bu suçlardan birinin mağduru olduğumu düşünüyorsam **ne yapmalıyım?**

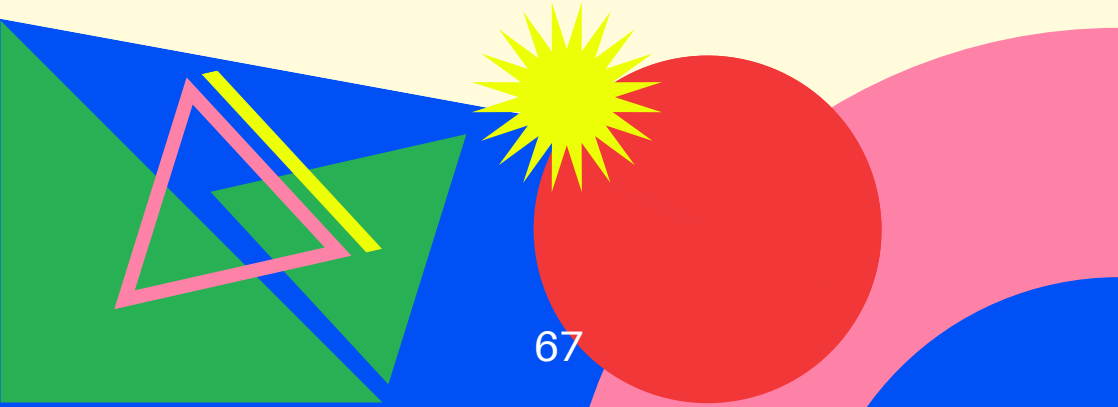
- “Delil oluşturabilecek her türlü mesaj, fotoğraf, video saklanmalıdır. Unutulmamalıdır ki sosyal medyada mesajların silinebilme, geri alınabilme gibi özellikler mevcuttur. **EKRAN FOTOĞRAFI ALMAYI UNUTMAYIN.**

Cinsel bir davranışa maruz kaldıysanız, doktora giderek muayene olana kadar:

- Kıyafetlerinizi yıkamayın. **DUŞ ALMAYIN.**
- Dişlerinizi fırçalamayın, ağızınızı yıkamayın.
- Yemek yemeyin.
- Tuvalet ihtiyacınızı gidermeyin.
- Giysiler dahil bulunduğunuz ortamdaki her şeyin delil olabileceğini unutmayın. Etrafı temizlemeyin.
- Darp raporu alabilirsiniz.
- Yakınlarınıza durumu anlatın, bilinmesini sağlayın.
- Reşit değilseniz şikâyet sürecinde ailenizden destek alabilirsiniz.
- Psikolojik destek almak bu süreç içerisinde önemli olacaktır.
- **MUAYENE SIRASINDA KADIN DOKTOR TALEP EDEBİLİRSİNİZ.**



**EN ÖNEMLİSİ
UTANMAYIN!
KENDİNİZİ
SUÇLAMAYIN!**



Terimler Sözlüğü

AIDS: HIV'nin sebep olduğu bağışıklık sistemi yetmezliği hastalığıdır.

AİLE PLANLAMASI: Eşlerin istedikleri zamanda, istedikleri sayıda çocuk sahibi olmaları veya kişisel isteklerine ve ekonomik olanaklarına göre çocuk sayılarını belirlemesi ve doğum aralıklarını istedikleri şekilde gerçekleştirmelerini sağlamaya yönelik yapılan çalışmalardır.

BAKTERİYEL ENFEKSİYONLAR: Bakteriler vücudun herhangi bir yerinde iltihaba neden olabilir. Bu organizmalar, hastalığı taşıyan ve yayan organizmaları tanımlamak için kullanılan hava, su, gıda veya vektörler yoluyla insanlara bulaşabilir.

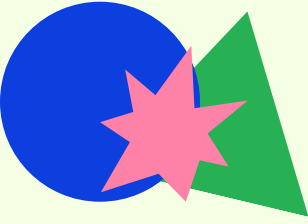
BEL SOĞUKLUĞU (Gonore): Neisseria gonorrhoeae (gonokok) adı verilen bir bakterinin neden olduğu bir enfeksiyondur. Cinsel yolla bulaşan en yaygın hastalıktır. Hem kadınlarda hem de erkeklerde görülmekle birlikte erkeklerde daha sık görülmektedir. Özellikle 15-24 yaş arası gençlerde görülür. Gonore en yaygın olanıdır; cinsel organları, idrar yollarını, rektum veya boğazı etkiler. Kadınlarda rahim ağzına da bulaşabilir. Anneleri enfekte ise bebekler doğumda enfekte olabilir. Bebeklerde bel soğukluğu en sık gözleri etkiler.

CİNSEL KİMLİK: Kişinin kendisini nasıl tanımladığı anlamına gelir. Kişinin biyolojik cinsiyetinden bağımsız olarak kendini nasıl algıladığı ve kişisel bilinci ile seçtiği cinsel aidiyettir.

CİNSEL SALDIRI/TACİZ: Kişinin onayı olmaksızın, bedenine ve cinselliğine karşı her türlü sözlü, duygusal ve fiziksel hareket cinsel saldırı veya taciz suçunu oluşturur.

CİNSEL UYARILMA: Beş duyuyla algılanan çeşitli uyarılar karşısında vücudun verdiği bir tepkidir. Dokunulan, görülen, duyulan, tadılan veya koklanılan bir şey, cinsel anlamda uyarabilir.

CİNSEL YÖNELİM: Bir kişinin belli bir cinsiyete karşı olan cinsel duyguları, ilgisi ve isteğidir. Bu cinsel yönelim, kişinin karşı cinsiyetine, kendi cinsiyetine veya aynı zamanda her iki cinsiyete de yönelmesi olabilir. Deri altı implantlar: Progesteron hormonunu içeren ve cilt altına yerleştirilen ince ve yumuşak bir kapsül olup bir doğum kontrol yöntemidir.



DOĞUM KONTROL YÖNTEMLERİ: Günümüzde çeşitli doğum kontrol yöntemleri ile istenmeyen gebeliklerin önüne geçmek mümkündür. Hamileliği önlemek için partner ile beraber en uygun doğum kontrol yöntemini seçebilirsiniz.

GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ İĞNELER: Progesteron hormonu içeren aylık ve üç aylık çeşitleri olan iğnelerdir. Düzenli olarak kullanılır.

GENİTAL SİĞİLLER: Erkeklerde ve kadınlarda siğiller cinsel yolla bulaşan HPV enfeksiyonunun belirtileridir. Aynı zamanda "kondiloma aküminata" olarak da adlandırılır. 200'den fazla HPV türü (insan papilloma virüsü) vardır ve bunların 40'ı genital siğillere neden olur. Siğillerin en yaygın nedenleri HPV 6 ve HPV 11'dir. Ancak bu HPV türleri kansere neden olmaz.

HEPATİT B-C: Hepatit karaciğer iltihabı demektir. Bazı hepatit türleri büyük problemler olmaksızın kendiliğinden geçer, diğerleri ise uzun süreli (kronik) olabilir ve karaciğerde skar denilen yara dokusu oluşturarak siroza, karaciğer fonksiyon kaybına ve bazı durumlarda karaciğer kanserine yol açabilir.

HIV: Kan ve korunmasız cinsel temas yoluyla bulaşan, vücudun farklı dokularına yerleşebilen ancak bağışıklık sistemi üzerinde ciddi etkileri olan bir virüstür.

HYMEN: Halk arasında kızlık zarı adıyla bilinen hymen, bebeklikte mikroplardan korumaya yarayan zamanla da işlevini yitiren doku parçasıdır.

KADIN SÜNNETİ: Kadın sünneti, tıbbi olmayan, sosyal ve geleneksel nedenlerle kadın cinsel organının kısmen veya tamamen tahrip edilmesidir.

KLAMİDYA: Klamidya üreme sisteminin bakteriyel bir enfeksiyonudur ve cinsel yolla bulaşan en yaygın enfeksiyonlardan biridir. Her iki cinsiyeti de etkiler ve her yaşta ortaya çıkabilir. Hastalığın ilk belirtileri çok hafiftir. Ancak tedavi edilmediği takdirde özellikle kadınlarda ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Erken doğuma neden olabilir ve hamilelik sırasında bebek için ciddi risk oluşturur.

MASTÜRBASYON: Kişinin cinsel ilişkiye girmeden kendi genital bölgesine dokunarak, erojen bölgelerini uyarmasıyla cinsel tatmin sağlamasıdır.

ONAY: Onay (Rıza), belirli bir davranışı deneyimleme arzusunun baskı olmadan sözlü bir ifadesidir.

ORGAZM: Genellikle, cinsel uyarılma ile beraber genitaler, çevresi ve bedenin farklı yerlerindeki kasların kasılması sonucu gerçekleşen bir reflekstir.

PREZERVATİF: Kondom olarak da bilinen prezervatifler, cinsel aktivite sırasında penis üzerinde kullanılan kılıflardır. Penis ve vajina arasında bariyer görevi görür ve spermin yumurtaya girmesini engeller. Gebeliği engellediği için genellikle doğum kontrol yöntemi olarak kullanılır. Prezervatifler ayrıca cinsel yolla bulaşan enfeksiyon riskini azaltır ve bulaşıcı organizmaların bir partnerden diğerine geçişini engeller.

RAHİM İÇİ ARAÇ: Spiral olarak bilinir. Bir doktor tarafından rahme yerleştirilen küçük bir alettir. Bakır ve hormon içeren farklı türleri vardır.

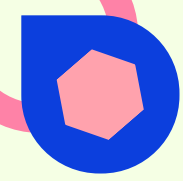
SİFİLİZ: Genellikle frengi olarak bilinir; Treponema pallidum adlı bir bakterinin neden olduğu cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyondur. Hastalığın neden olduğu yaralarla temas yoluyla kolayca bulaşır. Uygun tedavi olmadan ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.

SPERMİSİTLER (Sperm Öldürücüler): Diğer doğum kontrol yöntemleriyle birlikte kullanılan ek bir yöntemdir. Bu, vajinadaki sperm hücrelerinin inaktive edilmesiyle olur.

TÜP BAĞLATMA: Bir uzman tarafından yapılması gereken cerrahi operasyonları içeren kalıcı prosedürdür.

UÇUK(Herpes): Herpes, cilt ve mukoza zarlarında ağrılı, kırmızı, şiş, su dolu kabarcıklara neden olan herpes simpleks virüsünün neden olduğu bulaşıcı bir hastalıktır. Sekiz tip herpes simpleks virüsü vardır ve klinik olarak en yaygın iki tip bulunur.

ÜREME HAKKI: İnsanların tatmin edici ve güvenli bir cinsel yaşama, üreme yeteneğine ve bu yeteneği, ne zaman ve ne sıklıkta kullanacağına karar verme özgürlüğüne sahip olmaları anlamına gelir.



VAJİNAL HALKA (Ring): Vajina içine yerleştirilen ince, esnek plastik bir halkadır. Östrojen ve progesteron hormonlarını içeren halka, serviksin salgısını kapatır ve yumurtanın salınmasını engeller. Böylece spermin yumurta ile buluşup kaynaşmasını engeller.

VİRAL ENFEKSİYONLAR: Virüslerin neden olduğu bulaşıcı hastalıklara genellikle viral enfeksiyonlar denir. Viral enfeksiyon örnekleri, alt ve üst solunum yolu hastalıkları, kızamıkçık, su çiçeği, hepatit, herpes, HIV/AIDS, çocuk felci ve kuduz gibi hastalıkları içerir.

ZORLA DÜŞÜK: Gebeliğin kişinin onayı olmaksızın sonlandırılmasına sebep olan her türlü eylemdir ve suç teşkil eder.

KAYNAKÇA

- <https://w3.bilkent.edu.tr/www/saglik-merkezi/genclik-danisma-birimi/ureme-sagligi/ureme-sagligi-ve-cinsel-saglik-nedir/>
- <https://worldsexualhealth.net/wp-content/uploads/2014/10/DSR-Turkish.pdf>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>
- <https://www.unfpa.org/family-planning#readmore-expand>
- <https://www.florence.com.tr/aile-planlamasi>
- <https://turkiyehastanesi.com/tr/blog/kadin-hastaliklari-ve-dogum/aile-planlamasi-nedir-x554>
- <https://www.jinekoloji.net/genital-bolge-temizligi-nasil>
- <https://omerfarukkaratas.com/erkeklerde-genital-bolge-temizligi/>
- <https://drabdullaharmagan.com/uroloji/erkek-genital-bolge-temizligi-icin-dikkat-edilmesi-gerekenler/>
- <https://www.cetad.org.tr/>
- <https://www.evimdekiposikolog.com/blog/cinsel-kimlik-ve-cinsel-yonelim-nedir/>
- <https://madalyonklinik.com/bolumlerimiz/yetiskin-bolumu/cinsel-kimlik-ve-yonelim>
- <https://www.yasantipsikoloji.com/kisisel-gelisim/cinsel-kimlik-nedir>
- <https://www.healthline.com/health/masturbation-side-effects#benefits>
- <https://www.bbc.co.uk/bbcthree/article/ef932792-17b5-4274-bba3-3452070c3e10>
- http://www.icc.org.tr/uploads/documents/ureme-haklari/ureme-haklari_ICC.pdf
- https://www.ikgv.org/pdf/Ureme_Haklarinin_Yasal_Temelleri_ve_Etik_Degerlendirme.pdf
- <https://w3.bilkent.edu.tr/www/saglik-merkezi/genclik-danisma-birimi/ureme-sagligi/ureme-sagligi-ve-cinsel-saglik-nedir/>
- https://hayatadestek.online/yayinlar/kadin-haklari/kadinlarin-cinsel-saglik-ve-ureme-haklari/?gclid=CjwKCAjwhNWZBhB_EiwAPzlhNi-Nx5FsWHZt2SYHUeTNRJEmn4kiKt07rhvkzQ3ujLd6sFOYSRqSUhoCUHwQAvD_BwE
- <https://www.mauj.me/en/your-first-sexual-experience>