

#### **4. BİLGİLENDİRME DOSYASI BASIN BÜLTENİ**

23 Ocak 2007 / İSTANBUL

## **Cinsel Eğitim, Tedavi ve Araştırma Derneği'nden: "GÜVENLİ CİNSELLİK" DOSYASI**

- Cinsel Eğitim, Tedavi ve Araştırma Derneği (CETAD), Avrupa Birliği tarafından finanse edilen, Sağlık Bakanlığı Türkiye Üreme Sağlığı Programı kapsamında desteklenen projesinin dördüncü dosyasını **GÜVENLİ CİNSELLİK** üzerine hazırladı.
- **Dosyada**, bir yaşam dürtüsü olarak süren insan cinsel davranışını yaşam boyu güvenli kılmak olarak özetleyebileceğimiz **güvenli cinsel yaşama ilişkin** pek çok konu ayrıntılarıyla ele alındı.
- CETAD'ın "**YAŞAM BOYU CİNSEL SAĞLIK...Sizin de hakkınız!**" projesi kapsamındaki dördüncü dosyası İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi **Prof. Dr. Nuray Özgülnar** ile Yıldız Teknik Üniversitesi Sağlık Merkezi Başhekim Yardımcısı **Uz. Dr. Haluk Pektaş** tarafından hazırlandı.

**CETAD'ın "YAŞAM BOYU CİNSEL SAĞLIK...Sizin de hakkınız!" başlıklı projesi çerçevesinde hazırlanan GÜVENLİ CİNSELLİK dosyası özeti:**

- Cinsellik her zaman hazla sonlanmıyor.
- İstenmeyen gebeliklerle ve cinsel temas yoluyla bulaşan hastalıklara karşı önlem alınmayan cinsel ilişkiler ciddi sağlık riskleri taşıyor.
- Cinsel yaşam kesinlikle başıboş ve kuralsız değil.
- Sağlıklı bir cinsel yaşamda eşlerin/sevgililerin sorumlulukları var.
- Cinsel yolla bulaşan hastaların yayılmasının en büyük nedeni birden çok cinsel eşle, korunmadan cinsel ilişkiye girmek.
- Ailesinden ayrı kalmak zorunda olan uzun yol şoförleri, askerler, mahkumlar gibi bireylerin cinsel eşleri ve yeni doğan bebekleri de doğal olarak risk altında.
- Sünnetsiz erkekler, sünnetli erkeklere göre daha fazla risk altında.
- Cinsel ilişkiyi güvenli hale getirmek mümkün.
- "Güvenli cinsel ilişki" cinsel yolla bulaşan enfeksiyon kapma riskini azaltan ve istenmeyen, planlanmamış gebelikleri engelleyen her türlü davranış.
- Temel yaklaşım: tek eşlilik, eğer olamıyorsa korunmalı cinsel ilişkiyi alışkanlık haline getirme ve **KONDOM** kullanmak

*"Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı alanında Ulusal ve Yerel Medya Yoluyla Savunuculuk" projesi, Avrupa Birliği tarafından finanse edilen TC Sağlık Bakanlığı Türkiye Üreme Sağlığı Programı kapsamında desteklenmektedir.*

# GÜVENLİ CİNSEL YAŞAM DOSYASI

## GÜVENLİ CİNSEL YAŞAM NE DEMEKTİR?

- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara yakalanmamak veya yakalanma risklerini azaltmak, istenmeyen, planlanmamış bir zamanda gebe kalmayı engellemek için yapılabilecekler güvenli cinsel davranış biçimleri olarak tanımlanmaktadır.
- Güvenli cinsel davranışların başında cinsel ilişkiden kaçınma ya da cinsel ilişkiyi erteleme gelmektedir.
- Özellikle cinsel ilişkiye başlama yaşının küçülmesi, genç yaşta gebelik, gebelik sonlandırma ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara yakalanma sıklıklarının artması cinsel ilişkiden kaçınma/erteleme yönünde uyarı ve önerileri artırmakta, cinsel gereksinimleri karşılamak için de çeşitli alternatifler sunulmaktadır.
- Bu alternatiflerin başında tek eşlilik, eğer olamıyorsa korunmalı cinsel ilişkiyi alışkanlık haline getirme ve KONDOM kullanmak gelmektedir.

## CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYON NE DEMEKTİR?

- Koruyucu önlem alınmadan hastalık etkeni bulunduran biri ile cinsel ilişkide penisin ağızla, vajinayla ya da anüsle birleşmesi olan ve genellikle cinsel organlarda belirtiler gösteren veya belirti göstermeden de seyredabilen sağlık sorununa cinsel yolla bulaşan enfeksiyon (CYBE) adı veriliyor.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar her ülkede önemli halk sağlığı sorunlarından birisi. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara günde bir milyon yeni vaka ekleniyor...
- Dünya Sağlık Örgütü'nün tahminlerine göre, her yıl yaklaşık olarak 174 milyon trikomonas enfeksiyonu, 92 milyon klamidy enfeksiyonu, 62 milyon gonore (bel soğukluğu), 12 milyon sifiliz (frengi) olmak üzere 340 milyon yeni vaka ekleniyor. Bu enfeksiyonlar arasında en yaygın olarak bilinenler gonore (belsoğukluğu), sifiliz (frengi) ve HIV enfeksiyonu (AIDS'le sonuçlanabilen bulaşma) olmasına karşın cinsel yolla bulaşma özelliği olan ve bu gruba giren enfeksiyon/hastalık durumlarına neden olabilen başka 30'dan fazla etken var. Bu etkenler, cinsel organlarda, deride, ağızda, anüste, boğazda, gözde görülebildiği gibi tüm bedeni de sarabiliyor.

## **BİYOLOJİK YÖNDEN BULAŞMAYI ARTIRAN FAKTÖRLER...**

### **KADINLARDA...**

- **Üç önemli faktör cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı kadınları daha duyarlı hale getiriyor...**
  1. Vajinayı döşeyen doku yüzeyinin geniş olması: Cinsel organların birleştiği bir ilişkide daha geniş yüzey ile temas söz konusu olduğundan, hastalık taşıyan erkekten kadına geçme olasılığı, hastalık taşıyan bir kadından erkeğe bulaşma olasılığından daha fazla.
  2. Genç kadınlarda daha duyarlı olan rahim içindeki zar dokusunun rahim ucundan dışarı taşması (ektopi)
  3. Toplumsal cinsiyet rolü/ayrımcılıkla sağlık hizmetlerinden daha az yararlanması, bu sorunları için sağlık kurumlarına başvuramaması

### **ERKEKLERDE...**

- Sünnetsiz erkekler, sünnetli erkeklere göre daha fazla risk altında
- Sünnet derisinin penis üzerinde kıvrılması cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar için bir depo durumunda
- Sünnet derisi fiziksel travmalara karşı daha duyarlı olsa da sünnetle bu yüzeyin azaltılması koruyucu olabiliyor
- Ancak sünnetin etkisi yorumlanırken, sünnetli olanların din, etnik grup ve ekonomik yönden de diğerlerinden farklı olabilecekleri ve cinsel davranışların sosyo-ekonomik durumla ilişkili olması gibi faktörler de göz önünde tutulmalı.

## **RİSKLİ CİNSEL DAVRANIŞLAR...**

- **Cinsel yolla bulaşan hastalıkların birinci sorumlusu cinsel ilişki...**
- **Ancak, bulaşma riskini artıran **RİSKLİ** davranışlar da var...**
- **Özellikle kondom kullanmadan, vajinal, oral veya anal cinsel ilişkiye girilmesi durumunda cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanma riski yükseliyor...**
- **İşte riskli davranışlar:**
  - Sık cinsel eş değiştirmek
  - Birden fazla cinsel eşe sahip olmak
  - Cinsel eşin birden fazla cinsel eşinin olması
  - Son bir yıl içinde geçirilmiş cinsel yolla bulaşan hastalık öyküsü
  - Seks işçileri ile, onların müşterileri ile ya da kimlerle ilişkisi olduğu bilinmeyenlerle cinsel ilişkide bulunma
  - Cinsel yolla bulaşan hastalık belirtisi olanlarla cinsel ilişkiyi sürdürmek
  - Para, mal, yiyecek ya da ilaç karşılığı cinsel ilişkiye girmek
  - Vajinayı kurutucu maddeler kullanmak

## **RİSKİ AZALTMANIN YOLLARI...**

- Eşin/sevgilinin bedeninden salgılanan sıvılarla (vajina, anüs veya ağız) temas etmemek
  - En fazla dikkat edilmesi gereken beden sıvıları: kan, semen, penisten boşalma öncesi gelen sıvı, vajinal sıvılar ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar nedeniyle oluşan yaralardan gelen sıvılar
- Cinsel organlarda oluşan yaralara ya da kabarcıklara dokunmamak
- Yara veya enfeksiyon varlığında cinsel ilişkide bulunmamak

## **DÜŞÜK RİSK TAŞIYAN CİNSEL İLİŞKİ BİÇİMLERİ...**

- Mastürbasyon
- Karşılıklı mastürbasyon
- Erotik masaj
- Kucaklaşma, bedenlerin sürtünmesi
- Siberseks
- Öpüşme (ağızda yara yoksa)
- Derin öpüşme (ağızda yara yoksa)
- Oral cinsel ilişki (ağızda yara yoksa)
- Kondom kullanarak vajinal cinsel ilişkide bulunma
- Kondom kullanarak anal cinsel ilişkide bulunma

## **EN GÜVENLİSİ TEK EŞLİLİK...**

- **Pek çok kişi için ideal olan tek bir eşle cinsel yaşamın sürdürülmesi. Eğer;**
  - Eşlerden ikisi de başka bir kimse ile korunmasız cinsel ilişkiye girmiyorsa
  - Eşlerden ikisi de kan yoluyla bir enfeksiyon almamışsa, steril olmayan enjektör kullanmıyorsa
  - Eşlerden ikisinin de hâlihazırda bir enfeksiyonu yoksa erkek ya da kadının bu ilişkide enfeksiyona yakalanmaktan korkmasına gerek yok.
- **Ancak pek çok kişi yaşamı boyunca birden fazla kişi ile cinsel ilişki yaşıyor. Örneğin, HIV enfeksiyonuna yakalanan kişilerin pek çoğu bu hastalığı tek eşli olarak yaşadıkları eşlerinden aldıklarını belirtiyorlar.**
- **Eşler birbirlerine sadık olmaya karar vererek enfeksiyondan korunma önlemlerini alabiliyorlar.**
  - Bu durumda her iki tarafın da enfeksiyon taşımadığından emin olmak gerekiyor. Örneğin, HIV enfeksiyonu gibi bazı enfeksiyonların belirti vermeleri için yıllar geçebiliyor.
  - Eşlerin gizli bir enfeksiyonun taşıyıcısı olup olmadıklarını anlamaları için bir sağlık kuruluşunda muayene olmaları ve laboratuvar tetkiki yaptırılmaları gerekir.

## **TEK EŞLİLİK, EĞER OLAMIYORSA...**

- Korunmalı cinsel ilişkiyi alışkanlık haline getirme ve KONDOM kullanmak gerekiyor.
- Kondom, erkek ya da kadın cinsel organına takılmaya uygun, içerisinde genellikle spermilerin etkinliklerini bozan maddeler de bulunan, gebelikten ve CYBE'den korunma araçlarıdır.
- Lateks, poliüretan, plastik veya hayvan dokusundan yapılan kondom, başlangıçta erkek için üretilirken günümüzde kadın için de üretilmeye başlandı.

### **ERKEK KONDOMU KULLANIRKEN DİKKAT ...**

- Kondomun son kullanım tarihine kontrol edilmelidir. Kullanım süresi geçmiş kondomlar kullanılmamalıdır.
- Her tür cinsel ilişkide kondom ve her ilişkide yeni bir kondom kullanılmalıdır.
- Kondom dar pantolon ceplerinde ya da uzun süre cüzdanda taşınmamalıdır. Çünkü bu alanlar kondom için sıcak ortamdır ve kondomun koruyucu özelliğini azaltabilir.
- Kuru, kirli, esnekliğini kaybetmiş, sararmış, yapışkan ve zedelenmiş kondomlar kullanılmamalıdır.
- Kondom sadece su bazlı kayganlaştırıcılarla kullanılabilir. Vazelin, bebek yağı, Hobi, Arko gibi kremlerle, petrol bazlı ürünlerle kullanılmaz. Bu maddeler kondomun zedelenmesine ve koruyuculuğunun bozulmasına neden olur.
- Kondom paketini açmak için diş ya da kesici bir aleti, makas vb.. kullanılmamalıdır, kondom yırtılabilir. Tırnakların kondoma zarar vermemesine dikkat edilmelidir.
- İlişkinin en başında cinsel sıvılar birbirine değmeden, penis tam olarak sertleştiğinde kondom takılmalıdır.
- İlişki bittiğinde penis sertliğini tam kaybetmeden, kondom penisle beraber dışarı alınmalıdır.
- Kondom, penisin üzerinden kağıt bir mendil ile tutularak çıkarılmalıdır.
- Eğer ilişkinin herhangi bir yerinde kondomun zarar gördüğü fark edilirse kondom hemen yenisi ile değiştirilmelidir.

### **KADIN KONDOMU KULLANIRKEN DİKKAT ...**

- Kondomun son kullanım tarihine kontrol edilmelidir. Kullanım süresi geçmiş kondomlar kullanılmamalıdır.
- Her ilişkide yeni bir kondom kullanılmalıdır.
- Kondom dar cepte ya da uzun süre cüzdanda taşınmamalıdır. Çünkü bu alanlar kondom için sıcak ortamdır ve kondomun koruyucu özelliğini azaltabilir.
- Kuru, kirli, esnekliğini kaybetmiş, sararmış, yapışkan ve zedelenmiş kondomlar kullanılmamalıdır.
- Kadın Kondomu silikon bazlı kayganlaştırıcılarla kullanılabilir. Poliüretan maddesi özelliğinden dolayı vazelin, bebek yağı, Hobi, Arko gibi kremlerle, petrol bazlı ürünlerden etkilenmez.
- Kadın kondomu herhangi bir cinsel temas olmadan önce yerleştirilmelidir.
- İlk uygulamada kadın kondomunu yerleştirmekte zorlanabilir ama bir iki uygulamadan sonra kolay hale gelir.
- Kondom paketini açmak için diş ya da kesici bir aleti, makas vb.. kullanılmamalıdır, kondom yırtılabilir. Uzun tırnaklar kadın kondomunda yırtıklar oluşturabilir
- Eğer ilişkinin herhangi bir yerinde kondomun zarar gördüğü fark edilirse kondom hemen yenisi ile değiştirilmelidir.
- Kadın kondomu, erkek kondomu ile birlikte kullanılmamalıdır.

## **CETAD 'IN "CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI ARAŞTIRMASI"ndan...**

- Güvenli cinselliği sağlamada temel araçlardan birisi olan **kondomun gençlerde kullanımı çok az.**
- 16-17 yaş grubunun %59'u cinsel ilişkiye girmediğini belirtmekle birlikte, yaşları ve bedenlerinin fiziksel özellikleri nedeniyle **risklere daha açık olan gençler en fazla bilgilenebilir ve güvenli cinsel davranışları göstermesi gereken grubu oluşturuyor.**

**Tablo: Kondom kullandığını belirtenlerin yaş ve cinsiyete göre dağılımı (CETAD, 2006)**

	CİNSİYET			YAŞ					
	Genel	KADIN	ERKEK	16 - 17	18 - 24	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55+
Kondom	27,5	12,5	42,4	10,9	32,9	33,4	30,6	24,1	17,7
Cinsel ilişkiye girmiyorum	21,5	30,4	12,7	59	31	14,2	4,3	9,2	35,8
TOPLAM CEVAP	1827	862	965	94	377	449	370	246	291

- Medyadan takip edilen **cinsellik haberlerinin önemli bir kısmını güvenli cinsel yaşam konusundaki bilgilenebilir isteği oluşturmakta.**

**Tablo Medyada cinsellikle ilgili izlenen konuların cinsiyete göre dağılımı (CETAD 2006)**

	CİNSİYET		
	Genel	KADIN	ERKEK
Cinsel ilişkide yaşanabilecek sorunlar	31	25,5	36,5
Masturbasyon	8,1	6,1	10,2
Bekaret	12,6	12,7	12,5
Orgazm	12,2	10,1	14,3
Eşcinsellik	6,6	6,1	7,2
Menopoz/Andropoz/ yaşlanma dönemine ilişkin bilgi	13,5	16,8	10,2
Hamilelik / emzirme dönemi	8,7	12,4	5,1
Evlilik ve kadın-erkek ilişkilerinde yaşanabilecek sorunlar	32,4	35,2	29,6
Ergenlik dönemi ve sorunlarına ilişkin konular	13	10,9	15
Cinsel yolla bulaşan hastalıklar	27,7	20,6	34,7
Üreme organlarındaki kanserler	16,9	14,2	19,6
Aile planlaması / gebelikten korunma	16,9	19,2	14,7
Diğer	1,6	1,4	1,8
Bu konular ilgimi çekmez / ilgilenmem	31,1	30,6	31,7

## **EDİTÖRE NOT:**

### **CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI ALANINDA ULUSAL VE YEREL MEDYA YOLUYLA SAVUNUCULUK PROJESİ**

Bir yıl sürecek ve toplam 290.608 Euro bütçe ayrılan "Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Alanında Ulusal ve Yerel Medya Yoluyla Savunuculuk" projesinin bilimsel altyapısını Türkiye'nin alanlarında saygın isimlerinden oluşan bir Çalışma Grubu üstlendi.

Çalışma Grubu'nda, Proje Direktörü **Doç. Dr. Cem İncesu**'nun yanı sıra İstanbul Tıp Fakültesi Kadın Sağlığı ve Eğitimi Araştırma Birimi Başkanı **Prof. Dr. Ayşen Bulut**, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi ve Türkiye Geropsikiyatri Derneği Başkanı **Prof. Dr. Engin Eker**, Türkiye Aile Sağlığı Planlaması Vakfı'ndan Sosyolog **Nurcan Müftüoğlu**, **Uz. Dr. Haluk Pektaş** Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Üroloji Anabilim Dalı Başkanı **Prof. Dr. Ferruh Şimşek**, İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi ve Türkiye Psikiyatri Derneği Başkanı **Prof. Dr. Şahika Yüksel** ve Proje Koordinatörü **Azime Acar** yer alıyor.

Proje kapsamında, kendi alanlarında uzman akademisyenlerden oluşan editörler ve bu editörlere yardımcı olacak bir araştırmacı yazar kadrosu tarafından hazırlanacak sekiz ayrı araştırma/inceleme dosyası İstanbul, Bursa, Diyarbakır ve İzmir'de medya mensupları ve sivil toplum kuruluşları yetkilileriyle paylaşılacak.

Dosyaların başlıkları:

1. Cinsel Yaşam ve Sorunları
2. Erkeklerde Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Açısından Sağlıklı Yaşlanma
3. Kadınlarda Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Açısından Sağlıklı Yaşlanma
- 4. Güvenli Cinsellik**
5. Kadın Cinselliği
6. Erkek Cinselliği
7. Gençlik ve Cinsellik
8. Seks Ticareti

Proje, Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı (TAP) ile Eğitim ve Sağlık Muhabirleri Derneği (ESAM) tarafından da destekleniyor.