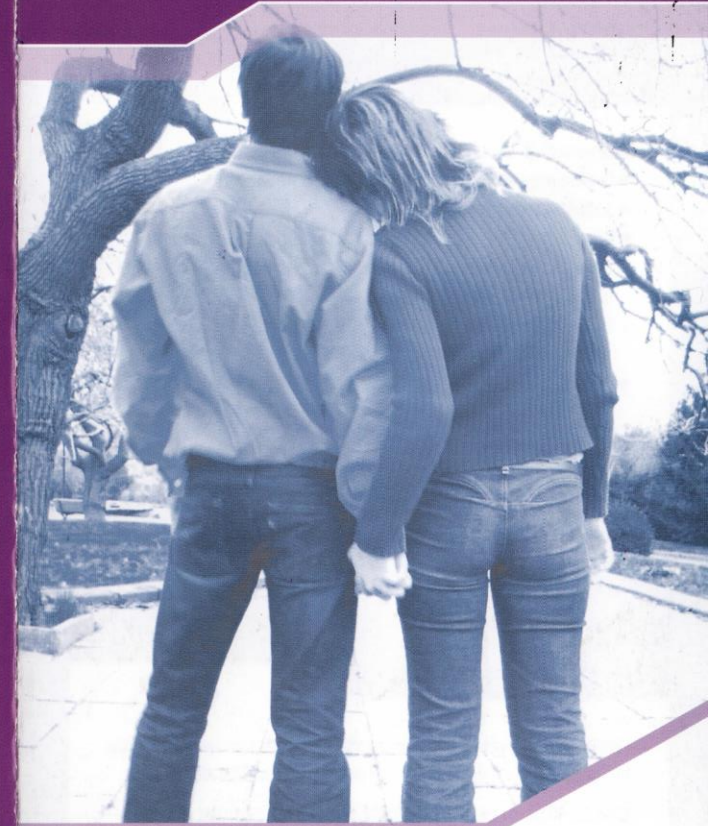


İlginizi çeken konularda ya da soru ve sorunlarınız hakkında daha fazla bilgi ve danışmanlık hizmetini üniversitenizin mediko-sosyal sağlık merkezi gençlik danışma biriminden, öğrenci web sitelerinden ve sağlık merkezlerinin ilgili birimlerinden edinebilirsiniz!

Hazırlayan ;
Prof. Dr. S. Sinan Özalp
Uzman Özgül ÖRSAL



Gebelikten Korunma Yöntemleri



ÜREME SAĞLIĞI ve CİNSEL SAĞLIK,

ŞİKAYETİNİZ OLMASA DA SAĞLIK KONTROLÜNE GİTMENİZ SAĞLIĞINIZ İÇİN GEREKLİDİR.



Gençlik
Danışma
Birimi

Üreme Sağlığı

Üreme sağlığı kavramının temel öğelerini oluşturan;

- Üreme organlarının normal işlev görmesi,
- Sağlıklı ve mutlu bir cinsel hayat,
- Cinselliği ve doğurganlığı zorlamalar olmadan yaşayabilme,
- Çocuk sahibi olup olmama ya da ne zaman ve kaç çocuk sahibi olacağına karar verebilme,
- Bu kararı istediği gibi uygulayarak planlanmış gebelikler sonucu sağlıklı çocuklara sahip olabilme,
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyon etkenlerinden korunabilme ve gerektiğinde tedavi olabilme kadın ve erkeklerin yaşam boyu mutluluğu için vazgeçilmezdir.

Cinsel Sağlık

Cinsel açıdan bedensel, duygusal ve toplumsal tam iyilik hali olup, kadın-erkek, genç-yaşlı bütün insanlar için temel bir haktır.

CİNSEL SAĞLIĞI OLUMSUZ YÖNDE ETKİLEYEN DURUMLAR

- Yaşamın her döneminde ve özellikle büyüme ve gelişme yaşlarında cinsiyet ayrımcılığı,
- Gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde yeterince ve doğru bilgilanmeme, 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, frengi, bel soğukluğu, klamidya 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.

Hazırlayan ;
Prof. Dr. S. Sinan Özalp
Uzman Özgül ÖRSAL

Üreme Hakları ve Cinsel Haklar

Uluslararası anlaşmalarla güvence altına alınmış olan üreme hakları ve cinsel hakların temelleri insan haklarına dayalıdır.

- Yaşama
- Özgürlük
- Eşitlik
- Düşünce özgürlüğü
- Bilgilenme ve eğitim
- Evlenme ve aile kurma konularında seçim yapma
- Çocuk sahibi olup olmamaya karar verme
- Sağlık hizmeti alma ve sağlığın korunması
- Bilimsel gelişmelerden yararlanma
- Toplanma özgürlüğü ve siyasete katılma
- İşkence ve kötü muamele görmeme olarak sıralanabilecek olan temel haklar aşağıdaki noktalarda odaklaşır:

- Bilgilenme,
- Bilgi, yöntem, teknik ve hizmetlere ulaşabilme,
- Gebelikten korunma yöntemi seçme,
- Güvende olma ve güven duyma,
- Mahremiyet,
- Gizlilik,
- Onurun korunması,
- Rahatlık,
- Hizmette süreklilik,
- Görüş bildirme.

Aralarında ülkemizin de bulunduğu pek çok ülke tarafından tanınmış ve kabul edilmiş bu hakların yaşama geçirilmesine bireylerin yapabilecekleri katkı, ilkelerin bilincinde olarak sağlık hizmet birimlerinden bu doğrultuda hizmet talep etmektir.

Cinsellik

Cinsiyet bireyin cinselliğinin biyolojik özelliklerini yansıtır. Tüm insanlar cinsiyete sahiptir, cinseldir. Cinsellik hayatın yaşamsal, ayrılmaz bir parçasıdır. Cinsellik genel iyilik hali için diğer yaşamsal ihtiyaçlarla uyum içinde yaşanmalıdır. Düşünceler, duygular ve davranışlar boyutunda cinsellik herkes için yaşam boyu doğal olarak sürebilir.

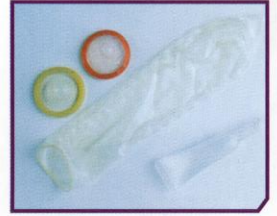
Güvenli Cinsellik

Cinsel yakınlık sevgi, arkadaşlık, neşe, aşk ve tutku dolu bir dokunuş olabilir. Düşünmekten, sevmekten dokunmaya, sarılmaktan, öpüşmekten, sevişmeye uzanan cinselliği, kendiniz ve eşiniz için güvenli kılmak elinizdedir.

Cinsel davranışlar her yetişkin davranışı gibi sorumluluk gerektirir. Kendinizi ve birlikte olduğunuz kişiyi incitmekten, sevgisizlikten, pişman olmaktan ve hastalık etkenlerinden korumalısınız.

Karşılıklı sevgi ve saygıya dayanan bir ilişkide cinsellik daha mutlu olarak yaşanacaktır.

Cinsel ilişkinin en önemli riskleri, istenmeyen gebelikler ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardır. Bireyleri bu iki tehlikeli sonuçtan birden koruyan tek gebelikten korunma yöntemi kadın ya da erkeğin cinsel ilişki sırasında kondom (prezervatif, kılıf) kullanmasıdır.



Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar bazen hiçbir belirti vermeyebilir. Bazen cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların tek belirtisi akıntı olabilir. Akıntı sağlıklı kadınlarda da görülür ve miktarı, akışkanlığı, beyaz ya da sarı olarak rengi adet döngüsü boyunca değişkenlik gösterir. Erkeklerde herhangi bir akıntı olduğunda, kadınlarda ise alışılmadık dışında bir akıntı olduğunda hekime başvurulmalıdır.

Cinsel ilişkiyi içeren bir cinsel yaşamı olan her kadının, rahim ağzından alınan bir sürüntünün incelendiği "smear tahlili"ni mutlaka yaptırması gerekmektedir. Smear tahlilinizi Üniversitenizin Mediko-sosyal Sağlık Merkezi Gençlik Danışma Biriminde, Devlet ve SSK Hastanelerine bağlı Kadın Doğum ve Aile Planlaması Polikliniklerinde, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezlerinde yaptırabileceğiniz gibi bunun için Aile Hekiminize ya da Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanınıza da başvurabilirsiniz.