

## Spermisitler (Sperm Yok Edici Jeller, Kremler, Fitiller, Köpüren Tabletler)

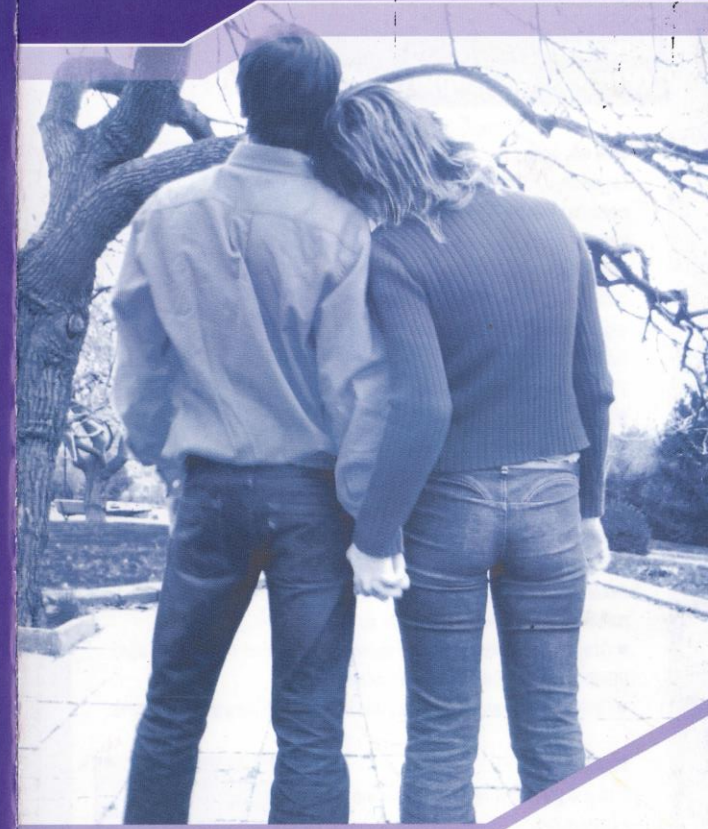
Spermisitler, tek başına ya da kondom, diyafram gibi sperm geçişini önleyici yöntemlerle birlikte kullanılan, spermeleri yok edici özelliği olan kimyasal maddelerdir. Boşalma sonrasında vajinada kalan spermelerin yapılarının bozulmasına neden olarak gebeliği önlerler.



Vajinal tablet, krem, jel, fitil, köpüren tablet şekilleri vardır. Krem ya da jeller kondom ve diyaframla birlikte, bu yöntemlerin etkilerini artırma amacıyla kullanılabilir. Ülkemizde şu anda spermisitlerin yalnızca vajinal tablet şekilleri bulunmaktadır.

- Spermisitler her ilişkide kullanıldığında ve doğru uygulandığında gebeliği yüksek oranda önler. Kondom ya da diyafram gibi yöntemlerle birlikte kullanıldığında etkililik daha da yüksektir.
- Her ilişkide yeni bir spermisit kullanılmalıdır. Tabletlerin erimesi için cinsel ilişkiden 10 - 15 dakika önce vajinanın derinine yerleştirilmeleri gerekir. Tam etki için cinsel ilişkiden sonra en az 6 saat vajina kesinlikle yıkanmamalıdır. Esasen vajinanın doktor tarafından önerilmedikçe herhangi bir nedenle yıkanması, doğal korunmasını bozarak enfeksiyonların oluşma riskini artıracığından kesinlikle önerilmez.
- Spermisitlerin cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara yol açan etkenlere karşı koruyuculuğu vardır.
- Muayene olmak ya da reçete almak gibi zorunluluklar olmadan eczanelerden sağlanabilir.
- Özel bir yan etkileri yoktur. Yapımında kullanılan maddelere aşırı duyarlılığı olmayan herkes kullanabilir.

## Gebelikten Korunma Yöntemleri



## BARİYER YÖNTEMLER

**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!**



**ŞİKAYETİNİZ OLMASA DA SAĞLIK KONTROLÜNE GİTMENİZ SAĞLIĞINIZ İÇİN GEREKLİDİR.**

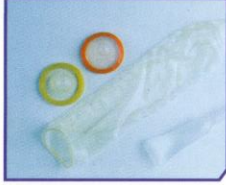


## Kondom (Prezervatif, Kaput, Kılıf)

### Erkek İçin

Cinsel ilişki öncesi erkeğin sertleşmiş penisine takılan, kauçuk ve plastik karışımı lateksten yapılmış ince, esnek bir kılıftır. Spermlerin, meniyle birlikte dışarı atıldıktan sonra vajinaya (hazneye) oradan da rahme (uterusa) ulaşmalarını engelleyerek gebeliği önler. Her ilişkide bir yenisi kullanılmalıdır.

- Her ilişkide ve doğru kullanıldığında gebeliği yüksek oranda önler.
- **HIV/AIDS, hepatit B, frengi, bel soğukluğu, klamidy ve bunlar gibi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara (CYBE) yol açan hastalık etkenlerinden korur.**
- Muayene olmak ya da reçete ile almak gibi zorunluluklar olmadan Mediko-sosyal Sağlık Merkezlerinin Gençlik Danışma Birimleri, eczaneler, süpermarketler, sağlık kurumlarının aile planlaması poliklinikleri gibi kuruluşlardan alınabilir.
- Özel bir yan etkisi yoktur. Yapımında kullanılan maddelere aşırı duyarlılığı olmayan herkes kullanabilir.
- Cinsel ilişkinin uzamasına ve daha keyifli olmasına yardımcı olabilir.



### Kadın İçin

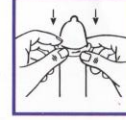
Cinsel ilişki öncesi kadının vajinasına yerleştirilen, poliüretan ya da lateksten yapılmış esnek bir kılıftır. İç ve dış olmak üzere iki halkası vardır. Bunlardan kılıfın kapalı ucundaki küçük olanı rahim ağzına doğru, büyük olanı ise vajina girişi çevresindeki dokuyu da örtecek şekilde yerleştirilir. Erkeklerin kullandığı kondom gibi spermlerin vajinadan rahme ulaşmasını engelleyerek gebeliği önler.

- **HIV/AIDS, hepatit B, frengi, bel soğukluğu, klamidy ve bunlar gibi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara (CYBE) yol açan hastalık etkenlerinden korur.**
- Gebeliği önlemede oldukça etkilidir.
- Muayene olmak ya da reçete almak gibi zorunluluklar olmadan eczanelerden alınabilir.



## Kondom Hakkında Bilinmesi Gerekenler

- Her cinsel ilişkide yeni bir kondom kullanılmalıdır. Kullanılmış kondomlar kesinlikle bir daha kullanılmamalıdır.
- Erkeklerin kullandığı kondomlar sertleşmiş penise, **vajinaya hiç temas etmeden önce takılmalıdır.**
- Kondom penise takılırken uç kısmındaki sıvı haznesinin, havayla dolarak patlamaması için bu kısım parmaklarla sıkıştırılarak penise takılmalıdır.
- İlişkiden sonra penis geri çekilirken kondom da penis üzerinde kalacak şekilde tutulmalıdır.
- Kuru sürtünme kondomun yırtılmasına neden olabilir. Bunu önlemek için özel bir kayganlaştırıcı kullanılabilir. Kayganlaştırıcı olarak, mineral yağlar, yemek yağları, bebek yağları, kremler ve vazelin **kullanılmamalıdır** Bu maddeler birkaç saniye içinde kondomun bozulmasına neden olur. Gerekirse K-Y jel gibi kayganlaştırıcılar, tükürük ya da vajinal salgılar kullanılır. Özel kayganlaştırıcılar eczanelerden elde edilebilir.
- Kondomun, sperm yok edici vajinal tabletlerle birlikte kullanılması ile gebelik ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar daha etkili olarak önenebilir.
- Cinsel ilişki sırasında kondomun yırtıldığını ya da delindiğini farkederseniz en geç 72 saat içinde acil gebelikten korunma önlemlerinden faydalanmak için hizmet aldığınız Mediko-sosyal Sağlık Merkezinin Gençlik Danışma Birimine, Devlet ve SSK Hastanelerine bağlı Kadın Doğum veya Aile Planlaması Polikliniklerine, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezlerine, Sağlık Ocaklarına ya da hekiminize başvurun. Bu durumda ne kadar erken başvurursanız o kadar etkili bir korunma sağlarsınız.
- Doğum ya da gebelik sonlandırmalardan sonraki ilk birleşmelerde kondom kullanılmasının sağlık açısından büyük yararları vardır.



**CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLARDAN TAM KORUNMA SAĞLAYAN TEK GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ YÖNTEM CİNSEL İLİŞKİ SIRASINDA ERKEK YA DA KADIN TARAFINDAN KULLANILAN KONDOMDUR.**

## Diyafram

Diyafram kubbe şeklinde lastikten yapılmış bir araçtır. Cinsel ilişkiden önce vajinaya (hazneye) yerleştirilir ve rahmin ağzını bir kapak gibi kapatır. İç kenarına sürülen sperm yok edici jelle birlikte kullanılır. Böylece ilişki sırasında boşalan spermler rahme giremez ve yumurtayla birleşemez, dolayısıyla gebelik oluşmaz.

- Her ilişkide, spermistle birlikte ve doğru kullanıldığında etkili bir şekilde gebeliği önler.
- Her kadının kendi iç yapısına uygun olarak kullanılabileceği çeşitli boyutlarda diyaframlar vardır. Bu nedenle diyafram kullanabilmek için önce gebeliği önleyici yöntem sunumu yapan bir kliniğe başvurarak muayene olmak ve uygun diyaframı almak, diyaframın nasıl uygulanıp çıkarılacağını özel olarak öğrenmek gerekir. Yeni geliştirilen diyaframlar ölçü alınmasına gerek kalmadan doğrudan da kullanılabilir. Diyaframın etkili olabilmesi için her cinsel ilişkide kullanılması gerekir.
- Cinsel ilişkiden hemen önce ya da 6 saat öncesinde yerleştirilebilir.
- Cinsel ilişkiden sonra 6 saat süreyle spermler haznedeki kalabilir ve rahme geçebilir. Bu nedenle **diyafram ilişkiden en erken 6 saat, en geç 24 saat sonra çıkarılmalıdır**
- Diyafram içinizdeyken duş alabilir, tualete gidebilir, yüzebilirsiniz. Ancak vajina, asla yıkanmamalıdır. Vajinanın doktor tarafından önerilmedikçe herhangi bir nedenle yıkanması, doğal korunmasını bozarak enfeksiyonların oluşma riskini artıracağından kesinlikle önerilmez.
- Kullanım sonrası diyafram su ve sabunla yıkanarak temizlenir ve kurulanır. Daha sonraki kullanımlar için kutusunda saklanır. Doğru kullanılırsa aynı diyafram iki yıl süreyle kullanılabilir.



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