

## **GELENEKSEL YÖNTEMLER**

- **Periyodik Cinsel Perhiz**  
(Doğal Aile Planlaması)
- **Geri Çekme**  
(Coitus Interruptus)

**PERİYODİK CİNSEL PERHİZ**  
(Doğal Aile Planlaması)

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Doğal Aile Planlaması, menstrüel siklusun fertil ve infertil dönemlerinde doğal belirti ve semptomları gözleyerek gebeliğin planlanması ya da gebelik istenmiyorsa fertil dönem boyunca cinsel ilişkiden kaçınmayla gebeliğin önlenmesi yöntemleridir.

## ETKİ MEKANİZMASI

**Takvim Yöntemi :** Bu yöntemin prensibi, fertil günlerde çiftin cinsel ilişkiden kaçınması ve güvenli günlerden yararlanmasıdır. Takvim yöntemi, menstürel siklusun fertil ve infertil günlerini hesaplamak için matematiksel formüllere dayanan geleneksel bir yöntemdir.

**Servikal Mukus ya da Ovulasyon Yöntemi :** Fertil dönemin başlangıcını saptamak için vajendeki mukusun miktarı ve içeriği izlenir.

**Bazal Vücut Isısı (BVI) :** Sabah uyanır uyanmaz vücut ısısı ölçülüp kaydedilir. Ovulasyon sonrası vücut ısısında 0.2-0.5 C'lik bir artış görülür.

**Sempto-termal Metod (STM):** Servikal mukus ile BVI yöntemlerinin birleşimidir.

- Tipik kullanım sonuçlarına göre, ilk yılda her 100 kullanımdan 10-30'unda gebelik görülebilir.
- Etkililik, periyodik cinsel perhiz için çiftlerin ortak ve kesin kararını gerektirir.

## OLUMLU YÖNLERİ

- Sistemik yan etkisi yoktur.
- Kişinin kendini tanımasına ve üreme fonksiyonları konusunda bilgilenmesine katkısı olur.
- Eşler arasında aile planlamasına ilişkin iletişimi ve erkeğin desteğini sağlayabilir.

Hiçbir ilaç ya da araç gerekmez.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

## OLUMSUZ YÖNLERİ

- Her adet döneminde 14 güne kadar cinsel perhiz gerekir.
- Semptomların doğru olarak belirlenmesi için aylarca deneme (uygulama) yapılmalıdır; servikal mukus yöntemi dışındaki yöntemler için fertil günlerin doğru belirlenebilmesinde çok iyi kayıt tutulması gerekir.
- Vajinal enfeksiyon, ateş ya da emzirme semptomları değiştirerek fertil dönemin doğru ölçümünü engelleyebilir.
- Tipik kullanımda yöntemlerin başarısızlık hızları çok yüksektir.
- Yöntemin etkililiğinden emin olmamak çiftler arasında gerilim yaratır.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruyucu etkisi yoktur.

## KULLANILMAMASI GEREKEN DURUMLAR

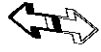
- Düzensiz siklusları ya da vajinal enfeksiyon öyküsü olan kadınlar için bu yöntemler uygun değildir.
- Gebeliğin kadın için kontrendike olduğu durumlarda gebe kalma olasılığının yüksek olması nedeniyle uygun bir yöntem değildir.

## İLK SEÇENEK OLMAMASI GEREKEN DURUMLAR

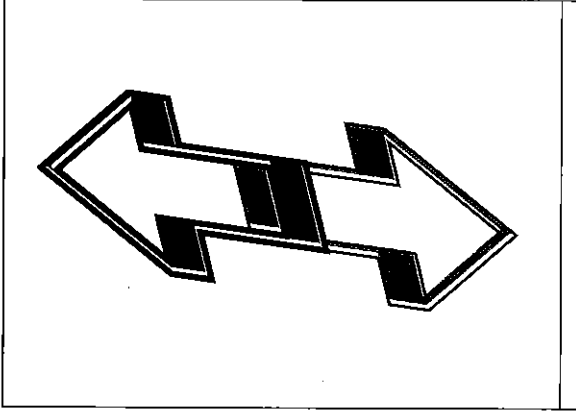
- Fertilite belirtilerini gözleme, kaydetme ve yorumlamada güçlük çeken çiftler,
- Fertil günlerde cinsel ilişkiden kaçınmayı zor bulan çiftler,
- Cinsel konularda iletişim kuramayan çiftler,
- Birden fazla cinsel eşi olan ve
- Sürekli vajinal akıntısı olan kadınlar için ilk seçenek olmamalıdır.

## KULLANIM KURALLARI

- Yöntem kullanıcılarının desteklenmesi ve eğitimi için yoğun eğitim programları ve danışmanlık hizmeti sağlanmalıdır.
- Kadın fertil dönemini doğru olarak belirlemeyi öğrendikten sonra gebeliği önlemek için kullanılabilir.
- Etkililik, kadına ve erkeğe yönelik bariyer yöntemler ile birlikte kullanıldığında artabilir.



**GERİ ÇEKME**  
(Coitus Interruptus)



Bilinen en eski geleneksel yöntemdir.

**GERİ ÇEKME**  
(Coitus Interruptus)

## ETKİ MEKANİZMASI

- Penis, ejakulasyon (boşalma) öncesi vajenden geri çekilerek, spermin vajene girişi engellenmeye çalışılır.
- Etkililiği hormonal yöntemlerden ve RİA dan düşüktür.
- Tipik kullanım sonuçlarına göre ilk yılda her 100 kullanımdan 5-25'inde gebelik görülebilir.

## OLUMLU YÖNLERİ

- Sistemik yan etkisi yoktur.
- Erkeğin aile planlaması sorumluluğunu paylaşmasını sağlar.
- Kullanıcının kontrolündedir, ilaç ve araç gerektirmez.

## OLUMSUZ YÖNLERİ

- Başarısızlık hızı diğer yöntemlere göre çok yüksektir.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruyucu etkisi yoktur.
- Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratar.
- Erkeklerde psikolojik sorunlara neden olabilir.
- Çiftlerin cinsel tatminini azaltabilir.



## **KULLANILMAMASI GEREKEN DURUMLAR**

- Tıbbi nedenlerle kadının gebe kalması sakıncalı olan çiftler.
- Sık ve düzenli ilişkisi olan çiftler için uygun yöntem değildir.

## **İLK SEÇENEK OLMAMASI GEREKEN DURUMLAR**

- İki gebelik arasında belli bir süre bırakmak isteyenler,
- Eşinin bu yöntemi doğru kullanacağından emin olmayanlar,
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmak isteyenler için ilk seçenek olmamalıdır.

### **UYARILAR**

- Modern yöntemlere ulaşılmadığında ve hiç bir yöntemin kullanılmadığı durumlarda gebeliği önlemede geçici bir süre için geri çekme yöntemi kullanılabilir.
- Etkililik, kadının fertil günlerinde periyodik abstinens yöntemi ile beraber kullanıldığında artabilir.