

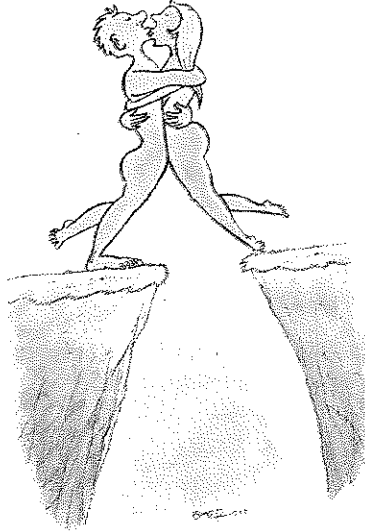
Üreme sağlığı, insanların doyurucu ve güvenli bir cinsel yaşamları, üreme yetenekleri ve bu yeteneği kullanıp kullanmayacakları ve ne zaman, ne sıklıkta kullanacakları konusunda karar verme özgürlüklerinin olması halidir.

Üreme sağlığı hizmetleri, üreme sağlığı sorunlarını önleyerek ve çözerek üreme sağlığına ve iyi olma durumuna katkıda bulunan yöntem, teknik ve hizmetler dizisidir. Aynı zamanda yalnızca üreme ve cinsel yolla bulaşan hastalıklarla ilgili danışmanlık ve hizmetleri değil, amacı; yaşamı ve kişisel ilişkileri zenginleştirmek olan cinsel sağlığı da içermektedir.

Üreme sağlığı cinselliği de kapsayan bir bütündür, kadın-erkek, genç-yaşlı bütün bireylerin temel hakkıdır.

TEHDİTLERİN FARKINDAYIM: CİNSEL SAĞLIĞI OLUMSUZ ETKİLEYEN DURUMLAR

- Özellikle büyüme ve gelişme yaşlarında cinsiyet ayrımcılığı,
- Gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde yeterince ve doğru bilgilenmeme, bu nedenlerle; 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, 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 yararlanamamak cinsel sağlığı olumsuz yönde etkiler.



HAKLARIMIN FARKINDAYIM: ÜREME HAKKI İNSAN HAKKIDIR!

Üreme hakları, insan haklarının bir parçasıdır ve cinsel sağlık-üreme sağlığının tam iyilik halinde olabilmesine ilişkin yapıyı sağlamaktadır. Amacı her bireyin risksiz ve tatminkar bir cinsel yaşama sahip olmasıdır.

1. Yaşam Hakkı: Hiçbir kadının yaşamı gebelik nedeniyle tehlikeye atılamaz. Gençlik dönemi gebelikleri yüksek risk taşıyan gebeliklerdir ve bu yaştaki istenmeyen gebeliklerin önlenmesi hem anne hem de bebek ölüm riskini azaltacaktır.

2. Özgürlük Hakkı: Tüm bireylerin, özellikle de gençlerin, kendi üreme ve cinsel yaşamlarını istedikleri şekilde sürdürme ve kontrol etme, ve cinsel isteklerini önleyen ya da cinsel yaşamlarını zorlaştıran korku, utanç, suçluluk duygusu ve yanlış inançların empoze edilmesinden ya da diğer ruhsal etkenlerden korunma hakkı vardır.

3. Eşitlik Hakkı: Hiçbir birey, cinsel ve üreme yaşamında ayrımcılığa tabii tutulamaz. Gençlerin içinde bulunduğu yaş grubu, üreme sağlığı haklarına ulaşmada bir engel haline getirilmemeli, tam tersine bu haklara ulaşmalarında kolaylaştırıcı ortam hazırlanmalıdır.

4. Mahremiyet Hakkı: Her bireyin, arkadaşça, saygılı, yargılamayan, bir tutum içerisinde bilgilendirilme ve danışmanlığa, tüm üreme sağlığı ve cinsel sağlık hizmetlerinde mahremiyetine saygı gösterilme hakkı vardır.

5. Düşünce Özgürlüğü Hakkı: Tüm bireyler, cinsel ve üreme yaşamları hakkında düşünce ve konuşma özgürlüğüne, cinsel sağlık ve üreme sağlığı konularında eğitim ve bilgiye ulaşmada düşünce, vicdan ve inanç nedeniyle herhangi bir kısıtlamaya karşı korunma hakkına sahiptir.

6. Bilgilendirme ve Eğitim Hakkı: Tüm bireylerin cinsiyete dayalı önyargıdan uzak, yansız eğitim ve doğru bilgi alma hakkı vardır. Ebeveynlerin destek ve rehberliğiyle, gençlere cinsel sağlıkları ve doğurganlıkları konusundaki sorumluluklarını vurgulayan, bunları yerine getirmelerine yardımcı olan tam bir cinsel eğitim ve destek verilmelidir.

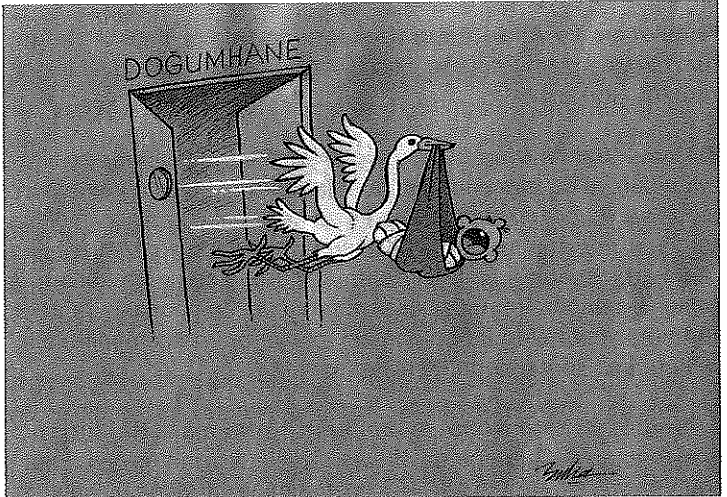
7. Evlenme ve Aile Kurma Konularında Seçim Yapma Hakkı: Tüm bireylerin tam, özgür ve bilinçli olurları dışında evlendirilmekten korunma hakkı vardır.

8. Çocuk Sahibi Olup Olmamaya Karar Verme Hakkı: Her birey evli olsun ya da olmasın, kısıtlamalarla karşı karşıya gelmeden, çocuk sahibi olup olmamaya ve ne zaman çocuk sahibi olacağına karar verme, istenmeyen gebeliklerden korunma yöntemlerinden kendileri için kabul edilebilir olanı özgürce seçme ve kullanma hakkına sahiptir. Temel yaklaşım; istenmeyen gebeliklerin etkili korunma yöntemleri ile önlenmesi için yeterli danışmanlık, bilgi ve korunma yöntemlerinin sağlanmasıdır.

9. Sağlık Bakımı Alma ve Sağlığın Korunması Hakkı: Tüm bireylerin güvenli, mahremiyete ve gizlilik ilkesine saygılı, insan onuruna yakışır, kaliteli sağlık hizmetlerine ve bilgisine ulaşabilme hakkı vardır. Üreme sağlığı bilgi ve hizmeti almak için bir sağlık kuruluşuna başvuran herkes;

- Üreme sağlığı hizmetlerinin varlığı, kapsamı ve yararları hakkında**Bilgilenmek**
- Cinsiyet, inanç, ırk, evlilik durumu ya da yerleşim yeri ayrılmaksızın.....**Hizmet Almak**
- Üreme yeteneğini ne zaman nasıl kullanacağı ve bunun için hangi yöntemi seçeceğine.....**Özgürce Karar Vermek**
- Üreme sağlığı uygulamalarına ihtiyaç duyduğunda**Güvenli Koşullarda Hizmet Almak**
- Danışmanlık ve hizmet sunumu sırasında.....**Mahremiyete Uyulmasını İstemek**
- Tüm kişisel bilgilerin.....**Gizliliğinin Güvence Altına Alınması**
- Sağlık personelinin ve diğer görevlilerin**Nezaket, Saygı ve İlgî Görmek**
- Hizmet alırken kendini.....**Rahat Hissetmek**
- Bilgi, hizmet ve gerekli araç ve ilaçları.....**Sürekli Temin Edebilmek**
- Sunulan hizmetler hakkındaki**Görüşlerini Özgürce ve Çekinmeden Belirtebilmek**

HAKKINA SAHIPTİR.

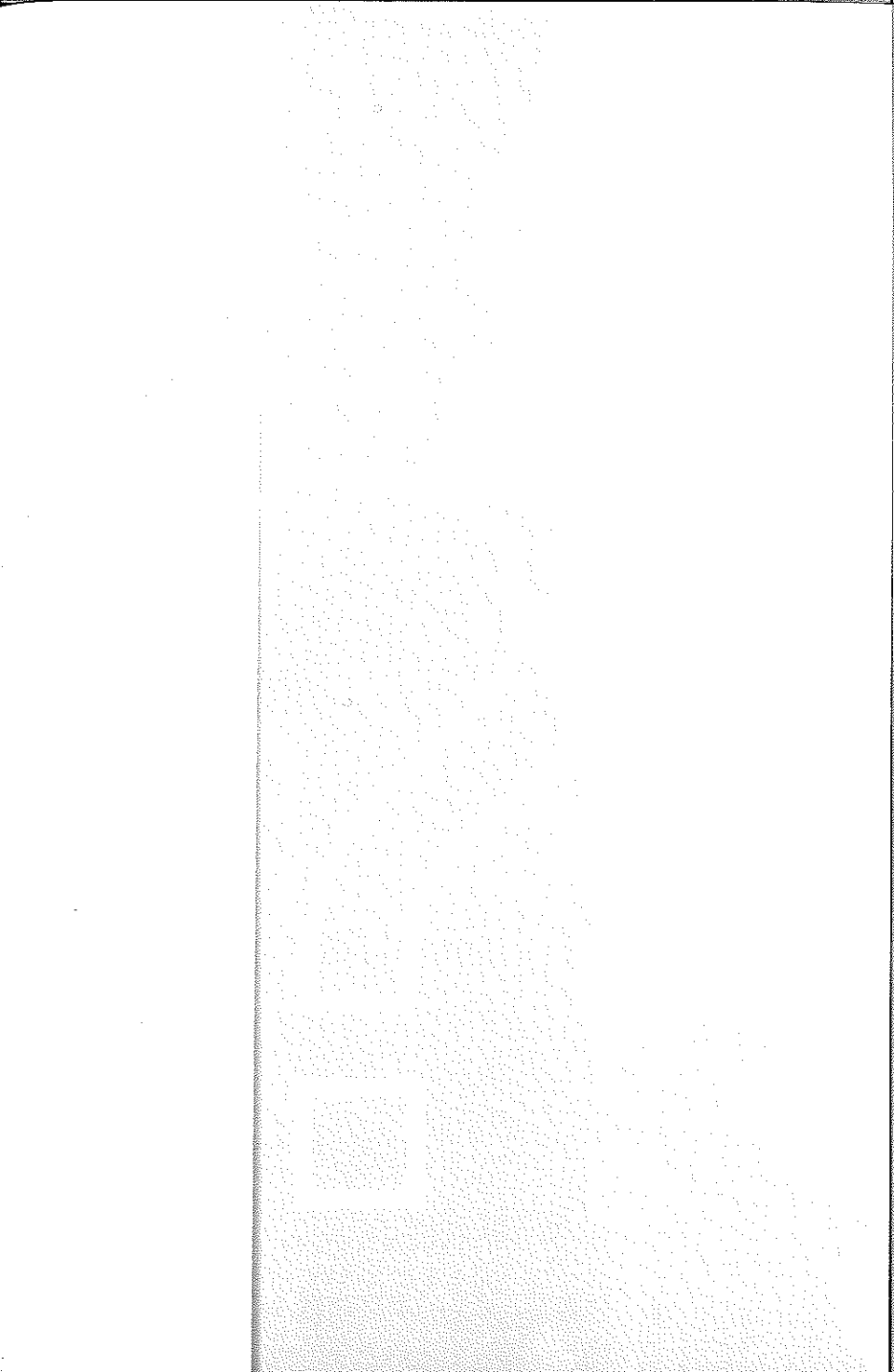


Profesyonel sağlık personeli, üreme sağlığı hizmetini sunmayı bilinçli olarak reddetme hakkına ancak hizmete başvuranı başka bir uzmana sevk etmek koşuluyla sahiptir. Hayati risk taşıyan acil durumlarda böyle bir hak yoktur.

10. Toplanma Özgürlüğü ve Siyasete Katılma Hakkı: Her bireyin üreme haklarına, cinsel sağlık ve üreme sağlığına öncelik tanınması için hükümetleri etkileme hakkı vardır.

11. İşkence ve Kötü Muameleden Özgür Olma Hakkı: Tüm bireylerin cinsel sömürüden, tecavüzden, saldırıdan ve cinsel tacizden korunma hakkı vardır.

HER ÜNİVERSİTEDE GENÇLİK DANIŞMA BİRİMLERİNİN KURULABİLMESİ İÇİN HAKLARINIZIN FARKINA VARIN VE SAHİP ÇIKIN.



SORU 1: İnsanlar cinselliğe neden ihtiyaç duyarlar? Kadınlarla erkekler arasında cinsellik aynı mıdır?

Cinsellik, yaşamı zenginleştiren, sevgiyi güçlendiren ve paylaşımları arttıran davranışlar bütünüdür. Cinsellik bireylerin bedensel ve duygusal katılımı ile gerçekleşen doyuma ve üremeye yönelik yaşantılardır. İnsan neslinin üremesi ve çoğalması için gerekli olan cinsellik kadınlarda ve erkeklerde bazı farklılıklar gösterir. Örneğin, kadınlar ardarda orgazm olabilirken, erkekler orgazm olduktan sonra tekrar uyarılabilmek için belirli bir süreye ihtiyaç duyarlar.

SORU 2: Sizce seks yapmak için en uygun yaş kaçtır? Biraz bilgi verir misiniz?

Herşeyden önce bilinmesi gereken "kesin bir yaşın olmadığı"dır. Ancak ergenlik döneminde, henüz bedeni hakkında tam olarak bilgi sahibi olmadan yaşanan cinsellik, ergen gebeliğinden, kürtaja ve HIV/AIDS ve cinsel yolla bulaşan diğer enfeksiyonlara kadar uzanan bir sonuç tablosunu gencin karşısına çıkarabilmektedir. Cinselliğin sağlıklı olabilmesi için temel koşul genç kızların üreme organlarının gelişimini tamamlamış olmasıdır. Bu da genellikle 19 yaş ve üstüdür. Ancak bedensel gelişimden belki de daha önemlisi, ruhsal gelişimdir. Ruhsal olarak cinsel ilişkinin sorumluluğunu alabilmemiz, kendimizle barışık olmamızı gerektirir. Yani aldığımız kararı içselleştirmiş olmamız şarttır. Erken ya da hazır olmadan yaşanan cinsellik; bireyde suçluluk, pişmanlık, utanç gibi içsel barışı bozabilecek duygular yaşatabilir. Tüm bu nedenlerle, güvenli cinsel ilişki kavramı öncelik kazanır. Güvenli cinsel ilişki; karşılıklı güvenin, dostluğun, sevgi ve saygının yaşandığı bir ilişkidir. Bireyler arası paylaşımın arttığı ve yoğun olumlu duyguların yaşandığı ortamda iyi iletişim kurmak, kendini ortaya koyabilmek, 'hayır' ya da 'evet' diyebilmek, cinsel eşini zorlamamak ilişkinin sağlıklı yürümesi için şarttır.

SORU 3: İyi ve sağlıklı bir cinsel ilişki nasıl olmalıdır? Bu ilişkilerde nelere dikkat etmeliyiz?

lyi ve sağlıklı bir cinsel ilişki, eşler arasında uyum ve doyumun yaşandığı, ruhsal ve bedensel sağlığın önemsendiği bir süreci tanımlar. Bu süreçte eşlerin birbirleri ile ilgili beklentilerini, isteklerini bilmeleri, cinsel istekler konusunda baskıcı davranmamaları ve birbirlerinin cinsellikle ilgili düşünce ve isteklerine saygı duymaları gerekir. Ayrıca cinsel aktivitenin paylaşıldığı kişinin herhangi bir cinsel yolla bulaşan enfeksiyon taşıyıp taşımadığı bilinmiyorsa, mutlaka kondom kullanılmalıdır. Kondom, HIV/AIDS ve cinsel yolla bulaşan diğer enfeksiyonlardan koruduğu gibi istenmeyen gebelikleri de önler.

SORU 4: Günde ya da haftada kaç kez cinsel ilişki yaşanmalıdır, normal kaçtır?

Çiftlerin karşılıklı istekleri, onaylan ilişkinin sıklığını belirler. Cinsellikle kesin sayılar, rakamlar ya da kurallar yoktur. Normali ve kuralları çiftler belirler. Burada önemli olan karşılıklı uyumdur.

SORU 5: Cinsel ilişkiden sonra rahimde kalan meni kadından ne şekilde dışarı atılıyor? Yoksa atılmayıp başka şekilde mi yok oluyor?

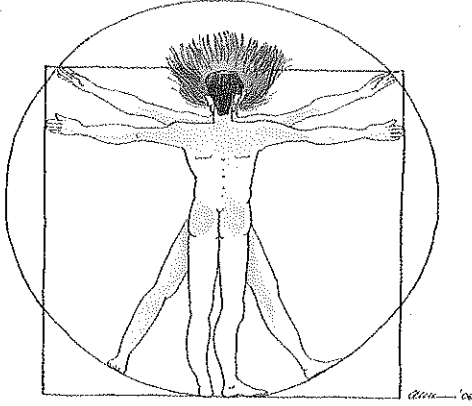
Meninin bir kısmı vajinadan dışarı atılır bir kısmı ise 72 saate kadar rahim içinde vajen çeperlerinde bekleyebilir.

SORU 6: Hayvanla ilişkiye girmek tehlikeli midir? Tehlikeleri nelerdir?

Evet, hayvanla ilişkiye girmek tehlikelidir. Hijyenik (temiz koşullar) değildir, ayrıca hayvanlarla ilişkiye girmek bir cinsel sapma olarak değerlendirilir ve normal bir cinsel davranış değildir. Birey hayvanla ilişkiye girme ihtiyacı duyuyorsa, bu konuda bir uzmandan yardım almalıdır.

SORU 7: İlk kez cinsel ilişkide bulunan insanda duygusal yönde ne gibi değişiklikler olur?

Cinsel ilişki bireyin yaşadığı özel ve yeni bir deneyimdir. Eğer birey yaşayacağı cinsel ilişkinin sorumluluğunu alabiliyor ve kendini bedensel ve ruhsal olarak hazır hissediyorsa huzurlu bir cinsellik yaşayacaktır. Bunun tersi durumlarda ise huzursuz olacak, kendini veya cinselliği paylaştığı kişiyi suçlayacak, korku, utanç, suçluluk, tiksinti gibi duyguları yaşayacaktır.



SORU 8: İlk gecede neden kızlar, erkeklerden çok çekinir ve tedirgin davranır? Bu korkuları yenmek için neler yapılmalıdır?

İlk geceye toplum korkutucu bir anlam yüklemiştir. Kuşaktan kuşağa aktarılan abartılı ve yanlış bilgiler daha çok kızlar üzerinde yoğunlaşmakla beraber erkekler de en az kızlar kadar yoğun korkular yaşarlar. Kızlarda; acı, ağrı ve aşırı kanama beklentisi, kızkık zarının zor yırtılacağı gibi, erkekler de ise; ereksiyon oluşturmama veya oluşan ereksiyonun çabuk kaybolacağına dair endişeler yaşanır. Bu korkuların yenilmesinde temel etken eğitimidir. Cinsel alanda okullarda başlatılacak uygun bir eğitim bu tür gereksiz ve yersiz korkuların ortaya çıkmasını azaltacaktır.

İlk gecede acele edilmemesi ve eşlerin birbirlerini olabildiğince rahatlatmaları gerekebilir. Eşlerin birbirlerine karşılıklı olarak hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları noktaları aktarmaları ve bu konuda rahat konuşabilmelerinin korkuyu azaltacağı bilinmektedir.

SORU 9: Ortalama cinsel ilişki süresi ne kadardır?

Tam olarak bir süre verilemez. Süreyi iki taraf ayarlamalıdır. İki tarafın keyif alabileceği bir süre diye tanımlanabilir.

SORU 10: Regl döneminde cinsel ilişkiye girilebilir mi ?

Bu tamamen çiftin kendisine kalmıştır. İki tarafta rahatsa kondom kullanımına dikkat edilerek ilişki yaşanabilir. Bu dönemde enfeksiyon riskini ortandan kaldırmak için, kondom kullanımı önemlidir.

SORU 11: Kadınlarda boşalma var mıdır?

Evet. Kadınlarda orgazm yaşar ancak erkekteki kadar sıvı çıkışı olmaz.

SORU 12: Kadınlarda ilişki sonrasında boşalma olmaması ne gibi bir rahatsızlığa işarettir?

Uyarılma sorunu ya da orgazm sorunu yaşayabilirler. Ancak orgazm olamayan bir kadını mutlaka cinsel eşiyile birlikte değerlendirmek gerekir. Erkekte ereksiyon sorunu ya da erken boşalma sorunu olabilir. Bu durum mutlaka araştırılmalıdır.

SORU 13: Oral veya anal seks (ters ilişki, arkadan ilişki) yapmak normal midir? Zararları var mıdır?

Anal, oral seks gibi vajinal seks haricindeki cinsel ilişki yöntemlerinin, eşler tarafından istendiği takdirde cinselliği renklendirdiği kabul edilir. Fakat, anal seksin özellikle kadının bedensel sağlığına zarar verdiği ve mikrobik bir ortam oluşturarak eşlerin sağlığını tehlikeye atabileceği unutulmamalıdır. Anal sekste anüs kasları zedelenebilir. Bu da büyük aptesti tutmayı zorlaştırabilir. Anal seks sırasında olabilecek kanamalarda HIV/AIDS ya da kan yolu ile bulaşabilen diğer hastalıkların geçişi kolay olabileceğinden mutlaka kondom kullanılmalıdır. Cinsellikte önemli olan şey her iki tarafında aynı şeyi istemesi ve bundan keyif almasıdır. Eğer her iki tarafta bunu yapmak istiyorsa, her iki tarafta bundan keyif alıyorsa bu onların

karar verebileceği bir şeydir, burada anormal veya garip diye bir değerlendirme yapılamaz.

SORU 14: Anal seks can acıtır mı?

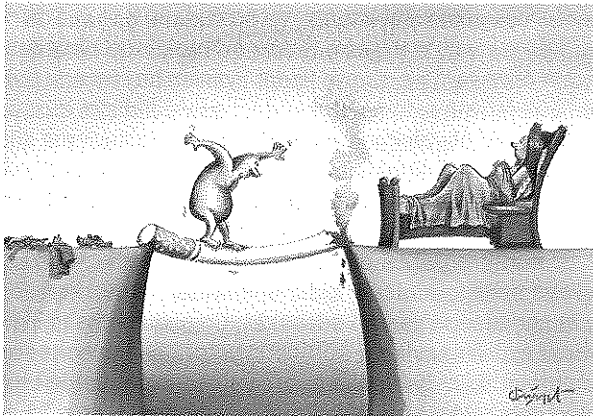
Anal seks canınızı acıtmamalıdır. Eğer acıtıyorsa, yanlış (hatalı) şekilde ilişki kuruyorsunuz demektir. Anal seks sırasında yeterli miktarda kayganlaştırıcı ve kondom kullanmak önemlidir. Buna rağmen bazı insanlar, anal seksten hiçbir şekilde hoşlanmazlar. Sizin cinsel eşiniz anal seksten hoşlanmıyorsa, onun isteklerine saygı göstermeli, anal seks için zorlamamalısınız.

SORU 15: Kızlar ya da erkekler anal bölgelerinden zevk alabiliyorlar mı?

Evet.

SORU 16: Sigaranın cinselliğe zararı nedir?

Sigaranın cinselliğe en belirgin etkisi, damarlarda daralma yapmasıdır. Bu da ereksiyon sorunlarına ve yol açabilir. Kadınlarda ise yumurta kalitesine zarar verebilir.



SORU 17: **Vajinismus nedir ve tedavisi nasıldır?**

Vajinismus, vajen girişindeki kasların istek dışı kasılması ve kadının girişe izin vermemesi durumudur. Kadın kasılmalar üzerinde hiçbir şekilde kontrol sağlayamadığını ve istese bile bacaklarını açamadığını düşünmektedir. Tamamen psikolojik bir sorundur. Cinsellikle ilgili yanlış bilgiler, korkular ve abartılı düşünceler vajinismus sorunun kökeninde yatar.

Vajinismus tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de çok sık görülen ve çifti çaresiz bırakan bir cinsel işlev bozukluğudur. Özellikle kadın, hiçbir zaman bu sorunu aşamayacağı düşünür fakat eğer doğru terapi yöntemi uygulanır ise tedavisi en kolay olan cinsel işlev bozukluğu vajinismustur. Tedavide cinsel terapi yöntemi kullanılır ve yüz güldürücü sonuçlar alınır.

SORU 18: **Orgazm bozukluğu hakkında bilgi verir misiniz?**

Orgazm sorunlarının kökeninde çoğunlukla abartılı beklentiler yanlış bilgiler, cinsel eşle ilgili iletişim sorunu ya da erken boşalma sorunu yatabilir.

Bazen erkekler eşlerinin orgazm olmasını, onunda bu duyguyu yaşaması adına ya da eşini orgazma ulaştırarak erkekliğini kanıtlayabilmek adına çok isterler. Ve bu durumu çoğunlukla "eşimin orgazm sorunu var, o orgazm olamıyor" şeklinde bize aktarırlar. Herşeyden önce belli bir düzeye kadar uyarılan bayanlarda bakılması gereken çok önemli birkaç nokta vardır; eşile iletişim düzeyi, talep ve isteklerini net olarak ifade edip edemediği, ön sevişme süresinin yeterli olup olmadığı, konsantrasyonda sorun olup olmadığı ve belki de en önemlisi erkek de erken boşalma sorunu olup olmadığıdır.

Kadın ve erkek orgazmı birbirinden biraz farklıdır. İki tarafında fizyolojik ve psikolojik olarak birbirlerini iyi tanımaları karşılaştıkları sorunları aşmalarına yardım edecektir. Çoğunlukla kadının orgazm olabilmesi için ön sevişme süresinin yeterince uzun ve doyurucu olması gerekir. Eğer bu yapılamıyorsa cinsel birleşmede ereksiyon kontrolünün erkekte olması ve önce kadının sonra erkeğin orgazm olması beklenir.

Kadınlar dokunmaya ve dokunulmaya erkeklere göre daha fazla önem verirler. Ön sevişme süresinin uzunluğu ise ne yazık ki pek çok erkeği sıkabilir ya da pek çok erkeğe gereksiz görünebilir. Aslında eşlerin birbirlerine doyusya dokunmaları ve birbirleriyle cinsel birleşme haricinde de zaman geçirmeleri eşler arasındaki pek çok sorunu giderecektir.

Tüm cinsel işlev bozukluklarında olduğu gibi öncelikle rahatsızlığı olan eşlerin birbirleriyle konuşması ve çözüm araması, yanlış bilgi ve inanışlardan kurtulmak için bilgilenmeleri gerekir. Süreklilik gösteren bir orgazm sorunu yaşıyorsa profesyonel yardım alınmalıdır.

SORU 19: Ereksiyonun oluşmamasına neden olan faktörler nelerdir?

Çoğunlukla psikolojik ender olarak da fizyolojik nedenlere dayanır. Psikolojik nedenler arasında çözümlenmemiş bilinçdışı çatışmalar önde gelir. Bu durumda cezalandırıcı ve sert ahlaki değerler, yanlış bilgiler, olumsuz cinsel deneyimler, güvensizlik veya yetersizlik duyguları söz konusudur. Ereksiyon sorunları cinsel eşler arasındaki anlaşmazlıklar, iletişim sorunları nedeniyle de ortaya çıkabilir.

SORU 20: Erken boşalma nedir? Ve bu sorundan nasıl kurtulunur?

Vajinal girişten önce, giriş sırasında veya girişten sonra yaşanan kontrolsüz oluşan boşalmadır. Erken boşalma da çoğu kez ergenlikte hızlı ve suçluluk duyularak yapılan masturbasyon öyküsü vardır. Gerginlik, stres ve seyrek cinsel ilişki sonucu olarak da ortaya çıkabilir. Sık görülen bir cinsel işlev bozukluğudur. Cinsel işlev bozuklukları üzerine çalışan merkezlere başvurulduğu zaman tedavisi mümkündür. Ancak ergenlik dönemi bitmeden erken boşalma tedavisi çok da önerilmemektedir. Çünkü ergenlik bir değişim, gelişim sürecidir. Bu dönemde boşalma süresiyle ilgili sorunlar yaşanabilir. Ergenlik döneminde düzenli cinsel ilişki yaşanmaması oldukça normaldir. Düzenli bir cinsel yaşam başladıktan sonra hala devam ediyorsa tedavisi için cinsel işlev bozuklukları konusunda çalışan bir uzmana başvurmak gerekir. Doktor onayı olmadan herhangi bir ilaç kullanılmamalıdır.

SORU 21: Penis büyütme ameliyatları sağlıklı mı?

Penis büyütme operasyonları ancak ve ancak doktor tarafından uygun bulunduğu, gerekli olan durumlarda yapılmalıdır.

SORU 22: Penis kırılması nedir?

Penisin ereksiyon halinde ani bükülmesi veya ilişki esnasında meydana gelen zorlanma sonucu, ereksiyon sağlayan dokuda, yırtılma ve kanama olur. Bunun sonucunda da peniste şişlik, kızarıklık ve ağrı oluşabilir. Bu durum halk arasında "penis kırılması" olarak isimlendirilir.

SORU 23: Sünnet olmanın cinsel istek üzerinde bir etkisi var mı?

Hayır etkisi yoktur.

SORU 24: Erkeklerde ergenlik yaşına ne zaman girilir?

Ergenlik belirtileri kızlarda 8-13 yaş arasında (ortalama 11-11,5 yaş), erkeklerde 9-14 yaş arasında (ortalama 11,5-12 yaş) başlar.

SORU 25: Penis boyunun büyük ya da küçük olması önemli midir? Normal boyu ne olmalıdır? Küçükse büyümesi için ne yapılmalıdır?

Erkeklik organı ergenlik döneminde (11-12 yaşlarında) başlayıp 18-19 yaşına kadar büyür. Erişkin bir erkekte normal penis boyu ereksiyon halinde 10-16 cm arasındadır. Penisin boyu ile işlevi ve erkeklik gücü arasında doğrudan bir ilişki yoktur. 10-12 cm boyunda penisi olan erişkin bir erkeğin düzenli bir cinsel yaşamı olabildiği gibi, 17-18 cm penisi olanlar da sorunlarla (örneğin sertleşme sorunu gibi) karşılaşabilmektedir. Bu nedenle penisin boyundan çok işlevini yeterince yerine getirip getirmediğine bakılmalıdır. Yine de penis boyunun küçük olduğu yakınmasıyla başvuran bireylere, eğer çok istiyorsa ameliyatla yardımcı olunabilir. Ancak penis boyu normal olanlara ameliyat önerilmemektedir.

SORU 26: Kızlık zarı kaç cm içindedir? Tampon kullanmak zarı bozar mı?

Zar vajinanın 2-3 cm içindedir. Tampon, parmak, penis ucu ya da başka bir cismi vajinanın çok az kısmına yerleştirmek bile zara zarar verebilir.

SORU 27: Kızlık zarı dikilebilir mi?

Evet.

SORU 28: Kızlık bozulmadan gebe kalınır mı?

Evet. Vajina girişine boşalma gerçekleşmişse ve kadın yumurta atma döneminde ise gebelikten söz edilebilir.

SORU 29: Kızlık zarı kanaması hakkında bilgi verir misiniz?

Kızlık zarı kadınların %90'ından fazlasında nispeten ince ve esnek bir mukoza parçası yapısındadır. Kadının kendini tümüyle hazır hissettiği durumlarda, "ön sevişmeyle" bölgede yeterli kayganlık sağlandığında, erkeğin de yumuşak davranması ve zorlayıcı hareketlerden kaçınması durumunda, kadın kızlık zarının yırtılması esnasında ağrı hissetmez. Kanamada sadece leke şeklinde ya da çok az olacaktır.

Normalde ilk ilişkide oluşan kanama birkaç dakika içinde en geç yarım saatte durur. Her iki tarafta ilk cinsel ilişkide rahat olmaları, birbirlerine güvenmeleri, uzun bir ön sevişme yapmaları süreci kolaylaştırırken bunun tersi durumlar kadın ve erkek içinde daha zor olacaktır.

İlk cinsel ilişkide kanamanın olmaması, kültürümüzde ve diğer bazı kültürlerde kadının bakire olmadığına bir kanıtı olarak kabul edilmektedir. Bu çok büyük bir yanılgıdır. Her kadının anatomik yapısı birbirinden farklıdır ve kızlık zarı bazı kadınlarda o kadar esnektir ki, penis içeriye girdiğinde, ve özellikle de vajina giriş bölgesi yeterince kayganlaşmışsa kızlık zarı yırtılmadan kalır. Bu

duruma her 100 genç kızdan birinde ve belki daha fazlasında rastlanabilir. Bazı kadınlarda da kızlık zararının üzerinde yer alan damar yapıları çok az olduğundan, zar yırtılmasına rağmen gözle görülebilen bir kanama gerçekleşmeyebilir.

SORU 30: Adet ağrılarının sebepleri nelerdir? Ne yapılmalıdır?

Adet ağrılarının kaynağı genetik olabileceği gibi başka nedenlere de bağlı olabilir. Adet ağrılarını azaltmak için düzenli egzersiz yapmak, ayakları sıcak tutmak, ılık duşlar almak zaman zaman karına sıcak su torbası koymak, hafif yiyeceklerle beslenmek, yararlı olacaktır. Ağrılar dayanılmayacak düzeydeyse mutlaka bir uzmana başvurmak gerekir.

SORU 31: Adet sancısı normal midir? Belli bir yaştan sonra ya da ilk cinsel deneyimi yaşadıkten sonra geçer mi? Çünkü genelde bakire kızlarda görülüyor, evli kadınlarda böyle şikayetler pek olmuyor?

Aslında adet ağrıları yaşla, genetikle ve hormonlarla ilgilidir. Evlenmek ya da düzenli cinsel ilişkide bulunmak tek başına adet ağrıları üzerinde etki yapmaz. Ergenliğin tamamlanması, düzenli bir cinsel yaşamın verdiği mutluluk adet ağrılarını azaltabilir ancak her birey için geçerli değildir.

SORU 32: Bir kızda akıntının olması normal mi ? Bu akıntıların nedenleri nelerdir ?

Kaşıntı ya da yanma hissine neden olmayan, ağrısız, kokusuz, renksiz akıntılar genellikle zararsızdır, ileride gebe kalmayı engellemez. Herkesin boyu ve kilosuna nasıl aynı değilse bu zararsız salgının miktarı da kişiden kişiye değişir. Ancak ;

- akıntı sarı-yeşil renkli ve kötü kokulu ise,
- beyaz çökelek peyniri gibi pütür pütürse ve ekşi ekşi kokuyorsa,
- her zamankinden daha çok olmaya başlamışsa,

- beraberinde kaşıntı ve yanma hissi varsa,

bir sorun var demektir. Tedavisi oldukça basittir. Bir uzman hekimin görüp doğru tanı koyması ve tedaviyi düzenlemesi gereklidir.

SORU 33: Cinsel bölgedeki tüyler ne işe yarıyor?

Dış ortamdan gelebilecek mikropların girişini zorlaştırarak, bariyer görevi yapmaktadır.

SORU 34: Masturbasyon nedir?

Bireyin karşı cinsiyetten ya da kendi cinsiyetinden biriyle değil çeşitli görsel (video, gazete, dergi,...), düşünsel (hayal objesi...) ve fiziksel (kendi kendine dokunma...) yöntemler kullanarak kendi kendini tatmin ederek cinsel doyum sağlamasıdır.

SORU 35: Masturbasyonun faydaları ve zararları nelerdir?

Masturbasyonun fiziksel bir zararı olmadığı gibi, ruhsal açıdan zararlı hiçbir etkisi de yoktur. Aksine cinsellik gibi doğal bir dürtünün doyumunu sağlayan masturbasyon bastırıldığı takdirde doyumsuzluk ve sınırlılık gibi kaçınılmaz durumlara yol açabilir. Fakat düzenli bir cinsel eşi olan bir bireyin yalnızca masturbasyon aracılığı ile doyum sağlamaya çalışması sağlıklı bir davranış olarak görülmemektedir. Masturbasyon çok sık yapılıyorsa yalnızlığın veya sosyal beceri eksikliğinin bir belirtisi olabilir. Uygun yer, zaman, araçlarla yapılıyorsa konuyla ilgili bir uzmana danışılması gereklidir.

SORU 36: Aşırı masturbasyonun bir zararı olur mu? Olursa bunlar nelerdir?

Eğer birey masturbasyonu olumsuz bir davranış gibi değerlendiriyorsa, bundan olumsuz etkilenir. Herşeyden önce bireye masturbasyon yapmanın olumsuz bir davranış olmadığını aktarmak gerekir. Ancak bireyin cinsel yaşamı sadece masturbasyondan ibaretse ve masturbasyon giderek birey için yetersiz bir doyum biçimini alıyorsa ve masturbasyon bir yalnızlık ve çaresizliğin parçası ise mutlaka bir uzmana danışmak gerekir.

SORU 37: Masturbasyondan sonra suçluluk duyulması doğru mudur, yanlış mıdır?

Toplumumuzda, masturbasyonun yapılmaması gereken bir davranış olduğuna dair yaygın ve yanlış bir inanış vardır. Birey bu yanlış inanca sahipse ya da bu yanlış bilginin etkisinde kalıyorsa ya da inançları gereği bunun yanlış olduğunu düşünüyorsa ve bütün bunlara karşın yine de masturbasyon yapıyorsa suçluluk duyabilir. Masturbasyon özellikle düzenli bir cinsel eşi olmayan kişiler için temel bir cinsel doyum yöntemidir ve suçluluk duyulmamalıdır.

SORU 38: Masturbasyonun cinsel organların gelişmesinde bir etkisi var mıdır?

Masturbasyonun cinsel organların gelişiminde herhangi bir etkisi yoktur. Cinsel organın boyunu uzatmaz ya da kısaltmaz. Sivilce yapmaz. Infertiliteye neden olmaz.

SORU 39: Arkadan (anal) ilişkiyle gebe kalınır mı?

Hayır.

SORU 40: Geri çekme yöntemiyle gebe kalınabilir mi?

Kalınabilir. Geri çekme yönteminin koruma yüzdesi düşüktür. % 56 civarında gebelikten korunurken, %44 oranında korumamaktadır. Penisten gelen ön sıvı gebeliği oluşturabilecek kadar sperm içerir. Çocuk istemeyen bir çift için %44 oldukça yüksek bir orandır.

SORU 41: Geri çekme yöntemi psikolojik olarak ilişkiyi olumsuz etkiler mi?

Geri çekme yönteminde, gebelik oluşma riskinin fazla olmasının yanında, bu yöntemle korunan eşlerde tedirginlik, konsantrasyon sorunları ortaya çıkabilir. Kadının keyif alma süreci zorlaşabilir. Ayrıca HIV/AIDS ve diğer CYBE için de koruyucu değildir.

SORU 42: Havuz ya da deniz, duş gibi yerlerde önceden bulunan sperm varsa hamile kalma riski var mı?

Hayır.

SORU 43: İlişki sırasında erkekten gelen zevk sıvısı kadının hamile kalmasına neden olur mu?

Evet, erkekten boşalmadan önce gelen zevk sıvısının içinde de sperm bulunur.

SORU 44: Dış gebelik nedir?

Dış gebelik, sperm hücresi ile döllenmiş yumurtanın rahim dışında başka bir dokuya yerleşip o bölgede gelişmesidir. Dış gebeliğin en çok yerleştiği yer ise bir kadının fallop kanalları, yani tüpleridir. Dış gebelikler tüpler haricinde; yumurtalıkta, karın içerisinde, rahim ağzında da olabilmektedir. Kan testiyle öğrenilen gebelik, ultrasonla kesinleştirilmelidir.

SORU 45: Hamilelik döneminde adet görülür mü ve hamileyken cinsel ilişkiye girilir mi?

Enderde olsa gebeliğin 2. ayında da adet görülebilir halk arasında buna "üstüne görme" denir.

Riskli bir gebelik değilse, anne ve baba adayları ilişki sırasında rahatsa, gebeliğin son ayına kadar cinsel ilişkiye girilebilir.

SORU 46: Adet düzensizliği gebe kalınması için bir sorun oluşturur mu?

Oluşturabilir. Adet düzensizliği olan kişilerin ovulasyon (yumurta atma) dönemlerinde sorun olabilir ya da hiç yumurta oluşturamayabilirler. Bu nedenle sorun olabilir.