

GÜVENLİ CİNSELLİK

HIV - AIDS
Hakkında Bilgiler



TAPV

Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

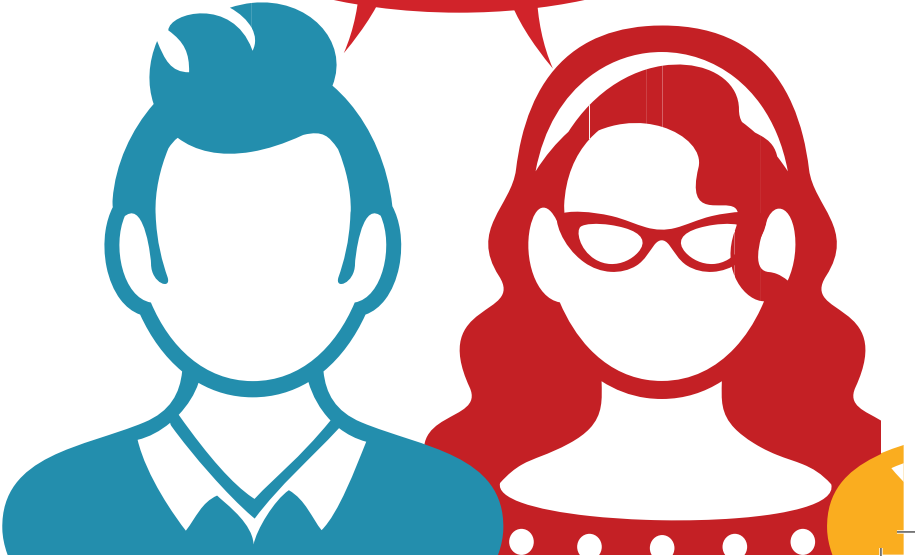
Cinsellik, yaşamımızın normal ve sağlıklı bir parçasıdır. Cinselliğinizi deneyimlemek tümüyle sizin özgür seçiminize kalmıştır. Bu seçimden bağımsız olarak, cinsel sağlığınız konusunda bilgi sahibi olmak ise sorumlu ve koruyucu davranışları benimsemenizi, mutlu, güvenli ve sağlıklı yaşamınızı sağlayacaktır.

Cinsel sağlık, insanın sadece bedensel değil, düşünsel ve toplumsal bütünlüğünü sağlayan; kişilik gelişimini, iletişimi ve sevginin paylaşımını olumlu yönde zenginleştiren ve arttıran sağlıklılık halidir.

Hayatın pek çok alanında olduğu gibi, cinsel sağlığınızı korumak için de haklarınız ve bu haklarla gelen birtakım sorumluluklarınız olduğunu unutmayın!

Güvenli cinsellik, kişinin cinsel yaşamını istenmeyen gebeliklerden, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korunarak; güç kullanma, şiddet ve ayrımcılık olmadan, duygusal veya sosyal açıdan zarar görmeden sürdürmesi demektir.

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar hakkında bilgi sahibi olmak ve koruyucu tutum geliştirmek, güvenli ve doyumlu bir cinsel yaşam yolunda atacağınız önemli bir adımdır.



Cinsel sağlık konusunda kapsamlı ve doğru bilgiye ulaşabilmek, **Cinselliğinizi kendi değeri ve sınırlarınızla uyumlu bir şekilde özgürce yaşayabilmek**, Kendinizi istenmeyen gebelikten ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (CYBE) koruyabilmek, **Kondomsuz cinsel ilişkiye “Hayır” demek**, Mutlu ve doyumlu bir cinsel yaşama sahip olmak, **İlişki sınırlarınız, seçimleriniz ve verdiğiniz kararlardan ötürü üzerinizde baskı hissetmemek**, İstemediğiniz cinsel davranışlara “Hayır” demek ve bunlara maruz kalmamak,

sizin hakkınızdır.

Kendinizi ve partner(ler)inizi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan ve istenmeyen gebelikten korumak, **Cinsel yolla bulaşabilecek enfeksiyonlar konusunda açık ve dürüst olmak**, Kişisel sınırlarınızı dile getirmek ve karşınızdaki kişinin sınırlarına saygı göstermek, **Farklı cinsel kimlik ve yönelimlere saygı göstermek**, Kondom kullanmanız istendiğinde bunu size karşı bir güvensizlik işareti olarak değil karşılıklı bir koruma yöntemi olarak görmek, **sizin sorumluluğunuzdur.**



CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLAR (CYBE)

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, bir kişiden diğerine cinsel ilişki yoluyla bulaşan enfeksiyonlardır. Bunların neden olduğu en yaygın durumlar bel-soğukluğu, klamidyal enfeksiyonlar, frengi, trikomonas, yumuşak çiban, genital uçuk ve siğiller, HIV enfeksiyonu ve hepatit B enfeksiyonudur.

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların bazıları, özellikle de HIV ve frengi, gebelik ve doğum sırasında gebeden bebeğe bulaşabilmenin yanı sıra kan ürünleri ve doku transferi ile de bulaşabilir.

Nasıl bulaşır?

Hastalıklara neden olan mikroplar kanda, vajinal salgıda ve meni-zevk sıvısında bulunur. Cinsel yolla, kan yoluyla veya gebeden bebeğe geçiş ile yayılabilirler.

Cinsel ilişki sırasında CYBE geçişi olması için kan veya cinsel sıvının diğer partnere geçmesi gerekmektedir. Cinsel sıvılar, cinsel aktivite sırasında ve sonrasında penis ve vajinadan gelen tüm sıvılardır. Enfeksiyon geçişinin söz konusu olması için enfekte olmuş sıvının başka birinin vücuduna girmesi gerekir. Enfeksiyon olmadan geçiş mümkün değildir.

CYBE nasıl bulaşabilir?

Test edilmemiş kan ve kan ürünleriyle

Gebeden bebeğe (gebelik-doğum ve emzirmeyle)

Ortak enjektör, jilet makas kullanımıyla

Berberde ve kuaförde ortak jilet, manikür-pedikür seti kullanımıyla veya ağdayla

Korunmasız vajinal, oral, anal ilişkiyle

CYBE nasıl bulaşmaz?

Hayvan ısırması, arı, sinek, böcek sokmasıyla

Öpüşme, dokunma, okşama, el sıkışma, sarılma, kucaklamayla

Tükürük, balgam, gözyaşı, ter, öksürme, aksırmayla

Ortak yaşam alanı kullanımıyla, aynı evde ve odada yatmakla veya tuvaletlerin ortak kullanımıyla

Güvenli olmayan cinsel davranışlar

En büyük risk kan veya cinsel sıvıların rektum, vajina, ağız, burun ve penis ucu ile temasıyla oluşur.

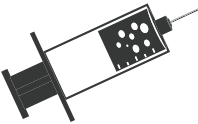
- **Korunmasız oral ilişki**
- Korunmasız vajinal ilişki
- **Korunmasız anal ilişki**

Güvenli cinsel davranışlar

- Öpüşme
- Kucaklama / Okşama
- Masaj
- Mastürbasyon
- Birlikte mastürbasyon
- **Elle kendi genital bölgesine dokunma**
- Kondom kullanarak vajinal, oral ve anal ilişki

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların belirtileri

- Vajinadan veya penisten gelen farklı renk, kıvam ve kokuda akıntı ve bu bölgelerde kaşıntı
- **Cinsel birleşme sırasında cinsel organlarda ağrı, kanama**
- Makat, dış üreme organları ve çevresinde ele gelen şişlikler, yumrular
- **Karın alt bölgesinde ağrı ve hassasiyet**
- Sık idrara çıkma ve idrar yaparken ağrı, sancı ve yanma
- **Düzensiz adet kanamaları ve nedeni bilinmeyen düşükler, sık ölü doğumlar**
- Yüksek ateş, halsizlik, yorgunluk, bulantı ve benzeri genel hastalık belirtileri



HIV ve AIDS

HIV (Human Immunodeficiency Virus) "İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü" olarak adlandırılan bir virüstür. Virüs insan bağışıklık sisteminin etkilenecek zayıflamasına ve tedavi alınmadığı durumda, görevini yerine getirememesine neden olur.

AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) HIV tarafından oluşturulan ve "Edinsel Bağışıklık Yetmezliği Sendromu" olarak adlandırılan bir hastalıklar bütünüdür. AIDS, HIV taşıyıcısı (HIV ile yaşayan) bir kimsenin HIV nedeniyle bağışıklık sisteminin yüksek düzeyde tahrip olmasıdır.

Her HIV ile yaşayan kişi, AIDS gelişimi görülecek kişi demek değildir!

HIV, vücuda girdikten sonra, kişinin bağışıklık durumuna göre uzun yıllar herhangi bir belirti göstermeden varlığını sürdürebilir.

Erken tanıyla tedavi sürecine başlayan HIV ile yaşayanlar, hiçbir zaman AIDS evresine gelmeden sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürürler.

Geç tanı alan ve AIDS evresinde olan kimseler dahi ilaç tedavisiyle sağlıklarına geri kavuşabilmektedirler.

**HIV ile yaşayanlara yönelik ayrımcılık,
bir insan hakları ihlalidir!**



Testler

Korumasız ve riskli bir cinsel ilişkinin ardından HIV bulaşma durumunu saptamaya yönelik çeşitli testler vardır. Bu testlerle kandaki HIV'e karşı antikor veya antijen oluşup oluşmadığına bakılır. Testlerin mutlaka bir uzman danışmanlığında yapılması ve yorumlanması gerekir.

p24 testi:

Riskli temastan 2,5 hafta sonra test yaptırılır.

Anti -HIV testi (Elisa testi):

Riskli temastan 3 ay sonra elde edilecek negatif sonuç kesin olarak kabul edilebilir.

Combo test:

Riskli temastan 3 ay sonra elde edilecek negatif sonuç kesin olarak kabul edilebilir.

Türkiye'de bu testler devlet ve üniversite hastanelerinin yanı sıra özel laboratuvarlarda da yaptırılabilir. İstanbul ve Ankara'da Şişli Beşiktaş ve Çankaya Belediyeleri ücretsiz HIV testi hizmeti sunmaktadır. CYBE, Sağlık Bakanlığı'na bildirilmesi zorunlu bir durumdur. Fakat bunun nedeni kişisel bilginizi almak değil istatistik oluşturarak genel durumu belirlemektir. Dolayısıyla bu bildirimler, isminizi vermeksizin, kodlama yapılarak gerçekleştirilir. Bu bilgi yalnızca Sağlık Bakanlığı'na aktarılır.



CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLARDAN KORUNMA

- Gençler, fizyolojik olarak HIV ve cinsel yolla bulaşan diğer enfeksiyonlara daha duyarlıdır. Enfeksiyon bulaşma riski, riskli davranışlarla doğru orantılı olarak artar.
- **HPV ve hepatit B için aşı yaptırılarak korunma sağlanır.**
- Kondom (kaput, kılıf, prezervatif) kullanmak, cinsel ilişkiye giren kişilerin HIV'den korunmasında en güvenilir yöntemdir. Cinsel ilişkinin her çeşidinde (vajinal, anal, oral) ve her ilişkide kondom doğru bir şekilde kullanıldığında, koruyuculuk en yüksek seviyeye çıkar.
- **Kondomla birlikte sperm öldürücü krem ve kayganlaştırıcı kullanılması koruyuculuğu artırır.**
- CYBE taşıyıcısı olan ve tedavi sürecinde olan kimselerin de kondom kullanması gerekmektedir.
- **Erken tanı ve tedavi kişinin sağlığına yeniden kavuşmasının yanı sıra enfeksiyonun bulaşmasını da önleyecektir.**

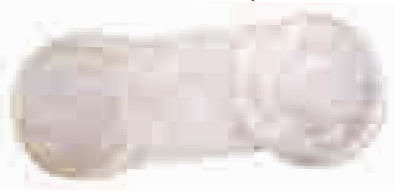


Penis kondomu

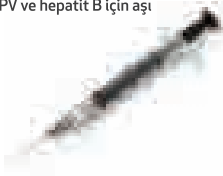


Sperm öldürücü krem

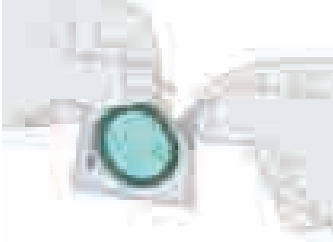
Vajina kondomu



HPV ve hepatit B için aşı



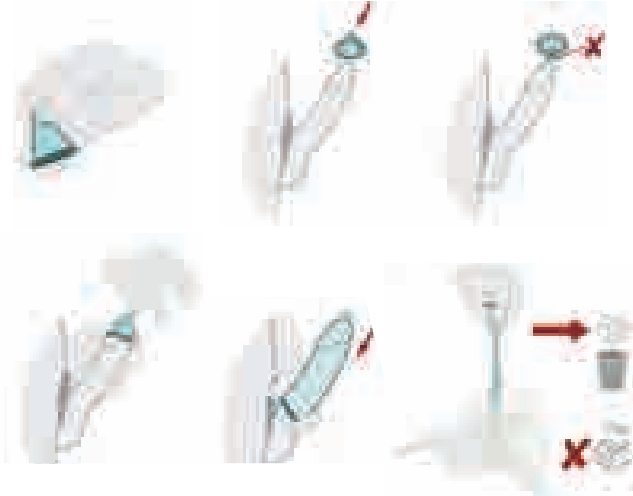
Kondom kullanımı



- Her cinsel ilişkide kondom kullanın.
- **Kullanılmış kondomları asla yeniden kullanmayın.**
- Kondomları güneş ışığından, sıcaktan ve nemden koruyun.
- **Kondomun son kullanım tarihine dikkat edin. Kullanım süresi geçmiş kondomları kullanmayın.**
- Kondomu su bazlı kayganlaştırıcılarla kullanabilirsiniz ama vazelin, bebek yağı ve losyon içeren kayganlaştırıcılar kondoma zarar verebileceği için bunları kullanmayın.
- **Kondomu paketinden çıkarırken kesici alet kullanmayın, tırnaklarınızın kondoma zarar vermesinden kaçın.**
- Kondomu, cinsel ilişkinin en başında, cinsel sıvılar birbirine değmeden ve eğer penise takıyorsanız, penis tam olarak sertleştiği zaman takın.
- **Eğer cinsel ilişkinin herhangi bir anında kondomun zarar gördüğünü hissederseniz kondomu hemen değiştirin.**

Penis kondomu (prezervatif)

Penis kondomu, vajinal, oral ve anal ilişki de kullanılmalıdır.



- Penis sertleştikten sonra, paketinden çıkardığınız kondomun uç kısmını, içerisinde hava kalmayacak biçimde baş ve işaret parmaklarınız arasında sıkıştırın. Bunun amacı, kondomun içerisinde hava kalmasını önleyerek, sonradan meni sıvısının kondomun içinde birikebilmesini sağlamaktır.
- Kondomun kenarını penis köküne doğru sıvazlayarak, kondomun penisi tümüyle kaplamasını sağlayın.
- Boşalmadan sonra, sertlik kaybolmadan penisi geri çekin. Kondomun dış yüzeyinde kalan, partnerinize ait salgı ve sıvılarla çıplak el temasına girmeyin. Salgılara dokunan kişinin salgının sahibi olması, koruyucu bir önlemdir.
- Kondomu dibinden tutarak çıkarın.
- Kullanılmış kondomu çöpe atın.

Kondom hakkındaki yanlış bilgiler

Kondom kullanımına ilişkin birtakım yanlış bilgilere yaygın olarak rastlanmaktadır. Bunlardan bazıları kondomun cinsel hazzı azalttığı ve ereksiyon kaybına yol açabildiğidir. Oysa bugün piyasada bulunan kondomlar, cinsel ilişkide bedensel duyarlılığı gözetecek özelliklerde üretilmekte ve su bazlı kayganlaştırıcılarla, cinsel uyarım daha da artırılabilir. Ayrıca pek çok kişi, kondom takmayı ön sevişme ve cinsel oyunların bir parçasına dönüştürerek kondom kullanmayı zevkli bir hale getirmekte ve kondomu doğru bir şekilde kullanmayı öğrendikçe, hiçbir sıkıntı yaşamamaktadır. Bunun yanı sıra pek çok kişi de kondom kullanımının cinsel hazzı arttırdığını belirtmektedir. Çünkü kondomun koruyuculuğu sayesinde, cinsel ilişki esnasında istenmeyen gebelik ve diğer riskli durumları düşünmek yerine cinsel haza odaklanmak mümkün olmaktadır.



“önyargılarımı
yıkтым,
kondomumu
taktım!,,

Vajina kondomu

Vajina kondomu, vajinal ve anal ilişki sırasında kullanılır.



- Elastik iç halkayı, baş, işaret ve orta parmaklar yardımıyla sıkıştırın. (Bu şekilde kondomu daraltarak vajinaya girişi kolaylaştırabilirsiniz.)
- **Diğer eliniz ile küçük dudakları aralayıp vajina girişinizi bulun ve kondomu vajinanıza sokup içeriye doğru ilerletin.**
- İki parmağınızı (işaret ve orta parmaklar) vajinaya sokarak iç halkanın mümkün olduğunca derine itilmesini sağlayın. İç halkaya ulaşamıyorsanız, kondom doğru yerdedir.
- **Kondomun büyük ve açık olan halkası, vajina girişi etrafındaki iç ve dış dudakları örtecek biçimde serbest kalır.**
- İlişki sonrasında kondomu dış halkadan tutup çevirerek çıkarın. İçindeki-lerin dökülmemesi için, çıkarma işlemini ayağa kalkmadan yapın.

KAN YOLUYLA CYBE BULAŞMASINDAN KORUNMA

- HPV ve hepatit B aşısı yaptırarak korunma sağlayabilirsiniz.
- **Test edilmemiş kan nakline izin vermeyin.**
- Şırınga, iğne ve dövme aletleri, akupunktur ve kulak delme iğneleri, manikür-pedikür setleri, traş bıçakları-usturalar gibi kesici ve delici aletler her yeniden kullanımdan önce mutlaka dezenfekte edilmeli veya tek kullanımlık materyaller tercih edilmelidir. Bu tür uygulamaların steril koşullarda gerçekleştirildiğinden emin olun.
- **Makas, jilet, törpü, tırnak makası gibi kesici-delici aletleri ortak kullanmayın.**
- Çıplak deri ile kan temasından kaçının.

GEBEDEN BEBEĞE HIV BULAŞMASINDAN KORUNMA

HIV taşıyan kişiler hamileliklerinde alacakları antiretroviral ilaçlar yoluyla bebeklerine virüs geçişini % 0,5'lere kadar indirebilmektedirler.

Ayrıca doğum sonrasında da emzirme yoluyla bulaşmanın önlenmesi için kişinin bebeğini emzirmek yerine mama yoluyla beslemesi önerilmektedir. Etkili önlemler sayesinde, HIV/AIDS ile yaşayan kişiler HIV taşımayan bebek sahibi olabilmektedir.



BİLİYOR MUSUNUZ?

HIV enfeksiyonu günümüzde kontrol altına alınabilmekte, HIV ile yaşayanlar güçlü ve etkili tedaviler sayesinde uzun yıllar kaliteli bir yaşam sürdürebilmektedirler, dilerlerse evlenebilmektedirler.

- **Dünya Sağlık Örgütü 2017 rakamları Dünya’da HIV ile yaşayan 36.7 milyon kişi olduğunu gösteriyor.**

- HIV tedavisinde günde bir kez tek tablet alınan ilaçlar 2006 yılında kullanılmaya başlanmıştır. Türkiye’de de sosyal güvenlik sistemi tarafından ilaç ve tedavi hizmetleri ücretsiz olarak sağlanmaktadır

- **2009 yılında Dünya Sağlık Örgütü HIV enfeksiyon yayılımının azalmakta olduğunu bildirmiştir.**
- Dünyada farklı ülkelerde HIV bulaşını engelleyen önleyici tedaviler (PrEP) uygulanmaya başlanmıştır. Bu tedavilerle risk altındaki bireylerin HIV ile enfekte olması engellemektedir.
- **Türkiye Halk Sağlığı Kurumu tarafından 1 Aralık 2016’da açıklanan verilere göre 1985 yılında ilk vakanın rapor edilmesinden bugüne 12.281 bulgusuz dönem HIV enfeksiyonu, 1.485 AIDS evresinde HIV enfeksiyonu olmak üzere toplam 13.766 birey HIV ile yaşadığını öğrendi.**
- Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre ülkemizdeki yeni tanı artış oranı %452. Dünya üzerinde yeni tanı oranları düşüş gösterirken ülkemizde çok yüksek bir hızla artış göstermektedir.

HIV ile yaşayan olmak, cinsel yolla bulaşan diğer enfeksiyonlara karşı bağışıklık geliştirmez.

- Sağlıklı ve güvenli cinsel yaşam hakkında düşünün.
- Sınırlarınızı belirleyin, partnerinizle paylaşın.
- Vajinal, oral ve anal ilişkide kondom kullanın.
- Cinsel sıvı, kan ve kan ürünleriyle doğrudan temas etmeyin.
- Ortak kesici-delici alet kullanmayın.



Cinsellikten vazgeçmeden, kendinizi ve partner(ler)inizi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan koruyabilirsiniz. Bunun için hangi davranışların risk taşıdığını bilmeniz ve korunmanız yeterli olacaktır.

Merak ettiklerinizi öğrenmekten kaçınmayın!



TAP Vakfı Cinsel Sağlık Bilgi Hattı :
444 65 39 (Hafta içi 09:00 - 18:00)



SPOD LGBT+ Danışma Hattı :
0850 888 54 28 (Hafta içi 13:00 - 19:00)
www.spod.org.tr

LİSTAG Danışma Hattı:
0536 484 82 85 (13:00 - 19:00)
LİSTAG-Lezbiyen, Gay, Biseksüel, Trans, Interseks Bireylerin Aileleri ve Yakınları Grubu
www.listag.org

Pozitif Yaşam Derneği Danışma Hattı :
0216 418 10 61 (Hafta içi 10:00 - 18:00)
www.pozitifyasam.org

Kırmızı Kurdele
www.kirmizikurdele.org

Sağlıkta Genç Yaklaşımlar
www.sagliktagencyaklasimlar.org

LGBTİ Sağlığı
www.lgbtisagligi.org



www.back-upcreative.com



TAPV
Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

Güzel Konutlar Sitesi A Blok D. 3-4 Ulus Mahallesi 34760 Etiler/İstanbul
T. 0 (212) 257 79 41 F. 0 (212) 257 79 43 www.tapv.org.tr

facebook.com/tapvakfi

twitter.com/tap_vakfi

[instagram/tapvakfi](https://instagram.com/tapvakfi)