



CİNSEL SAĞLIK DANIŞMA HATTI

**Sık sorulan sorular
Coronavirüs
Pandemisinde merak
edilenler**

MART - NİSAN 2020



Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

Alo Okey Cinsel Sağlık Bilgi Hattı: (01 Mart - 20 Nisan)

01 Mart-31 Mart tarihleri arasında 411 kişi aramıştır. Danışanlarımızın 123 'ü kadın 288'i erkektir. 01 Nisan-20 Nisan tarihleri arasında 287 kişi aramıştır. Danışanlarımızın 114'ü kadın 173'ü erkektir. Danışanlarımızın büyük çoğunluğu yükseköğrenim mezunudur. Sıklıkla sorularımız erken boşalma vaginismus, penis ereksiyon sorunları, stres, erken boşalma, boşalamama, boşalmanın gecikmesi, cinsiyet uyum süreçlerdir.

Söz konusu tarihler arasında, yukarıda sayılan soruların haricinde tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 ile ilgili sorular da gelmiştir.

Sırası ile bu sorular:

1. Cinsellikle ilgili alınması gereken bir önlem var mı?

Türkiye'de de görülen yeni tip corona virüs (Covid-19) konusunda merak edilen konulardan biri de cinsellik oldu. Yüz, ağız, burun ve göz çevresine temiz olmayan ellerle dokunmanın çok önemli bir risk yarattığını bilen pek çok kişi, corona virüs tehlikesi söz konusuken cinsel ilişkiye girmenin de sıkıntı yaratıp yaratmayacağını merak ediyor.

Bu konuda açıklama yapan pek çok uzmanın paylaştığı ortak görüş, her alanda uygulanan 14 gün kuralına burada da uyulması gerektiği yönünde. Eğer riskli bölgelerde bulunup döndüysek ya da beraber olduğumuz kişinin risk taşıdığını düşünüyorsak asla tensel ve cinsel temas kurulmaması gerekmektedir.

2. Cinsel ilişki ile bulaşır mı?

Bu konuda açıklama yapan pek çok uzmanın paylaştığı ortak görüş, her alanda uygulanan 14 gün kuralına burada da uyulması gerektiği yönünde. Eğer riskli bölgelerde bulunup döndüysek ya da beraber olduğumuz kişinin risk taşıdığını düşünüyorsak asla tensel ve cinsel temas kurulmaması gerekmektedir. En güvenli partner ise birlikte yaşadığınız kişidir. Cinsel ilişki dahil olmak üzere sadece yakın çevreniz ile yakın temasta bulunmak COVID-19'un yayılmasını önlemeye yardımcı olur. Haneniz dışındaki herhangi biriyle cinsel ilişki dahil olmak üzere yakın temastan kaçınmalısınız. Bu konuda açıklama yapan pek çok uzmanın paylaştığı ortak görüş, her alanda uygulanan 14 gün kuralına burada da uyulması gerektiği yönünde. Eğer riskli bölgelerde bulunup döndüysek ya da beraber olduğumuz kişinin risk taşıdığını düşünüyorsak asla tensel ve cinsel temas kurulmaması gerekiyor. Virüsün kuluçka süresi göz önüne alındığında virüs taşıma ihtimali olan kişilerin 14 gün birbirine yaklaşmaması gerekiyor. Özellikle yurt dışından gelenler çok dikkatli davranmalı.

3. Öpüşme ile bulaşır mı?

Öpüşme yoluyla COVID-19 kolayca bulaşır. Yakın çevreniz dışından birini öpmekten kaçının.

4. Menide virus var mı?

COVID-19 henüz meni veya vajinal sıvıda gösterilememiştir.

5. Masturbasyon yapabilir miyiz?

Evet, kendiniz yapabilirsiniz.

6. Cinsel oyuncakları kullanmaya devam edebilir miyiz?

Seks oyuncaklarını sabun ve ılık su ile yıkayın. Bu şekilde kullanabilirsiniz. Dikkat etmeniz gereken ellerinizi (ve herhangi bir seks oyuncağını) seks öncesi ve sonrasında en az 20 saniye sabun ve suyla yıkamalısınız.

7. Yüz, ağız, burun bölgemize temiz olmayan ellerle dokunmak sakıncalı mı?

Yüz, ağız, burun ve göz çevresine temiz olmayan ellerle dokunmak çok önemli risk yaratmaktadır. Önce ellerimizi su ve sabunla en az 20 saniye yıkamamız gerekmektedir. Tüm parmaklarımızı, parmak aralarımızı, tırnak diplerimizi, avuç içini ve elimizin dış yüzeyini de yıkadığımızdan emin olmalıyız.

Evden hiç çıkmasak bile tuvaletten sonra, yemekten önce ve sonra ya da yaptığımız işlere göre örneğin bahçe ile ilgilenmişse elimizi aynı özenle yıkamamız şarttır. Elinizi yüzünüze götürmekten vazgeçin.

8. Cinsel temas öncesi cinsel bölgelere alkol içeren dezenfektanlar kullanabilir miyiz?

Dezenfektan gibi alkol bazlı ürünleri cinsel organlara sürmek de son derece tehlikelidir çünkü bu ürünler yakıcıdır. Tahriş ederek daha fazla risk yaratabilir. Sabunlu ılık su ile yıkamak yeterlidir.

9. Coronavirus ile yaşanan kaygı ve stres sertleşme sorunu yaratır mı?

Son dönemde tüm dünyada tedirginlik yaratan yeni tip koronavirüsle ilgili (COVID-19) artan stres hayatı olumsuz etkiliyor. İnsanlar hastalık korkusu ile farklı birçok psikolojik tepki gösterirken, stres cinsel hayatı da olumsuz etkiledi. Yoğun ve kronik stres başta testosteron seviyeleri ve sertleşme fonksiyonu olmak üzere cinsel gücün her bir bölümünü azaltıyor. Ruhsal sıkıntı yaratan her durumun cinsel fonksiyonlarınızı da etkileyeceğini bilmelisiniz. Stres başta cinsel isteği baskılıyor. Cinsel istek olmadığında da sertleşme için gereken bazı maddeler salgılanmıyor. Böylece cinsel bölgelerde yeterince kan akımı olmuyor ve sertleşme problemi, boşalma sorunları, haz duymama olmak üzere pek çok cinsel sorun ortaya çıkıyor.

10. Sex işçisi ile cinsellik yaşamamdan virüs bulaşır mı?

Hanemiz dışındaki herhangi biriyle cinsel ilişki dahil olmak üzere yakın temastan kaçınmalısınız. Bu konuda açıklama yapan pek çok uzmanın paylaştığı ortak görüş, her alanda uygulanan 14 gün kuralına burada da uyulması gerektiği yönünde. Eğer riskli bölgelerde bulunup döndüysek ya da beraber olduğumuz kişinin risk taşıdığını düşünüyorsak asla tensel ve cinsel temas kurulmaması gerekiyor. Virüsün kuluçka süresi göz önüne alındığında virüs taşıma ihtimali olan kişilerin 14 gün birbirine yaklaşmaması gerekiyor. Özellikle yurt dışından gelenler çok dikkatli davranmalı.

11. Bıyıklarım ve sakallarım cinsellik yaşarken virüs bulaşması açısından risk teşkil eder mi?

Erkeklerin bıyık ve sakallarının corona virüsün yerleşmesi ve tutunması için uygun ortam oluşturduğuna söyleyen enfeksiyon hastalıkları uzmanları sakal-bıyık tıraşının çok önemli olduğunu vurguladılar.

12. Corona virüs pozitif isem sperm sayımı etkiler mi?

Henüz böyle bir çalışma yapılmamıştır.

13. Cinsel ilişki de korunmalı mıyız?

Prezervatif ve oral bariyer kullanılmalıdır. Özellikle oral-anal sex sırasında tükürük veya dışkı ile teması azaltabilir.

COVID-19 Sürecinde Cinsel Yaşamda Dikkat Edilmesi Gerekenler

Cinsel yaşamda genel hijyen ve temizlik kuralları COVID-19 sürecinde de geçerlidir. Cinsel ilişki sırasında dikkatli olun.

- COVID-19'a sahip olan bir kişiden alabilirsiniz.
- Virüs, COVID-19 olan bir kişi öksürdüğünde veya hapşırdığında yaklaşık 1,5 - 2 metre yakınında olan insanlara bulaşabilir.
- Virüs, tükürük veya mukus salgıları aracılığı ile doğrudan temas yoluyla yayılabilir.
- COVID-19, virüs bulaşmış kişilerin dışkıında gösterilmiştir.
- COVID-19 henüz meni veya vajinal sıvıda gösterilememiştir.
- Öpüşme yoluyla COVID-19 kolayca bulaşır. Yakın çevreniz dışından birini öpmekten kaçının.
- Prezervatifler ve oral bariyerler, özellikle oral veya anal seks sırasında tükürük veya dışkı ile teması azaltabilir.
- Rimming (anüsü oral yolla uyarma) COVID-19'u yayabilir. Dışkıdaki virüs ağız içine girebilir.
- Seks öncesi ve sonrası temizlik her zamankinden daha önemlidir.
- Ellerinizi en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla sık sık yıkayın.
- Seks oyuncaklarını sabun ve ılık su ile yıkayın. Genellikle seks partnerinizle çevrimiçi olarak tanışıyorsanız veya seks işçisi olarak çalışıyorsanız, yüz yüze görüşmelere ara vermeyi düşünün. Video aracılı buluşmalar, sanal seks veya sohbet odaları sizin için seçenek olabilir.
- Bir sonraki en güvenli partner ise birlikte yaşadığınız kişidir. Cinsel ilişki dahil olmak üzere sadece yakın çevreniz ile yakın temasta bulunmak COVID-19'un yayılmasını önlemeye yardımcı olur.
- Haneniz dışındaki herhangi biriyle cinsel ilişki dahil olmak üzere yakın temastan kaçınmalısınız