

# BÖLÜM 5

## Sağlıklı Cinsel Yaşam

Gülşen ÇAYIR<sup>1</sup>

### Giriş

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre (DSÖ) cinsellik; “insanın bedensel, fiziksel, duygusal, entelektüel ve sosyal yönlerin kişiliği, iletişimi ve aşkı zenginleştirici etkilerinin bileşiminden oluşur” ve cinsel gelişim insan yaşamının bir parçasıdır. Cinsel sağlık; “cinsellikle ilgili fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal yönden iyi olma hali” olarak tanımlanmıştır. Cinsel sağlık, cinsellik ve cinsel ilişkilerde zorlama, ayrımcılık ve şiddet olmadan, keyifli ve güvenli cinsel deneyimler ile olumlu ve saygılı bir yaklaşımı gerektirir (1-3). Sağlıklı cinsel yaşam ise, bireylerin biyopsikososyal açıdan sağlığını olumlu yönde etkileyen cinsel duyu ve davranışlarıdır (4).

Cinsellik, insanların yaşadıkları toplumlara göre değerleri, inanışları, duyguları, sevdikleri ve sevmedikleri, tutumları, davranışları, kişilikleri ve fiziksel görünüşleri ile şekillenen bir kavramdır. Sağlıklı cinsel ilişki, dürüst olarak karşılıklı zevk almayı isteyen, uzlaşmacı, sömürü olmadan, istenmeyen gebelik, HIV/AIDS ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara (CYBE) karşı korunma ve ortak değerler üzerine kurulur (5). Cinsel sağlık, nörolojik, endokrin ve vasküler sistemler tarafından koordine edilen karmaşık ve çok boyutlu bir süreç ile karakterize edilir (6).

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, gcaayir@biruni.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-6254-624X

## Vajinal Yıkama/Duş

Kadınların, aylık kanaması sonrası kokuyu gidermek, cinsel ilişki sonrası gebelikten korunmak, dini inanç gereği ve kendilerini daha temiz hissetmeleri nedeniyle parmakla su, sabun veya başka bir materyalle vajinayı yıkamaları işlemidir. Vajinayı yıkama işlemi, spermeler saniyeler içinde servikal mukusa ulaşabildiğinden gebelikten korunmada hiçbir etkisi yoktur, vajinanın doğal korumasını bozduğundan da enfeksiyon gelişimine katkı sağlamış olmaktadır (39, 46).

## Sonuç

Gençler, aileden başlayarak tüm okul dönemleri süresince sağlıklı bir cinsel yaşamlarının olabilmesi için eğitilmelerinin çok önemli olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir.

Sağlıklı bir cinsel yaşamlarının olabilmesi, yaşamlarında doyum sağlamalarında, insanlar arası ilişkilerde ve yaşam kalitelerinde artma sağlayacaktır. Bireysel olarak cinsel sağlığın korunması ve geliştirilmesi, aile ve toplum sağlığının da gelişmesine katkı sağlayacaktır.

## Kaynakça

1. Büyükkayacı Duman N. Cinsellik ve Cinsel Sağlık: Tanımlar, kavramlar, cinsel hak ve özgürlükler. Nuriye Büyükkayacı Duman (Ed.). *Cinsel Sağlık* içinde. İstanbul: Nobel; 2019. s. 1-10.
2. Ganji J, Emamian MH, Maasoumi R, et al. The existing approaches to sexuality education targeting children: A Review Article. *Iran J Public Health*. 2017;46(7): 890-898. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5563870/pdf/IJPH-46-890.pdf>
3. Yücesan A, Ayaz Alkaya S. Okullarda göz ardı edilen bir konu: Cinsel sağlık eğitimi. *SDÜ Tıp Fak Derg*. 2018;25(2): 200-209. doi: 10.17343/sdutfd.342828.
4. Çakşak A. Ergenlerde cinsel eğitim. *Journal Of Institute Of Economic Development And Social Researches*. 2018;4(11): 498-504. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/921330>
5. Bozdemir N, Özcan S. Cinsellik ve cinsel sağlığa genel bakış. *TJFMPC*. 2011;5: 37-46. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/719139>
6. Mollaioli D, Ciocca G, Limoncin E, et al. Lifestyles and sexuality in men and women: he gender perspective in sexual medicine. *Reproductive Biology and Endocrinology*. 2020;18(10): 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12958-019-0557-9>
7. Paik A, Sanchagrin KJ, Heimer K. Broken promises: Abstinence pledging and sexual and reproductive health. *J Marriage Fam*. 2016;78(2): 546-561. doi:10.1111/jomf.12279.

8. Salam RA, Faqqah A, Sajjad N, et al. Improving adolescent sexual and reproductive health: a systematic review of potential interventions. *Journal of Adolescent Health*. 2016;59: 11-28. doi: 10.1016/j.jadohealth.2016.05.022
9. Santelli JS, Kantor LM, Grilo SA. Abstinence-only-until-marriage: An updated review of U.S. policies and programs and their impact. *Ott Journal of Adolescent Health*. 2017;61: 273-280. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.05.031>
10. Denford S, Abraham C, Campbell R, et al. A comprehensive review of reviews of school-based interventions to improve sexual-health. *Health Psychology Review*. 2017;11(1): 33-52. doi: 10.1080/17437199.2016.1240625
11. Alexander SC, Fortenberry JD, Pollak KI, et al. Sexuality talk during adolescent health maintenance visits. *JAMA Pediatrics*. 2014;168(2): 163–169. doi:10.1001/jama-pediatrics.2013.4338.
12. Borawski EA, Tufts KA, Trapl ES, et al. Effectiveness of health education teachers and school nurses teaching sexually transmitted infections/human immunodeficiency virus prevention knowledge and skills in high school. *J Sch Health*. 2015;85(3): 189–196. doi:10.1111/josh.12234.
13. Yıldırım DF, Özsoy S. Kadınların cinsel haklarını kullanım durumu ve hemşirenin rolü. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*. 2021;7(2): 120-134. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1750329>
14. Aşçı Ö, Gökdemira F. Etik yönleriyle üreme hakları ve cinsel haklar. *Türkiye Klinikleri J Obstet Womens Health Dis Nurs-Special Topics*. 2017;3(3): 151-62. [https://www.researchgate.net/publication/320947144\\_The\\_Ethical\\_Aspects\\_of\\_Reproductive\\_and\\_Sexual\\_Rights\\_Etik\\_Yonleriyle\\_Ureme\\_Haklari\\_ve\\_Cinsel\\_Haklar](https://www.researchgate.net/publication/320947144_The_Ethical_Aspects_of_Reproductive_and_Sexual_Rights_Etik_Yonleriyle_Ureme_Haklari_ve_Cinsel_Haklar)
15. Workowski KA, Bolan GA. Sexually transmitted diseases treatment Guidelines, 2015. *MMWR Recomm Rep*. 2015;05(64): 1–137. <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr6403a1.htm>
16. Kurt Durmuş M, Zengin N. Kadınların genital hijyen davranışlarının incelenmesi. *J Health Pro Res*. 2020;2(3): 113-120. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1338433>
17. Hotun Şahin N, Bilgiç D. Üreme Sistem İnfeksiyonları. Nezihe Kızılkaya Beji (Ed). *Hemşire ve Ebelere yönelik Kadın Sağlığı ve Hastalıkları* içinde (Genişletilmiş 2. baskı). İstanbul: Nobel; 2017. s. 118-132.
18. Çelikcan G, Uncu Y. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyon hastalıklarında tarama yöntemleri ve korunma. *Klinik Tıp Aile Hekimliği Dergisi*. 2017; 9(2).
19. Güreser AS, Karasartova D, Taylan Özkan A. Cinsel Sağlığı Tehdit Eden Bulaşıcı Hastalıklar. Nuriye Büyükkayacı Duman (Ed.). *Cinsel Sağlık* içinde. İstanbul: Nobel; 2019. s. 333-346.
20. WHO-Report on Global Sexually Transmitted Infection Surveillance (2018), *World Health Organization*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/277258/9789241565691-eng.pdf?ua=1> Erişim Tarihi: 05.09.2021.
21. Ceccarani C, Foschi C, Parolin C, et al. Diversity of vaginal microbiome and metabolome during genital infections. *Scientific Reports*, 2019;9:14095. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-50410-x>
22. Hawkins JW, Roberto-Nichols DM, Stanley-Haney JL. *Guidelines for Nurse Practitioners in Gynecologic Settings*, [11th Edition]. New York: Springer Publishing Company, E-book; 2016. pp. 59-92. <https://www.springerpub.com/guidelines-for-nurse-practitioners-in-gynecologic-settings-11th-edition-9780826122827.html>

23. Yazıcı S, Çuvadar A. Genital sistem enfeksiyonlarının önlenmesi ve ebelik yaklaşımları. *J Health Pro Res.* 2019;1(1): 33-37. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/834426>
24. Uzsezer Guler B. Vajinal enfeksiyonlar ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar. Burcu inçgez Çakmak (Ed). *Jinekolojide Pratik Bilgiler* içinde. *Health Sciences.* 2020;43. s. 161-172. [https://academicworks.livredelyon.com/health\\_sci/43](https://academicworks.livredelyon.com/health_sci/43)
25. Aydoğan K, Dicle Ö, Doğan B, et al. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar tedavi rehberleri, 2015. İstanbul: Galenos Yayınevi; 2016. <http://cms.galenos.com.tr/SolvePark/Uploads/files/13c3fed0efaa42f2b7512deb6556c2f4.pdf>
26. Wagenlehner FME, Brockmeyer NH, Discher T, et al. The presentation, diagnosis, and treatment of sexually transmitted infections. *Dtsch Arztebl Int.* 2016;113: 11–22. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4746407/>
27. Coudray MS, Madhivanan, P. Bacterial Vaginosis - A Brief Synopsis of the Literature. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology.* 2020;245: 143-148. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2019.12.035>
28. Klamidya İstatistik. Türkiye Cumhuriyeti Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Bulaşıcı Hastalıklar ve Erken Uyarı Dairesi Başkanlığı. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/bulasici-hastaliklar/klamidya/klamidya-liste/klamidya-istatistik.html>. Erişim Tarihi: 19.09.2021.
29. Cyr SS, Barbee L, Workowski KA, et al. Update to CDC's treatment guidelines for gonococcal infection, 2020. *US Department of Health and Human Services/Centers for Disease Control and Prevention.* 2020;18(69): 1911-1916. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/pdfs/mm6950a6-H.pdf>
30. Eisinger RW, Erbeling E, Fauci SA. Refocusing research on sexually transmitted infections. *Perspective The Journal of Infectious Diseases.* 2020;222(1): 1432-1434. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7529043/>
31. Sifiliz İstatistik. Türkiye Cumhuriyeti Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Bulaşıcı Hastalıklar ve Erken Uyarı Dairesi Başkanlığı. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/bulasici-hastaliklar/hiv-aids/hiv-aids-liste/hiv-aids-istatistik.html> Erişim Tarihi: 19.09.2021.
32. Konkel KE. HIV. Victoria Maizes, Tieraona Low Dog (Eds). *Integrative Women's Health.* New York: Oxford University Press; 2010. pp. 521-534.
33. HIV-AIDS İstatistik. Türkiye Cumhuriyeti Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Bulaşıcı Hastalıklar ve Erken Uyarı Dairesi Başkanlığı. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/bulasici-hastaliklar/hiv-aids/hiv-aids-liste/hiv-aids-istatistik.html> Erişim Tarihi: 01.08.2021.
34. Queirós C, Costa BJ. Oral transmission of sexually transmissible infections: A narrative review. *Acta Med Port.* 2019;32(12): 776–781. <https://doi.org/10.20344/amp.12191>
35. Çağlayan N, Kızılkaya Beji N. Pelvik inflamatuvar hastalık ve hemşirelik yaklaşımı. *Okmeydanı Tıp Dergisi.* 2013;29(3): 154-159. doi:10.5222/otd.2013.154. [http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article\\_25363/European%20Archives%20of%20Medical%20Research-29-154-En.pdf](http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_25363/European%20Archives%20of%20Medical%20Research-29-154-En.pdf)
36. Bilgiç D, Yüksel P, Gülhan H, et al. Üniversitede yurttan kalan kız öğrencilerin genital hijyen davranışları ve sağlık sonuçları. *ACU Sağlık Bil Derg.* 2019;3: 478-485. <https://doi.org/10.31067/0.2018.86>

37. Dalbudak S, Bilgili N. GATA kadın hastalıkları ve doğum polikliniğine başvuran kadınların genital hijyen davranışları ve bu davranışların vajinal enfeksiyona etkisi. *Gülhane Tıp Derg.* 2013;55: 281-287.
38. Başcı BA, Emiroğlu ON. Birinci Basamakta Cinsel Sağlığın Geliştirilmesi. Nuriye Büyükkayacı Duman (Ed.). *Cinsel Sağlık* içinde. İstanbul: Nobel; 2019. s. 79-92.
39. Akar N. *Kars/Digor İlçesinde Yaşayan 15-49 Yaş Evli Kadınların Aile Planlaması Hakkında Eğitim Öncesi ve Sonrası Tutumlarının Değerlendirilmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). T.C. Kafkas Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars; 2017. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
40. Çoban İ. *Aile Planlaması ve Evrimi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). T.C. Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul; 2016. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
41. Özgür EM. Türkiye’de toplam doğurganlık hızının mekansal dağılışı. *Ankara Üniversitesi Coğrafi Bilimler Dergisi.* 2004;2(2). <https://dSPACE.ankara.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12575/62265>
42. TÜİK (2021). Türkiye İstatistik Kurumu, Doğum İstatistikleri, (18 Mayıs 2021, Sayı: 37229), Ankara. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Dogum-Istatistikleri-2020-37229>. Erişim Tarihi: 19.09.2021.
43. Gülersoy Özaydın N, Debay M. Aile Planlaması Danışmanlığı Katılımcı Kitabı, Cinsel Sağlık/Üreme Sağlığı No: 3-B. T.C. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Ankara; 2010. <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/Yayin/323> Erişim Tarihi: 19.09.2021.
44. TNSA (2018). Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, (Kasım 2019), ss. 71-105, Ankara. [www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2013](http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2013) Erişim Tarihi: 19.09.2021.
45. Gavas E, İnal S. Türkiye’de kadınların aile planlaması yöntemleri kullanma durumları ve tutumları: Sistematik derleme. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi.* 2019;1(2): 37-43. doi:10.33308/2687248X.201912118
46. Ayhan S. *Şanlıurfa’da Mevsimlik Tarım İşçisi Kadınların Kullandıkları Aile Planlaması Yöntemleri, Tercih Nedenleri ve Etkileyen Faktörler.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). T.C. Harran Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Şanlıurfa; 2016. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
47. WHO-Family Planning (2018). A Global Handbook For Providers. World Health Organization Department of Reproductive Health and Research, Johns Hopkins. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260156/9780999203705-eng.pdf;jsessionid=0E314807DF451387383961CA0458842B?sequence=1> Erişim Tarihi: 19.09.2021.
48. Çayır G. Aile planlaması. Selmin Köse (Ed.). *Anne ve Çocuk Sağlığı-1* içinde. Ankara: Eğiten Kitap; 2020. s: 411-452.
49. Secor RM, Demonbreun AK, Dirubbo NG. Contraceptive Implants. Helen A. Carcio, R. Mimi Secor (Ed.). *Advanced Health Assessment of Women Clinical Skills And Procedures* [Third Edition]. New York: Springer Publishing Company, E-book; 2015a. pp. 411-418. [www.springerpub.com](http://www.springerpub.com)
50. Secor RM, Denine M, Pettit L. Intrauterine Contraception. Helen A. Carcio, R. Mimi Secor (Ed.). *Advanced Health Assessment of Women Clinical Skills And Procedures*

- [Third Edition] New York: Springer Publishing Company, E-book; 2015b. pp. 397-410. [www.springerpub.com](http://www.springerpub.com)
51. Carcio HA. The Diaphragm. Helen A. Carcio, R. Mimi Secor (Ed.). *Advanced Health Assessment of Women Clinical Skills And Procedures* [Third Edition] New York: Springer Publishing Company, E-book; 2015. pp. 387-396. [www.springerpub.com](http://www.springerpub.com)
52. Yerli EB. *Erzurum İl Merkezinde 15 - 49 Yaş Evli Kadınlarda Aile Planlaması Yöntemlerini Kullanma Durumları ve Etkileyen Faktörler*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). T.C. Atatürk Üniversitesi/Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Erzurum; 2015. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>