

SEKS?

**EVET,
AMA GÜVENLİ!**
GEBELİK ÖNLEME BROŞÜRÜ

MUVS MUSEUM FÜR VERHÜTUNG UND
SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH

- Kadın cinsel organları **4**
- Kızlık zarı **5**
- Kadın iç cinsel organları **6**
- Erkek cinsel organları **8**
- Periyot ve yumurtlama günleri **9**
- Bir genç kız ne zaman gebe kalabilir? **11**
- Hormonlar ne yapar? **12**
- Pearl indeksi/Gebelik önleme yöntemlerinin etkinliği **13**
- Hormonlu çubuk **14**
- Hormonlu spiral **15**
- Bakırlı spiral **16**
- Vajinal halka **17**
- Hormonlu flaster **18**
- Doğum kontrol hapi **19**
- Gebelik önleme yöntemlerine genel bakış **20**
- Prezervatif **21**
- Ertesi gün hapi **23**
- Diğer yöntemler **24**
- Masraflar **26**
- Gebelik önleyici olmayan yöntemler **25**
- Anal ilişki/anal seks **26**
- Kürtaj **28**
- Kanunlar **30**

Cinsel ilişki? – evet, ama güvenli!

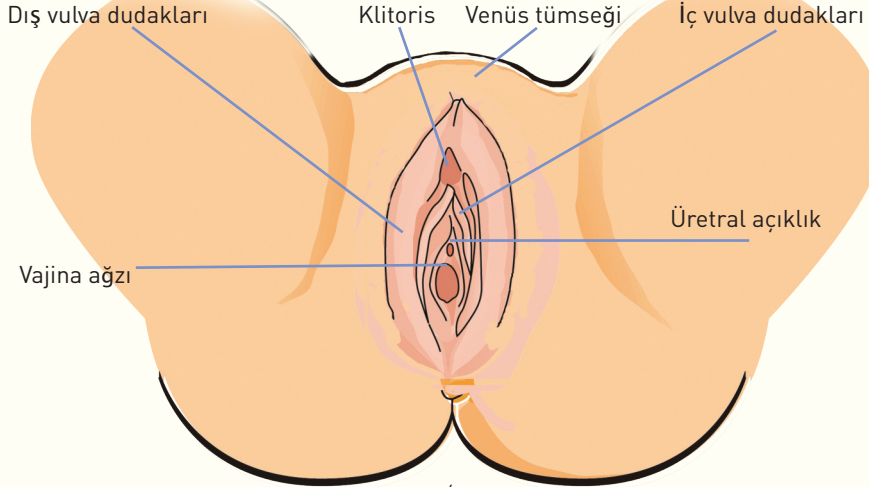
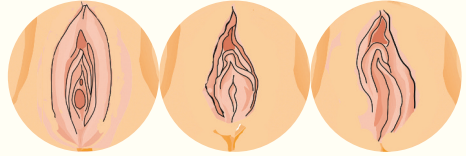
Ergenlik heyecan verici bir dönemdir. Vücudun değişir ve cinselliğini keşfedersin. Belki de "ilk sefer" nasıl olacağı hakkında düşündün ya da beki de bu deneyimi yaşadın. Tabi bu durumda kafanda pek çok soru oluşur. Mesela kadın ve erkek cinsel organları nasıldır? Bir genç kız ne zaman gebe kalabilir? Bir kızın hala "bakire" olup olmadığı anlaşılabilir mi? Hangi gebelik önleyici araçlar var ve hangileri benim için hangileri uygun?

Bu broşür, bunun gibi veya aklına gelebilecek başka sorularına cevap verecektir, bu sayede bilgilenecek ve sen ve partnerin için hangi yöntemin en uygun olduğu hakkında karar verebileceksin. Son kısımda bilgini sınamak için bir test bulacaksın.

KADIN DIŞ CİNSEL ÖRGANLARI

Etkin şekilde gebeliğin önlenmesi için öncelikle cinsel organlarımızın neye benzediğini ve vücudumuzda neler olup bittiğini bilmeliyiz.

Burada her kııda farklı görünen kadın dış cinsel organlarına ait örnekler göreceksin. Bunlar genellikle dölyolu veya vajına olarak adlandırılır. Doğru adı vulva'dır. Her kıının vulvası farklı görünür ve bu da normaldir.



KIZLIK ZARI /HİMEN

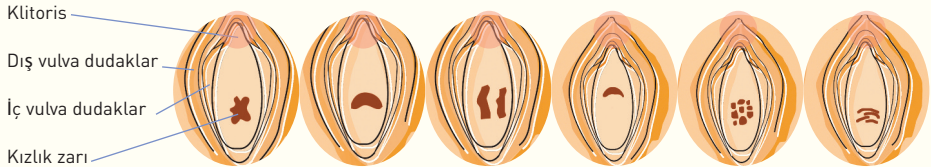
Kızlık zarıyla ilgili doğru olmayan birçok uydurma bilgi vardır.

OLGULAR

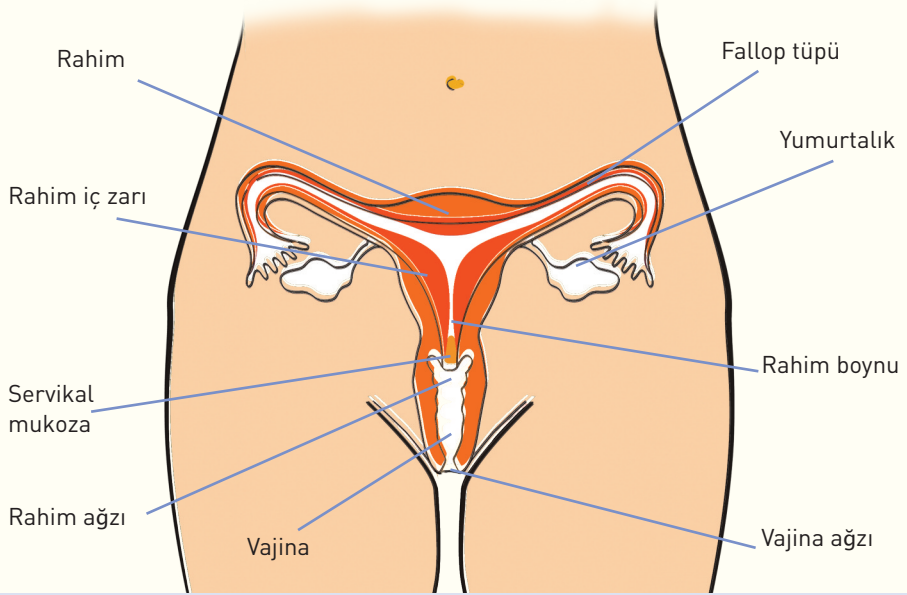
- Kızlık zarı, vajinanın girişinde bulunan yumuşak bir deridir.
- Kızlık zarı açıktır ve vajina ağzını kapatmaz.
- İlk cinsel ilişki sırasında kızlık zarı esner ve bu sırada şeklini değiştirebilir.
- Çoğu kızda ilk defasında kanama OLMAZ.
- Bir kız, tampon kullanarak kızlık zarını BOZAMAZ.
- Kızlık zarının şekli, bir kızın daha önce cinsel ilişkiye girip girmediği hakkında bir şey söylemez.

Kızlık zarı şekilleri:

Her kız ve her erkek nasıl farklı farklı bir görünüme sahipse (ör. burun, kulaklar, ağız), kızlık zarı da farklı bir görünüme sahiptir:



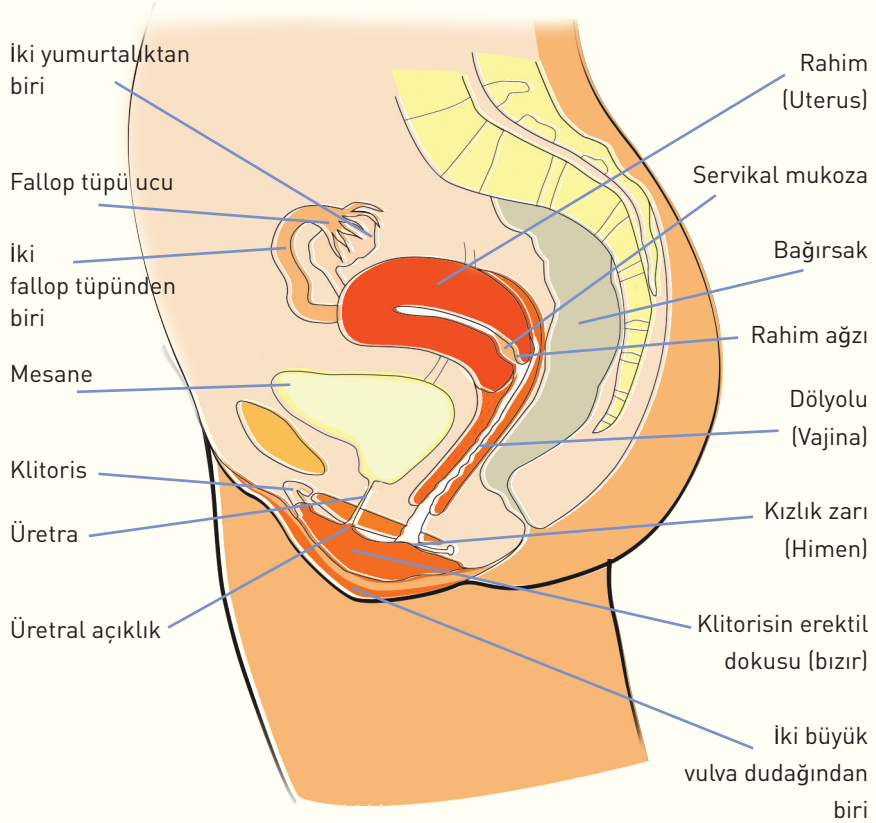
KADIN İÇ CİNSEL ORGANLARI



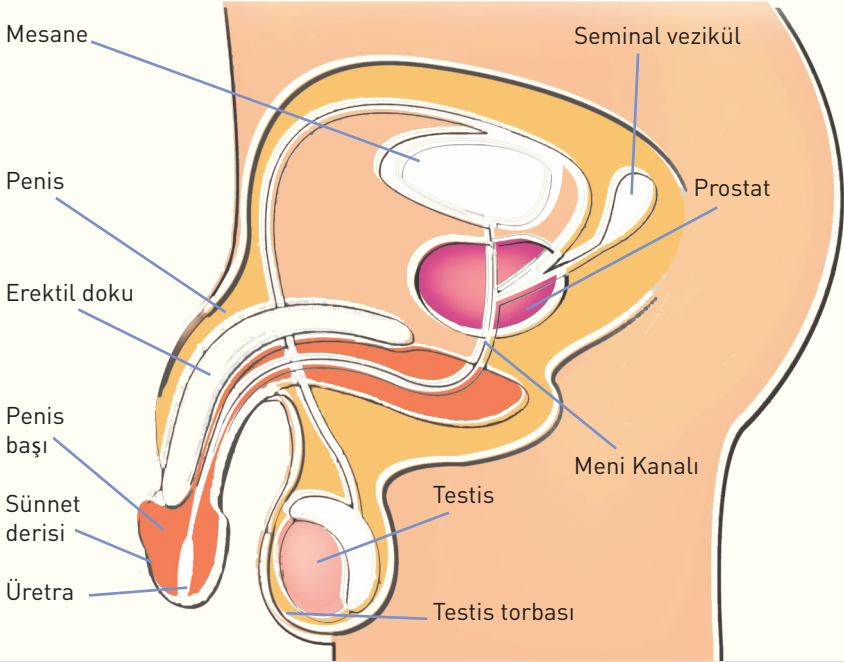
OLGULAR

- Her ay dönüşümlü olarak iki yumurtalıktan birinde bir yumurta olgunlaşır
- Eğer bu döllenmemişse, 14 gün sonra adet dönemi gelir
- Bir kadın gebe ise, başka bir yumurta olgunlaşmaz
- Hormonal gebelik önleyici araçlar da bir yumurtanın olgunlaşmasını önler

Rahim yaklaşık olarak bir yumruk büyüklüğündedir.



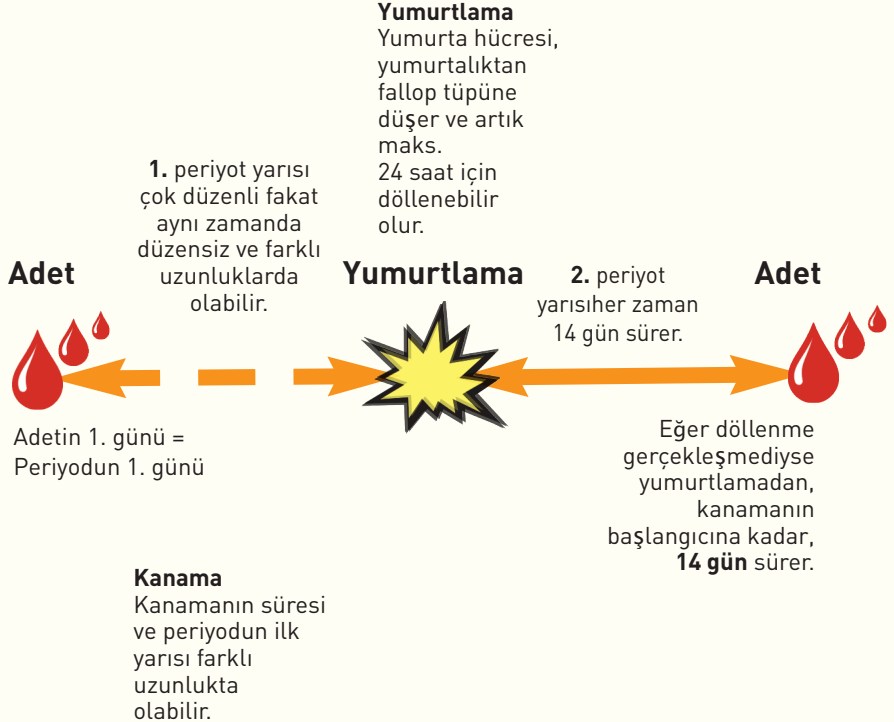
ERKEK CİNSEL ORGANLARI



GERÇEKLER

- Her menide 60-360 milyon sperm bulunur.
- Spermier meninin sadece %10'unu oluşturur. Geri kalanı prostat bezi (sadece erkeklerde bulunan küçük bir organ) sıvısıdır.

PERİYOT VE YUMURTLAMA GÜNLERİ



Bir genç kızın gebe kalmak veya gebeliği önlemek istemesi halinde, periyot büyük bir rol oynar. Peki ama periyot nedir?

Periyot ve yumurtlama günleri

"Periyot", bir genç kızın adet kanamaları arasında geçen süredir (aynı zamanda adet, menstrüasyon veya aybaşı kanaması olarak da adlandırılır). Çoğu genç kız ilk adeti 10 ila 14 yaşları arasında görür. Periyodun ilk günü, adetin ilk günüdür - görmek çok kolaydır. Periyodun son günü, bir sonraki kanamadan önceki gündür.

Periyot genellikle 21 ila 35 gün kadar sürer. Her periyodun uzunluğu farklı olabilir. Çoğu genç kız için bu periyot düzenli değildir, çünkü birçok şeyden (stres, seyahat, iklim değişikliği, vb.) etkilenebilir.

Periyot sırasında vücutta ne olur?

Menstrüasyonun başlaması, bir genç kızın gebe kalabileceği anlamına gelir, çünkü vücudunda artık yumurtalar üretilmeye başlanır.

Her periyotta iki yumurtalığın birinde bir yumurta olgunlaşır. Yumurtalıklar nöbetleşe çalışır. Bir periyotta yumurta sol tarafta, bir sonraki periyotta sağ tarafta olgunlaşır.

Periyot sırasında rahimde iç zar gelişir, böylece buraya döllenmiş bir yumurta yerleşebilir. Kanamadan yaklaşık iki hafta önce yumurta yumurtalıktan "atlar" ve fallop tüpüne düşer. Artık yumurta, en fazla 24 saat süre için bir meni hücresi (sperm) ile döllenebilir. Döllenmiş yumurta daha sonra fallop tüpü boyunca rahme doğru ilerler ve oraya yerleşir. Döllenme gerçekleşmemişse, oluşan iç zar bir sonraki adet sırasında dışarı atılır. Adet kanaması genellikle dört ila yedi gün kadar sürer. Genç kız sadece yarım kahve fincanı kadar kan kaybeder.

Bir genç kız ne zaman gebe kalabilir?

Gebeliğin gerçekleşebilmesi için yumurta ve sperm hücresinin (sperma) bir araya gelmesi ve "kaynaşması" gerekir.

Bir genç kız ve bir genç erkek korunmasız cinsel ilişkiye giriyorsa, yani gebelik önleyici bir yöntem kullanmıyorsa, genç erkeğin spermi genç kızın vajinasına ulaşır. Spermiler de buradan rahim içine ve fallop tüplerine gider, ve burada ovulasyondan sonra gelecek bir yumurtayı beklerler.

Sorun şu ki, yumurtlamanın ne zaman olacağını kimse önceden tahmin edemez. Ayrıca sperm, fallop tüpünde 6 güne kadar hayatta kalabilir. Kısacası yumurta beklerler. Bu nedenle, bir genç kız, yumurtlamadan sonraki 6 gün içinde korunmasız cinsel ilişkiye girerse veya gebelik önleme boşluğu içinde bulunuyorsa gebe kalabilir. Bu yüzden her cinsel ilişkide etkili bir şekilde korunmak önemlidir.

En etkili gebelik önleyici araçlar hormonal gebelik önleyici araçlardır.

Bunların başlıcaları: :

→ Doğum kontrol hapi

→ Gebelik önleyici plaster

→ Vajinal halka

→ Hormonlu çubuk

→ Hormonlu spiral

Hormon içermeyen, fakat çok etkili bir gebelik önleyici araç bakırlı spiraldir.

Bunların hepsi kızlar için gebelik önleyici araçlardır.

Genç erkekler için prezervatif dışında bir gebelik önleyici araç yoktur.

Hangi gebelik önleyici yönteminin en uygun olduğuna sen kendin ya da partnerinle birlikte karar vermelisin. Hormonlu bir gebelik önleyici araç ya da bakırlı spiral almak için, genç kızın önce bir kadın doğum doktoruna gitmesi ve bilgi alması gerekir.

Hormonlar ne yapar?

Her insanın vücudunda hormonlar vardır. Organları bununla iletişim kurar. Onlar vücudun dilidir. Ergenlikte hormonlar, ör. göğüslerin ve kasık tüylerinin büyümesi gerektiğini "söyler". Adet döneminin başlamasından da hormonlar sorumludur.

Genç kız hormonla gebelik önlediğinde, bunlar vücuda şunları söyler:

- ✗ yumurta üretilmemeli
- ✗ yumurtlama gerçekleşmemeli
- ✗ hiç ya da çok az rahim iç zarı oluşmalı
- ✗ rahim ağzındaki servikal mukus, periyot boyunca kapalı kalmalı

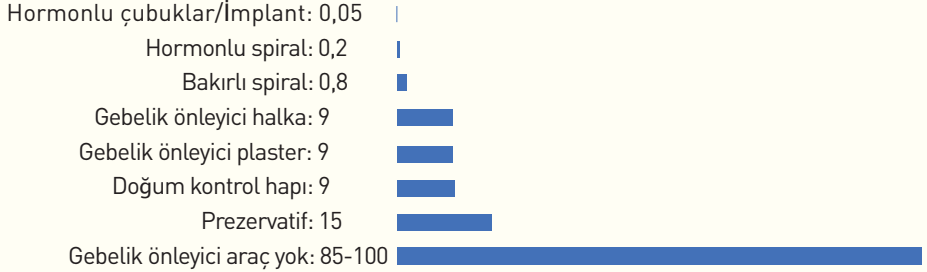
Tüm gebelik önleyici yöntemlerde yan etkiler görülebilir. Eğer bir genç kız örneğin, bir doğum kontrol hapi tolere edemiyorsa, daha iyi çalışabilecek başka hormon kombinasyonları vardır. Kadın-doğum doktoru, genç kıza en iyi gebelik önleyici yöntemi bulmasında yardımcı olacaktır!

Pearl indeksi: En etkili gebelik önleyici araç nedir?

Bir gebelik önleyici aracın ne kadar etkili olduğunu bilmek istiyorsan, Pearl indeksine bakabilirsin. Sayı ne kadar düşükse, gebelik önleyici araç o kadar etkilidir.

Pearl indeksi, belirli bir gebelik önleyici araç kullanmasına rağmen, bir yıl içinde 100 kadından kaçının gebe kaldığını belirtir.

Bir bakışta Pearl İndeksi



Daha fazla bilgi için şuraya bakabilirsiniz:

<http://www.verhuetung.info/wirksamkeit/pearl-index/>

Aşağıdaki gebelik önleyici araçlar etki güçlerine göre listelenmiştir:

 = **Çok etkili** (istenmeyen gebelik sayısı her 100 kadında 1'den az),

 = **etkili** (istenmeyen gebelik sayısı her 100 kadında 6-9),

 = **az etkili** (istenmeyen gebelik sayısı her 100 kadında 12'den fazla)

Bazen çok düşük bir Pearl indeksi belirtilir. Fakat bu, hatasız sürekli kullanımda teorik olarak hesaplanır. Gerçek hayatta ise, yukarıda belirtildiği gibi sadece fiili Pearl indeksi bir ifade gücüne sahiptir.

HORMONLU ÇUBUKLAR

Pearl indeksi: 0,05

**Kullanım: doktor tarafından yerleştirilir
ve 3 yıl sonra çıkartılır ya da değiştirilir**



Hormonlu çubuk ("hormon implantı" olarak da adlandırılır), kadın doğum doktoru tarafından üst kolun iç kısmındaki deri altına doğrudan yerleştirilir. Bu işlem sırasında bölge uyuşturulur ve genç kız acı hissetmez. Çubuğun takılması sadece birkaç saniye sürer. Çubuk görünmez, ancak dokununca hissedilebilir.

Çubuk adet sırasında yerleştirildiğinde, istenmeyen gebeliğe karşı derhal etkin bir koruma sağlanır. Yerleştirme işlemi daha sonra gerçekleştirilecekse, ilk yedi gün başka bir yöntemle, ör. prezervatif ile koruma sağlanmalıdır, çünkü istenmeyen gebeliğe karşı henüz yeterli koruma bulunmamaktadır.

Masraflar (hormonlu çubuk ve yerleştirme için):

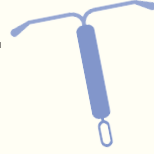
yakl. 300 € = aylık yak. € 8,30

Bilmeniz gerekenler: Hormonlu çubuk, istenmeyen bir gebeliğe karşı 3 yıl çok etkili bir şekilde korur. Bu süreden sonra, çubuk kadın doğum doktoru tarafından çıkarılmalıdır, çünkü hormonlar tükenmiştir. Sonrasında genç kız etkili başka bir gebelik önleyici araç seçebilir, yeni bir hormon implant takılmasını isteyebilir veya gebeliği tercih edebilir. Hormonlu çubuk 3 yıl bitmeden önce de çıkarılabilir. Bu durumda anında yeniden gebe kalma olasılığı vardır.

Hormonlu çubuk hakkında daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz:

www.verhuetung.info/hormonelle-verhutung/implantat

HORMONLU SPİRAL



Pearl indeksi: 0,2

**Kullanım: doktor tarafından yerleştirilir
ve 3-5 yıl sonra çıkartılır ya da değiştirilir**

Hormonlu spiral, kadın doğum doktoru tarafından genç kızın rahmine yerleştirilir. Spiralde doğrudan rahim içine verilen az sayıda hormon vardır. Yerleştirmek için bir yerleştirme tüpü kullanılır. Doktor, adet döneminde spirali yerleştirir, çünkü rahim ağzı biraz açıktır ve yerleştirme işleminde daha az ağrı olur. Ek olarak, rahim ağzını yumuşatmak için tabletler verilebilir. Bazı doktorlar lokal anestezi de yapabilir, böylece genç kız hiç acı hissetmez

Yerleştirdikten sonra, spiralin rahim içinde doğru oturduğunu kontrol etmek için ultrason kullanılır. Spiral adet döneminin başlangıcında yerleştirilirse, yerleştirmeden hemen sonra istenmeyen gebeliklere karşı etkili bir korunma sağlanır. Yılda bir kez, spiralin konumu doktor tarafından ultrasonla kontrol edilir.

Masraflar (hormonlu spiral ve yerleştirme işlemi için):

yakl. 400 - 500 € = aylık yakl. 8 € - 11 €

Bilmeniz gerekenler: Hormonlu spiral, spiral büyüklüğüne bağlı olarak genç kızın bedeninde 3 ila 5 yıl kadar kalabilir. Bu süre zarfında istenmeyen gebeliğe karşı çok etkili bir koruma sağlanır. Hormonlu spiral sayesinde çoğu genç kızın adet görmesi ve adet ağrısı azalır veya hiç olmaz. Yani bu yöntem, adet ağrısı olan veya adet kanaması fazla olan genç kızlar için çok uygundur. Spiral bu süre bitmeden önce de çıkarılabilir. Spiral çıkarıldıktan hemen sonra genç kızın gebe kalma olasılığı vardır.

Hormonlu spiral hakkında daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz:

www.hormon-spirale.info

BAKIRLI SİRİRAL

Pearl indeksi: 0,8

**Kullanım: doktor tarafından yerleştirilir
ve 5 yıl sonra çıkartılır ya da değiştirilir**



Bakırlı spirali, hormonsuz en etkili yöntemlerden biridir. Menstrüasyon sırasında kadın-doğum doktoru tarafından yerleştirilir. Bakırlı spirali, bakır iyonları salan bakır iplik aracılığıyla etki eder. Bu sayede spermiler artık yumurtayı dölleyemez. Aynı zamanda bakırlı spirali, rahim iç zarına dölleñmiş bir yumurtanın yerleşmesini de önler.

Yerleştirdikten hemen sonra, istenmeyen gebeliğe karşı 5 yıl boyunca etkili bir koruma vardır. Bu süre bittikten sonra, bakırlı spirali kadın-doğum doktoru tarafından çıkartılır ve isterse genç kıza yeni bir bakırlı spirali takılabilir, etkili başka bir gebelik önleyici araç seçebilir veya gebeliği tercih edebilir.

Ör. altın spirali gibi bakırlı spirallerin farklı çeşitleri vardır, fakat tümü aynı etkiye sahiptir. Bakırlı zincir ve bakırlı top gibi diğer türler, sıklıkla dışarı çıkabilecekleri için çok etkili değildir

Masraflar (bakırlı spirali ve yerleştirip çıkartma işlemi için):

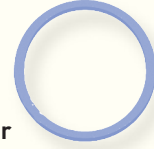
yakl. 200 - 400 € = aylık yakl. 3,50 € - 6,50 €

Bilmeniz gerekenler: Bakırlı spirali herhangi bir zamanda çıkarılabilir. ıkarıldıktan hemen sonra tekrar gebe kalma olasılığı vardır. Adet ağrısı ve adet kanaması bakırlı spirali nedeniyle artabilir.

Bakırlı spirali hakkında daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz:

www.verhuetung.info/spiralen/kupferspirale

VAJİNAL HALKA /GEBELİK ÖNLEYİCİ HALKA



Pearl indeksi: 9

Kullanım: Reçeteye verilir, 3 hafta sonra kişi kendi değiştirir

Vajinal halka çok yavaş salınan ve vajina tarafından emilen hormonlar içerir. Genç kızın kendisi tarafından vajinaya yerleştirilir. Halka, yerleşeceği yerini bulur ve artık hissedilmediğinde doğru yerleşmiş olur, tıpkı tampon gibi. Çok derine inemez ve dışarı da çıkamaz. Halka, üç hafta boyunca vajina içinde kalır, hormonlar bu süreye kadar yeter. Sonra genç kızın bunu çıkartması gerekir. Yeni bir halka yerleştirilmeden önce bir hafta ara verilir. Ara sırasında bir kanama meydana gelir.

Cinsel ilişki ve halka: Çoğunlukla, genç kız da partneri de halkayı hissetmez. Fakat rahatız ediyorsa, en fazla 3 saat gibi kısa bir süre için çıkarılabilir. Eğer 3 saatten fazla çıkartılmış kalırsa, ek olarak prezervatifle 1 hafta boyunca korunmalıdır.

Masraflar: aylık yakl. 20 €

Bilmeniz gerekenler: Bu bir haftalık ara zorunlu değildir! Genç kız, eski halkayı çıkardıktan hemen sonra yeni vajinal halkayı yerleştirebilir. Sonra adet kanama gerçekleşmez. Rahim iç zarında bir şey oluşması ihtimaline karşın yılda bir veya iki kez ara verilmeli ve kanama olması sağlanmalıdır.

Vajinal halka hakkında daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsin:

www.verhuetung.info/hormonelle-verhutung/vaginalring-scheidenring/

HORMONLU FLASTER

Pearl indeksi: 9

Kullanım: Reçeteyle verilir, haftada bir kez kişi kendi değiştirir



Genç kız gebelik önleme aracı olarak hormonlu plasteri kullanmak isterse, plasteri ilk adet gününde vücudun üst kısmında (göğüs bölgesi hariç) cilt üzerine yapıştırır. Hormonlar deri tarafından emilir. Etkin bir şekilde korunmak için, genç kızın plasteri bir hafta sonra değiştirmesi gerekiyor. Fakat ikinci flaster, bir öncekiyle aynı yere yapıştırılmamalıdır. Daha sonraki hafta, üçüncü flaster yine vücudun başka bir yerine yapıştırılır.

Üç hafta boyunca haftalık olarak değiştirilir, sonrasında bir hafta ara verilir. Bu süre içerisinde adet kanaması gerçekleşir. Ara verildikten sonra, kanama devam etse bile tekrar yeni bir flaster yapıştırılır. Her defasında sadece bir flaster yapıştırılabilir! Çok sıkı yapışır ve duş, banyo, yüzme, vb. sırasında dahi sökülmez.

Kusma ya da ishal olursa dahi, istenmeyen gebeliklere karşı etkili bir koruma vardır.

Masraflar: aylık yakl. 18 € - 20 €

Kullanım hatası:

Flaster değiştirmeyi unuttu mu? Genç kızın değiştirmek için hala 24 saati vardır. Daha uzun sürerse, genç kız artık korunmuyor demektir ve ek olarak bir hafta süreyle ör. prezervatifle korunmalıdır.

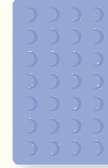
Hormonlu flaster hakkında daha fazla bilgi için şuraya bakabilirsiniz:

www.verhuetung.info/hormonelle-verhutung/verhutungspflaster/

DOĞUM KONTROL HAPI

Pearl indeksi: 9

Kullanım: Reçeteye verilir, günde bir kez



Doğum kontrol hapi, istenmeyen bir gebeliği etkili bir şekilde önleyebilen hormonlar içerir. Bir genç kız doğum kontrol hapi ile korunmak istiyorsa, adet döneminin ilk gününde ilk hapi alır ve bu andan itibaren istenmeyen gebeliğe karşı etkili bir şekilde korunur. Doğum kontrol hapının etkili olabilmesi için, genç kızın bunu her gün bir yudum suyla alması gerekiyor. (Tavsiye: doğum kontrol hapi kutusunu hemen dış fırçasının yanına koymak en iyisi, böylece unutulmayacaktır.)

Zaman önemli değil, ama alınan iki hap arası 12 saatten uzun olmamalıdır. Çoğu doğum kontrol hapi 21 gün boyunca alınır ve daha sonra doğum kontrol hapına bağlı olarak 4 ila 7 gün kadar ara verilir. Bu kanamayı tetikler. Ara verildikten sonra doğum kontrol hapi tekrar alınmaya başlanır. Üç hafta doğum kontrol hapi aldıktan sonra, genç kız yine bir hafta ara verir vs..

Bilmeniz gerekenler: Tüm doğum kontrol hapları aynı zamanda "uzun periyot" olarak adlandırılan şekilde ara vermeden 6-12 ay boyunca alınabilir. Genç kız bu dönemde adet görmez. Doğum kontrol hapi sürekli alındığı takdirde, oluşmuş olan bir miktar rahim iç zarının vücuttan dışarı atılmasını sağlamak için yılda 1-2 kez bir hafta süreyle hap alımına ara verilmelidir.

Bu konuyla ilgili daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz: www.periodenfrei.info

Masraflar: aylık yakl. 4 € - 15 €

Kullanım hatası:**Doğum kontrol hapını yutmayı unuttum?**

Unutulan doğum kontrol hapı 12 saat içinde alınabilir.

Doğum kontrol hapını aldıktan kısa bir süre sonra kusma veya ishal görülmesi?

Genç kız, doğum kontrol hapını aldıktan sonraki 1 saat içinde ishal olur ya da kusarsa, hap tekrar alınmalıdır, aksi takdirde etkili bir koruma sağlanmayacaktır.

Uzun döngüde: doğum kontrol hapı ara verilmeden alındığında, genç kız 1 ila 5 kadar hapı unutsa bile korunur. Ancak, bu durumda bir kanama meydana gelebilir. Her halükarda, doğum kontrol hapı mümkün olan en kısa sürede alınmaya devam edilmelidir.

Doğum kontrol hapının başka bir ilaçla aynı zamanda alınması?

Size ilaç yazıldığında, daima doğum kontrol hapı ile herhangi bir etkileşim olup olmadığını sorun. Çünkü bazı ilaçları kullanırken, doğum kontrol hapı etkisini kaybeder. Bu durumda, ek olarak başka bir gebelik önleyici araç, örneğin prezervatif kullanılmalıdır.

Burada doğum kontrol hapı hakkında daha fazla bilgi bulabilirsiniz: www.diepille.info

PREZERVATİF

Pearl indeksi: 15

Kullanım: her cinsel ilişki sırasında



Bazı gebelik önleyici araçları hiç duymamış olabilirsin, ama prezervatifi muhtemelen biliyorsundur ya da bizzat görmüş de olabilirsin. Prezervatif, mevcut en eski gebelik önleyici araçlardan biridir. Prezervatifler, günümüzde her yerde satın alınabiliyor. Ancak prezervatif satış otomatlarından prezervatif almaktan kaçınmalısın. Bunlar tarihi geçmiş veya kurumuş olabilir.

Prezervatif genellikle lateksten yapılır ve genç erkekler için var olan tek gebelik önleyici araçtır. Prezervatif, spermin vajinaya girmesini önler. Ancak, asıl boşalma öncesinde penisten "zevk suyu" denilen bir sıvı gelir. Bu sıvı içerisinde spermeler mevcut olabilir. Bu nedenle prezervatifi, penisin vajina ile ilk temasından önce sertleşmiş penise geçirmek önemlidir. Prezervatifin nasıl kullanıldığı konusunda öncesinde pratik yapmak en iyisidir: Prezervatifin üst ucunda "rezervuar" olarak adlandırılan şapka kısmını, penis başına yerleşmemesi için iki parmağınla tutun ve ardından prezervatifi penis köküne doğru geçirin.

Boşalma sonrasında, penis hızla yumuşar ve küçülür. Bu nedenle, oğlan penisini genç kızın vajinasından dışarı çıkarırken prezervatifin alt kısmından tutmalıdır. Aksi takdirde, prezervatif penisten çıkabilir ve sperm sıvısı prezervatifle birlikte vajina içinde kalır.

Bir prezervatif yalnızca tek sefer kullanılmalıdır.

Masraflar: Tek bir prezervatif bedeli 0,20 € - 1,20 € arasındadır.

Bilmeniz gerekenler: Prezervatif, diğer tüm gebelik önleyici araçlara göre cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı en iyi korumayı sağlar. Ancak prezervatif, istenmeyen gebeliklere karşı sadece orta seviyede koruma sağlar, çünkü kolayca unutulur veya yırtılabilir.

Prezervatif paketinde son kullanma tarihi, TÜV ve prezervatif büyüklüğü yazılıdır.

Kullanım hatası: Prezervatif penisin üzerine ters yerleştirildi ve açılmıyor mu? O zaman yeni bir prezervatif kullanılmalıdır! Çevirip kullanmayın çünkü sperm, zevk suyu nedeniyle çoktan prezervatife bulaşmış olabilir. Prezervatif yırtıldı mı? Genç kız mümkün olan en kısa zamanda Ertesi gün hapı almalı! Bu hap yumurtlamayı yaklaşık 1 hafta erteler.

Biliyor muydun: Bir prezervatif aslında "patlamaz", çünkü 15 litreye kadar sıvı tutabilir. Ancak bir prezervatif, ör. keskin bir cisimle (makas, diş, tırnak) temas ettiği veya genç kızın vajinası çok kuru olduğu için yırtabilir. Bu nedenle prezervatifi kayganlaştırıcı bir jelle kullanmak iyidir. Fakat sadece suda çözünebilen ve yağ içermeyen jeller kullanın, çünkü prezervatif eriyebilir.

Prezervatif boyutları: Prezervatif çok küçük olduğunda, penisi sıkabilir ve genç erkekte ağrıya neden olabilir. Ayrıca daha çabuk yırtılır.

Prezervatif çok büyük olduğunda, kolayca çıkabilir ve/veya sperm vajinaya girebilir. Bu yüzden doğru prezervatif boyutunu bulmak önemlidir.

Prezervatif hakkında daha fazla bilgi şu adreste bulunabilir:

www.verhuetung.info/barrieremethoden/kondom

ERTESİ GÜN HAPİ

“Gebelik önlemede bir boşluk” olduğunda - örneğin prezervatif yırtılmışsa, doğum kontrol hapı unutulmuşsa ya da cinsel ilişki sırasında hiç korunulmamışsa, acil durum gebelik önleme aracı kullanılır: Ertesi gün hapı Ertesi gün hapını eczaneden reçetesiz alabilirsin. Bunları herkes satın alabilir, erkekler ve oğlanlar da. Belirli bir yaş sınırı yoktur.

Ertesi gün hapı, cinsel ilişkiden sonra mümkün olan en kısa sürede (en fazla 3 gün içinde) genç kız tarafından alınır! Ertesi gün hapı yumurtlamayı yaklaşık 1 hafta erteler. Bu süre içerisinde spermiler ölür ve döllenme olmaz. Ertesi gün hapı, kürtaj hapı değildir, çünkü sadece yumurtlamayı erteleyebilir. Genç kızda bir yumurtlama olmuşsa, Ertesi gün hapı etkisizdir. Bu nedenle Ertesi gün hapı, korunmasız cinsel ilişkiden sonra hap en kısa zaman içinde alınmalıdır! Ertesi gün hapının daha önceden temin edilmesi ve acil durumlar için evde bulundurulması tavsiye edilir! Ve ayrıca tatilde de bulundurulmalı.

Ertesi gün hapı yalnızca bir gebelik önleme boşluğu olduğunda etki eder. Bir sonraki menstrüasyona kadar, ek olarak başka bir yöntemle, örneğin prezervatifle gebelik önlenmelidir. Aynı periyot içinde tekrar bir korunma boşluğu meydana gelirse, genç kız başka bir Ertesi gün hapı daha almalıdır. Bunun olumsuz bir etkisi yoktur, ancak düzenli bir gebelik önleme yöntemi kadar etkili değildir.

Masraflar: 13 € (Vikela®) ila 32 € (EllaOne®) arası.

Her iki Ertesi gün hapı da aynı etkiye sahiptir ve ikisi de iyi tolere edilir. Ertesi gün hapı, hormonal bir acil durum gebelik önleme aracıdır

Ertesi gün hapı hakkında daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz:
www.verhuetung.info/notfallverhutung/pille-danach

DİĞER YÖNTEMLER

Burada tanıtılan gebelik önleyici yöntemlere ek olarak, örneğin, erkek veya kadın sterilizasyonu, üç aylık enjeksiyon, diyafram veya kendi kendine gözlem ("Doğal Aile Planlaması") gibi başka yöntemler de vardır. Ancak bunlar genç kızlar ve erkekler için henüz uygun değildir. Bu yöntemler hakkında daha fazla bilgiyi www.verhuetung.info adresinde bulabilirsiniz.

MASRAFLAR

Maalesef Avusturya'da, birçok batı Avrupa ülkesinin aksine, gebelik önleme yöntemi masrafları sigorta tarafından karşılanmamaktadır. Bu yüzden, gebelik önleme yöntemlerinin parasını kişi kendi öder. Gebelik önleme konusunda ücretsiz bilgi edinebileceğin danışmanlık merkezleri bulunmaktadır. En adili, masrafları genç kız ve erkek arkadaşının eşit olarak üstlenmesidir.

	TOPLAM MASRAF	AYLIK MASRAF	ETKİ SÜRESİ
HORMONLU ÇUBUK	yakl. €300	yakl. €8,30	3 yıl
HORMONLU SPIRAL	yakl. €400 – €500	€8 – €11	3-5 yıl
BAKIRLI SPIRAL	yakl. €200 – €400	yakl €3,50 – €6,50	5 yıl

	AYLIK MASRAF	KULLANIM SIKLIĞI
VAJİNAL HALKA/ GEBELİK ÖNLEYİCİ HALKA	yakl. €19	3 haftada bir
HORMONLU FLASTER	yakl. €18	haftada 1
DOĞUM KONTROL HAPI	yakl. €4 – €15	her gün

GEBELİK ÖNLEYİCİ OLMAYAN YÖNTEMLER

Gebelik önleyici yöntemler hakkında her zaman uydurma efsaneler vardır.

İşte FAYDASIZ veya tamamen güvensiz olan birkaç yöntem:

Coitus Interruptus - Dikkat et - Geri çek

Erkek zirve noktasına/orgazma/boşalmaya ulaşmadan önce penisini kızın vajinasından çıkarır. Fakat daha öncesinde vajina içine sperm içeren zevk suyu ulaşmış olabilir ya da erkek penisini geri çekmek için çok geç kalmıştır. İşte bu durumda gebelik meydana gelebilir.

Kola duşu/Vajinanın yıkanması

Spermier rahim içinde çok hızlı hareket eder ve dışarı atılamazlar. Vajinayı yıkamak istenmeyen gebeliklere karşı koruma sağlamaz, aksine vajina enfeksiyonlarına yol açar.

Cinsel ilişki sonrası yukarı-aşağı zıplamak

Zıplama sonucunda spermier dışarı düşmez.

Gebelik önleme hakkında başka bağlantılar:

Gebelik önleme, gebelik, cinsellik ve bedenle ilgili soruların varsa:

Verhütung Info (gebelik önleme için bilgi): www.verhuetung.info

First Love (ilk aşk)/ÖGF: www.firstlove.at

Familienplanung (aile planlaması): www.familienplanung.de/verhuetung

Jugendinfo (gençler için bilgi): www.jugendinfo.at

Profamilia: www.profamilia.de/fuer-jugendliche/verhuetung.html

Yazı ve resimlerle benim bedenim www.zanzu.de

Rat auf Draht (danışma hattı) www.rataufdraht.at

ANAL İLİŞKİ/ANAL SEKS

Penisin cinsel ilişki sırasında partnerin anüsüne girmesine anal ilişki denir. Prezervatif kullanılmadığı ve anal ilişkiden sonra vajina içine sperm girdiği takdirde genç kız/kadın anal ilişki sırasında gebe kalabilir. Bu nedenle her zaman bir (anal) prezervatif kullanılması tavsiye edilir.

Kimi insan anal ilişkiye, porno filmlerinde gördüğü için ve/veya kendi kültür çevrelerinde kadının evlenene kadar "bakire" kalması önemsendiği için girer.

Anal ilişkide önemli olan

Her zaman hoşuna giden şeyleri yapman ve hiçbir şeyi zorla yapmaman önemlidir.

- Kayganlaştırıcı jel: cinsel uyarım sırasında anüs nemli hale gelmez. Bu nedenle kayganlaştırıcı bir jel kullanmak önemlidir.
- Anüsün kapanma kası çok kuvvetlidir ve gevşek olması gerekir.
- Hijyen: penis anüsün içine girdikten sonra, asla hemen peşinden doğrudan vajina içine sokulmamalıdır. Bakteriler enfeksiyonlara neden olabilir.
- İstenmeyen gebeliklere ve cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı korunmak için bir anal prezervatif kullanın.

Anal ilişki sırasında sağlık açısından riskler

Dikkatli olunması ve anüsün gevşemesini sağlamak için acele edilmemesi tavsiye edilir: aksi takdirde diğerlerinin yanında aşağıdaki yaralanmalar meydana gelebilir:

- Anal yırtıklar: anüse aşırı zorlama ile girilmesi anüste yırtılmaya neden olabilir. Çoğunlukla küçük yaralanmalar görülür, ama batan bir ağrı hissi verir. Kanama ve kaşıntı meydana gelir.

- Fazla gevşeme: anüs fazla gevşediğinde kapanma kasının artık işlevini tam yerine getirmediği görülebilir. Bu da, kişinin tuvaletini kontrol edememesi anlamına gelir.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar anal ilişki sırasında da bulaşabilir. Bu nedenle bir anal prezervatif kullanılması tavsiye edilir.

KÜRTAJ

İstenmeyen gebeliğe karşı % 100 koruyan bir gebelik önleyici yöntem yoktur, ancak daha etkili ya da daha az etkili olan yöntemler vardır. Her kadın, plansız gebe kalabilir. Belki bir gebelik önleme boşluğu oldu, gebelik önleme yöntemi işe yaramadı ya da kişi korunmadı. Avusturya'da, gebeliğin belirli bir süresine kadar kürtaj yaptırılması mümkündür.

Avusturya'da yasal durum

Hamileliğin 16. haftasından önce tıbbi bir neden olmaksızın ve bir doktor tarafından bilgi verildikten sonra yapılan kürtajın cezası yoktur.

Avusturya'da, kanunen emredilen bir bekleme süresi, bir danışma merkezinde kanunen emredilen bir danışmanlık hizmeti, doktor tavsiyesi için önceden belirlenmiş bir içerik yoktur ve kadın, kürtaj için herhangi bir neden bildirmek zorunda değildir. Sağlık sigortalarına veya başka bir kuruma bildirim yapılmadığından kişisel veriler paylaşılmayacaktır.

YÖNTEMLER

Kürtaj için cerrahi veya ilaç şeklinde iki yöntem vardır.

Cerrahi yöntem

Yaklaşık 5 dakikalık bir anestezi veya lokal anestezi altında, rahim ağzı hafifçe açılır ve daha sonra gebelik ince bir plastik tüp ile vakumlanır. Müdahaleden sonra, kadın 1-2 saat daha muayenehanede/hastanede veya poliklinikte kalır ve belirti olmadan yeniden evine gönderilir. Kadınların çoğu sonrasında ağrı çekmez ve sadece hafif bir kanama yaşar. İlaçla kürtaj.

İlaçla kürtaj

Kadın ilk gün muayenehanede bir ilaç (Mifegyne®) alır, sonra evine gider. Hap etki etmeye başlasa da, kendisi hiçbir değişiklik hissetmez. İki gün sonra başka bir ilaç (Cyprostol®/

Cytotec®) daha alması gerekir. Bu, gebeliğin bir düşük gibi sonlandırılmasına neden olur. İlaçla kürtaj Avusturya'da sadece gebeliğin 9. haftasına kadar yapılmaktadır.

Masraflar

Bir kürtaj, yaklaşık olarak 300 ila 1.000 Euro kadardır ve Avusturya'da bunu kadının kendisi ödemesi gerekiyor. Tek istisna Viyana'da yaşayan ve asgari gelire sahip kadınlardır. Masrafin karşılanması için MA 40'a başvurabilirler.

Tıbbi bir gerekçe bulunması durumunda da masraflar üstlenilebilir: fetüs ciddi bir hatalı oluşum görüldüğünde veya kadının canı veya sağlığı tehlikede olduğunda.

Bilgiler

www.abtreibung.at web sayfasında daha fazla bilgi ve kürtaj yapan doktorların bir listesini bulabilirsiniz.

Alternatifler

Eğer bir kadın istemediği halde gebe kalmışsa, fakat kürtaj yaptırmak istemiyor ve çocuk sahibi de olmak istemiyorsa, aşağıdaki seçeneklere sahiptir:

→ Anonim doğum: normal bir doğum gibi gerçekleşir, tek farkı kadın hastaneye adını vermez ve E-Kartını göstermez.

Daha sonra, kadının düşünmesi için biraz zaman verilir, sonrasında çocuk evlatlık olarak verilmeye hazır olur. Daha fazla bilgi www.anonymegeburt.at adresinde

→ Evlatlık olarak verilme: bir çocuk başka bir aileye de evlatlık olarak verilebilir bu durumda yeni ebeveynler çocukla ilgili tüm hak ve sorumluluklara sahip olur.

Daha fazla bilgi için www.efk.at

KANUNLAR

Cinsel ilişki yaşı kaçtır?

Avusturya'da gençler kanunen 14 yaşından itibaren cinsel ilişki yaşayabilir. 14 yaş altında yaşanması yasak, ama seni kimse cezalandıramaz. Ancak partnerinle senin arandaki yaş farkı 3 yıldan fazla ise partnerin cezalandırılabilir.

Gebelik önleyici araçları kaç yaşından itibaren kullanabilirim?

Avusturya'da genç kızlar isterlerse kadın doğum doktoruna diledikleri zaman gebelik önleyici aracı yazdırabilirler. Doktor sır saklamakla yükümlüdür ve genç kızın/kadının gebelik önleyici araçları kullanıp kullanmadığını birilerine söylemesi yasaktır. Bazı doktorlar doğum kontrol hapını 14 yaşından itibaren yazıyor. Bir genç kız daha küçükse ve gebelik önleyici bir araç kullanmak istiyorsa, başka bir doktora başvurmalıdır. Bu durumda, anne ya da babasından birinin onayı gereklidir.

Ertesi gün hapını kimler kullanabilir?

Ertesi gün hapi bir acil durum ilacıdır ve bu nedenle eczaneden reçetesiz satın alınabilir. Bir eczacının, Ertesi gün hapını sana satmama hakkı yoktur.

Evlenme yaşı nedir?

Avusturya'da reşit olduktan (18 yaş) sonra evlenilebilir. Ayrıca, eşlerden birinin reşit olması halinde, 16 yaşında da evlenmek mümkündür, ancak bunun için mahkemeye dilekçe verilmesi gerekir. Senin rızan olmadan evlilik ise her zaman yasaktır!!

Kürtaj yaptırmak ne kadar süre için mümkün?

Avusturya'da bir kadın, gebeliğin 16. haftasına kadar kürtaj yaptırmaya kendisi karar verebilir. 16. haftadan sonra, kürtaj yaptırmak için tıbbi bir sebep bulunması ya da genç kızın 14 yaşından küçük olması gerekir.

Kürtaj yaptıırma yaşı kaçtır?

Avusturya'da, bir genç kız 14 yaşından itibaren kürtaj isteyip istemediğine kendisi karar verebilir.

Bilgilerin doğruluğunu, eksiksizliğini ve güncelliğini sağlamak için gayret gösterdik ancak herhangi bir garanti veya yükümlölük üstlenemeyiz. Bu broşür doktor ziyaretinin yerini tutmaz.

Yazarlar: Bianca Burger, Johanna Marquardt

Tıbbi redaksiyon: DDr. Christian Fiala

Yayımlayan: Gebelik Önleme ve Kürtaj Müzesi, Viyana

Destekleyen: Viyana Belediyesi Kadın Birimi, MA 57

Frauen^{MA57}
Stadt  **Wien**

1. Baskı 2018

Künye: Museum für Verhütung und Schwangerschaftsabbruch,
Mariahilfer Gürtel 37, 1150 Viyana, www.muvs.org