

SEX & TIPPS

DOĞUM
KONTROL HAPİ,
KONDOM
& DİĞERLERİ

Auf Türkisch

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

 **LOVELINE.de**

DOĞUM KONTROL YÖNTEMLERİ GENEL BİR BAKIŞ

Hormonlu:



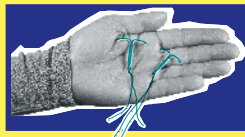
Mini Hap, Doğum Kontrol Hapı (Mikro Hap)



Doğum Kontrol Bandı



Vajinal Halka



Hormonlu Spiral

Hormonsuz:



Kondom



Diyafram

Yayıncı (Herausgeberin): Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Verwaltungsleitung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Dr. Julia Tief
Maarweg 149 – 161,
50825 Köln
www.bzga.de
Tüm hakları saklıdır.

Konsept ve metin (Konzeption und Manuskript): Kirsten Khaschei

Yazı işleri (Redaktion): Volker Schmidt

Übersetzung der Broschüre „SEX & TIPPS – Pille, Kondom & Co.“

Tasarım (Gestaltung): BOK + Gärtner GmbH, Münster

Fotoğraflar (Fotos): Gettyimages

Basım (Druck): Wartlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Baskı sayısı (Auflage): 2.10.11.21

Sipariş numarası (Artikelnummer): 13066600

Elinizdeki broşür BZgA'dan ücretsiz olarak edinilebilir. Broşür, sahipleri veya üçüncü şahıslar tarafından satılamaz.

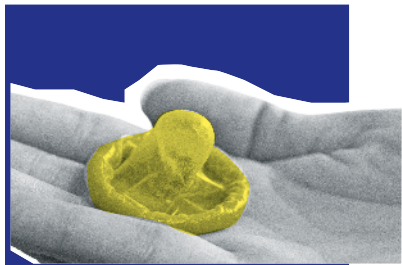
İÇİNDEKİLER

- #02 Kondom
- #06 Doğum Kontrol Hapı
- #09 Doğum Kontrolü Hakkında Yanlış Bilinenler – Top 3
- #10 Diğer Hormonlu Doğum Kontrol Yöntemleri
- #13 Hormonsuz Doğum Kontrol Yöntemleri
- #14 Acil Durumlar için Ertesi Gün Hapı
- #16 Bilinmesi Gerekenler
- #17 Bilgi, Yardım & Danışma

KONDOM

Kondom çok ince bir plastik kılıftır. Paketin içindeyken küçük bir şapka gibi görünür. Sertleşmiş penisin üzerine aşağı doğru yuvarlayarak takılır.

Kondomun ucunda rezervuar adı verilen küçük bir boşluk vardır. Boşalmanın ardından spermeler bu rezervuara dolurlar ve böylelikle vajinaya (hazneye) girmeleri engellenir.



Olumlu Yönleri

- # Erkeklerin kullanabildiği tek doğum kontrol yöntemidir.
- # İstenmeyen ebeveynlikten, gebelikten ve HIV/AIDS'ten korur.
- # Klamidya veya bel soğukluğu gibi diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara (CYBE) yakalanma riskini azaltır.
- # Reçetesiz alınabilir.
- # Yan etkileri yoktur. Lateks alerjisi olanlar poliüretan kondomlar kullanabilir.

Olumsuz yönleri

- # Kondomu takmak için kısa bir ara vermek gerekir.
- # Doğru kullanmak için biraz deneme yapmak gerekir.

Güvenirlilik

Kondom çok güvenilirdir. Tabii takarken herhangi bir hata yapılmadığına sürece. Nelere dikkat etmen gerektiğini görmek için okumaya devam et!

Başlıyoruz:

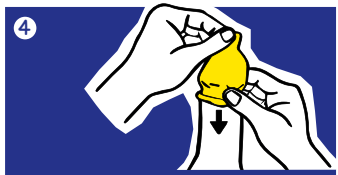
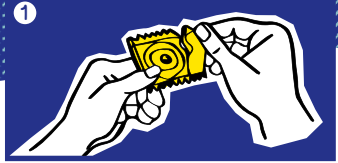
Ambalajı açmak: ① Ambalajı elinle dikkatlice aç. Makas kullanma! Dikkat: Uzun tırnaklar, diş, yüzük veya piercingler kondoma zarar verebilir. Ambalaj, daha onu açmadan önce hasarlı mıydı? O zaman yeni bir kondom kullan!

Takma hazırlığı: Penis sertleşmiş olmalı. Kondomun doğru yöne sarılı olduğundan emin ol. Aşağı doğru yuvarlayarak takılan kondomun lastik halkası dışa dönük olmalı. Sünnet derisi varsa geri çekilmeli.

② Kondomun başındaki küçük boşluğu (rezervuar) iki parmağının arasına alarak içinde hava kalmasını engelle. ③ Bu yapılmadığında kondom daha sonra patlayabilir ve sizi koruyamaz. Ayrıca içinde sperme de yer kalmaz.

Yuvarlayarak takmak: ④ Kondomu penisin başından köküne doğru yuvarlayarak geçir. Olmuyorsa ters yönden taktın demektir. Bu durumda yeni bir kondom kullanman gerekir. Çünkü kondoma sperm bulaşmış olabilir.

Kondomu çıkarmak: ⑤ Penisi, sertliğini kaybetmeden kondomla birlikte vajinadan (hazneden) veya popodan dışarı çek. Bu esnada kondomu baş ve işaret parmağın arasında tutarak penisin üzerinde kalmasını sağla. Kondomu, çıkardıktan sonra bir düğüm atarak güvenli bir şekilde çöpe at. Tuvalete atma.



Asla yapma ...



- # Asla sarılı halde duran kondomu çekip açma! Açarsan hem sonrasında doğru takamazsın hem de kondom zarar görebilir.
- # Asla iki kondomu üst üste takarak kullanma! Lastik lastiğe sürtündüğünde her iki kondom da zarar görebilir. Ayrıca kondomlar üst üste olduklarında kolayca kayıp çıkabilirler.
- # Asla kondoma vazelin, bebek yağı veya yağ içeren bir jel sürme! Bunlar latekse zarar verir.
- # Asla bir kondomu iki kez kullanma!
- # Asla fazla dar veya fazla geniş bir kondom kullanma! Kondomlar farklı şekil ve boyutlarda bulunur. Sana uygun olanı bulana kadar deneme-ye devam et.

Doğru boyutu nasıl bulurum?

Farklı boyutlarda kondomlar bulunur. Önemli olan doğru genişlikte olanı bulmaktır: Çok dar kondomlar yırtılabilir veya patlayabilir. Çok geniş kondomlarsa vajina içinde takılıp kalabilir ya da penisten kayabilir. Standart kondomun genişliği 52 mm'dir. Bazı gençler için bu boyut (henüz) fazla büyüktür.

Daha küçük kondomların genişliği yaklaşık olarak 49 mm'dir; daha büyüklerinin genişliği ise 55 mm'dir. **Sana uygun boyutu deneyerek bul!** Kondom pürüzsüz biçimde oturmalı ve hiçbir şekilde büzülmemelidir. Şekli anatomik veya silindirik olan kondomlar vardır. Kondomun tam oturması için boyutu kadar şekli de önemlidir.

Ambalajın üzerinde genelde kondomun genişliği milimetre olarak yazılıdır. Küçük kondomların üzerinde genelde "Slim", "Slimfit", "XS" veya "tailliert" (yani dar, dar oturan, ekstra küçük veya dar kesim) yazar. Büyük kondomların üzerindeyse "XL", "Large", "Maxi" veya "KingSize" (yani ekstra büyük, büyük, maksi veya en büyük boy) yazar.

Satın alırken nelere dikkat etmeliyim?

Yalnızca ambalajının üzerinde "CE" işareti yazan kondomları al. Güvenlik testinden geçen kondom markalarını bu işareten tanırsın.

Kondomların son kullanım süresi var mıdır?

Evet! Her bir kondomun, paket üzerinde yazan bir son kullanım tarihi vardır. Kullanım süresi geçmişse kondom artık kullanılamaz.

Kondomu nasıl muhafaza etmeliyim?

Kondomu pantolonunun cebinde veya cüzdanında taşıma. Çünkü zarar görebilir. Ayrıca kondomlar ısıya ve güçlü güneş ışınlarına karşı dayanıklı değildirler.

Kondomu ne zaman takmalıyım?

Boşalmadan önce de spermler dışarı çıkabilir. Bundan dolayı penis daha vajinaya (hazneye) veya popoya değmeden önce kondomu tak.

Kondomla birlikte kayganlaştırıcı madde de kullanabilir miyiz?

Evet, ama sadece suda çözünür özelliğe sahip kayganlaştırıcı maddeler kullanılabilir. Ambalajın üzerinde bu özellik yazılıdır. Vazelin veya bebek yağı gibi yağ veya sıvı yağ içeren maddeler kondoma zarar verir.

Kondomun riski veya yan etkileri var mı?

Hayır, tam aksine: Kondom HIV/AIDS'ten koruyan tek doğum kontrol yöntemidir. Ayrıca kondomlar klamidya veya bel soğukluğu gibi diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların (CYBE) bulaşma riskini azaltır.



Lateks (lastik) kimi erkek ve kızlarda alerjiye neden olur. Onlar için de eczanelerde satılan poliüretan (plastik) kondomlar vardır.

Kondomları nereden almalıyım?

Kondomlar reçetesiz alınabilir. Bunları kişisel bakım ürünleri satan mağazalardan, büyük alışveriş merkezlerinden, süper marketlerden, eczanelerden veya internetten satın alabilirsin. Satın alırken özellikle kondomun doğru boyutta olup olmadığına, üzerinde CE işareti olmasına ve son kullanma tarihine dikkat etmelisin.

Kondomların fiyatları nedir?

10 adet markalı kondomun fiyatı 3 ile 6 Euro arasında değişir. Kişisel bakım ürünleri satan mağazaların aynı kalitede olan ve daha uygun bir fiyata sattıkları kendi markaları vardır.

DOĞUM KONTROL HAPI

Olumlu yönleri

- # Kullanımı kolaydır.
- # Yasal sağlık sigortaları 22 yaşını doldurana kadar hapin masraflarını üstlenir.

Olumsuz yönleri

- # Hapları her gün almayı unutmamak gerekir.
- # Hormonlar vücudun işleyişine etki ederler. Bu nedenle çeşitli riskler mevcuttur ve bazen de yan etkiler görülür (aşağıya bkz.).
- # Doğum kontrol hapları, HIV/AIDS'ten veya klamidya veya bel soğukluğu gibi diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (CYBE) korumazlar.

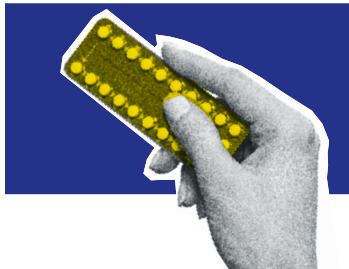
Güvenirlilik

Doğum kontrol hapi çok güvenilir bir yöntemdir - hapi almayı unuttuğın veya kustuğın ya da ishal olduğun için vücuttan atılmadığı sürece. Dikkat etmen gereken noktalar için okumaya devam et!

Haplar nasıl etki eder?

Alışlagelmiş doğum kontrol hapları (mikro haplar) sentetik kadın hormonları olan östrojen ve progesteron içerir. Hormonların üç yönlü etkisi vardır:

- ① Yumurta hücrelerinin olgunlaşmasını ve bir yumurta hücresinin yumurtalıktan çıkıp yumurta kanalına geçmesini (yumurtlamayı) engeller.
- ② Rahim ağzı salgısını koyulaştırır ve böylelikle spermeler rahmin içine girip orada yumurta hücresini dölleyemez.
- ③ Rahim iç tabakasının tam olarak kalınlaşmasını engeller. Böylelikle döllenen bir yumurta rahime yerleşemez.



Haplar nasıl kullanılır?

Bir pakette 21 ya da 22 adet tablet vardır. Her gün bir tablet mümkün olduğunca aynı saatte alınır. Paket bittiğinde yaklaşık altı veya yedi günlük bir ara verilir. Bu ara esnasında menstrüasyon (adet kanaması) başlar çünkü hapın kesilmesiyle birlikte vücuda verilen hormon da kesilmiş olur. Ardından diğer paketdeki haplarla devam edilir. Hiç ara verilmeden alınan haplar da vardır. Bu paketlerin içinde 28 adet tablet vardır ancak son günler için alınan tabletler hormonsuzdur.

Hapı ilk kez kullanmaya başlayanlar, hapı menstrüasyonun (adet kanamasının) ilk gününde almaya başlarlar.

Mini hap nedir?

Mini hap yalnızca progesteron hormonunu içerir yani daha az hormon içerir. Mini hap aynen düşük dozlu doğum kontrol hapı, yani mikro hap gibi etki eder. Mini hap her gün ve hiç ara verilmeksizin alınır. Bu hapın sık görülen bir yan etkisi menstrüasyonun (adet kanamasının) görülmemesi ve bunun yerine ara kanamaların meydana gelmesidir.

Hapı almayı unutursam ne olur?

Hapı bir kez almayı unutursan bunu sonraki 12 saat içinde hap alarak telafi edebilirsin.

Ertesi gün normal düzeninde hap kullanmaya devam edersin. Ancak aradan 12 saatten fazla bir süre geçmişse hap artık güvenli bir koruma sağlamaz. Böylesi bir durumda 7 gün boyunca ek olarak kondomla korun ve hapları da almaya devam et. **Hapı almayı birkaç kez unutursan korunmak için ek olarak kondoma ihtiyacınız olur.**

Hasta olduğumda ne yapacağım?

İshal olduğunda veya kustuğunda hap artık seni güvenli bir şekilde korumaz ve korunmak için yedi gün boyunca ek olarak kondom kullanmanız gerekir. Bazı ilaçlar da hapın etkisini olumsuz şekilde etkileyebilir: Örneğin müşhil ilacı, bazı antibiyotikler, ağrı kesiciler veya sakinleştiriciler (Johanniskraut yani sarı kantaron/kılıç otu dahil) ya da enfeksiyonlarla savaşan iltihap giderici ilaçlar. Bunları kullandığında ek olarak kondom da kullan. Ne kadar süre kondom kullanmalıyım? Bu ilaçları kullandığın süre boyunca ve onları bıraktıktan sonra 7 gün daha.

Riskleri ve yan etkileri var mı?

Doğum kontrol hapının mide bulantısı, baş ağrısı, görme bozukluğu, kilo alma, menstrüasyon (adet kanaması) bozukluğu ve memelerde gerginlik gibi yan etkileri olabilir.

Bu durumda kadın doktoruna git.

Hap kullanan kadın veya kızlar sigara içmemelidirler. Çünkü haptaki östrojen hormonu aynı sigaranın yaptığı gibi damarlarda kan pıhtısı oluşması riskini artırır (tromboz).

Öneri: Hap almadan önce bir şeyler ye!
Böylelikle miden bulanmaz.

Hapı nereden alabilirim?

Hapı alabilmen için bir kadın doktorunun reçete yazması lazım. Bu reçeteyle hapı eczaneden alabilirsin.

Anne-babamın haberi olmadan doğum kontrol hapı satın alabilir miyim?

Bu kaç yaşında olduğuna bağlı. 14 yaşından küçük müsün? O zaman anne-babanın onayına ihtiyacın var. 14 ile 16 yaş arasında mısın? O zaman doğum kontrol hapının reçetesini anne ve babandan habersiz alabilirsin ancak bu kararı seninle görüşen doktor verir.



Kadın doktoru senin bu kararı tek başına verebilecek durumda olduğuna ikna olmak zorundadır. 16 yaşın üzerindeysen doğum kontrol hapını her ihtimalde anne-babanın izni olmadan da alabilirsin.

Hapın fiyatı nedir?

Yasal sağlık sigortan varsa hap ücretsizdir. Sen 22 yaşını doldurana kadar yasal sağlık sigortası hapın masraflarını üstlenir. Ancak 18 yaşına girdikten sonra yaklaşık 5 ile 10 Euro arasında bir katılım payı ödemem gerekir. Ödeyeceğin katılım payı preparatın fiyatına göre değişir.

Doğum kontrol hapının aylık masrafı, markasına ve paketin büyüklüğüne bağlı olarak yaklaşık 5 ile 21 Euro arasındadır. Altı aylık paket halinde satılan haplar fiyatı en uygun olanlardır.

DOĞUM KONTROLÜ HAÇKINDA YANLIŞ BİLİNERLER - TOP 3

1. Yanlış bilgi: "Dikkatli olmak" hamile kalmaktan korur

Hayır! "Dikkatli olmak" demek erkeğın boşalmadan kısa süre önce penisini vajinadan (hazneden) çekip çıkarması demektir. Buna "Koitus interruptus" da denir. **Bu bir doğum kontrol yöntemi değildir!** Boşalma olmadan önce de vajinaya (hazneye) spermier girebilir. Ayrıca erkek çok uyarıldığı durumda sıklıkla penisini zamanında geri çekemez.

2. Yanlış bilgi: Hapı almayı bir kez unutmaktan bir şey olmaz

Hayır, olur! Hapı almayı unuttuysan en geç 12 saat içinde yeni bir hap almak zorundasın. O zaman hapı ertesi gün normal düzeninde almaya devam edebilirsin. Ancak alman gereken zamanın üzerinden 12 saatten fazla bir süre geçtiyse **veya hapı almayı tekrar unuttuysan ek olarak 7 gün boyunca kondomla da korunmak zorundasınız.**



3. Yanlış bilgi: Kondom erkeğın işidir

Bu yalnızca onun işi değildir. Hiçbir kız, erkeğın kondomun nasıl kullanıldığını bildiğine güvenmemelidir. **Hem kız hem de erkek kondomla denemeler yapmalıdır!** Muz deneme yapmak için çok uygundur.

DİĞER HORMONLU DOĞUM KONTROL YÖNTEMLERİ

Doğum kontrol hapi, vajinal halka, doğum kontrol bandı ve hormonlu spiralin...

- # etkileri benzerdir,
- # güvenilirlikleri hemen hemen aynıdır,
- # benzer yan etkileri vardır.
- # Bu doğum kontrol yöntemleri arasındaki asıl fark hormonların vücuda giriş şekilleridir.

Hormonlu spiral

Hormonlu spiral T şeklinde bir yapıya sahiptir. **Hormonlu spirali kadın doktoru rahime yerleştirir.** Hormonlu spiral az miktarda progesteron hormonu salar. Spiral beş yıla kadar bir süre gebe kalmaktan korur.

Olumlu yönleri

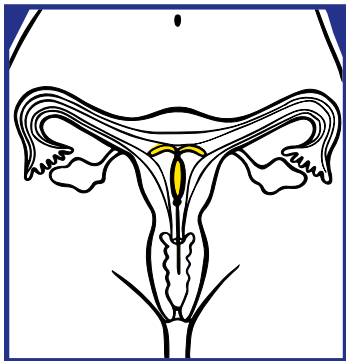
- # Her gün almayı hatırlamak gerekmez.
- # İshal ve kusma durumunda da etkilidir.
- # Menstrüasyonun (adet kanamasının) miktarı azalır.
- # Yasal sağlık sigortası 22 yaşını doldurana kadar masrafları karşılar.

Olumsuz yönleri

- # 5 yıl geçmeden değiştirilmesi durumunda görece daha pahalı bir korunma yöntemidir.
- # Sürekli düzensiz kanamalar meydana gelir.
- # Diğer olası yan etkiler: Baş ağrısı, memelerde gerginlik, akne.
- # HIV/AIDS'e ve diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara (CYBE) karşı korumaz.

Güvenirlilik

Hormonlu spiral çok güvenilir bir yöntemdir.



Doğum kontrol bandı

Doğum kontrol bandı yaklaşık 5 çarpı 5 cm boyutundadır. **Bu bandı örneğin üst koluna, karnına, popona veya üst baldırına yapıştırabilirsin.** Bant düzenli bir şekilde deriden kana geçen hormonlar (östrojen ve progesteron) salar. Bant yedi gün boyunca derinin üzerinde kalır. Yedi gün sonra bu bandı çıkar ve vücudunun başka bir yerine yeni bir bant yapıştır. Bandı bu şekilde üç hafta kullandıktan sonra bir hafta ara ver. Ara verdiğin hafta içerisinde menstrüasyonun (adet kanaman) gerçekleşecek. **Bandın koruyucu etkisi onu kullanmaya ara verdiğin hafta içerisinde de devam eder.** Doğum kontrol bandı kadın doktoru tarafından reçeteyle verilir.

Olumlu yönleri

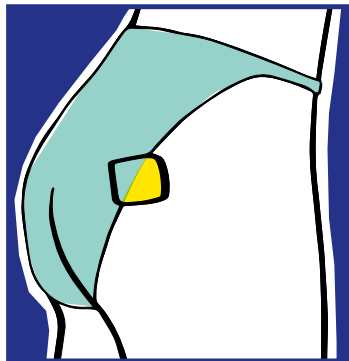
- # Yalnızca bandı haftada bir değiştirmeyi unutmamak gerekir.
- # Kullanımı kolaydır.
- # Doğum kontrol bandı ishal ve kusma durumunda da etkisini devam ettirir.
- # Yasal sağlık sigortası 22 yaşını doldurana kadar masrafları karşılar.

Olumsuz yönleri

- # Dışarıdan görülebilir.
- # Deriye yapışık kalmasına dikkat etmek gerekir.
- # Olası yan etkileri: Düzensiz adet kanaması, meme ağrıları, baş ağrısı, bandın yapışık olduğu deride hassasiyet, mide bulantısı.
- # Tromboz geçirmiş veya geçiren kişiler doğum kontrol bandı kullanamaz.
- # HIV/AIDS'e ve diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara (CYBE) karşı korumaz.

Güvenirlilik

Doğum kontrol bandı, doğum kontrol hapi kadar güvenlidir.



Vajinal halka

Vajinal halka vajinaya (hazneye) bir tampon gibi yerleştirdiğin yumuşak bir plastik halkadır. Vajinal halka dört hafta boyunca gebelikten korur. ** hafta boyunca vajinada (haznede) kalır ve sentetik hormon salar.** Bu srenin ardından onu vajinandan çıkar ve bir hafta ara ver. Bu ara sırasında menstrüasyonun (adet kanaman) gerçekleşir. Sonra yeni bir vajinal halka alıp onu yine vajinana yerleştir. **Bunu en iyisi her zaman haftanın aynı günü ve saatinde yap. Vajinal halka kadın doktoru tarafından reçeteyle verilir.**

Olumlu yönleri

- # Her gün almayı hatırlaman gerekmiyor.
- # Vajinal halkayı kendin yerleştirebilirsin.
- # Kullanımı kolaydır.
- # Vajinal halka ishal ve kusma durumunda da etkilidir.
- # Yasal sağlık sigortası 22 yaşını doldurana kadar masrafları karşılar.

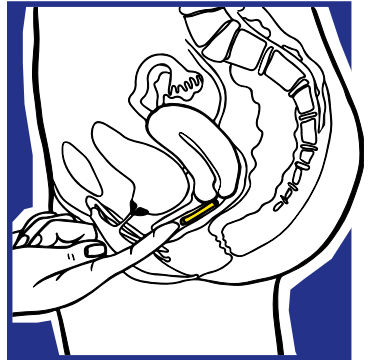
Hormonlu veya hormonsuz korunma yöntemlerine dair daha fazla bilgi için:
LOVELINE.de

Olumsuz yönleri

- # Olası yan etkileri: Baş ağrısı, vajinanın (haznenin) iltihaplanması ve akıntı, dengesiz ruh hali, akne.
- # Damarlarda kan pıhtısı oluşma riskini (tromboz) artırır.
- # Örneğin Johanniskraut yani kılıç otu veya anti-epileptik ilaçlar kullandığında güvenli bir şekilde korumaz.
- # HIV/AIDS'e karşı veya klamidya veya bel soğukluğu gibi diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara (CYBE) karşı korumaz.

Güvenirlik

Vajinal halka doğum kontrol hapı kadar güvenlidir.



HORMONSUZ

DOĞUM KONTROL YÖNTEMLERİ

Diyaffram

Diyaffram, esnek bir halkanın üzerine geçirilmiş lastik bir zardan ibarettir. Seks yapmadan hemen önce (en erken iki saat önce) diyaframın üzerine sperm öldürücü bir jel sür. Ardından bu halkayı vajinana (haznene) yerleştir. **Diyaffram rahim ağzının önünü bir bariyer gibi kaplar.** Böylelikle spermeler rahime giremez. Cinsel ilişkiye girdikten sonra diyaframı sekiz saat boyunca vajinanın (haznenin) içinde bırak. Ardından çıkarıp yıka. Sana uygun olan diyafram boyutu bir kadın doktorunda veya danışma merkezinde tespit edilir. Aynı diyaframı yaklaşık iki yıl kullanabilirsin.

Olumlu yönleri

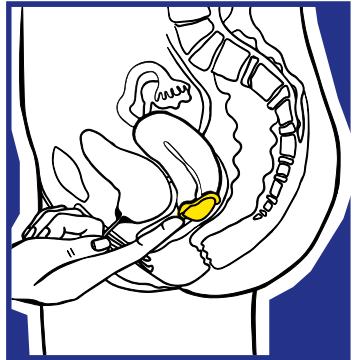
- # Hormonsuz olduğu için vücudun işleyişine etki etmez.
- # Yalnızca ihtiyacın olduğunda kullanırsın.
- # Reçetesiz alabilirsin (sana uygun olan boyutu kadın doktorunda tespit ettirmen gerekir).

Olumsuz yönleri

- # Mükemmel bir şekilde oturana kadar biraz deneme yapman gerekir. Aksi takdirde güvenli bir koruma sağlamaz!
- # Masrafını kendin karşılırsın (diyaframın fiyatı yaklaşık 50 Euro, jelin ise yaklaşık 9 Euro).
- # Jel bazen erkeklerin penisinde yanmaya yol açar.
- # HIV/AIDS'e karşı ve klamidyaya veya bel soğukluğu gibi diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara (CYBE) karşı korumaz.

Güvenirlilik

Diyaffram doğru oturduğunda kondom kadar güvenli bir koruma sağlar.



ACİL DURUMLAR İÇİN “ERTESİ GÜN HAPİ”

“Ertesi gün hapı” ne için kullanılır?

Korunurken bazen bir kaza meydana gelebilir. Örneğin:

- # Kondom kayıp çıkabilir veya yırtılabilir,
- # kız doğum kontrol hapını almayı unutabilir,
- # kız doğum kontrol hapını aldıktan kısa süre sonra ishal olabilir veya
- # kız hapı aldıktan kısa bir süre sonra kusabilir.

Bu durumlarda kızın veya kadının gebe kalma riski var. Bu türden acil durumlar için “ertesi gün hapı” vardır. “Ertesi gün hapı” hormon içerir ve bu hormonlar yumurta hücreninin döllenmesini önler. Yani bu hap bir “kürtaj hapı” değildir. Bu hap gebe kalmayı önler.

“Ertesi gün hapını” nereden alabilirim?

“Ertesi gün hapını” reçetesiz olarak eczaneden alabilirsin. Eczacıdan hap konusunda bilgi alabilirsin ve ona soru sorabilirsin. Örneğin hamile kalmış olma olasılığını veya ertesi gün hapıyla

birlikte başka hangi ilaçları kullanabileceğini eczacıyla konuşabilirsin, çünkü kılıç otu veya kimi antibiyotikler de dahil olmak üzere bazı ilaçlar “ertesi gün hapının” etkisini azaltabilirler.

Geceleri veya hafta sonları bulunduğu bölgede görevli olan nöbetçi eczaneler vardır. **Bunların listesini internette bulabilirsin.** Ayrıca birçok eczane camına nöbetçi eczanelerin yazılı olduğu bir levha asar.

“Ertesi gün hapını” alabilmek için kaç yaşında olmalıyım?

14 yaşın altındaki kızların “ertesi gün hapını” satın almak veya doktora reçete yazdırmak için anne-babalarının onayına ihtiyaçları vardır.

14 ile 18 yaş arasındaki kızlarda bu karar eczacının veya doktorun takdirine kalmıştır. Bu kişiler yaptıkları görüşmede, kızın ilacı kullanma kararını kendisi alacak ve sonuçlarını kendisi değerlendirecek durumda olup olmadığını anlamaya çalışacaklardır.

16 yaşından sonra “ertesi gün hapını” sorunsuz bir şekilde satın alabilirsin.

“Kazadan” ne kadar sonra “ertesi gün hapını” almak zorundayım?

Korunmasız cinsel ilişkinin ve doğum kontrol yönteminde yaşanan bir kazanın ardından “ertesi gün hapı” bir kız tarafından mümkün olduğu kadar çabuk alınmalıdır. En iyisi hapı korunmasız cinsel ilişkiden sonraki 12 saat içerisinde almaktır.

Hapın etkisi bu süreden sonra yavaş yavaş azalır. Tam etki süresi kullanılan hapın türüne bağlıdır. **“Ertesi gün hapı”nın farklı etken maddelere sahip iki çeşidi bulunur:** Bu etken maddeler levonorgestrel ve ulipristalacetat’tır (UPA). “Ertesi gün hapı” içerdiği etken maddeye göre korunmasız cinsel ilişkiyi takiben ya en geç 72 saat (3 gün) içerisinde ya da en geç 120 saat (5 gün) içerisinde alınmalıdır.

“Ertesi gün hapının” yan etkileri nelerdir?

Bazı kız ve kadınlarda “ertesi gün hapının” istenmeyen etkileri görülür: Örneğin baş ağrısı, karın ağrısı veya mide bulantısı. Ayrıca vajinadan (hazneden) az miktarda kanama (“lekelenme”) görülebilir. Bazı kadınlarda memelerde gerginlik ya da baş dönmesi meydana gelebilir. “Ertesi gün hapı”nı almadan önce az miktarda da olsa bir şeyler ye-

melisin çünkü boş mideye yuttuğunda tableti kusma riskin daha büyüktür. Hap alındıktan sonraki ilk 3 saat içerisinde kusma meydana gelirse olabildiğince hızlı bir şekilde yeni bir hap satın alıp içmelisin.

“Ertesi gün hapının” fiyatı nedir?

22 yaşını doldurana kadar “ertesi gün hapı”, bir doktordan reçete alınması koşuluyla ücretsizdir.

18 yaşına girdikten sonra reçete katılım payı ödemek gerekebilir.

“Ertesi gün hapı”nı eczaneden reçetesiz almak istediğinde ilacın fiyatı içerdiği etken maddeye göre değişir. Ayrıca fiyat, alınan eczaneye göre de değişiklik gösterebilir çünkü bu hap için sabit bir fiyat belirlenmemiştir.

Etken maddesi levonorgestrel olan preparatların şu anda eczanelerdeki fiyatı 16 Euro’dan başlamaktadır.

Levonorgestrel içeren preparatlar korunmasız cinsel ilişkiyi takiben 72 saat süreyle etki ederler.

Etken maddesi ulipristalacetat olan preparatların eczanelerdeki fiyatı şu anda yaklaşık 36 Euro’dur.

Ulipristalacetat (UPA) içeren preparatlar korunmasız cinsel ilişkiyi takiben en geç beş gün içerisinde alınmalıdır.

BİLİNMESİ GEREKENLER

Her kızın bilmesi gereken üç şey

- # Doğum kontrol hapı seni ancak onu almayı unutmadığında korur!
- # Kondomu erkek takar ancak kondomun nasıl doğru takıldığını sen de bilmelisin.
- # 14 yaşından büyüksen doktorunun sır saklama yükümlülüğü vardır: Sen istemediğin sürece senin hakkında anne-babana herhangi bir bilgi veremez. Ancak bu yalnızca sen kararını yalnız başına verecek durumda olduğun ve sonuçlarının ne olduğunu anladığın sürece geçerlidir. Doktor bu konuya dair kararını seninle yaptığı bir görüşmeden sonra verecektir.

Herkes için önemli

Kondom HIV/AIDS'ten koruyan tek doğum kontrol yöntemidir. Ayrıca kondomlar diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların (CYBE) bulaşma riskini azaltır.

Her genç erkeğin bilmesi gereken üç şey

- # Kondomu takarken de hata yapılabilir. Emin olana ve sana uygun olan kondom boyutunu bulana kadar denemeye devam et!
- # Doğum kontrol meselesi bir kız meselesi değildir. Bu konuyu aranızda konuşun ve birlikte karar alın.
- # Hazırlıklı ol ve her daim yanında bir kondom bulundur. Ancak kondomu pantolonunun cebinde taşıma! Kondom cebinde zarar görebilir.



BİLGİ, YARDIM & DANIŞMA



Cinsellik, birliktelik ve gebelikten korunma gibi konularda sorusu olan herkes bir danışma merkezine gidebilir. Danışmanlık anonim olarak verilir ve genelde ücretsizdir.

Daha fazla bilgi almak istiyor veya yakınında bir danışma merkezi mi arıyorsun?

O zaman LOVELINE.de sitesine başvur.

Ayrıca başka ücretsiz Almanca broşür ve kısa bilgilendirme metinlerimiz de mevcuttur. Örneğin:

- ✦ **Wie geht's – wie steht's?**
Wissenswertes für Jungen und Männer (**Ne var ne yok?**
Oğlan ve erkeklerin bilmesi gerekenler)
- ✦ **SEX&TIPPS** – Jungenfragen
(Oğlan meseleleri)
- ✦ **SEX&TIPPS** – Mädchenfragen
(Kız meseleleri)
- ✦ **SEX&TIPPS** – Was mir wichtig ist
(Benim için önemli olanlar)
- ✦ **SEX&TIPPS** – Wo die Liebe hin-fällt (Gönül nereye konarsa)

Tüm broşürleri ücretsiz olarak şu adresten edinebilirsiniz:

BZgA, 50819 Köln
veya (order): bestellung@bzga.de
Faks (Fax): 0221/ 8992-257



Kız ya da erkek arkadaşınla seks mi yapmak istiyorsun?

O zaman istenmeyen bir gebelikten kendini korumak için hangi doğum kontrol yöntemini kullanacağını da mutlaka düşünüyorsundur.

Bu broşürde en önemli **DOĞUM KONTROL YÖNTEMLERİ** konusunda bilgiler bulabilirsin.

Bu yöntemler gençler için öncelikle **DOĞUM KONTROL HAPI** ve **KONDOMDUR**. Kondomun HIV ve diğer cinsel yolla bulaşan **ENFEKSİYONLARDAN** koruduğuna dair bilgileri de burada bulabilirsin.

BZgA bu broşürü keyifle okumanızı diliyor.