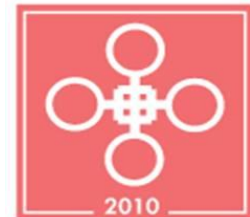


GEBELİK VE POSTPARTUM DÖNEMLERİNDE CİNSELLİK

Doç.Dr. Nevin Hotun Şahin

Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi
Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD Dalı
Öğretim Üyesi



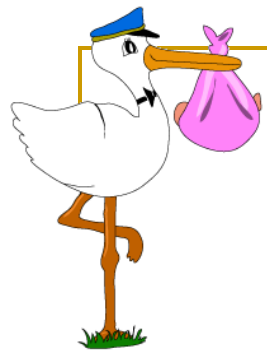
KADIN
SAĞLIĞI
HEMŞİRELİĞİ
DERNEĞİ

Cinsellik

Fertilizasyon

Ölüm

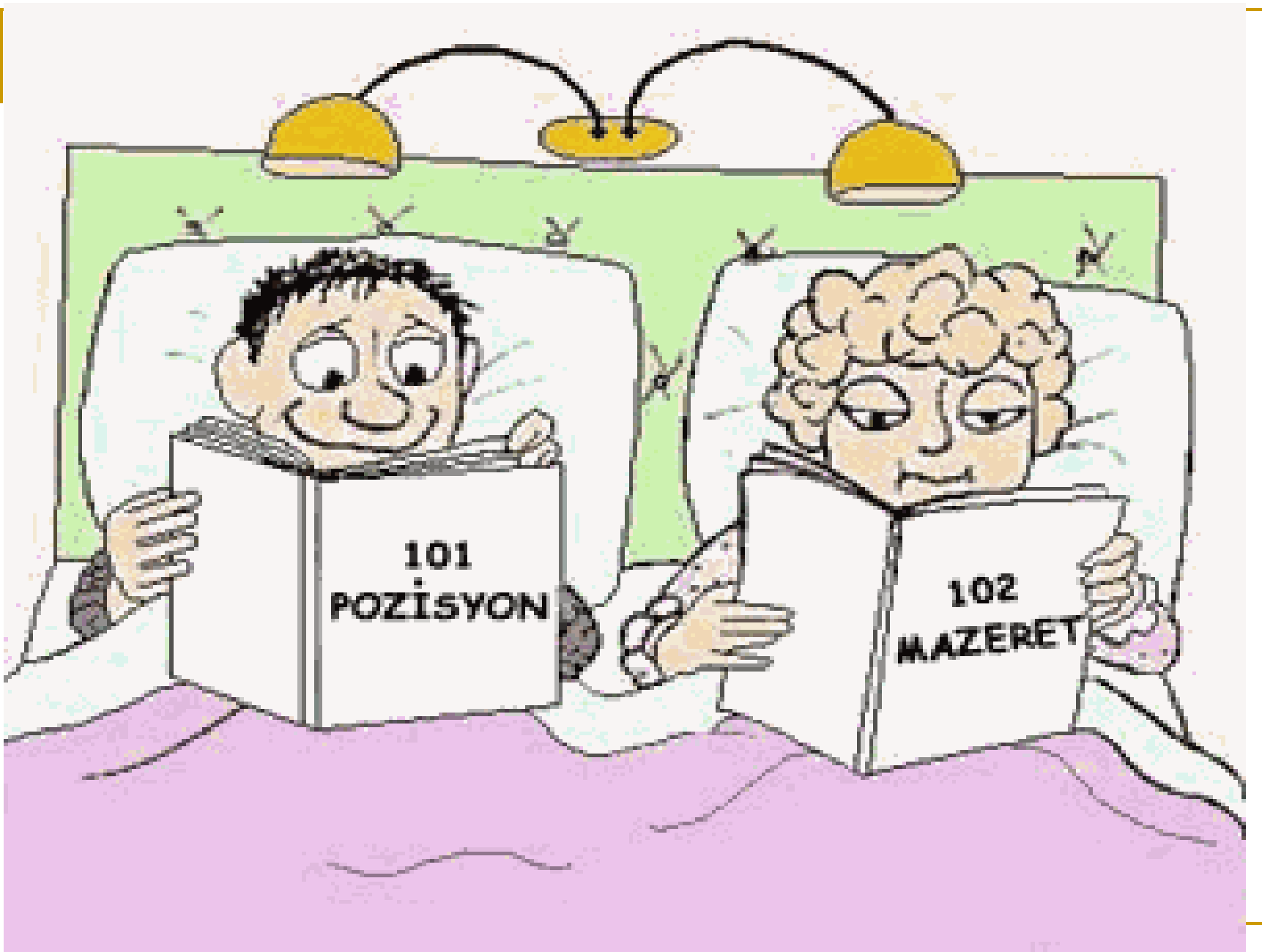
Yaşam Çizgisi



Cinsel Kimliğin Oluşumu

- Cinsiyete özgü sağlıklı kromozomlar (XX-XY)
- Cinsiyet hormonlarının yeterli salınımı
 - ♀ (östrojen+progesteron) ♂ (testosteron)
- Çevre faktörleri
 - Yeterli özdeşim modelleri (ana-babaya özenme ve cinsiyetine özgü davranışı benimseme)
 - Cinsiyete özgü yetiştirilme, ebeveynlerin tutumu
 - Okul, toplum vb. çevre tarafından pekişmesi

Hermafrodit nadirdir



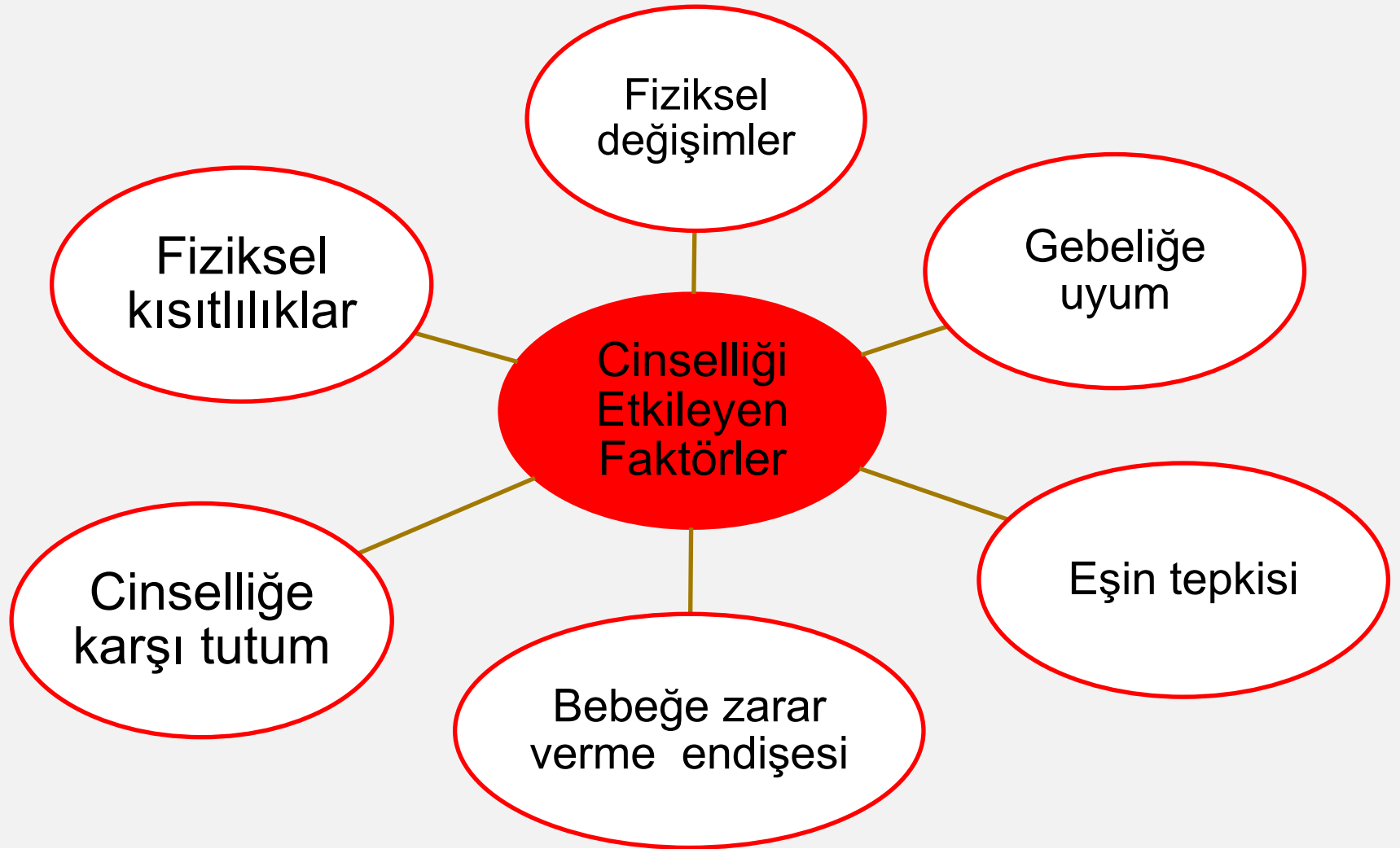
GEBELİK VE CİNSELLİK



GEBELİKTE CİNSELLİK ETKİLENİR Mİ?



Gebelikte Cinselliği Etkileyen Faktörler



Gebelikte Cinsel İlişki

Cinsel etkinlik

- 1.trimesterde hafif azalır,
- 2. trimester de değişkenlik gösterir,
- 3.trimesterde ise belirgin düşüş eğilimindedir.

Gebelerin üçte birinde doğuma son dört haftasına kadar koitusun sorunsuz devam ettiği bildirilmektedir.

Fazlara Göre Gebelikte Cinsel İlişki siklusu -1

İstek ve Uyarılma Fazı

I. trimester	II.trimester	III. Trimester
<ul style="list-style-type: none">▪ Perineal yapıların hipertrofisi,▪ Artmış vajinal sekresyon.▪ Chloasma, linea nigra, stria gibi görünümdeki değişiklikleri▪ Gebeliği kabullenme süreci▪ Eşin tepkisi <p>İstek Fazında hafif azalma ↓</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Gebeliğe uyum▪ Yakınmaların hafiflemesi▪ Pelvik konjesyon artma <p>Cinsel istekte ↑</p>	<ul style="list-style-type: none">• Yorgunluk, halsizlik,• Mide problemleri,• Solunum sıkıntısı,• Pelvik ligament ağrıları,• Sık idrar,• Hareketin azalması,• Memelerden süt gelmesi/ hassasiyet gibi şikayetler• Bebeğe zarar verme endişesi• Güçlü uterus kasılmaları <p>Cinsel istekte ↓</p>

Fazlara Göre Gebelikte Cinsel İlişki siklusu -2

UYARILMA	ORGAZM	ÇÖZÜLME
<ul style="list-style-type: none">▪ Artmış kan akımı, sekresyonlarda artış▪ Artmış venoz vazokonjesyon▪ Vaginanın nemlenmesi daha çabuk ve daha çok	<ul style="list-style-type: none">♀ Kas gerginliği♀ Venöz kanlanma artışı♀ Bazen orgazmda ve sonrasında ağrı olabilir.♀ Pelvik konjesyon ve Braxton Hicks kontraksiyonları	<ul style="list-style-type: none">• Vazodilatasyon nedeniyle kanın geri çekilme süresi uzar.• Bu uzun süren konjesyon, uzun süre uyarı duymasına neden olur.
Cinsel uyarılmada artış	Daha çabuk Daha şiddetli orgazm	Daha uzar

GEBELİKTE CİNSEL İLİŞKİNİN YASAKLANDIĞI DURUMLAR

- **Erken Membran
Rüptürü**
- **Erken Doğum Tehditi**
- **Erken Doğum Öyküsü**
- **Vajinal Kanama**
- **Plesanta Previa**
- **Tekrarlayan Düşükler**

- Servikste erken açılma**
- Servikal yetmezlik**
- Fetal kayıp öyküsü**
- GYE ve eşte CYBH**
- Çoğul gebeliklerde son aylarda**

YAKLAŞIM



- **Tanılama:** Gebenin/çiftin ilk prenatal viziti ile başlar.
 - Cinselliği etkileyen biopsikososyal değişkenler hakkında bilgi toplama
 - Çiftin gebelik öncesi ve süresince cinsel aktivite durumu ve cinsel gereksinimleri hakkında bilgi toplama



Genel cinsel tanılamada sorular

Cinselliğiniz mutlu
ve doyumlu mu?"

Cinsellikle ilgili
sorun yaşıyor
musunuz?"

yardım almak
ister misiniz?

• Kadın ve eşine eğitim ve danışmanlık

Cinsel ilişkinin kısıtlanması gerekiyorsa nedenlerinin açıklanması ve endişelerinin giderilmesi önemlidir.

Bazı çiftler cinsel terapi veya aile terapisine gereksinim duyabilir.

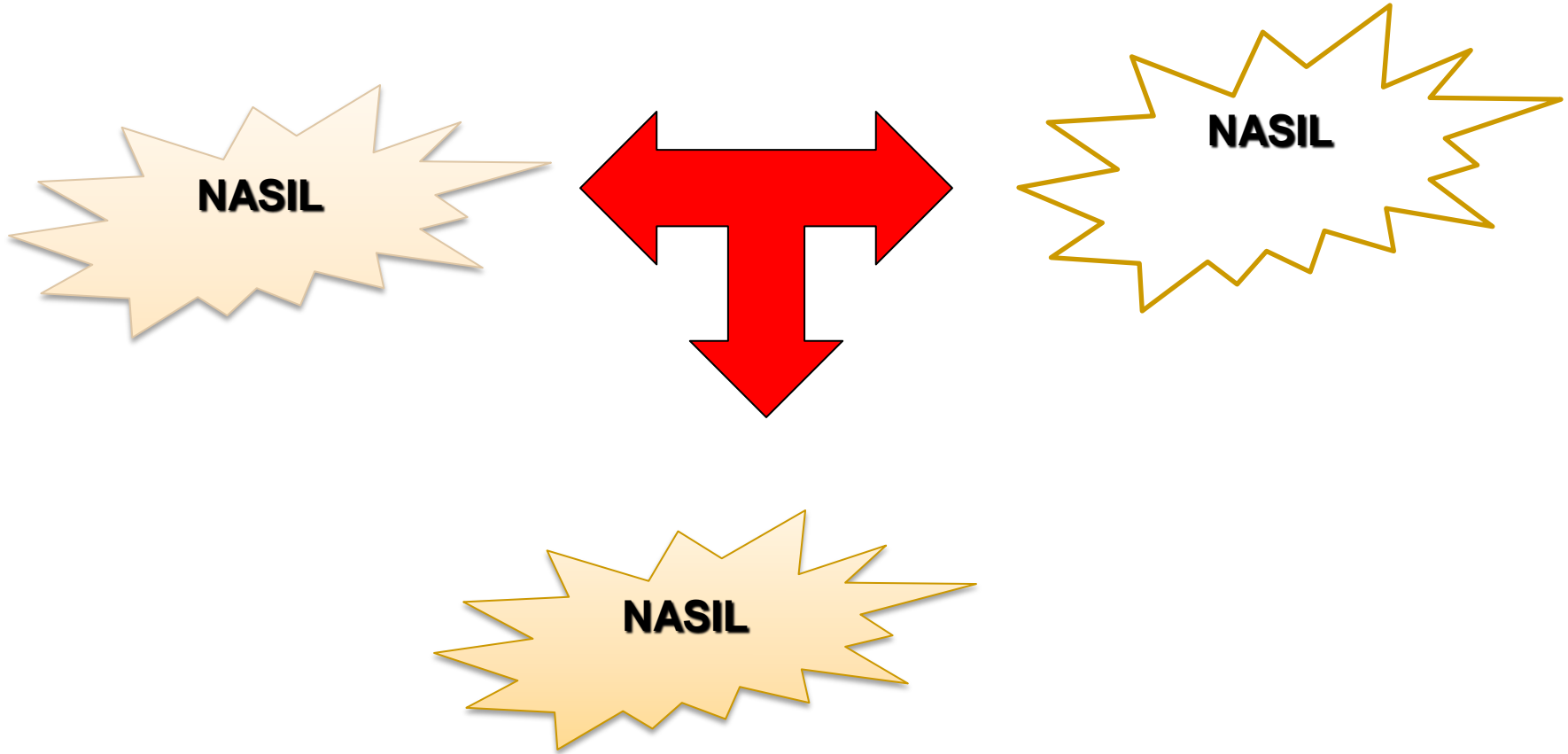
• Değerlendirme

Çiftler arasındaki destekleyici ilişkinin devam etmesi ve gelişmesi sağlık bakımının başarılı olduğunu gösterir.

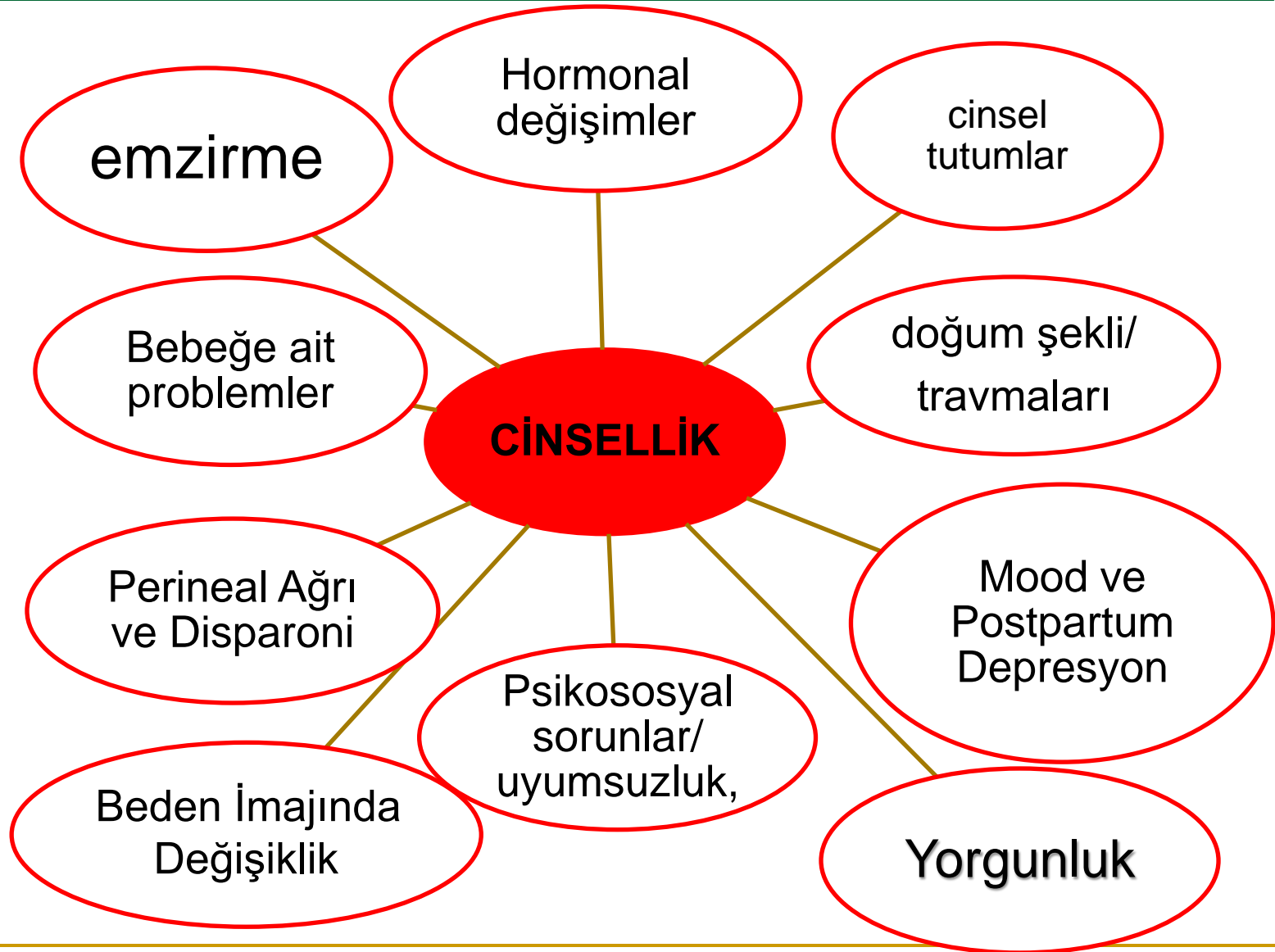
POSTPARTUM DÖNEM VE LAKTASYONDA CİNSELLİK



POSTPARTUMDA CİNSEL YAŞAM ETKİLENİR Mİ?



Postpartumda cinselliği etkileyen faktörler

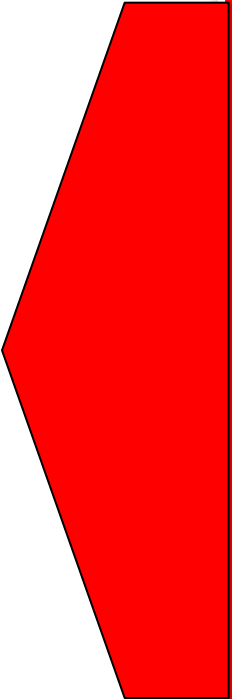


Cinsel aktiviteye dönüş

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre;
Postpartumdaki kadınların
%71'i, 8. haftada
%90'ı 10. haftada
cinsel ilişkiye başlamaktadır.

Ülkemizde cinsel ilişkiye yeniden başlama zamanı genellikle postpartum 40. günden sonradır.

**Postpartum
3–4.
haftadan
sonra cinsel
ilişkiye izin
verilebilir.**

- 
- Lochia bitmeli
 - perinedeki doku tamiri tamamlanmalı
 - infeksiyon, hematoma vb bir komplikasyon olmamalı

**Anne ağrı ve rahatsızlık hissediyorsa
koitus bir süre daha ertelenebilir.**



Cinsel aktivite sıklığı

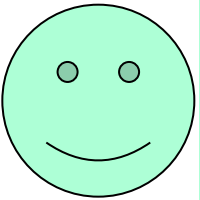
- Çiftlerin büyük kısmında cinsel ilişki sıklığı gebelik öncesi dönemle kıyasla doğum sonrası **ilk yıl daha seyrek**dir.
- **NEDENİ:** Genellikle, yorgunluk, fiziksel rahatsızlık, vajinal değişiklikler ve kanama

EMZİRME

- Postpartum dönemde cinsel isteksizlik ve disparoni yaşamada etkili bir faktör emzirmedir.



Doğumdan sonra bebeğe karşı şefkat, cinsel isteği ve eşler arasındaki cinsel bağı daha da artırır.



Bazı anneler memelerinin daha büyük olması, bebeğin yakınlığı ve emmesi nedeniyle daha fazla erotizm deneyimler.

Postpartum cinsel sorunların çözümünde;

- Çift arasındaki iletişim destek önemlidir.
- Vajinal kuruluđu gidermek için lubrikantlar önerilir.
- Kegel egzersizleri yapması önerilir.
- Postpartum kontrasepsiyon konusunda danışmanlık yapılır .



SON SÖZ

Cinsellik

Fertilizasyon

Ölüm

Yaşam Çizgisi



Nevin Şahin©



Bireysel ve grup eğitimlerinde anahtar sorular

- " Cinsel yaşamınız mutlu ve doyumlu mu?"
- "Cinsellikle ilgili sorun yaşıyor musunuz?"
- " Destek almak ister misiniz?"





Dikkatiniz için çok teşekkür ederim.