

# Güvende kalmanın yolları

HIV ve Cinsel Sağlık Hakkında Bilgi

Türkçe



DHIVERSE is a registered charity No. 1058307

Published by **dhiverse**  
ACTION FOR SEXUAL HEALTH AND HIV

Bu kitapçık, size cinsel sağlık, ilişkiler ve ihtiyacınız olduğunda nereden yardım alacağınız konusunda tavsiye ve bilgi vermektedir.

Büyük Britanya dışından gelen ve Cambridgeshire bölgesinde oturan kişiler için hazırlanmış bir kılavuzdur.

Bu kitapçığı gelecekte ihtiyacınız olursa kullanmak üzere, lütfen güvenli bir yerde saklayınız.

## **Cinsel Sağlık**

Her yetişkinin zevkli ve sağlıklı bir cinsel yaşam sürdürme hakkı vardır.

Bazen, cinsel sağlık ve cinsellik konusunda merak ve endişeleriniz olabilir.

Bazı insanlar için cinsel sağlık, hassas ve utanç verici bir konu olabilir.

## Kanun

Büyük Britanya'daki kanunlar sizi korumak içindir. Önemli hususlar aşağıdaki şekilde özetlenmiştir:

- Eğer, siz **16 yaşın üzerindeyseniz** ancak o zaman seks yapmaya(cinsel ilişkiye) “**EVET**” diyebilirsiniz.
- Büyük Britanya'da rıza yaşı yada yasal olarak seks yapma yaşı **16 yaş**tır. Eğer, yaşı **16 yaşın altındaysa ve seks yapmaktaysanız**, bu kitapçıkta listesi verilen cinsel sağlık hizmetlerinden faydalanabilirsiniz.
- Eğer, bir kişi sizinle cinsel ilişkiye girmeye **Hayır derse** veya sizinle seks yapmak istemezse ve onunla seks yaparsanız buna Tecavüz denir.
- Eğer, sizinle aynı dili konuşmayan birisiyle seks yaparsanız, her iki tarafında buna “**EVET**” demesi gereklidir.
- Seks sadece **mahrem** yerlerde yapılabilir. Umumi yerlerde seks yapmak bir suçtur.
- Fuhuş(para karşılığında seks yapmak) yapılmasını teşvik etmek veya buna vesile olmak yasaya aykırıdır.

## Gizlilik

Vereceğiniz bilgilerin hiçbirisi başka birisine veya diğer makamlara **ileilmeyecektir**, bazı özel durumlarda bu gerçekleşebilir fakat bu size daha önceden söylenecektir.

Bu, eğer bir çocuğun yada genç insanın incinmesi yada tacize uğraması gibi endişelerin olduğu yada bir yetişkinin hayatının ciddi tehditler altında olması gibi durumlarda söz konusudur.

Eğer, cinsel sağlık konusunda almak istediğiniz herhangi bir bilgi varsa bunu rahatlıkla yapabilirsiniz, bu sizin buradaki iltica durumunuzu yada göçmenlik statünüzü etkilemeyecektir.

## **Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar (STIs)**

Eğer, prezervatif(kondom) kullanmadan cinsel ilişkiye girecek olursanız hamile kalabilir veya enfeksiyon(hastalık) kapabilirsiniz ve buna cinsel yolla bulaşan hastalık(STIs) adı verilir.

Cinsel yolla bulaşan(STIs) bir çok hastalık vardır. Eğer, aşağıdaki belirtileri tecrübe ederseniz, bunu göz ardı etmeyiniz ve doktorunuza gidiniz:

- cinsel bölgede(bacak arası) oluşan topaklar, şişmeler ve ağrılar
- alt karın veya kalça kemiği arasındaki bölgede(midenin alt tarafı) ağrı oluşması veya penisten yada vajinadan akıntı gelmesi
- kendinizi iyi hissetmediğiniz halde, bazen bu işaret ve belirtilerin hiçbiri sizde bulunmayabilir, ama yine de bu oldukça tehlikeli olabilir.
- cinsel yolla bulaşan hastalıklar, ilerde bebek sahibi olmaya engel olabilir ve HIV veya diğer enfeksiyonları kapma riskini de arttırır.

Eğer, cinsel yolla bulaşan bir hastalığa yakalandığınız konusunda endişeleriniz varsa veya test yaptırma hakkında yardım ve tavsiye almak isterseniz:

Lütfen arayın:

Wisbech – Clinic 1	(0800) 5879799
Cambridge – Clinic 1A	(01223) 217774
Huntingdon - Clinic 6	(01480) 423131
Peterborough Sexual Health Clinic	(01733) 875077
King's Lynn GUM Clinic:	(01553) 613766

## HIV Nedir?

- HIV oldukça ciddi bir enfeksiyondur.
- HIV'si olan kişiler "HIV pozitif" olarak bilinir.

## HIV nasıl bulaşır(yakalanır)?

- HIV pozitif olan bir kişiyle prezervatif kullanmadan, vajinal yada anal yolla seks yapmak suretiyle.
- HIV prezervatif kullanılmadığında oral seks yoluyla da geçebilir, ama böyle bir risk vajinal yada anal sekse göre daha azdır.
- HIV pozitif olan bir kişiyle aynı iğneyi veya şırıngayı paylaşarak.
- HIV pozitif olan bir anneden, doğumla ve emzirmeyle çocuğuna bu virüsün geçmesi.
- Virüslü olan bir kanın veya diğer kan ürünlerinin nakil edilmesi, ama bu oldukça nadirdir.
- Büyük Britanya'da kan nakli yaptırmak oldukça güvenlidir.

## Aşağıdaki yollarla HIV bulaşmaz

- Virüslü olan kişiye dokunmakla
- Ellerini tutmakla
- Aynı kabı kullanmakla
- Aynı oturağı paylaşmakla
- Öpmekle

## **HIV testi yaptırmak için nasıl randevu alınır**

- HIV testi, uzman klinik olan GUM(Üreme-Üriner Sağlık) kliniğinde yapılır.
- HIV testini mahalle doktorunuzda(GP) da yaptırmanız mümkündür. Doktorunuzu görmeye gittiğiniz yere GP Kiniği(GP Practice) veya muayenehane(surgery) adı verilir.
- Büyük Britanya' da yaşayan tüm hamile kadınlara HIV testi teklif edilir.
- Doktorunuzdan yada GUM kiniğinden bir randevu alınız .
- Beklemeniz gerekebilir.
- Eğer, GUM kliniğine giderseniz, buradaki sağlık görevlileri size kan testi hakkında gerekli bilgiyi vereceklerdir.
- Eğer, mahalle doktorunuza giderseniz, burada doktorunuz size kan testi hakkında gerekli bilgiyi verecektir.

### **HIV testi şunları içerir:**

- Doktor yada hemşire kolunuzdan test için az miktarda kan örneği alacaktır.
- Bu kan örneği test için labaratuvara gönderilecektir.
- Genellikle sonucun gelmesi 7 ila 10 gün kadar sürecektir.

Eğer, ingilizce konuşamıyor yada anlamıyorsanız, tüm bunların size kendi dilinizde izah edilmesini isterseniz, GUM kliniğinin sizin için bir tercüman çağırımlarını isteyebilirsiniz. Tercüman klinik tarafından onaylanmış birisi olup bu hizmet tamamen gizli tutulacaktır. Eğer, randevunuzda bir tercümanın bulunmasını isterseniz bu isteğinizi en az 5 gün öncesinden kliniğe bildiriniz.

- HIV testi gizli tutulur. Test sonucu, sadece bilmeleri gereken kişilere verilir ki bunlar başhekimler, doktorlar, ebeler, hemşireler ve bakıcılar gibi profesyonellerdir.

Eğer, HIV testi konusunda yardım ve tavsiye almak isterseniz, GUM Kliniğinden Cinsel Sağlık Danışmanını arayabilirsiniz.Kendisi size bir tercüman ayarlayacaktır. GUM kliniklerinin telefon numaralarını bu kitapçığın arkasında bulabilirsiniz.

## **AIDS Nedir?**

HIV, kişinin belirli hastalıklara yakanlanmasına sebep olur. Bu durumda kişi AIDS olmuştur.

## **HIV'nin Tedavisi**

HIV'nin çaresi yoktur, fakat hastaların çoğu için tedavi mevcuttur ve doktorlar bununla ilgili tavsiye vermektedirler.

- HIV pozitif olan çoğu kişi uzun yıllar kendilerini iyi hissederler.
- HIV vücuda büyük zararlar vermeden önce tedavisi yapılırsa, bir çok enfeksiyona engel olunabilir.
- HIV pozitif olan kişilerin düzenli olarak sağlık kontrolünden geçmeleri oldukça önemlidir.

## **Sağlıklı Kalmak**

### **Prezervatif kullanın – HIV'ye ve diğer cinsel yolla geçen hastalıklara(STIs) karşı korur**

- Prezervatif, cinsel ilişkiye girilmeden önce erkeğin penisine geçirilen ince bir kılıftır.
- Femidom, cinsel ilişkiye girilmeden önce kadının vajinasına yerleştirilir.
- Kendinizi HIV virüsüne karşı korumak için ya da bu virüs sizde varsa bunu eşinize bulaştırmamak için daima prezervatif kullanmanız oldukça önemlidir.
- Cinsel yolla bulaşan diğer hastalıklara yakalanmamak için prezervatif kullanın.
- Kadınları, plansız hamileliğe karşı da korur.
- Prezervatifleri, mahalle doktorundan, cinsel sağlık ve aile planlama kliniklerinden ücretsiz olarak temin etmek mümkündür.

Eğer, bu konuda yardıma ihtiyacınız varsa doktorunuzu veya bu kitapçığın arkasında listesi verilmiş olan GUM kliniklerini arayabilirsiniz.

## **Doğum Kontrol**

Eğer, doğum kontrolü veya hamile kalma konusunda endişeleriniz varsa, doktorunuzla veya aile planlama kliniği ile ücretsiz ve gizlilik içerisinde görüşebilirsiniz. Bu kitapçığın arkasında aile planlama kliniklerinin bir listesi verilmektedir.

Kadının hamile kalmasını(bebek beklemesi) önlemek için aşağıda bazı yöntemler sıralanmaktadır.

### **Hap**

Hap, kadının hamile kalmayı önlemek için ağız yoluyla aldığı tablettir.

### **Doğum kontrol iğnesi**

- Depo-Provera adı verilen iğnenin, 12 haftada bir kas yoluyla verilmesi diğer bir doğum kontrol yöntemidir.

### **Doğum kontrol için yerleştirilen cisim(toka)**

- Doğum kontrol için derinin altına yerleştirilen cismin adı Implanon'dur. Bu sayede üç yıl hamile kalmak engellenmiş olur.

### **Doğum kontrol spirali veya Rahim içine yerleştirilen cisim(IUCD)**

- Vajinal yolla rahmin içine yerleştirilen, küçük bakır ve plastikten oluşan bir cisimdir.

## Prezervatif

- Bayanlar için olan prezervatiflere Femidom veya Reality adı verilir. Bir kısmı dışarıda kalıp jenital bölgeyi kapatacak şekilde vajinanın içerisine yerleştirilir.
- Erkekler için olan prezervatif ise ince bir kılıf halinde olup erkeğin penisinin üzerine geçirilir.
- Prezervatif, cinsel yolla geçen hastalılara karşı da koruyucu olan bir yöntemdir. Eğer, yeni birisiyle ilişkiniz varsa ve doğum kontrol için hap veya spiral kullanılıyor bile olsa, daima prezervatif de kullanmanız gereklidir.

## Doğum kontrol kepi(cap)

Bu kepi, lastik ve kubbe şeklinde olup, serviks adı da verilen rahim ağzının üst bölümüne yerleştirilir.

## Acil Doğum Kontrol

Herhangi bir doğum kontrol yöntemi kullanmadan, cinsel bir ilişkiye girmişseniz ve hamile kalmış olabileceğinizden endişe duyuyorsanız, ilişkiden sonra ki 72 saat(3 gün) içerisinde alabileceğiniz bir hap vardır, fakat yine de bu hapi 24 saat içerisinde almak daha etkili olacaktır.

Unutmayın ki, acil doğum kontrol hapi kullanmak yerine, daima diğer korunma yöntemleri kullanmanız çok daha iyi olacaktır.

Aile planlama klinikleri, her yaşta kişilere ücretsiz olarak doğum kontrol, prezervatif ve gizlilik kuralına sadık kalarak tavsiyeler sunmaktadır. Aşağıda adres ve telefon numaraları verilmektedir:

### Cambridge

Sexual Health & Contraceptive Service, The Laurels,  
Newmarket Road

(08456) 505152

Wisbech

The New Horsefair Clinic, 27 St Augustines Road (01945) 488008

Huntingdon

Family Planning Clinic, Huntingdon Treatment Centre

Hinchingbrooke Hospital (01480) 363541

St Neots

Dumbelton Medical Centre, Barford Road

(01480) 357955

Peterborough

CASH – Contraceptive and Sexual Health Service

Wellington Street

(01733) 466601

25 yaşın altındaki kişilere özel, yerel hizmetlerin detaylarına ulaşmak için yukarıdaki merkezlerle kontak kurabilirsiniz veya **www.purplepigeon.net** internet sayfasını ziyaret edebilir yada (01480) 418690 no'lu telefon numarasını arayabilirsiniz.

Ayrıca, yerel internet sayfası olan **www.youthoria.org** gençlere yerel bilgiler sunmaktadır.

## **Kürtaj**

Bir kadının, erken dönemlerinde hamileliğine son vermesi mümkündür.

Bu oldukça ciddi bir karardır ve doktorunuzdan yada aile planlama kliniklerinden bu konuda yardım alabilirsiniz.

Ayrıca, The NHS Direct Line(Direk Sağlık Hizmet Hattı) bu konuda kiminle görüşebileceğiniz hakkında size bilgi verecektir.

Telefon: 0845 4647 (Her gün 24 saat açıktır)

## Cinsel Eş

Bazı kişiler karşı cinsle seks yapmaktan hoşlanır.

Bazı kişiler de aynı cinsten olanlarla seks yapmaktan hoşlanır. Bu, bir kadının diğer bir kadından hoşlanması(lezbiyen) ve bir erkeğin diğer bir erkekten hoşlanması(gay) şeklinde olabilir.

Bazı insanlar, aynı cinsten olan kişilerin birbirlerinden hoşlamasına karşı önyargılıdırlar. Bazıları da ayrı ırktan, ayrı kültürden olan ve farklı dil konuşan kişilere karşı negatif düşüncelere sahip olabilirler. Genellikle, bu anlama ve bilgi eksikliğinden olup sonucunda önyargı yada korkuya dönüşür.

Eğer, cinsel tercihinizden dolayı insanların size haksız davranışta bulduklarını tecrübe ederseniz, bunu polisle veya sosyal çalışan ile veya bu kitapçığın arkasında bulunan kuruluşlarla konuşabilirsiniz.

## Semboller

**C** = Ücretsiz prezervatif mevcuttur

**W** = Tekerlekli sandalye ulaşımı mümkün

**I** = Tercümana ulaşma hizmeti mümkün.

## Aile Planlama Klinikleri(Family Planning Clinics)

### Tavsiye ve doğum kontrol, hamilelik testi

#### Cambridge

Sexual Health & Contraceptive Service

**The Laurels, Newmarket Road, Cambridge**

(08456) 505152

**CWI**

#### Wisbech

The New Horsefair Clinic, 27 St Augustines Road

(01945) 488008

**CWI**

#### Huntingdon

Family Planning Clinic, Huntingdon Treatment Centre

Hinchingbrooke Hospital

(01480) 363541

**CWI**

#### St Neots

Dumbelton Medical Centre, Barford Road

(01480) 357955

**CWI**

#### Peterborough

CASH – Contraceptive and Sexual Health Service

Wellington Street

(01733) 466601

**CWI**

#### King's Lynn

St James, Extons Road,

(01553) 769336

**CWI**

Gençler için olan klinikler hakkında, yukarıdaki hizmetlerden bilgi alabilirsiniz.

## Üreme- Üriner Sağlık Klinikleri (Genito Urinary Medicine Clinics (GUM))

### HIV ve Cinsel yolla bulaşan diğer hastalıkların(STIs) Testi ve Tedavisi

Clinic 1, North Cambs Hospital,  
**Wisbech**  
(0800) 5879799

**CWI**

Clinic 1A, Addenbrooke's Hospital,  
**Cambridge**  
(01223) 217774

**CWI**

Clinic 6, Hinchingsbrooke Hospital,  
**Huntingdon**  
(01480) 423131

**CWI**

Department of Sexual Health, Edith Cavell Hospital,  
**Peterborough**  
(01733) 875077

**CWI**

GUM Clinic, Queen Elizabeth Hospital,  
**King's Lynn**  
(01553) 613766

**CWI**

### Her türlü sağlık konusunda NHS Direct'den genel tavsiye ve bilgi.

Ücretsiz telefon: 0845 4647

|

### Gönüllü HIV organizasyonları (C,I, ve W (randevu ile )

#### DHIVERSE – Cinsel Sağlık ve HIV yardım kurumu

www.dhiverse.org.uk

(01223) 508805

(01480) 420011

#### Peterborough HIV Destek Hizmeti

(01733) 311555

**EAST** (Norfolk HIV Destek) (01553) 776655

**Azınlıkları ve Mültecileri Destekleme Projeleri  
(Projects supporting refugees and minority communities)**

**The Spectrum Project** Cambridgeshire’de yaşayan Etnik Azınlıklar ve Siyahlar cinsel sağlık projesi (01223) 508807

**Cambridge Mülteciler Destek Grubu  
(Cambridge Refugee Support Group)** (01223) 575489

**New Link** (Peterborough) (01733) 742801

**KLARS** (Kings Lynn) (01553) 773905

**Tecavüz**

**Tecavüze yada cinsel tacize uğrayan kişiler için hizmet**

**Cambridge Rape Crisis** (01223) 245888

**Choices** (cinsel tacize uğrayanlar) (01223) 471574

**Peterborough Rape Crisis** (01733) 311311

**MARS Project (for Men) – Peterborough** (01733) 311574

**Uyuşturucu**

**Uyuşturucu kullanan kişilere bilgi ve destek**

Dialdruglink (Huntingdonshire) (01480) 413800

Bridgegate (Fenland ve Peterborough) (01733) 314551

The Bridge Project (Cambridge ve bölgesi) (01223) 214614

## Alkol

### Alkol alışkanlığı olan kişilere bilgi ve destek

Drinksense (Cambs and Peterborough) (01733) 555532  
Değişik yerlerde ofisler mevcut

### Gençler için Tavsiye (25 yaş altı)

Centre 33 (Cambridge, South Cambs ve East Cambs bölgelerinde verilen gizli bilgi ve destek) (01223) 316488

AICH (Huntingdonshire'de gençler için terapi) (01480) 435061

Connexions 0800 56 13 2 19

[www.purplepigeon.net](http://www.purplepigeon.net) –gençler için cinsel sağlık kliniklerinin bir listesi de dahil

[www.youthoria.org](http://www.youthoria.org)

[www.ruthinking.co.uk](http://www.ruthinking.co.uk)

## Cinsel uyum

### Lezbiyen ve gay olanlara destek

**Dimensions Project** (gay ve biseksüel erkekler için) (01223) 508805  
[www.dhiverse.org.uk/4men](http://www.dhiverse.org.uk/4men) (01733) 311555

**2byouth** (25 yaş altındaki lezbiyen, gay ve biseksüeller için) (01223) 369508

## Sosyal Hizmetler

**Büyük Britanya'ya gelip iltica eden veya iltica talebinde bulunanlar için sosyal destek ve bakım. Tüm çocukların ve yardıma muhtaç kişilerin korunması.**

**Cambridgeshire** (01223) 717011

**Peterborough - New Link** (01733) 742801

**King's Lynn** (01553) 669300

Bu kitapçığın, büyük harflerle veya körler alfabesinde yazılımını yada farklı bir dilde tercümesini isterseniz, lütfen 01223 508805 no'lu telefon numarasından DHIVERSE kuruluşunu arayınız yada bu kitapçığı size veren kişiye sorunuz.

Norfolk NHS HIV/AIDS and Sexual Health Unit and Norfolk Social Services Asylum Seekers/Refugee Team, ki bunlar bu metnin yazı ve içeriğini yayımlayan kuruluşlar .

Yukarıdaki kurumlara teşekkürlerimizi sunarız.