

Kontrasepsiyon yöntemlerinin kadın cinsel yaşamı üzerine etkileri

Yrd. Doç. Dr. Özlem Bozoklu Akkar¹, Yrd. Doç. Dr. Savaş Karakuş¹, Yrd. Doç. Dr. Çağlar Yıldız¹, Doç. Dr. Esat Korğalı², Prof. Dr. Ali Çetin¹

¹Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum AD

²Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi, Üroloji AD

Kontrasepsiyon, fertilitiyi etkilemesi yanında cinsel yaşamı da etkilemektedir. Bu nedenle, kontrasepsiyon danışmanlığı doğrudan veya dolaylı olarak cinsel yaşama değinmeyi gerektiren bir süreçtir. Bu süreçte, kontrasepsiyon hizmeti almayı isteyen kadının seçimini bilgilendirilmiş olarak yapması ve bu seçimin cinsel yaşamında sağlayacağı avantaj ve dezavantajları birlikte öğrenmesi kontrasepsiyonun uzun süreli ve başarılı olması açısından son derece önemlidir. Kontrasepsiyon seçiminde ve uygulamasında sadece kadının katkısı yeterli olmayabildiği için eşinin de olaya katılımının sağlanması ve fikir birlikteliği içinde olmaları konusunda çalışma yapılmalıdır. Seçilen kontrasepsiyon yönteminin cinsel yaşam konusundaki alışkanlıkları en az etkileyecek şekilde düzenlenmesi kontrasepsiyonun başarısını belirleyen önemli faktörlerden biridir.

Dünya genelinde ailelerin tercih ettiği etkin kontrasepsiyon yöntemleri rahim içi araçlar, hormonlu haplar ve enjeksiyonlar ve prezervatif şeklinde gerçekleşmektedir (1). Bu yöntemlerin uygulanmaya başlanmasından sonra 3–6 aylık bir alışma süreci genel olarak gerekmektedir. Bu dönemi başarıyla atlatan kadınlarda kontrasepsiyon uzun süreli olarak kullanılabilir. Kontrasepsiyon yöntemlerinde daha sonraki süreçte de istenmeyen yan etki ve durumlar ortaya çıkabilmektedir; bunlar jinekolojik sağlığı etkileyerek dolaylı olarak veya cinsel sağlığı etkileyerek doğrudan cinsel yaşam kalitesini bozabilmektedir (2). Pratik uygulamada kontrasepsiyonun cinsel sağlığa yönelik etkileri çoğunlukla yeteri kadar irdelenmemektedir; bu durum ülkemizde kontrasepsiyon uygulamaya başlayan kadın sayısına göre kontrasepsiyonu uzun süreli olarak sürdüren kadın sayısının daha az olmasının önemli nedenlerinden biridir ve bunun nihai sonucu olarak da istenmeyen gebelikler yeteri kadar önlenememektedir.

Kontrasepsiyonun cinsel yaşam üzerine olası etkileri

Ülkemizde kontrasepsiyon için başvuran kadınların kayda değer bir kısmı doğrudan ifade edemese de cinsel yaşa-

mını iyileştirmeyi hedeflemektedir. Kontrasepsiyonun cinsel yaşam üzerine olumlu ve olumsuz etkiler yapabildiği ve tam koruma sağlanamama olasılığı kontrasepsiyon danışmanlığı sırasında mutlaka konu edilmelidir. Kontrasepsiyon yöntemlerinin yan etkilerini azaltmak amacıyla minimal etkinlikte düzenlendikleri açıklanmalıdır. Kontrasepsiyonun cinsel yaşam üzerindeki olumlu etkisi gebelik korkusunu azaltması ve cinsel yaşamın daha düzenli olmasına yol açması şeklinde gerçekleşmektedir (3).

Gebelik korkusunun azalması cinsel yaşamın kalitesini arttırmada önemli etki yapmaktadır. Ülkemizde yeterli danışmanlık alınmadan kontrasepsiyon yöntem seçimi hataların artmasına ve kontrasepsiyon yöntemleri hakkında yetersiz ya da yanlış fikir sahibi olmalarına sebep olur. Bu durum birçok yeni kontrasepsiyona başlamayı düşünen kadının cinsel yaşamları üzerinde olumsuz etkiye sahip olacağını düşünerek kontrasepsiyona başlamasını geciktirmektedir. Kontrasepsiyon konusunda yeterli zaman ayıran ve gerektiği özeni gösteren sağlık çalışanları kontrasepsiyonu sadece dar kapsamlı olarak ele almadan kadın üreme sağlığı ve cinsel sağlığı ile bağlantılarını da düşünerek konuya yaklaşırlar ise kadın ile birlikte üretilen doğru bir çözüm uzun süreli kontrasepsiyon kullanımının gerçekleşmesinde çok yararlı olmaktadır. Kontrasepsiyon ve cinsel yaşam konusunda kadınların yetersiz bilgiye sahip olmaları yanında olumsuz çok miktarda söylenti kadın sağlığının ülkemizde gelişimine önemli zarar vermektedir.

Kontrasepsiyon yöntemlerinin kadın cinsel ve ruhsal sağlığına olumsuz etkilerinin olması da olasıdır (4–7). Bu durumlar ile karşılaşan kadının tek başına bırakılmaması ve istenmeyen durumlar ile mücadele edilmesi ve gerektiğinde daha uygun başka bir yöntemle geçilmesi son derece önemlidir. Üreme çağındaki kadınların yıllık rutin kontrolleri kapsamında kadının kontrasepsiyon ve cinsel sağlık yönünden de incelenmesi temel uygulamalar arasında olmalıdır (8). Kadın üreme sağlığı, kontrasepsiyon ve cinsel sağlık alanın-

daki desteklerin kadınlara yaşamın belli dönemlerinde değil düzenli olarak verilmesinin başarıyı arttırmakta daha değerli olduğu genel olarak kabul görmektedir. Kadınların kontrasepsiyonu iyi uygulaması istediği zaman ve istediği aralar ile istediği kadar çocuk sahibi olması açısından önemli yararlar sağlaması yanında, bireysel olarak özgüven artışı ve iş ve ev yaşamında daha verimli olmalarına zemin hazırlayabilir. Kadınların iş hayatındaki rolleri geliştikçe daha sağlıklı olmalarının önemi de artmaktadır, bu kapsamda iş hayatında daha fazla yer alan kadınların kontrasepsiyon ve cinsel sağlık alanındaki beklentileri de değişmektedir. Değişen sosyoekonomik koşullar ve sosyal medyanın etkisi ile değişen beklentileri karşılayacak şekilde sağlık alanında yeni politikaların geliştirilmesi önemli bir gereklilik olarak belirmektedir.

Hormonal kontrasepsiyon kullanımının cinsel yaşama etkileri

Hormonal yöntemler, en etkili kontrasepsiyon uygulamaları arasındadır. Hormonal kontraseptifler arasında kombine östrojen-progestin ve sadece progestin içeren oral, enjektabl, implant ve vajinal halka formlarında kullanılabilen birçok farklı seçenek vardır. Bunların, seksüel fonksiyonları da etkileyen ve kullanılmalarını kısıtlayan bir takım yan etkileri olabilmektedir.

Hormonal kontrasepsiyon yöntemlerinin kadın seksüel fonksiyonları üzerine etkisi ile ilgili farklı görüşler vardır. Pastor ve ark. (9) tarafından yapılan derlemede, kombine oral kontraseptif kullanan kadınların çoğunda libidoda önemli bir değişiklik olmadığı belirtilmiştir; sadece plazma serbest testosteron seviyelerinde azalma ve seks hormon bağlayıcı globülünde artma olduğu bildirilmiştir. Östrojen-progestin kombinasyonlarını da içeren hormonal kontrasepsiyon yöntemlerinin kadın cinsel fonksiyonlarında olumsuzluğa neden olmadığı bildirilmiştir (8). Burrows ve ark. yazdıkları derlemede ise hormonal kontrasepsiyonun libido üzerine olan etkileriyle ilgili yeterli çalışma olmamasıyla birlikte kadınların çoğunluğunun libidosunda herhangi bir etkilenme olmadığı sonucuna varmışlardır (10). Ancak, yine de sağlık çalışanlarının kontrasepsiyon yöntemleri hakkında kadınları bilgilendirirken, hormonal kontrasepsiyon yöntemlerinin kadın cinsel sağlığı üzerine olumsuz etkileri olabileceği konusunda danışmanlık hizmeti vermeleri önerilmiştir. Schaffir ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada ise oral kontraseptifler ve enjekte edilebilen progesteronlar arasında cinsel fonksiyonlar üzerine etki bakımından bir farklılık saptanmamıştır (11).

Kombine oral kontraseptiflerin biyolojik olarak aktif testosteronun seviyelerini düşürmesi nedeniyle cinsel istekte azalmaya neden olması beklenirken, kadınlarda cinsel içerikli düşünce ve fantazide artma tespit edilmiştir (12). Oddens'in kombine oral kontraseptiflerin cinsel yaşam üzerine etkilerini incelediği çalışmasında, cinsel yaşamın pozitif yönde etkilendiği belirtilmiştir (2).

Dennerstein ve Burrows'ın yaptıkları çalışmada hormonal kontrasepsiyon kullanan kadınlarda ciddi libido kaybı olduğu ve bu durumun içerdiği progestine bağlı olabileceği öne sürülmüştür (13). Shah ve Hoffstetter'ın yaptıkları çalışmada sadece progestin içeren kontrasepsiyon yöntemlerinin, libidoda minimal bir azalmaya, ayrıca vajinal kuruluğa ve cinsel ilişki sırasında ağrıya neden olduğu bildirilmiştir. Bu durumlar kadın cinsel yaşamını olumsuz yönde etkileyerek, yaşam kalitesinde azalmaya neden olabilir (3).

Hormonal kontraseptif uygulamaları genel olarak her beş yılda yeni yöntemlerin girmesi veya eski yöntemdeki hormon miktarlarının değiştirilmesi ile sürekli değişiklik göstermektedir. Bu durumda araştırmaların sonuçlarını bir araya getirerek genellemeler çıkartılmasını zorlaştırmaktadır. Bu kapsamda kullanılan preparatların önemli bir kısmının her ülkede satılmadığı da göz önüne alınır ise farklı ülkelerde yapılmış araştırmaların sonuçlarından ortak çıkarımlar yapmak daha da zorlaşmaktadır. Genel olarak hormonal kontraseptif danışmanlık sırasında bekle-gör tarzı bir yaklaşım ile cinsel yaşamı olumsuz etkileyen bir durum geliştiğinde bu istenmeyen durumu düzeltebilecek bir müdahale yapmak ya da benzer etkinlikte başka bir kontraseptif yöneme geçmek tercih edilmektedir. Cinsel yaşamın kalitesi birçok faktöre bağlı olduğundan, kontrasepsiyon yöntemini değiştirmeden önce cinsel yaşamı etkileyen diğer nedenler mutlaka incelenmelidir (14).

Rahim içi araç kullanımının cinsel yaşama etkileri

Hormonal kontraseptif yöntemlerde olduğu gibi östrojen ve progestinin sistemik etkisi ile gebeliği önlemedikleri için, genel olarak, bakır veya levonorgestrel salgılayan rahimiçi araçların cinsel yaşam üzerine olumsuz etkileri beklenmez. Rahimiçi araçların libido üzerine önemli bir etkisi bulunmamaktadır (3). Higgins ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada ise rahimiçi araç kullanımına bağlı oluşabilen kanama ve kramp gibi yan etkilerin cinsel yaşam üzerine olumsuz etkilerinin olabileceği bildirilmiştir (15).

Sterilizasyon sonrası cinsel yaşam

Kadınlarda sterilizasyon yöntemi olarak sıklıkla tubal ligasyon kullanılmaktadır. Tang ve Chung'ın yaptıkları çalışmada, sterilizasyon yapıldıktan bir yıl sonra yapılan incelemede, cinsel tatmin ve ilişki sıklığında olumsuz bir etki gösterilmemiştir (16). Başka bir çalışmada, sterilizasyonun yaşam kalitesi ve cinsel hayat üzerine anlamlı bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir (17). Saraiva ve ark. yaptığı retrospektif bir anket çalışmasında, sterilizasyon sonrası kadınların cinsel tatmin, istek ve ilişki sıklığında artış, ayrıca yaşam kalitesinde iyileşme olduğu tespit edilmiştir (18). Sterilizasyon hakkında yeterli bilgiye sahip ve yaptırma konusunda kararlı kadınlarda, sterilizasyon cinsel yaşamı olumlu etkiler (3).

Kondom kullanımının cinsel yaşama etkileri

Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunma açısından da etkili, ucuz, kullanımı ve ulaşılabilirliği kolay olan kondom, bariyer yöntemleri içerisinde en sık kullanılanıdır (19). Kondom çoğunlukla yeterli bilgi sahibi olmadan kullanılması nedeni ile cinsel yaşamı olumsuz etkileyebilir, danışmanlık alarak kullanılması hem gebelik önleme başarısını arttırmaktadır, hem de cinsel yaşam üzerine olumlu etkisi olmaktadır (20–22).

Kaynaklar

1. World Health Organization, Department of Reproductive Health and Research Family and Community Health. Selected Practice Recommendations For Contraceptive Use, 2004.
2. Oddens BJ. Women's satisfaction with birth control: a population survey of physical and psychological effects of oral contraceptives, intrauterine devices, condoms, natural family planning, and sterilization among 1466 women. *Contraception*. 1999 May;59(5):277–86.
3. Shah MB, Hoffstetter S. Contraception and sexuality. *Minerva Ginecol*. 2010 Aug;62(4):331–47.
4. Tountas Y, Creatsas G, Dimitrakaki C, Antoniou A, Boulamatsis D. Journal of Contraception and Reproductive Healthcare Information sources and level of knowledge of contraception issues among Greek women and men in the reproductive age: a country-wide survey. *Eur J Contracept Reprod Health Care*. 2004 Mar;9(1):1–10.
5. Hoga LA, Manganiello A. Male behaviours towards unplanned pregnancy: experiences of Brazilian low-income women. *Int Nurs Rev*. 2007 Dec;54(4):346–53.
6. Fataneh G, Marjan MH, Nasrin R, Taraneh T. Sexual function in Iranian women using different methods of contraception. *J Clin Nurs*. 2013 Nov;22(21–22):3016–23.
7. Bitzer J. [Contraception and sexuality]. *Ther Umsch*. 1994 Feb;51(2):110–14.
8. Shifren JL. Sexual dysfunction in women: Epidemiology, risk factors, and evaluation. In: *UpToDate, Post TW (Ed), UpToDate, Waltham, MA. (Accessed on July 26, 2014.)*
9. Pastor Z, Holla K, Chmel R. The influence of combined oral contraceptives on female sexual desire: a systematic review. *Eur J Contracept Reprod Health Care*. 2013 Feb;18(1):27–43.
10. Burrows LJ, Basha M, Goldstein AT. The effects of hormonal contraceptives on female sexuality: a review. *J Sex Med*. 2012 Sep;9(9):2213–23.

Sonuç

Cinsel sağlığın ve yaşamın aile sağlık ve mutluluğu açısından çok belirleyici olması ülkemizde cinsel eğitimin ve cinsel sağlığı etkileyici kontrasepsiyon gibi yöntemlerin doğru uygulanmasının önemini bir kere daha vurgulamaktadır. Kadın üreme ve cinsel sağlığı konusunda ulusal politikaların uygulanması ve bu hizmetlerin yeterli ve güncel bilgiler ile donatılmış sağlık çalışanları tarafından verilmesi aile sağlığı ve toplum sağlığı açısından önemli katkı yapabilecek yaklaşımlardır.

Kontrasepsiyon ve cinsel yaşam konusunda özet ile aşağıdaki çıkarımlar yapılabilir:

Kontraseptifler cinsel yaşam üzerine olumlu ve olumsuz etkileri olabilmektedir.

Cinsel yaşamın olumsuz etkilenmesi, kontrasepsiyonu bırakmaya neden olabilir.

Kontrasepsiyona başlarken yapılan bilgilendirmede cinsel yaşama etkileri konusunda bilgi verilmelidir.

Kontrasepsiyonun uzun ömürlü olması için cinsel yaşama olumsuz etkileri ile mücadele edilmelidir.

Güncel bilgilere ve uygulamalara hakim sağlık çalışanlarının başarılı kontrasepsiyon ve sağlıklı cinsel yaşam açısından önemi büyüktür.

11. Schaffir JA, Isley MM, Woodward M. Oral contraceptives vs injectable progestin in their effect on sexual behavior. *Am J Obstet Gynecol*. 2010 Dec;203(6):545.e1–5.
12. McCoy NL, Matyas JR. Oral contraceptives and sexuality in university women. *Arch Sex Behav* 1996;25:73–90.
13. Dennerstein L, Burrows G. Oral contraception and sexuality. *Med J Aust*. 1976 May 22;1(21):796–8.
14. Berenson AB, Odom SD, Breitkopf CR, Rahman M. Physiologic and psychologic symptoms associated with use of injectable contraception and 20 microg oral contraceptive pills. *Am J Obstet Gynecol*. 2008 Oct;199(4):351.e1–12.
15. Higgins JA, Ryder K, Skarda G, Koepsel E, Bennett EA. The Sexual Acceptability of Intrauterine Contraception: A Qualitative Study of Young Adult Women. *Perspect Sex Reprod Health*. 2015 Sep;47(3):115–22.
16. Tang CSK, Chung TKH. Psychosexual adjustment following sterilization: a prospective study on Chinese women. *J Psychosom Res*. 1997;42:187–96.
17. Osis MJ, Faundes A, de Souza MH, Bailey P. Impact of contraceptive methods on women's lives: the case of tubal ligation. *Cad Saude Publica* 1999;15:521–32.
18. Saraiva J, Carvalho V, Almeida C, et al. The quality of life after tubal ligation. *Acta Med Port* 1995;8:347–53.
19. Stone, KM. Male condoms. In: *UpToDate, Post TW (Ed), UpToDate, Waltham, MA. (Accessed on July 31, 2014.)*
20. Cecil M, Nelson AL, Trussell J, Hatcher R. If the condom doesn't fit, you must resize it. *Contraception*. 2010 Dec;82(6):489–90.
21. Reece M, Herbenick D, Dodge B. Penile dimensions and men's perceptions of condom fit and feel. *Sex Transm Infect*. 2009 Apr;85(2):127–31.
22. Smith AM, Jolley D, Hocking J, Benton K, Gerofi J. Factors affecting men's liking of condoms they have used. *Int J STD AIDS*. 1999 Apr;10(4):258–62.