

HIV - AIDS
Hakkında Bilgiler

Güvenli Cinsellik



TAPV

Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

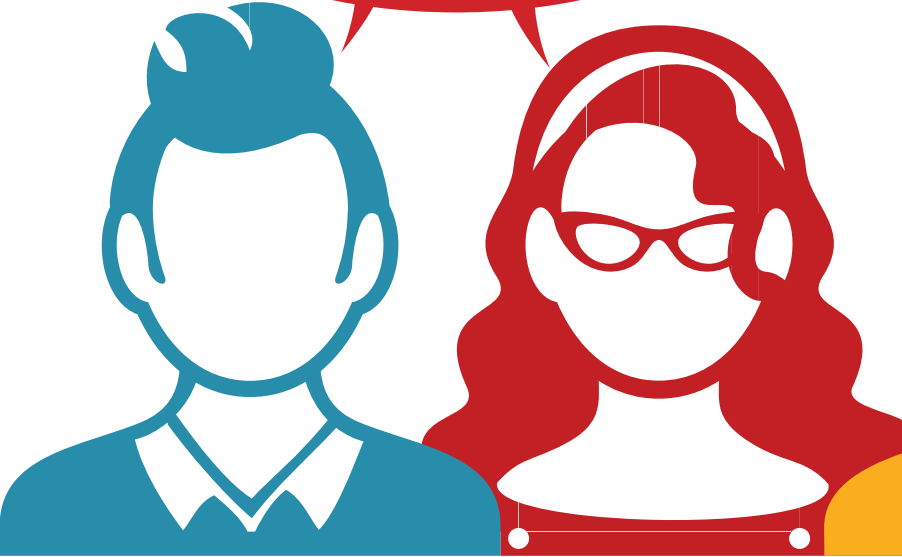
Cinsellik, yaşamımızın normal ve sağlıklı bir parçasıdır. Cinselliğinizi deneyimlemek tümüyle sizin özgür seçiminize kalmıştır. Bu seçimden bağımsız olarak, cinsel sağlığınız konusunda bilgi sahibi olmak ise sorumlu ve koruyucu davranışları benimsemenizi, mutlu, güvenli ve sağlıklı yaşamınızı sağlayacaktır.

Cinsel sağlık, insanın sadece bedensel değil, düşünsel ve toplumsal bütünlüğünü sağlayan; kişilik gelişimini, iletişimi ve sevginin paylaşımını olumlu yönde zenginleştiren ve arttıran sağlamlık halidir.

Hayatın pek çok alanında olduğu gibi, cinsel sağlığınızı korumak için de haklarınız ve bu haklarla gelen birtakım sorumluluklarınız olduğunu unutmayın!

Güvenli cinsellik, kişinin cinsel yaşamını istemeyen gebeliklerden, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korunarak; güç kullanma, şiddet ve ayrımcılık olmadan, duygusal veya sosyal açıdan zarar görmeden sürdürmesi demektir.

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar hakkında bilgi sahibi olmak ve koruyucu tutum geliştirmek, güvenli ve doyumlu bir cinsel yaşam yolunda atacağınız önemli bir adımdır.



Cinsel sağlık konusunda kapsamlı ve doğru bilgiye ulaşabilmek,
Cinselliğinizi kendi değer ve sınırlarınızla uyumlu bir şekilde özgürce yaşayabilmek,
Kendinizi istenmeyen gebelikten ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (CYBE) koruyabilmek,
Kondomsuz cinsel ilişkiye “Hayır” demek,
Mutlu ve doyumlu bir cinsel yaşama sahip olmak,
İlişki sınırlarınız, seçimleriniz ve verdiğiniz kararlardan ötürü üzerinizde baskı hissetmemek,
İstemediğiniz cinsel davranışlara “Hayır” demek ve bunlara maruz kalmamak,
sizin hakkınızdır.

Kendinizi ve partner(ler)inizi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan ve istenmeyen gebelikten korumak,
Cinsel yolla bulaşabilecek enfeksiyonlar konusunda açık ve dürüst olmak,
Kişisel sınırlarınızı dile getirmek ve karşınızdaki kişinin sınırlarına saygı göstermek,
Farklı cinsel kimlik ve yönelimlere saygı göstermek,
Kondom kullanmanız istendiğinde bunu size karşı bir güvensizlik işareti olarak değil karşılıklı bir koruma yöntemi olarak görmek,
sizin sorumluluđunuzdur.



CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLAR (CYBE)

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, bir kişiden diğerine cinsel ilişki yoluyla bulaşan enfeksiyonlardır. Bunların neden olduğu en yaygın durumlar belsoğukluğu, klamidyal enfeksiyonlar, frengi, trikomonas, yumuşak çiban, genital uçuk HPV ve siğiller, HIV enfeksiyonu ve hepatit B enfeksiyonudur.

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların bazıları, özellikle de HIV ve frengi, gebelik ve doğum sırasında gebeden bebeğe bulaşabilmenin yanı sıra kan ürünleri ve doku transferi ile de bulaşabilir.

Nasıl bulaşır?

Hastalıklara neden olan mikroplar kanda, vajinal salgıda ve meni-zevk sıvısında bulunur. Cinsel yolla, kan yoluyla veya gebeden bebeğe geçiş ile yayılabilirler.

Cinsel ilişki sırasında CYBE geçişi olması için kan veya cinsel sıvının diğer partnere geçmesi gerekmektedir. Cinsel sıvılar, cinsel aktivite sırasında ve sonrasında penis ve vajinadan gelen tüm sıvılardır. Enfeksiyon geçişinin söz konusu olması için enfekte olmuş sıvının başka birinin vücuduna girmesi gerekir. Enfeksiyon olmadan geçiş mümkün değildir.

CYBE nasıl bulaşabilir?

- Test edilmemiş kan ve kan ürünleriyle
- Gebeden bebeğe (gebelik-doğum ve emzirmeyle)
- Ortak enjektör, jilet makas kullanımıyla
- Berberde ve kuaförde ortak jilet, manikür-pedikür seti kullanımıyla veya ağızla
- Korunmasız vajinal, oral, anal ilişkiyle

CYBE nasıl bulaşmaz?

- Hayvan ısırması, arı, sinek, böcek sokmasıyla
- Öpüşme, dokunma, okşama, el sıkışma, sarılma, kucaklamayla
- Tükürük, balgam, gözyaşı, ter, öksürme, aksırmayla
- Ortak yaşam alanı kullanımıyla, aynı evde ve odada yatmakla veya tuvaletlerin ortak kullanımıyla

Güvenli olmayan cinsel davranışlar

En büyük risk kan veya cinsel sıvıların rektum, vajina, ağız, burun ve penis ucu ile temasıyla oluşur.

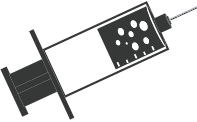
- **Korunmasız oral ilişki**
- Korunmasız vajinal ilişki
- **Korunmasız anal ilişki**

Güvenli cinsel davranışlar

- Öpüşme
- **Kucaklama / Okşama**
- Masaj
- **Mastürbasyon**
- Elle kendi genital bölgesine dokunma
- **Kondom kullanarak vajinal, oral ve anal ilişki**

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların belirtileri

- Vajinadan veya penisten gelen farklı renk, kıvam ve kokuda akıntı ve bu bölgelerde kaşıntı
- **Cinsel birleşme sırasında cinsel organlarda ağrı, kanama**
- Makat, dış üreme organları ve çevresinde ele gelen şişlikler, yumrular
- **Karın alt bölgesinde ağrı ve hassasiyet**
- Sık idrara çıkma ve idrar yaparken ağrı, sancı ve yanma
- **Düzensiz adet kanamaları ve nedeni bilinmeyen düşükler, sık ölü doğumlar**
- Yüksek ateş, halsizlik, yorgunluk, bulantı ve benzeri genel hastalık belirtileri



HIV ve AIDS

HIV (Human Immunodeficiency Virus) “İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü” olarak adlandırılan bir virüstür. Virüs insan bağışıklık sisteminin etkilenecek zayıflamasına ve tedavi alınmadığı durumda, görevini yerine getirememesine neden olur.

AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) HIV tarafından oluşturulan ve “Edinsel Bağışıklık Yetmezliği Sendromu” olarak adlandırılan bir hastalıklar bütünüdür. AIDS, HIV taşıyıcısı (HIV ile yaşayan) bir kimsenin HIV nedeniyle bağışıklık sisteminin yüksek düzeyde tahrip olmasıdır.

Her HIV ile yaşayan kişi, AIDS gelişimi görülecek kişi demek değildir!

HIV, vücuda girdikten sonra, kişinin bağışıklık durumuna göre uzun yıllar herhangi bir belirti göstermeden varlığını sürdürebilir.

Erken tanıyla tedavi sürecine başlayan HIV ile yaşayanlar, hiçbir zaman AIDS evresine gelmeden sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürürler.

Geç tanı alan ve AIDS evresinde olan kimseler dahi ilaç tedavisiyle sağlıklarına geri kavuşabilmektedirler.

**HIV ile yaşayanlara yönelik ayrımcılık,
bir insan hakları ihhalidir!**



Testler

Korumasız ve riskli bir cinsel ilişkinin ardından HIV bulaşma durumu-
nu saptamaya yönelik çeşitli testler vardır. Bu testlerle kanda HIV'e
karşı antikor veya antijen oluşup oluşmadığına bakılır. Testlerin mut-
laka bir uzman danışmanlığında yapılması ve yorumlanması gerekir.

p24 testi: Riskli temastan 2,5 hafta sonra test yaptırılır.

Anti -HIV testi (Elisa testi): Riskli temastan 3 ay sonra elde
edilecek negatif sonuç kesin olarak kabul edilebilir.

Combo test: Riskli temastan 3 ay sonra elde edilecek negatif sonuç
kesin olarak kabul edilebilir.

Hızlı Test: Bu testler HIV ile enfekte olunmasının üzerinden üç ay
geçtikten sonra güvenilir sonuç verirler. Hızlı testler 20 dakika içinde
sonuç verir, bu yüzden sonuçları hemen testin yapıldığı merkezden
alınabilir.

İsminizi ve Kimlik Bilgilerinizi Vermeden de Ücretsiz HIV Testi Yaptırabileceğiniz Merkeçler Var.

Türkiye de bu testler devlet ve üniversite hastanelerinde, ASM'lerde,
Göçmen Sağlığı Merkezlerinde, özel laboratuvarlarda yaptırılabil-
mektedir. Ayrıca bazı belediyelerin de ücretsiz ve anonim HIV test
merkeçleri vardır.

İstanbul'da Şişli ve Beşiktaş Belediyeleri, İzmir'de Konak Belediyesi,
Mersin'de Mersin Büyükşehir Belediyesi, Ankara'da Çankaya Beledi-
yesi, Bursa Nilüfer Belediyesi ücretsiz HIV testi hizmeti sunmaktadır.
Belediyelerin bu ücretsiz test merkezlerinde isminizi ve kimlik
numaranızı söylemeden ücretsiz test yaptırabilirsiniz.

CYBE, Sağlık Bakanlığı'na bildirilmesi zorunlu bir durumdur. Fakat
bunun nedeni kişisel bilginizi almak değil istatistik oluşturarak
toplam sayıları ve genel durumu belirlemektir. Dolayısıyla hastane-
lerde test yaptırdığınızda bu bildirimler yapılır. Ancak bu bildirim is-
minizi vermeksizin, kodlama yapılarak gerçekleştirilir. Bu bilgi yal-
nızca Sağlık Bakanlığı'na aktarılır.



CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLARDAN KORUNMA

- Gençler, fizyolojik olarak HIV ve cinsel yolla bulaşan diğer enfeksiyonlara daha duyarlıdır. Enfeksiyon bulaşma riski, riskli davranışlarla doğru orantılı olarak artar.
- **HPV ve hepatit B için aşı yaptırılarak korunma sağlanır.**
- Kondom (kaput, kılıf, prezervatif) kullanmak, cinsel ilişkiye giren kişilerin HIV'den korunmasında en güvenilir yöntemdir. Cinsel ilişkinin her çeşidinde (vajinal, anal, oral) ve her ilişkide kondom doğru bir şekilde kullanıldığında, koruyuculuk en yüksek seviyeye çıkar.
- **Kondomla birlikte sperm öldürücü krem ve kayganlaştırıcı kullanılması koruyuculuğu artırır.**
- CYBE taşıyıcısı olan ve tedavi sürecinde olan kimselerin de kondom kullanması gerekmektedir.
- **Erken tanı ve tedavi kişinin sağlığına yeniden kavuşmasının yanı sıra enfeksiyonun bulaşmasını da önleyecektir.**

Penis kondomu



Sperm öldürücü krem



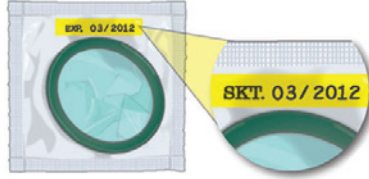
Vajina kondomu



HPV ve hepatit B için aşı



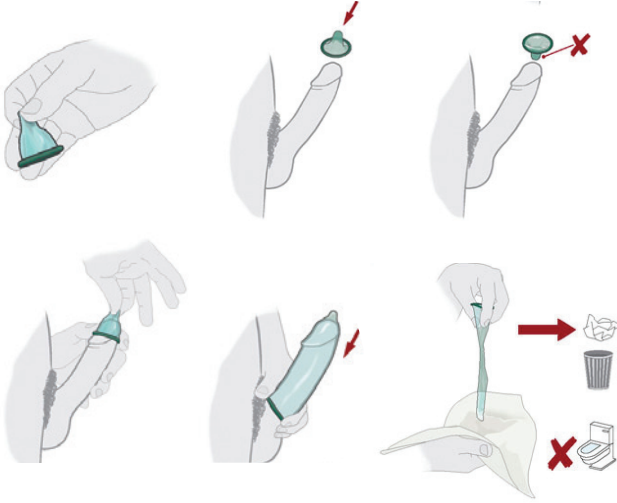
Kondom kullanımı



- Her cinsel ilişkide kondom kullanın.
- **Kullanılmış kondomları asla yeniden kullanmayın.**
- Kondomları güneş ışığından, sıcaktan ve nemden koruyun.
- **Kondomun son kullanım tarihine dikkat edin. Kullanım süresi geçmiş kondomları kullanmayın.**
- Kondomu su bazlı kayganlaştırıcılarla kullanabilirsiniz ama vazelin, bebek yağı ve losyon içeren kayganlaştırıcılar kondoma zarar verebileceği için bunları kullanmayın.
- **Kondomu paketinden çıkarırken kesici alet kullanmayın, tırnaklarınızın kondoma zarar vermesinden kaçının.**
- Kondomu, cinsel ilişkinin en başında, cinsel sıvılar birbirine değmeden ve eğer penise takıyorsanız, penis tam olarak sertleştiği zaman takın.
- **Eğer cinsel ilişkinin herhangi bir anında kondomun zarar gördüğünü hissederseniz kondomu hemen değiştirin.**

Penis kondomu (prezervatif)

Penis kondomu, vajinal, oral ve anal ilişkide kullanılmalıdır.



- Penis sertleştikten sonra, paketinden çıkardığınız kondomun uç kısmını, içerisinde hava kalmayacak biçimde baş ve işaret parmaklarınız arasında sıkıştırın. Bunun amacı, kondomun içerisinde hava kalmasını önleyerek, sonradan meni sıvısının kondomun içinde birikebilmesini sağlamaktır.
- Kondomun kenarını penis köküne doğru sıvazlayarak, kondomun penisi tümüyle kaplamasını sağlayın.
- Boşalmadan sonra, sertlik kaybolmadan penisi geri çekin. Kondomun dış yüzeyinde kalan, partnerinize ait salgı ve sıvılarla çıplak el temasına girmeyin. Salgılara dokunan kişinin salgının sahibi olması, koruyucu bir önlemdir.
- Kondomu dibinden tutarak çıkarın.
- Kullanılmış kondomu çöpe atın.

Kondom hakkındaki yanlış bilgiler

Kondom kullanımına ilişkin birtakım yanlış bilgilere yaygın olarak rastlanmaktadır. Bunlardan bazıları kondomun cinsel hazzı azalttığı ve ereksiyon kaybına yol açabildiğidir. Oysa bugün piyasada bulunan kondomlar, cinsel ilişkide bedensel duyarlılığı gözetilecek özelliklerde üretilmekte ve su bazlı kayganlaştırıcılarla, cinsel uyarım daha da arttırılabilmektedir. Ayrıca pek çok kişi, kondom takmayı ön sevişme ve cinsel oyunların bir parçasına dönüştürerek kondom kullanmayı zevkli bir hale getirmekte ve kondomu doğru bir şekilde kullanmayı öğrendikçe, hiçbir sıkıntı yaşamamaktadır. Bunun yanı sıra pek çok kişi de kondom kullanımının cinsel hazzı arttırdığını belirtmektedir. Çünkü kondomun koruyuculuğu sayesinde, cinsel ilişki esnasında istenmeyen gebelik ve diğer riskli durumları düşünmek yerine cinsel haza odaklanmak mümkün olmaktadır.



**“önyargılarımı
yıktım,
kondomumu
taktım!”**

Vajina kondomu

Vajina kondomu, vajinal ve anal ilişki sırasında kullanılır.



- Elastik iç halkayı, baş, işaret ve orta parmaklar yardımıyla sıkıştırın. (Bu şekilde kondomu daraltarak vajinaya girişi kolaylaştırabilirsiniz.)
- Diğer eliniz ile küçük dudakları aralayıp vajina girişinizi bulun ve kondomu vajinanıza sokup içeriye doğru ilerletin.
- İki parmağınızı (işaret ve orta parmaklar) vajinaya sokarak iç halkanın mümkün olduğunca derine itilmesini sağlayın. İç halkaya ulaşamıyorsanız, kondom doğru yerdedir.
- Kondomun büyük ve açık olan halkası, vajina girişi etrafındaki iç ve dış dudakları örtecek biçimde serbest kalır.
- İlişki sonrasında kondomu dış halkadan tutup çevirerek çıkarın. İçindekilerin dökülmemesi için, çıkarma işlemini ayağa kalkmadan yapın.

KAN YOLUYLA CYBE BULAŞMASINDAN KORUNMA

- HPV ve hepatit B aşısı yaptırarak korunma sağlayabilirsiniz.
- Şırınga, iğne ve dövme aletleri, akupunktur ve kulak delme iğneleri, manikür-pedikür setleri, traş bıçakları-usturalar gibi kesici ve delici aletler her yeniden kullanımdan önce mutlaka dezenfekte edilmeli veya tek kullanımlık materyaller tercih edilmelidir. Bu tür uygulamaların steril koşullarda gerçekleştirildiğinden emin olun.
- Makas, jilet, törpü, tırnak makası gibi kesici-delici aletleri ortak kullanmayın.
- Çıplak deri ile kan temasından kaçının.

GEBEDEN BEBEĞE HIV BULAŞMASINDAN KORUNMA

HIV taşıyan kişiler hamileliklerinde alacakları antiretroviral ilaçlar yoluyla bebeklerine virüs geçişini %0,2'lere kadar indirebilmektedirler. Ayrıca doğum sonrasında da emzirme yoluyla bulaşmanın önlenmesi için kişinin bebeğini emzirmek yerine mama yoluyla beslemesi önerilmektedir.

Etkili önlemler sayesinde, HIV ile yaşayan kişiler HIV taşımayan bebek sahibi olabilmektedir.



B=B : Belirlenemeyen eşittir Bulaştırmayan, U = U

B eşittir B, HIV ilaçlarını düzenli kullanan ve vücutlarındaki HIV baskılanan bireylerin, virüsü cinsel ilişki yoluyla hiç kimseye bulaştırmayacakları anlamına gelir. Bu ana mesajı bilimsel olarak onaylayan PARTNER, Opposites Attract, PARTNER2 isimli bilimsel araştırma çalışmalarının sonuçları ve **Belirlenemeyen eşittir Bulaştırmayan** ifadesi Birleşmiş Milletler HIV/AIDS Ortak Programı (UNAIDS), ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC), Dünya Sağlık Örgütü (WHO) gibi otoritelerce kabul edilmiştir.

Temeline bu güçlü kanıtları alarak 2016 yılının ilk aylarında başlayan UequalsU, Undetectable = Untransmittable aktivizm kampanyası ise bu mesajı dünya çapında kabul ettirmiş, pek çok ülkenin sağlık otoritelerince uygulanmıştır. Kampanyanın Türkiye’de pek çok Avrupa ülkesinden dahi önce, ilk gününden itibaren uygulanması ise mesajın hızla yaygınlaşmasını sağlamış ve Türkiye’yi güncel HIV tartışmalarının ciddi bir parçası haline getirmiştir.

HIV tedavisi ve yeni vakaların önlenmesine yönelik çalışmalar açısından çok önemli bir bilimsel aşama olan B = B, sosyal açıdan da önemli bir mesajdır ve HIV pozitif bireylerin maruz kaldıkları damgalama ve ayrımcılıklarında sona ermesini gerektirmektedir.

B eşittir B konseptinin geçerliliğinden ve sürekliliğinden bahsedebilmek için, HIV ilaç tedavisi gören bireylerin virüs yüklerinin belirlenemeyen seviye erişmesi ve sürekli o seviyede kalması gereklidir.

CDC'nin resmi olarak kampanyanın temelindeki bilimsel gerçeklerin arkasında durması ise kampanyayı HIV ile mücadelede 2017'nin en önemli mesajı haline getirmiştir."

- The Lancet (Kasım 2017)

PrEP : Pre-Exposure Prophylaxis, Temas Öncesi Korunma Tedavisi

İlk olarak 2012 yılında kullanılmaya başlanan PrEP HIV bulaş riskini azaltmak için cinsel temas öncesinde başvurulanan bir tedbir uygulamasıdır. Genelde günlük bir düzende ve sadece kendini yüksek HIV riski altında gören kişilere, uzman hekim onayıyla verilir ve yine uzman hekim gözetiminde düzenli testlerle sürdürülür. Çünkü bu kararı tek başına almak, gereksiz durumlarda ve gereksiz miktarlarda ilaç kullanarak, planlanmayan yan etkilere maruz kalmanızla da sonuçlanabilir.

Şu anda Dünya genelinde birkaç ülkede reçete ücretsiz olarak reçete edilen PrEP, Türkiye'de ücretsiz olarak reçete edilmemektedir. Ancak bireylerin orijinal ya da jenerik ilacı kendi bütçelerinden karşılayarak PrEP kullanabilmeleri mümkündür. Herhangi bir ilacı kullanmadan önce mutlaka doktorunuza danışmalısınız.

PrEP'in HIV bulaşlarını önlemede yüksek düzeyde başarılı olduğunu ortaya koyan önemli sayıda bilimsel çalışma vardır. Fakat PrEP'in HIV dışındaki diğer CYBE'ler (cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar) açısından bir koruma sağlamadığı hatırlanmalıdır.

TasP : Treatment as Prevention, Önleme Yöntemi Olarak İlaç Tedavisi

TasP; HIV pozitif birey virüsü baskılayan ilaç tedavisine ne kadar erken başlarsa, yeni bulaş vakalarının oluşması da aynı oranda engellenecektir. Düzenli HIV ilaç tedavisi kullanmak yeni bulaş vakalarını önemli ölçüde azaltacaktır. HIV tanısı almış bireylerin zaman kaybetmeksizin ilaç tedavisine (ART) başlamaları ve böylelikle dünya genelindeki viral baskı oran ve hızının arttırılması yaklaşımı TasP sonrasında benimsenmeye başlamıştır.

Ancak TasP'dan bahsederken ART'ye başlamakla ilgili nihai karar daima kişisel olmalıdır. Henüz çok yakın zamanda HIV tanısı almış bir bireyi, bütün bulgular hazır olmadığını gösterdiği halde sırf toplumsal kaygılar açısından tedaviye başlamaya zorlamak asla düşünülmemelidir.

PEP : Post-Exposure Prophylaxis, Temas Sonrası Korunma Tedavisi

PEP potansiyel riskli temaslardan sonra başvuru, HIV bulaşını önleme amaçlı bir araçtır. Türkçe'de temas sonrası korunma tedavisi ya da acil durum HIV tedavisi olarak da bilinen bu yöntem, riskli teması takip eden 2. ila 72. saatler arasında başlanması gereken bir ilaç kullanımının, 28 gün boyunca kesintisiz olarak devam etmesi şeklinde uygulanır.

Temasın riskinin büyüklüğüne ilişkin değerlendirme ve PEP uygulamasına ilişkin karar, uzman bir hekim tarafından verilmeli ve uygulama uzman hekim gözetiminde sürdürülmelidir.

PEP'in bulaş önlemedeki başarı oranı, riskin büyüklüğü, tedaviye başlama hızı ve tedaviye uyum gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak, ortalama %80 olarak raporlanmıştır.

Biliyor musunuz?

HIV enfeksiyonu günümüzde kontrol altına alınabilmekte, HIV ile yaşayanlar güçlü ve etkili tedaviler sayesinde uzun yıllar kaliteli bir yaşam sürdürebilmekte, dilerlerse evlenebilmekte ve çocuk sahibi olabilmektedirler.

- HIV tedavisinde günde bir kez tek tablet alınan ilaçlar 2006 yılında kullanılmaya başlanmıştır. Türkiye’de de sosyal güvenlik sistemi tarafından ilaç ve tedavi hizmetleri ücretsiz olarak sağlanmaktadır.
- UNAIDS verilerine göre 2021 yılında 1,5 milyon kişi HIV ile enfekte olmuş, 650.000 kişi HIV’e bağlı nedenlerle hayatını kaybetmiştir.
- Yeni HIV vakalarının üçte biri 15-24 yaş aralığında genç insanlardır.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu verilerine göre 1985 yılında ilk vakanın rapor edilmesinden 2022 yılına kadar 32.276 kişi HIV ile yaşadığını öğrendi.

Ücretsiz ve kimlik bilgilerinizi vermeden HIV testi yaptırabileceğiniz Gönüllü Danışmanlık ve Test Merkezlerinden HIV ile ilgili danışmanlık da alabilirsiniz.

Gönüllü Danışmanlık ve Test Merkezlerinin (GDTM'lerin) iletişim bilgilerine

TAP Vakfı Akademi > Eğitim Konularımız > Cinsel Sağlık başlığından ya da aşağıda bulunan karekod aracılığıyla ulaşabilirsiniz.



- Sağlıklı ve güvenli cinsel yaşam hakkında düşünün.
- Sınırlarınızı belirleyin, partnerinizle paylaşın.
- Vajinal, oral ve anal ilişkide kondom kullanın.
- Cinsel sıvı, kan ve kan ürünleriyle doğrudan temas etmeyin.
- Ortak kesici-delici alet kullanmayın.

Cinsellikten vazgeçmeden, kendinizi ve partner(ler)inizi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan koruyabilirsiniz.

Bunun için hangi davranışların risk taşıdığını bilmeniz ve korunmanız yeterli olacaktır.



Merak ettiklerinizi öğrenmekten kaçınmayın!

TAPV Akademi <https://akademi.tapv.org.tr/>
TAP Vakfı Cinsel Sağlık Bilgi Hattı:
444 65 39 (Hafta içi 09:00 - 18:00)





Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

Kültür Mah. Adnan Saygun Cd. Güzel Konutlar Sitesi A Blok D. 3-4 Ulus
34760 Etiler/İstanbul

T. 0 (212) 257 79 41

F. 0 (212) 257 79 41

info@tapv.org.tr



twitter.com/tap_vakfi



facebook.com/tapvakfi



instagram.com/tapvakfi

