

CİNSEL SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİNDE HEMŞİRENİN ETKİNLİĞİ NASIL SAĞLANIR?

Bil. Uzm. Şule GÖKYILDIZ

İ.Ü. Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı

ÖZET

Tarih boyunca cinsellik sır ve tabu olarak kalmıştır. İnsan yaşamının bu yönü din, ahlak ve yasalar tarafından düzenlenmiştir.

Cinsellik biyolojik, sosyal, kişilerarası ve kültürel yönleri olan çok boyutlu, kompleks bir olaydır.

Birey ile sık sık yakın ve direk ilişki kuran sağlık profesyonellerinden hemşirenin yeri önemlidir. Hemşire, bu konuda eğitim, öğretim ve danışmanlık görevlerini üstlenir. Bireyin cinsel gereksinimlerinin belirlenmesi hemşirelik rollerindedir ve hemşire bu gereksinimleri tanılamamanın yollarını geliştirmelidir.

Anahtar Kelimeler: Cinsellik, Cinsel sağlık, Hemşirenin rolü.

SUMMARY

How the Incorporation of Nursing is Achieved in Improvement of Sexual Health?:

Historically sexuality has been cloaked in mystery and taboo. This part of our lives has been ruled primarily by religion, morality and law.

Sexuality is a highly complex, multidimensional phenomenon in the integration of biological, psychological, social, interpersonal and cultural aspects of our being.

Exploring issues in relation to sexuality is important in health care where professionals, such as nurses, often work with clients in direct, close and personal way. Nurses

should have education and counseling about this subject. Meeting the sexual needs of individuals is part of the nurses' roles, then nurses must develop ways of meeting those needs.

Key Words: Sexuality, Sexual healing, Nursing role.

GİRİŞ

Cinsellik canlı yaşamın sürekliliği için gerekli, üremeye yönelik en temel doğa koşulu olarak tanımlanır. Temelde cinsellik, hayati olmayan birincil dürtülerdendir. Diğer bir deyişle; doyurulması zorunlu olmayan ancak türün sürekliliği için şart olan bir gereksinim ve dürtüdür. Sanılanın aksine cinsellik, insanın anne karnında başlayan yaşama savaşının her evresinde ölüme kadar vardır.

Fark, insanoğlunun bu evrelerde cinselliğini anlatım ve doyum yollarını değişik biçimlerde ifade etmesinden kaynaklanmaktadır (3).

İnsan cinselliğinin oldukça kompleks bir boyutu vardır ve bu boyut, intra-uterin hayattan başlayarak süt çocukluğundan erişkinliğe uzanan psikoseksüel gelişimin tüm basamaklarında rol oynayan psikolojik, fizyolojik ve sosyokültürel faktörlerden etkilenecek gelişir. Bu faktörlerin doğru stimuluslar vererek cinselliğin uygun bir zeminde gelişimini sağlaması, sağlıklı bir cinsellik ve dolayısıyla sağlıklı bedensel ve zihinsel gelişimin anahtarıdır (3).

CİNSELLİK ve CİNSEL SAĞLIK

Tarih boyunca cinsellik sır ve tabu olarak kalmıştır. İnsan yaşamının bu yönü din, ahlak ve kanunlar tarafından düzenlenmiştir.

İnsan cinselliğini anlamak için, hemşireler biyolojik, sosyal ve psikolojik faktörleri dikkate almalıdırlar.

Sağlıklı ve pozitif gelişmiş cinsellik duygusunun bireyler için birçok yararları vardır. *Ingram- Fogel* (1990)'e göre bu yararlar,

- Çocuk aracılığıyla gelecekle bağlantı kurma,
- Fiziksel rahatlama,
- İletişim,
- Duygusal paylaşım,
- Cinsellik pozitif deneyimlendiğinde kendi değerini hissetme,

- Kişisel gelişim olarak açıklanır.

Farklı kültürlerde ve toplumlarda cinsellik, farklı kişiler için farklı anlamlar içerir. Cinsellik yalnızca kişisel bir dürtü olmayıp aynı zamanda toplumsal normlar, inançlar ve değer sistemlerinden de etkilenir.

Literatürde cinsellikle ilgili birçok tanım bulmak olasıdır. Bazı yazarlar bireylerin cinselliğinin öneminden ve kişinin bölünemez bir parçası olduğundan bahseder. *Stuard ve Sundeen*'e göre (1974) cinsellik, tüm insanların önemli bir parçasıdır; insan cinselliği kim olduğunu gösterir ve bireysel farklılıklar söz konusudur. Hogan'a göre cinsellik; cinsel eylemden daha fazlasını içerir. Cinselliği tanımlarken cinsel eylemin üzerinde durmamak önemlidir, anlamlı ilişkiler kurmak için kadın ve erkek olarak önemli hisleri içerir (2).

Cinsel sağlık kavramı, insan cinselliğine pozitif bir yaklaşım anlamına gelen; cinsel yaşamın, bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal açıdan bir bütün olarak ele alınması yoluyla, kişilik, iletişim ve sevginin olumlu yönde zenginleşmesi ve güçlenmesidir (6).

Mace ve arkadaşları cinsel sağlığın 3 ana unsurdan oluştuğuna inanır. Bunlar;

Kişisel ve sosyal etik le uyum içinde üreme davranışlarından hoşlanma,

Cinsel ilişkilere zarar veren korku, utanma, suçluluk, yanlış düşünceler ve diğer psikolojik durumlardan kaçınma,

Cinsel ve üreme fonksiyonlarını engelleyen organik rahatsızlıklar, hastalıklar ve yetersizliklerden kaçınmadır (2).

Araştırmalar, hemşirelerin bireylerle cinsel konuları tartışmada çekimser olduklarını göstermiştir. Bu çekimserliğin çoğu; utangaçlık, sağlık bakım politikalarının yetersizliği, personelin yetersizliği ve güvensizlik nedeniyledir (*Waterhouse 1996, Kantz ve diğ. 1990*). Sağlık profesyonelleri, cinsellik konusunu sorgulamak için yeterli zamanı ayırdıklarında daha pozitif yaklaşımlar benimsenir (2).

Birey ile sık sık, yakın ve direk ilişki kuran sağlık profesyonellerinden hemşirenin yeri önemlidir. Hemşireler klinikte veya hastanede çalışır, eğitim sınıflarında görev alır, ev ziyaretleri yapar. Profesyonel organizasyonlar, cinselliğin ele alınmasının bütünsel hemşirelik bakımı için pratik standartlar içinde yer alması gerektiğini vurgulamaktadır (*Gamel, Davis & Hengued 1993; Matocha & Waterhouse 1993; Mattson & Smith 1993; Walls- Haas 1991; Waterhouse &*

Metcalf 1991). Sağlık profesyonellerinin bireysel bakım vermeleri bireyi holistik yaklaşım ile görmeleri için önemlidir (2).

CİNSEL SAĞLIKTA BİR ROL MODELİ OLARAK HEMŞİRE

Hemşirenin cinselliğe ilişkin davranışları, önyargıları ve yanlılıkları konuşma tarzı ve tartışma biçimiyle bireye kolayca yansır. Hemşirenin cinsel konular konusunda sahip olduğu bilgi seviyesi cinsel sağlığın tartışılmasını kolaylaştırabilir veya zorlaştırabilir. Üreme anatomi- fizyolojisi, cinsel yanıt, cinsel ifade ve cinsellikle ilgili diğer konularda bir bilgisi olmayan hemşire, bireye bu konularda etkili tanılama, öğretme ve danışmanlık yapamaz.

Hemşirelik bakımının amacı, bireysel cinsel iyiliği güçlendirmek ve bireylerle etkileşimi arttırmaktır.

Bireyin cinsel gereksinimlerinin tanınması hemşirelik rollerindedir ve hemşireler bu gereksinimleri tanılamanın yollarını geliştirmelidir (2,7).

Tanılama:

Cinsel anamnez:

Kapsamlı bir sağlık anamnezi, bakım almaya gelen bireyden üreme ve cinsel sağlığına ilişkin bilgileri de içermelidir (7).

Hemşireler,

- Herhangi bir sebeple hizmet almaya gelen bireylerden,
- Gebelik, CYBH, infertilite veya kontrasepsiyon için başvuranlardan,
- Cinsel disfonksiyon veya problem yaşayanlardan,
- Cinsel fonksiyon ve davranışlarını etkileyecek hastalığı olanlardan cinsel anamnez almalıdır.

Cinsel anamnez, üreme anamnezinin çok önemli bir parçasıdır. Ayrıca hemşirenin bireyin herhangi bir cinsel problemini veya endişesini belirlemesine yardımcı olur. Bu, bireyin korkularını gidermek ve mitleri yatıştırmak için mükemmel bir fırsattır.

Watts tarafından önerilen cinsel anamnez 4 aşamadan oluşur ve farklı kişiler, farklı boyutları sorgular (7);

- Sağlık anamnezinin bir parçası olarak → hemşire tarafından alınır.
- Cinsel anamnez → cinsellik eğitimi almış bir hemşire tarafından alınır.

- Cinsel problem anamnezi → seks terapisti tarafından alınır.
- Psikiyatrik- psikososyal anamnez → bir psikiyatri hemşiresi tarafından alınır.

Her aşamada cinsel sağlığa ilişkin spesifik bilgiler elde edilir ve anamnez alan kişinin iyi donanımlı olması gerekir. Profesyonel hemşire cinsel anamnezi 1. aşamada alır.

Anamnez almak için ortam uygun olmalıdır. Hemşirenin davranışları, cinsel anamnez sırasında bireyin yanıtlarını büyük ölçüde etkileyecektir. Hemşire kendi değer yargılarının farkında olmalı, güven verici olmalı, göz teması kurmalı, ses tonu yumuşak olmalı, kullanılan kelimeler bireyin kullandıklarıyla aynı olmalıdır (1,5,7).

Bireyden en iyi bilgiyi almak için tehdit edici olmayan sorularla başlanıp daha özel sorularla devam edilmelidir (örneğin ilk adet kanamanız ne zamandı?).

Planlama

Cinsel sağlığı güçlendirmek için bireysel amaçlar belirlenmelidir.

Hizmet alan kişi,

- Bireysel cinselliği tanımlayacak,
- Önemli kişilerle iletişimi açık tutacak,
- Güvenli cinsel yaşamda sorumluluk alacak.

Bireye özel amaçlar, bireyin doğal problemleri veya endişelerine bağlı olacaktır. Spesifik amaçlar bireye yönelik olmalı, bireyin istediği veya yapabileceği şeyleri içermelidir (7).

Uygulama

Hemşire ve birey arasında güven kurulması önemlidir. Güven kurulmazsa bireye yardım olanaksızlaşır. Hemşire objektif olmalı, tehditkar ve yargılayıcı olmayan davranışlar sergilemeli ve özel bir ortam sağlamalıdır.

Bireyin cinselliğine yönelik majör hemşirelik uygulamaları sağlığın güçlendirilmesi için öğretmeye yöneliktir. Amaç, bireyde bilgi, tutum ve davranış değişikliği yaratmaktır (7).

Gelişmiş ülkelerde 1970 yılından beri hemşire eğitimciler, çocukluk, ergenlik, cinsel olgunluk, klimakterium ve yaşlılık dönemlerinde bireylerin hem-

şirelik bakımında, sağlıklı cinsel yaşamın sağlanmasında danışman ve eğitimci olarak görev almışlardır (4).

Cinsel Sağlık Bakımının Sağlanmasında Hemşirenin Roller

Hemşirenin başlıca rolü,

Benzer cinsel endişelere sahip olan hasta gruplarında eğitici

Yaşam siklüsü boyunca ileride olabilecek durumlar konusunda rehberlik yapma,

Cinsel sağlığı geliştirecek ortamı sağlama,

Cinsel endişeler konusunda normallığı onaylama olarak sıralanabilir (5).

Hasta Eğitimi Yapma:

Bireylerin durumlarına yönelik (gebelik, cerrahi girişim sonrası, kanser vs.) eğitici broşürler hazırlar. Kronik bir hastalığı olan veya cerrahi bir müdahale geçiren hastalara durumlarına uygun, spesifik öneriler yapar.

İleride Olabilecek Durumlar İçin Rehberlik Yapma:

Hemşireler, yaşam siklüsünde hassas noktalarda ileriye yönelik rehberlik yapmak için uygun pozisyonlara sahiptir. Dış görünümündeki değişiklikler nedeniyle adolesan ve orta yaş dönemi, cinsellik konusunda endişelerin yaşandığı dönemleridir. Hemşireler, vücutlarındaki majör değişikliklerle başetmeleri için bireylere yaşanacak durumlarla ilgili bilgiler vermelidir. Örneğin; gece ıslanmaları, menopoz ve cinsellik gibi (5).

Cinsel Sağlığı Geliştirecek Ortamı Sağlama:

Cinsel sağlığı geliştirecek çevreyi sağlamak için ilk adım, kişiye özel konularda ve cinsel endişeleri hakkında soru sorması için izin vermektir. Hemşire, bireye özel konularda konuşabileceğini belirtmelidir.

Birey hastanede yattığında mahremiyetine özen gösterilmelidir. Hasta ve ailesi hospitalizasyon sırasında büyük bir kriz yaşayabilir. Yalnız kalmaya ihtiyaç duyabilirler. Örneğin; bir kaza sonucu yoğun bakım ünitesinde yatan genç bir adamın, eşiyle yalnız kalması için uygun ortam sağlanmaya çalışılabilir. Hastanın elini tutması, öpmesi desteklenebilir.

* Bireyin cinsellikle ilgili düşünceleri, hisleri ve davranışlarıyla ilişkili suçluluk duygusunu minimize indirmek bir diğer yaklaşımdır. Bireyi objektif olarak değerlendiren kişi tarafından bu başarılabilir (5).

Normal Olduğunun Onaylanması

Bireyin durumunun normal olduğunun onaylanması, sağlık profesyonellerinin bir çoğunun fonksiyonudur; fakat, bazen değerinden daha az önem verilir.

Pelvik muayene, hasta için bir eğitim ortamına dönüştürülebilir. Muayenenin başında, bireye ayna yardımıyla işlemi izlemek isteyip istemediği sorulur. Dış genitaller bireye gösterilebilir ve anatomisinden bahsedilir. Mümkünse şeffaf bir spekülüm kullanılarak iç genitaller de gösterilebilir.

Neyin sağlıksız olduğu, patofizyolojik sürecin ne olduğu ve aksaklığı düzeltmek için önerilen terapinin ne olduğunu ortaya çıkarmak odak noktadır. Sıklıkla aile üyeleri sağlık profesyonellerinden normal ve kabul edilebilir olup olmadıklarını anlamak ve cinsel normalliklerinin onaylanması için yardım bekler. İnsanlar açık cinsel davranışlarının yanısıra hisleri, düşünceleri, rüyaları ve fantazileri konusunda endişelenebilir. Bir yetersizlik veya rahatsızlık durumunda aileler cinselliğin genel formlarını engelleyebilir. Çiftler hemşirelere normalliğin onaylanması veya sağlıklı adaptasyon için cinselliğin yeni formlarını sorabilir.

Normalliğin onaylanması sürecinde, hemşireler hastalara sıklıkla yargıları değiştirmede yardımcı olur. "Kirlili", "cinsel sapık" ve "anormal" gibi negatif anlamlar taşıyan yargılar "sağlıklı" ve "normal" gibi yargılarla değiştirilir (5).

Değerlendirme

Amaçlara ulaşılıp ulaşılmadığını değerlendirmek için gözlemin yanısıra bireyle konuşmak gerekir. Bazı amaçlara ulaşmak için zaman gereklidir. Birey için önem derecesi belirlenerek amaca ulaşılır (2).

Genel sağlık sorunu → Cinsel soruna sebep olabilir.

Cinsel sorunlar → Genel sağlığı olumsuz etkiler.

Bu gereksinimler ve geliştirici sağlık uygulamaları hemşirelik bakım sürecinin temel bir parçasıdır.

Sağlık profesyonelleri bu konuda kendini yetersiz hissederler. Rollerinin bu yönünü yetersiz hisseden sağlık bakım çalışanları için eğitim esastır. Sağlık profesyonellerinin müfredat eğitim programlarındaki cinsellik ve cinsel sağlık içeriğinin araştırılması için bir gereksinim vardır. Müfredat güncelleştirilmelidir. Sadece bilgi değil, beceri ve davranış geliştirme de gereklidir. Ayrıca, klinik değerlendirme yöntemleri geliştirilmelidir (2).

KAYNAKLAR

1. Craven, R., Hirnle, C.J.: Fundamentals of Nursing Human Health and Function. Philadelphia, 3 rd Ed., p. 1322-1342, (2000).
2. Crouch, S.: Sexuality, nursing and professional practice. Sexuality and healthcare: a human dilemma. Ed: M. V. Morrissey, Wiltshire, p. 18207, (1998).
3. Gökyıldız, Ş.: Gebeliğin Cinsel Yaşam Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (2001).
4. Karanisoğlu, H.: Sağlıklı Cinsel Yaşam ve Hemşirelik, *Hemşirelik Bülteni*, 9:37, (1995).
5. Long, B.C., Phipps, W. J., Cossmeier, V. L.: Medical Surgical Nursing a Nursing Process Approach. Mosby Year Book, St Louis, 3 rd Ed., p.1100-1119, (1993).
6. Özvarış Ş.B.: Üreme Sağlığı ve Aile Planlaması. Aile Planlamasında Temel Bilgiler. İnsan Kaynağını Geliştirme Vakfı, İstanbul, p.1-4, (1997).
7. Taylor, C., Lillis, C., Lemone, P.: Fundamentals of Nursing The Art and Science of Nursing Care, London, p.1071-1098, (1989).