

## Gebelikte Cinsellik

### Sexuality During Pregnancy

Arzu KUL UÇTU<sup>1</sup>, Hediye BEKMEZCİ<sup>2</sup>, Nebahat ÖZERDOĞAN<sup>3</sup>

#### ÖZET

Cinsellik doğum öncesi başlayıp ömür boyu devam eden, yalnızca cinsel organları değil, tüm bedeni ve aklı içeren bir kavramdır. Kadınların gebelik dönemi gibi fizyolojik ve psikolojik değişikliklerinin yoğun yaşandığı bir dönemde, cinselliğin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için bilgi gereksinimi artmaktadır. Fiziksel, sosyal, duygusal ve kültürel etkiler nedeniyle meydana gelen değişikliklerin yanı sıra, bir çift olmadan aile olmaya geçiş, sosyal normlar da gebelik döneminde kadınların cinsel yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir. Gebelikte trimesterlere göre cinsel yaşam farklı şekillerde etkilenmektedir. Gebelikte cinsel yaşam ile ilgili gelişebilecek sorunların önlenmesi için kadınlara eşleri ile birlikte ebeler tarafından cinsellik ile ilgili eğitimler düzenlenmelidir. Verilen eğitimlerde gebeliğe bağlı yaşanan fiziksel, duygusal, sosyal ve kültürel değişikliklerin bir bütün olarak algılanması, cinselliğe bütüncül bir bakış açısı ile yaklaşılmasının gebe kadınların cinsel fonksiyonlarını olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Gebelik, Cinsellik, Kadın

#### ABSTRACT

Sexuality is a concept that begins before birth and lasts for life, not just sexual organs, but all body and mind. At a time when the physiological and psychological changes of women are intense, the need for knowledge increases so that your sexuality can continue in a healthy way. In addition to the changes that occur due to physical, social, emotional and cultural influences, transition to being a family without being a couple, social norms can also negatively affect women's sexual life during pregnancy. Sexual life in pregnancy is affected by different forms according to the trimester. In order to prevent the problems that may arise with sexual life in pregnancy, women should be educated about their sexuality by midwives with their partners. It is thought that the perception of physical, emotional, social and cultural changes due to pregnancy as a whole and approaching sexuality with a holistic perspective will affect the sexual functions of pregnant women positively.

**Keywords:** Pregnancy, Sexuality, Woman

<sup>1</sup> Uzman Ebe

<sup>2</sup> Öğr. Gör. Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu

<sup>3</sup> Doç. Dr. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

## GİRİŞ VE AMAÇ

Cinsellik doğum öncesi başlayıp yaşam boyu devam eden, sadece cinsel organları değil, tüm bedeni içeren bir kavramdır. Cinsellik; cinsel kimliğe sahip olma, öğrenme süreci ve erotik zevk duyma özelliklerini içeren, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönleri olan, çiftler arasında olumlu ilişkileri kolaylaştıran, sevgiyi zenginleştiren bir bütün olarak ele alınmaktadır.<sup>1-3</sup> Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne göre cinsellik fiziksel, duygusal, entelektüel ve sosyal yönlerin kişiliği, iletişimi ve etkileşimi artıran etkilerinin bileşiminden oluşmaktadır. Cinsellikte; psikolojik, sosyal, ekonomik, politik, kültürel, hukuki, tarihi, dini, biyolojik ve ruhsal faktörler etkili olmaktadır.<sup>4</sup>

İncesu'ya göre; "cinselliğin hem en çok merak edilen hem de en çok yasaklanan hem en çok konuşulan hem de aslında hiç konuşulmayan, çok bilindiği iddia edilen ama aslında çok az bilinen, bir yanda övünülürken diğer yanda utanılan bir durum olması" nedeniyle zorlu bir konu olduğu belirtilmektedir. Özellikle gelişmekte olan toplumlarda cinsellik üzerine çeşitli mitler oluşturulmakta, bu durum kadınların cinselliğe ilişkin bilgi gereksinimini arttırmaktadır. Cinsellik içgüdüsel bir dürtüdür. Cinsel işlevler başta merkezi sinir sistemi, olmak üzere beden işlevlerinin tümüyle katıldığı karmaşık süreçler barındıran eylemler dizisidir. Bu nedenle başta hastalık, kullanılan ilaç ve maddeler gibi bedeni etkileyen her etken ile gebelik, menopoz, ergenlik gibi her dönemsel durum cinselliği de etkileyebilmektedir. Cinselliğin sağlıklı ve mutlu olarak devam edebilmesi için bedensel işlevlerin sağlıklı olarak devam etmesi gerekmektedir.<sup>5,6</sup>

Kadınların gebelik dönemi gibi fizyolojik ve psikolojik değişikliklerinin yoğun yaşandığı bir dönemde, cinselliğin sağlıklı bir şekilde devamı için bilgi gereksinimi artmaktadır.<sup>7,8</sup> Cinselliğin fizyolojisinin bilinmesi gebelikteki değişikliklerin değerlendirilmesi açısından önem taşımaktadır. Cinsel uyarılara verilen fizyolojik cevaplar Masters ve Johnson tarafından uyarılma, plato, orgazm ve

çözülme fazı olmak üzere 4 evrede incelenmiştir.<sup>7,11</sup> Kadınlarda cinsel yanıt döngüsü erkeklerden farklı olarak yoğunluk ve süresine göre çeşitli şekillerde olabilmektedir. Kadınlarda uyarılma evresi ilk olarak erotik düşüncelerin belirlediği, fiziksel ya da psikolojik kaynaklı olabilen vazokonjesyon ve myotoni ile karakterizedir. Uyarılma döneminin devamı niteliğinde olan plato evresi, haz duygusunun olduğu ve cinsel gerilimin arttığı bir dönemdir. Cinsel yanıt döngüsünün en kısa evresi olan orgazm evresi ise; kadınlarda klitoral bölge ve vajende yükselen cinsel gerilimin yoğunluklu olarak hissedilmesi, vazokonjesyon sonucu kasların ritmik kasılması ile karakterize cinsel hazın en yoğun yaşandığı evredir. Son evre olan çözülme evresinde plato evresi öncesi gelişen vazokonjesyon dakikalar içerisinde yok olmakla birlikte, hemen devamında kadın yeni bir cinsel yanıt döngüsüne girebilmektedir.<sup>8,10,12</sup>

Gebelik dönemi, anne ve baba adaylarının cinsel ilişkilerinde birçok değişikliğin yaşandığı bir dönemdir. Fiziksel, sosyal, duygusal ve kültürel etkiler nedeniyle meydana gelen değişikliklerin yanı sıra, bir çift olmadan aile olmaya geçiş, sosyal normlar da gebelik döneminde kadınların cinsel yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir.<sup>13</sup> İspanya'da maneviyatın gebelik ve doğum sonu dönemde cinselliği nasıl etkilediğini araştırmak amacıyla etnografik türde gerçekleştirilen bir çalışmaya göre; kadınların özellikle anneleri tarafından aktarılan sosyal normlar ve dini inançlar doğrultusunda bu dönemde cinselliklerini kısıtladıkları belirlenmiştir.<sup>14</sup>

Gebelikte gelişen fizyolojik değişimler, kanda artan östrojen ve progesteron kadınların kendini iyi hissetmesine neden olan değişimlere (yumuşak bir ten, parlak saçlar) neden olabilmektedir. Ancak bu değişimlerin yanında memelerdeki hassasiyet, büyüyen abdomen ve cinsel organ değişiklikleri gebelerin cinselliğe ilişkin yaklaşımlarını olumsuz etkileyebilmektedir.<sup>15-16</sup> Gebelik döneminde

cinselliğin nasıl yaşandığını ve hangi değişimlerden etkilendiğini belirleyen araştırmalar incelendiğinde; gebelik yaşı ilerledikçe cinsel istek, cinsel ilişki sıklığı, orgazm ve cinsel tatmin gibi işlevlerde azalmaya yol açtığı belirlenmiştir. Gebelikte cinsel aktivitenin devam ettiği fakat kadınların büyük kısmında özellikle son trimesterde cinsel ilişki sıklığında ve cinsel istekte azalma olduğu gösterilmiştir. Gebelikte orgazmın yaşanması bireysel değişiklikler göstermekte, ancak cinsel tatminde genel bir azalma olduğu belirtilmektedir.<sup>6,17,18</sup> Gebenin yaşadığı psikolojik, fizyolojik ve sosyal değişimler cinselliğini doğrudan etkilemekte, cinsel yanıt döngüsü gebeliğin dönemlerine göre farklılıklar göstermektedir.<sup>12</sup>

**Birinci trimester:** Gebeliğin ilk trimesterında kadınların cinsel isteklerinin bireysel farklılıklarına göre değişiklik gösterdiği belirtilmektedir. İlk trimesterde kadın gebeliğinin farkında olmadığı için cinsel aktivitede değişiklik meydana gelmeyebilmekte veya gastrik distres, bulantı-kusma, yorgunluk, uykuya yönelim, genel fiziksel rahatsızlık, meme ve vaginal rahatsızlık gibi libidonun azalmasına yol açan faktörlerin etkisiyle cinsel istekte azalma yaşanabilmektedir. Gebeler kokuya karşı yaşadıkları hassasiyet ve hormonal değişimlerin etkisi ile eşlerinden uzak kalma eğilimi gösterebilmektedirler. Daha önceki gebeliklerinde spontan abortus öyküsü bulunan kadınlara genellikle gebeliğin ilk aylarında cinsel birliktelikten uzak durması gerektiği önerilmektedir.<sup>12,15,16,18,19</sup>

**İkinci trimester:** Cinsel birlikteliğin sürdürülmesi açısından en uygun dönem olduğu ifade edilmektedir.<sup>11,18</sup> Kadınlar ve eşleri bu dönemde gebeliğe fiziksel ve psikolojik olarak uyum sağlamışlardır. Birinci trimesterde yaşanan yakınmalar azalmış, kadınlar gebelik ve bebeklerine odaklanmış, kabullenmişlerdir. Bu dönemde gebeliğin ilerleyişi ile birlikte bebeğe zarar verme korkusu, cinsel ilişkinin günah ve annelikle bağdaşmayan bir durum olarak görülmesi gibi durumlar nedeniyle cinselliğe karşı olumsuz tavırlar sergilenebilmektedir. Çelişkili olarak, bazı kadınların bu kaygılara

karşılara karşı geliştirdikleri savunma mekanizması olarak cinsel isteklerinin artabildiği de görülmüştür. İlk gebeliğini yaşayan genç kadınlarda anneliğin bir yaşlılık belirtisi olarak algılanması durumu, cinsel yaşamlarını olumsuz etkileyebilmektedir.<sup>13,21</sup> Pakistanlı kadınların gebelik sırasında cinselliğe bakış açılarını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmaya göre (n:150); kadınların %76'sının haftada 1-5 kez eşleriyle birlikte olduğu, gebelik döneminin ilk trimesterında şaşırtıcı bir şekilde %66,7 oranında, ikinci trimesterında %40 oranında birliktelik yaşadıkları, %26'sının gebelikleri süresince koitus yaşamadıkları belirtilmektedir. Ayrıca, %45,4'nün fetüse zarar verme korkusu yaşadıkları ve %46'sının kendilerini rahat hissetmedikleri ifade edilmektedir.<sup>10</sup>

**Üçüncü trimester:** Uterusun büyümesiyle birlikte azalan fiziksel şikâyetler yeniden ortaya çıkabilir. Yorgunluk, halsizlik, mide problemleri, solunum sıkıntısı, pelvik ligament ağrıları, sık idrara çıkma, hareketin azalması, memelerden süt gelmesi gibi belirtiler, cinsel ilişki ve orgazm sırasında ortaya çıkan güçlü uterus kasılmaları libidonun azalmasına, anne adayının cinselliği ikinci plana atmasına neden olabilir. Beklenen doğum tarihi yaklaştıkça enfeksiyon, doğumda ağrı duyma ve anormal bir durum gelişeceği korkusu da cinselliği etkileyen diğer nedenlerdir. Bazı çiftler gebeliğin geç döneminde koitusun erken doğuma neden olacağı endişesi ve çocuğunu kaybetme korkusu ile cinsel yaşamlarını sınırlandırabilmektedir.<sup>16</sup> Ancak literatürde, sağlıklı term gebeliklerde koitusun semende bulunan prostoglandin E sayesinde doğum eylemini başlatmak için yararlı olacağı ve indüksiyona gereksinimi azaltacağı belirtilmektedir.<sup>22,23,24</sup> Koitusun sağlıklı term gebelerde vajinal doğumu başlatıp başlatmadığını araştırmak amacıyla gerçekleştirilen randomize kontrollü bir çalışmaya göre ise; koitus tavsiye edilen grupta yer alan kadınlarla (n:102) koitus tavsiye edilmeyen kadınların (n:108) spontan vajinal doğum oranları arasında anlamlı düzeyde fark elde edilemediği, daha fazla

çalışmaya gereksinimin olduğu ifade edilmektedir.<sup>22</sup>

Cinsel ilişki memnuniyeti üçüncü trimesterde belirgin olarak azalmaktadır. 1950-1996 yılları arasında İngiltere ve Almanca dillerinde yayımlanan 59 çalışmanın incelendiği meta-analiz çalışmasına göre; cinsellikten memnun olma gebelik öncesi %76-79 oranında, birinci trimesterde %59, ikinci trimesterde %75-84 ve üçüncü trimesterde ise %40-41 olarak bulunmuştur.<sup>25</sup> Orgazm konusunda yapılan çalışmalar farklılık göstermekle birlikte genel olarak azalma olduğunu göstermektedir.<sup>24</sup>

Gebeliğin farklı dönemlerinde libido da değişiklikler olmaktadır. Kadınlar gebelikte bireysel farklılıklar yaşamakta olup, genellikle cinsel istek, birinci trimesterde azalmakta, ikinci trimesterde geri dönmekte ya da artmakta ve üçüncü trimesterde tekrar azalmaktadır. Cinsel istek, cinsel ilişki sıklığı, orgazm, cinsel tatmin fonksiyonlarında genel olarak azalma söz konusudur.<sup>18,25</sup> Cinsel işlevlerin değişmesini, fiziksel değişimler, bebeğe karşı utanma duygusu, zarar verme düşüncesi, ağırlı koitus gibi faktörler etkilemektedir.<sup>25</sup>

Gebelik ve cinsellik arasındaki ilişki tarih boyunca doğru olmayan fikirler, mitler ve tabulaşmış düşüncelerle doludur. Gebelerin çoğunlukla koitusun abortusa veya erken doğuma neden olabileceğini, fetüs ve/veya anneye zarar vereceği düşüncesiyle cinsel birliktelikten uzak durmak istedikleri, bazı erkeklerin cinsel birleşme sırasında amniyotik kesenin zarar göreceğini, bebeğe zarar vereceklerini ve doğumu başlatacaklarını düşündükleri belirtilmiştir.<sup>13</sup> Bu düşüncelerden farklı olarak gebelikte yaşanan cinselliğin doğum kanalını

genişleteceği, fetüsün gelişmesine olumlu katkı sağlayacağı ve doğumu kolaylaştıracağını ifade eden çalışmalar da bulunmaktadır.<sup>10,26</sup>

Gebelik dönemi cinsellik toplumsal normlardan etkilenmektedir. Bazı toplumsal normlara göre gebe kadınların çekici görünmedikleri, gebelikte cinsel istek ve aktivitenin olmaması gerektiği savunulmaktadır. Bu normlara paralel olarak gebelerin kendilerini şişman, alımsız, yorgun, halsiz, çok kırılmalı ve nörotik olarak ifade ettikleri görülmektedir. Bununla birlikte pek az da olsa kendilerini seksi olarak tanımlayan kadınlarda vardır.<sup>13,18</sup>

Sosyo-ekonomik faktörlerin de cinselliği etkilediği düşünülmektedir. Gebe kadınların yaşadıkları sosyo-ekonomik bölge düzeyi yükseldikçe cinsel istek, doyum ve lubrikasyonlarının azaldığı tespit edilmiştir. Özellikle de üçüncü trimesterde kadınların beden algılarındaki değişiklik ve gebeliğe ilişkin komplikasyon yaşama endişesinin bu azalmaya neden olduğu düşünülmektedir.<sup>20</sup>

Gebelik döneminde erkeklerin yaşanan değişimlere karşı gösterdikleri tepkiler de cinselliği etkilemektedir. Kadınlar gibi erkeklerin de duygu karmaşası yaşamakta, fiziksel olarak görülmeyen ancak cinsel partnerinin zamanını ve düşüncesinin büyük kısmını alan fetüsü kıskanma gibi durumlar yaşayabilmektedir. Erkeklerin cinsellik, gebelik ve kadın sağlığı konusundaki olumsuz ve yanlış tutumları değişen durumlara uyum sürecini zorlaştırmaktadır. Örneğin; doğum sırasında kadının vajeninin genişleyeceğinin düşünülmesi gibi düşünceler ile olumsuz tutumlar sergileyebilmektedir.<sup>2,11</sup>

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sağlıklı gebeliklerde çiftler gebelik süresince ilişkiye girebilir. Kadının gebe kalma sürecinde yer alan faktörler, yardımcı üreme tekniklerinin kullanımı, düşük veya ölüm doğum öyküsü ile çeşitli sağlık problemlerinin yaşanma durumu gebelikte cinselliği etkileyebilmektedir.<sup>13</sup> Önceki

gebelikte tekrarlayan düşük, erken doğum, servikal yetmezlik, şimdiki gebeliğinde düşük tehdidi, erken doğum tehdidi, erken membran rüptürü, vaginal kanama, genital bölgede enfeksiyon, eşte cinsel yolla bulaşan enfeksiyon varlığında gebeliğinde cinsel ilişki kısıtlanmaktadır.

Gebeliğe hazırlanan kadınlara eşleri ile birlikte ebeler tarafından cinsellik ile ilgili eğitimler düzenlenmelidir. Ayrıca eğitimler sırasında eğitim etkinliğini artırmak için çeşitli görsel eğitim materyalleri kullanılmalıdır. Gebe kadının cinsel eğitimi

sırasında gebeliğe bağlı yaşadığı fiziksel, duygusal, sosyal ve kültürel değişikliklerin bir bütün olarak algılanması cinselliğe bütüncül bir bakış açısı ile yaklaşılması gebe kadınların cinsel fonksiyonlarını olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

#### KAYNAKLAR

1. Şahin Hotun, N. (2003). "Gebelikte Seksüel Değişiklikler". I.Ü. F. N. H. Y. O. Hemşirelik Dergisi, 8(51):26-36
2. Taylor, Tf. (2007). "The Origins of Human Sexual Culture". Journal of Psychology & Human Sexuality, 18 (2): 69-105.
3. Kömürcü, N., Demirci, N., Yıldız, H., Gün, Ç. (2014). "Türkiye'deki Hemşirelik Dergilerinden Cinselliğe Bakış: Bir Literatür İncelemesi". Hemşirelikte Eğitim Ve Araştırma Dergisi, 11(1):09-17.
4. World Health Organization (Who). Developing Sexual Health Programmes. Who/Rhr/Hrp/10.22, Http://Whqlibdoc.who.int/Hq/2010/Who\_Rhr\_Hrp\_10.22\_Eng . Pdf Erişim Tarihi: 02 Nisan 2016.
5. Reeder, Sj., Martin, Ll., Griffin, Dk. (1997). "Maternity Nursing Family". Newborn And Women's Health Care, 18.Ed. Lippincott, Newyork, 194(197): 421-30.
6. Gökyıldız, Ş., Beji, Nk. (2005) "The Effects of Pregnancy on Sexual Life". Journal of Sex & Marital Therapy, 31 (3): 201-215.
7. Bozdemir, N., Özcan, S. (2011). "Cinselliğe ve Cinsel Sağlığa Genel Bakış". Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 5(4):37
8. İncesu, C. (2004). "Cinsel İşlevler Ve Cinsel İşlev Bozuklukları". Klinik Psikiyatri Dergisi, 7(3):3-13.
9. Masters, V. B., Johnson, V. E. (1994). Human Sexual Behavior İnsanda Cinsel Davranış Sayın. Ü. İstanbul: Bilimsel ve Teknik Yayınları Çeviri Vakfı.
10. Naim M. Bhutto E. (2000). "Sexuality During Pregnancy in Pakistan Women". Journal Pakistan Medical Association., 50: 33-38.
11. Efe H. (2006). Gebeliğin Kadın Cinselliği Üzerindeki Etkileri. Haseki Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Kadın Hastalıkları Ve Doğum Kliniği, Uzmanlık Tezi, İstanbul.
12. Eryılmaz, G., Ege, E., Zincir, H. (2002). "Gebelikte Cinsel Yaşamı Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi". Journal of Anatolia Nursing And Health Sciences, 5(1).
13. Ertem, G., Sevil, Ü. (2010). "Gebeliğin Cinselliğe Etkisi". Dirim Tıp Gazetesi, 85(1):40-47.
14. Cantarino, S. G., de Matos Pinto, J. M., García, A. M. C., Abellán, M. V., Rodrigues, M. A. (2016). "The Importance of Religiosity/Spirituality in the Sexuality of Pregnant and Postpartum Women". PloS one, 11(6), e0156809.
15. Şahin, S., Kömürcü, N. (2008). "Gebeliğin Cinsel Yaşam Üzerine Etkileri". Kadın Cinsel Sağlığı, Hemşire Çalışma Grubu. 168-171.
16. Al Bustan, M. A., El Tomi, N. F., Faiwalla, M. F., Manav, V. (1995). "Maternal Sexuality During Pregnancy and After Childbirth in Muslim Kuwaiti Women". Archives of sexual behavior, 24(2): 207-215.
17. Fok, Wy., Chan, Ly., Yuen, Pm. (2005). "Sexual Behavior and Activity in Chinese Pregnant Women". Acta Obstetricia Et Gynecologica Scandinavica, 84 (10): 934-938.
18. Aslan, G., Aslan, D., Kızılyar, A., İspahi, Ç., Esen, A. (2005). "Prospective Analysis of Sexual Functions During Pregnancy". International Journal of Impotence Research, 17 (2): 154-157.
19. Orji, Eo., Ogunlola, Io., Fasubaa, Ob. (2002). "Sexuality Among Pregnant Women in South West Nigeria". Journal of Obstetrics and Gynaecology, 22(2):166-168.
20. Özkan, S., Demirhan, H., Çınar, İ. Ö. (2009). "Gebelik Ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerin Cinsel Fonksiyon Üzerine Etkisi". Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences, 12(3).
21. Basson, R. (2006). "Sexual Desire and Arousal Disorders in Women". New England Journal of Medicine, 354(14):1497-1506.
22. Tan, P. C., Andi, A., Azmi, N., Noraihan, M. N. (2007). "Effect of coitus at term on length of gestation, induction of labor, and mode of delivery". Obstetrics & Gynecology, 108(1):134-140.
23. Tan, P. C., Yow, C. M., Omar, S. Z. (2009). "Coitus and orgasm at term: effect on spontaneous labour and pregnancy outcome". Singapore medical journal, 50(11): 1062.
24. Kozhimannil, K. B., Johnson, P. J., Attanasio, L. B., Gjerdingen, D. K., McGovern, P. M. (2013). "Use of nonmedical methods of labor induction and pain management among US women". Birth, 40(4): 227-236.
25. Sydow KV. (1999). "Sexuality During Pregnancy and After Childbirth: A Metacontent Analysis of 59 Studies". Journal Psychosomatic Research, 47 (1): 27-49.
26. De Judicibus MA, McCabe MP. (2009). "Psychological Factors and The Sexuality of Pregnant and Postpartum Women". Journal of Sex Research , 39 (2): 94-103.
27. Adinma, J. I. B. (1995). "Sexuality in Nigerian pregnant women: perceptions and practice". Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology, 35(3), 290-293.