

## Ortaokul/Lise (Erken Adölesan 12–15 yaş) Dönem Cinsel Sağlık Eğitimi



- Kızların ilk menstruasyonunu ortalama 12 yaşında olması cinsel olgunlaşmasını ve hamile olabileceğini göstermektedir. Ancak bu dönemde ve 21 yaş öncesi dönemde ki hamilelik kadın hastalıklarının tetikleyicisi olarak görülmektedir.
- Kız çocuklarına adet döngüsü hakkında anneler bilgi vermeye 11 yaşından sonra başlamalıdır. Anneler bu dönemin 28 günde bir tekrar edeceğini bu dönemdeki temizliğe dikkat edilmesi gerektiği, 2-3 saatte bir ped değişimi yapılması gerektiğini anlatmalıdır. Ayıryeten bu dönemin ilk 1 yıl içinde bir düzene oturması gerektiğini eğer 1 yıl sonunda düzen oluşmazsa kızların **kadın doğum uzmanına kontrole gitmesi gerekmektedir.**
- Masturbasyon bu dönemde kızlardan ziyade erkekler arasında daha çok artabilir. Bunun sıklığının sağlığa zararları hakkında erkek çocuklarına babalarının eğitimi önerilir.
- 12-15 yaşlarında ilk aşk deneyimi yaşayabilirler. Bunun sağlıklı bir şekilde yaşanmasının önüne geçebilmek için çocuklara mahremiyet eğitimi verilmelidir.
- Ve bu konuda çocuklara cinselliğin insan hayatında manâlı bir yerinin olduğunu ve bunun özel ve kayda değer bir kişiyle yaşanması gerektiğini, bu kişinin de insanın hayat arkadaşı, yani eşi olması gerektiğini adapte etmek gerekir.

## Erken İlköğretim Okul (Orta çocukluk 4–9 yaş) Dönemi Cinsel Sağlık Eğitimi

- Bu dönemde “Çocuklar nereden geliyor” gibi sorular sorarlar, cinsellik duyguları ile ilgisi olmadan annesine, öğretmenine aşık olurlar.



- Cinsellik konusunda açıklamalar için en uygun zaman cinsel yönden uyarılmanın başladığı ve erkeklerde penisin sertleşmesi, kızlarda ise klitoris kaynaklı haz duygularının olageldiği orta çocukluk döneminde yapılmalıdır
- 7–9 yaşlarında, cinsellikle ilgili fantezileri (aynı cinsten birine aşık olma gibi), cinsel esprileri olur ve ilk aşk deneyimini yaşayabilir.
- Aile içinde ve toplumda cinsel konulara karşı aşırı tutumlar cinsel kimlik gelişimini etkileyebilir
- İleri derecede suçlamalar, suçüstü yakalanma endişesi, anne babanın çocuğun gelişmekte olan cinsel organlarına fazla dikkat etmeleri, aşırı denetleme, ergenlik öncesi ve sonrası çağda bir miktar gizliliğin (mahremiyetin) tanınmaması çocuğu olumsuz etkiler. Ayrıca, ağır günah duygusu, yanlış bilgi verilmesi (örneğin, masturbasyon ile akıl hastası olunabilir korkusunun aşılınması), genci çapkınlığa itici, kışkırtıcı tutumlar, cinsel korkular ve çekingenliklerle yüklü bir cinsel kimlik gelişmesine yol açabilir.
- 10-11 yaşlarında, ergenliğin başlamasıyla yetişkin cinselliği ile daha fazla ilgilenmeye başlar. Cinsellikle ilgili fantezileri daha fazladır ve kitaplarda, televizyonda, internette cinsellikle ilgili tüm gördükleri ve duydukları meraklarını uyandırır. Cinsellik hakkında sorular sorduklarında aşırı tutucu ya da rastgele cevaplar verilmemelidir.



<http://eyyubiyeram.meb.k12.tr/>



## Çocuklarda Cinsel Sağlık



## Okul Öncesi Dönem (0-4 yaş) Cinsel Sağlık Eğitimi

- Öğrenme, ebeveyn-çocuk etkileşimi sırasında, bebeğin gereksinimlerinin karşılanması, kucaklanması, desteklenmesi ile başlar. Kucaklamak ve dokunmak, bebeklerde duygusal güvenliği ve kendi bedenlerine karşı olumlu duyguların oluşmasını sağlar.
- Genellikle çocuklar, ilk altı yaş içinde kendi cinsel organlarının, erkekler ve kadınlar arasındaki fiziksel farklılıkların farkında olurlar.
- Çoğu çocuk erken dönemde masturbasyonu tesadüfen keşfeder ve zamanla bu deneyimlerini unutur. Bu sebeple özellikle erkek çocuklarında kıyafetlerde dar giydirmemeye dikkat edilmesi gerekir. Çocuk kıyafetini yaptığı sürtünmeden dolayı bu hazla karşılaşır ve erken masturbasyon davranışları gösterir.
- Çocuğun arkadaşları ile karşılaştıkça, kendisinin ve diğerlerinin bedenlerini merak etmesi, teşhirciliğe ya da başkalarınınkini araştırma gibi davranışlara yol açabilir. Çocuğun bedensel farklılıkları öğrenebilmesi için doğal yoldan gözlem yapmasının sağlanması gerekir
- Çocuklar 2–3 yaşlarında cinsel konularda soru sormaya ve sosyal normlar açısından yapılmaması gerekenleri öğrenmeye başlarlar. Kesinlikle çocuk susturulmamalı, utandırılmamalı, çocuğu ayıplanmamalı, çocuğa şiddet kullanılmamalıdır.
- Çocukların en fazla merak ettikleri konulardan biri dünyaya nasıl geldikleridir: -Bu soruyu sorman, merak etmen, ağırlık vermen hoş bir şey.Cinsellik kadınla erkek arasında çok özel bir durumdur. Ama detaylarını öğrenmen için biraz daha büyümen gerekiyor. Büyüdüğünde anlatacağım” şeklinde bir anlatmak gerekir. Bu Nedenle çocuğa bu konu hakkında yalan söylenmemiş olur.

## İYİ DOKUNUŞ-KÖTÜ DOKUNUŞ



- Çocuklar 4 yaş döneminde sevgi niyetli ve kötü niyetli dokunuşların farkını anlayabilmelilerdir. Güvenli(iyi)-güvensiz(kötü) dokunuş kavramlarını hikaye veya görsellerle anlatarak bilinçlendirebilirsiniz.
- İyi dokunuşlar çocuğumuzu mutlu eder, sevdikleri tarafından rahatsız etmeyen sarılma, öpme vb. dokunmalardır
- Kötü dokunuşlar çocuğumuzu endişelendirir, korkutur. Tanımadığı insanlardan ya da çocuğun özel bölgelerine dokunma izni olmayan kişilerin dokunuşlarıdır.
- Biri onlara rahatsız edici bir şey yaparsa güvendiği kişilerden yardım istemeyi öğretin.
- Onlara sizinle her türlü sorunu paylaşabileceği inancını yerleştirin.
- Bazen çocuklarımızın abarttığını düşünürüz ne olursa olsun söylediklerini kulak ardı etmeyin.
- Çocuğunuza inanın eğer yardım istiyorsa bunu geri çevirmeyin.
- Çocuğunuza zarar veren kim olursa olsun bu maalesef eşiniz, diğer çocuğunuz, babanız, kardeşiniz de olabilir bunun için gerekenleri yapmaktan kaçınmayın. Gerekeni yapmamanız susmayı tercih etmeniz sizin de onlar kadar suçlu olduğunuzu gösterir. Konu istismar ve mahremiyet olduğunda ne olursa olsun SUSMAYIN.

## ÖZEL BÖLGELERİNİ TANIMASINI SAĞLAYIN



- Çocukları cinsel organına dokunarak, onları konu yaparak sevmek doğru değildir. Çünkü bu durum, onların özel alanlarının ihlalidir.
- Çocuğunuza ismi ile hitap edin aşkım, birtanem gibi kelimeler ile seslenmeyin.
- Çocuğunuzuda dudağından öpmeyin. Başkalarına öpücük vermesi, kucığına oturması için ısrar etmeyin.
- 4 yaşından itibaren çocuklar ev içinde veya herhangi bir sosyal ortamda çıplak gezmemelilerdir. Tek başına soyunup giyinmelidir.
- 4 yaşından itibaren çocuklar banyoda duş alırken veya tuvaletlerini yaparlarken yalnız olmalıdırlar. Yalnız duş almakta zorlanan çocuklara duş sırasında eşlik eden ebeveyn çocuğu iç çamaşırı ile yıkamaya önem vermelidir.
- Çocuğunuzun odasına girerken kapıyı çalarak ve izin isteyerek girmelisiniz. Onun da sizin odanıza girerken izin alarak girmesi gerektiğini öğretmelisiniz.



## ÇOCUKLARDA MAHREMİYET

- Cinsel kimlik gelişimi ile çocuğun , kendisinin ve diğer insanların kişisel alanı olduğunu öğrenmesi, bu alana saygı duyması, bedenini tanıması, korumayı öğrenmesi, sağlıklı sınırlar koyabilmesi, kendisi ve karşı cinsle ilgili gelişim farklılıklarının öğrenmesi ve ruhsal gelişimini sağlıklı bir şekilde tamamlayabilmesi için verilen eğitimidir. Evde verilmeye başlar, okulda desteklenir.
- Mahremiyet kavramı öğretilirken suçluluk duymasını sağlayacak "ayıp" kelimesinden uzak durulmalıdır.
- Çocuk soru sorduğunda geçiştirmeden, merakını giderecek düzeyde kısa ve net yanıtlar vermek gerekir.
- Çocuk soruyu hangi ebeveynine soruyorsa o cevap vermeli, kızlara anneler erkekler babalar gibi bir ayrım yapılmamalıdır.
- Çocuklara **BEDENİM BANA AİT BİLİNCİ** oluşturulmalıdır
- Çocuklara **İZİN VERİRSEM DOKUNABİLİRSİN BİLİNCİ** oluşturulmalıdır.
- Çocuklara **ÖZEL BÖLGELERİNİ TANIMASINI** sağlayın.

