



CİNSEL EĞİTİM

Kadın Sağlığı Seminerleri

CİNSEL EĞİTİM

Kadın sağlığı seminerlerine katılarak;

- Üreme sistemi
- Gebelik, doğum ve lohusalıkta dikkat edilecekler
 - Temizlik ve beslenme için önemli noktalar
 - Üreme organı hastalıkları
 - Gebeliđi önleyici yöntemler
 - Çocukların/ergenlerin cinsel eğitimi konularında bilgilenebilirsiniz.

Seminerler

- Kadın – erkek üreme sistemi
 - Temizlik ve beslenme
 - Güvenli annelik
- Gebeliđi önleyici yöntemler
 - Kadın sağlığı sorunları
- Çocukların/ergenlerin cinsel eğitimi

Bilgili, sağlıklı ve güvenli bir yaşam için Kadın Sağlığı Seminerleri'ne katılın...

Cinsel Eğitim



Cinsel eğitim; bireyin özel yaşamı, cinsel kimliği ve ilişkileri konusunda ömür boyu süren bir öğrenme ve davranış geliştirme sürecidir. Cinsel eğitim, bireyin özel yaşantısında olduğu kadar aile ve toplum yaşantısında da mutlu olmasını amaçlar.

Çocuklara ve gençlere cinsel eğitim:

- Kendilerinde meydana gelen fiziksel ve duygusal gelişmeleri anlama ve kabullenme
- Bedeni hakkında olumlu duygular taşıma
- Kendi cinsiyeti ile ilgili olumlu duygular taşıma
- Cinsel davranışları anlayabilme
- Cinsel davranışlarıyla ilgili bilinçli ve sorumlu karar alabilme
- Cinsel taciz ve istismara karşı kendini koruyabilme
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan ve istenmeyen gebeliklerden korunma becerileri kazandırır.

Cinsel eğitim doğumdan itibaren başlar. Bebeğin kendi bedenini tanıma çabaları ile başlayan ilk öğrenme süreci çocuğun erken yaşlarda sorular sormasıyla devam eder. Bu açıdan cinsel eğitimde en önemli görev anne-babalara düşmektedir. Cinsel eğitim süreci okul döneminde devam eder.

Cinsel Eğitim

Yaş dönemi	Cinsel gelişim
Bebeklik ve erken çocukluk (0-3 yaş) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Emme zevki ◦ Ağız ve tensel temas ilişkisi ile güven duygusu ◦ Cinsel organlara rastlantı ile dokunma ve haz ◦ Tutma-bırakma hazzı ve tuvalet eğitimi
Okul öncesi (3-6 yaş) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Bedeni tanıma ◦ Cinsel ilgi ve merak ◦ Gebelik ve doğuma yönelik sorular ◦ Cinsiyet farklılıklarını inceleme ◦ Anne ve baba ile cinsel özdeşim
Okul çocukluğu (6-10 yaş) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Azalan cinsel merak ◦ Artan kişilerarası etkileşim ◦ Oynarlarda oğlan-kız gruplaşması
Erken ergenlik (10-13 yaş) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Cinsiyet hormonlarının salgılanması ◦ Kızlarda memelerin büyümesi, yumurtlama ve ilk adet ◦ Kızlarda/oğlanlarda genital bölge ve koltuk altında kıllanma ◦ Oğlanlarda testislerin büyümesi, ses değişimi, gece boşalması ve sperm üretimi ◦ Aynı cinsle yakın arkadaşlık ◦ Cinsel davranışlara merak ◦ Mastürbasyonun başlaması
Orta-geç ergenlik (14-19 yaş) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Fiziksel değişimlere uyum sağlama ve aileden bağımsız olma çabalarının birlikte yaşandığı duygusal dalgalanmalar ◦ Risk alma davranışı ◦ İlk cinsel ilgi ve ilk cinsel paylaşımlar

Ergenlik dönemi

Ergenlik dönemi “çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi” olarak tanımlanmaktadır. Ergendeki fiziksel büyüme, cinsel gelişme/olgunlaşma ve psiko-sosyal gelişme süreçleri birbirini etkiler. Gelişmeler kız ve oğlan çocuklarda farklıdır.

Gelişmenin başlama yaşı genetik ve çevresel faktörlerden etkilenir ve kişiden kişiye farklılık gösterir. Kızlarda 10-11 yaşlarında, oğlanlarda 11-12 yaşlarında ergenlik dönemi başlar. Ergenlik döneminde en belirgin değişim fiziksel büyümedir. Boy uzaması, kilo artışı ve vücut yapısında farklılaşmalar olur.



Cinsel olgunlaşmanın tetikleyicisi cinsiyet hormonu salgılayan bezlerin gelişmesi ve kızlarda yumurtalıklardan, erkeklerde ise testislerden cinsiyet hormonlarının salınmaya başlamasıdır. Hormonlara yanıt olarak ergende biyolojik ve psikolojik değişiklikler oluşur. Ergenler cinsiyet hormonlarının etkisi ile bir yandan cinsiyete özel dış görünüme sahip olurken, diğer yandan üreme işlevleri gelişerek üreme kapasitesi kazanırlar. Cinsiyet hormonları kızlarda yumurtlama ve adet görme; erkeklerde ise spermlerin (tohum hücreleri yerine) olgunlaşması ve meni üretimine neden olur.



Ergenlik bu fiziksel değişimlere uyum sağlama ile aileden bağımsız olma çabalarının birlikte yaşandığı duygusal dalgalanmalarla geçen zor bir dönemdir. Ergenler adet görme/boşalma, mastürbasyon, meme/

penis büyüklüğü konusunda endişe duyabilirler. Bu dönemde yaşanacak değişimler konusunda bilgi sahibi olmak kaygıları azaltır. Destekleyici bir aile ve arkadaş grubunun olması bu dönemin daha az çatışmalı ve riskli yaşanmasını sağlayacaktır.

Cinsel eğitimde anne-babaya öneriler:

- Bu konuda çocuklarınız soru soracağı fikrine kendinizi hazırlayın.
- Bu amaçla hazırlanmış yayınlardan, broşür ve kitaplardan yararlanın.
- Soru kime sorulduysa onun tarafından cevaplanmasına özen gösterin.
- Her soruya cevap vermeye çalışın.
- Kısa ve anlaşılır cevaplar verin.
- Sadece sorduğu kadarına açıklama yapın.
- Çocuğun soru sormasına fırsat tanıyın.
- İyi bir dinleyici olun.
- Doğal bir ses tonuyla, utanmadan, sıkılmadan, kızarmadan, lafı dolandırmadan konuşmaya çalışın.
- Gülmeyin, alay etmeyin.
- Dürüst olun. Eğer yanıtı bilmiyorsanız bunu ona söylemekten kaçınmayın.

Çocuklara;

- Cinsellikle ilgili konuşmaların ve davranışların doğal olduğu, fakat herkesin yanında yapılmaması;
- Bedenin özel olduğu ve mahremiyet kavramı, istemediği durumlarda bedenine dokunulmasına izin vermemesi gerektiği anlatılmalıdır.



Çocukların cinsel gelişim sürecinde yaşına uygun yaklaşmak, verilecek mesajları özenle seçmek ve yeterli bilgi paylaşmak önemlidir.

Yaş dönemi	Anne-babanın yaklaşımı
Bebeklik (0-3 yaş)	<ul style="list-style-type: none"> • Cinsiyet ayrımı yapmadan altını değiştirirken mahremiyete dikkat edin. • Cinsel organlarını öpmeyin, okşamayın. • Bezlenmenin ona haz verdiğini bilin ve normal olduğunu kabul edin.
Okul öncesi (3-6 yaş)	<ul style="list-style-type: none"> • Cinsel organlarına dokunmak, bundan haz almak normal ve sağlıklıdır. • Bunu çok sık yapıyorsa ilgisini başka yöne çekin, ama cinsel organına zarar vermek gibi olumsuz mesaj vermeyin.
Okul çocukluğu (6-10 yaş)	<ul style="list-style-type: none"> • Çocuk bu dönemde bedenini fark eder ve utanabilir. Mahremiyet mesajları verin ve ön ergenlik dönemi ile ilgili bilgi paylaşın. • Özel alanlarına müdahale etmeyin.
Erken ergenlik (10-14 yaş)	<ul style="list-style-type: none"> • Ergenlikteki değişimler hakkında bilgi verin. • Değişimler her ergende farklı olabilir. Yaşlıları ile kıyaslamamasını sağlayın ve endişelerini giderin. • Cinsel davranışlara merakını normal kabul edin. • Bu konudaki bilgi kaynakları konusunda takipçi olun. • Odasına izinsiz girmeyin.
Orta-geç ergenlik (14-19 yaş)	<ul style="list-style-type: none"> • Karşı cinsle ilginin arttığı bu dönemde ilişkiler yaşanabilir, ilgilenin ama baskıcı olmayın. • Flört, nişanlılık, evlilik planları olabilir. • Güvenli cinsellik mesajları paylaşın. • Odasına izinsiz girmeyin.

Ergenlik dönemi için öneriler:



- Ergenlerin cinsel olgunluğa ulaşmaları sürecinde cinselliklerini araştırmaları doğaldır.
- Anneler ve babalar kendi değerlerini de dile getirerek, ergenlerin kendi değerlerini ve sınırlarını oluşturmalarında destek olmalıdırlar.
- Cinsellik konusunda paylaşımlar sadece riskleri ve olumsuz konuları değil, sevgi, aşk ve yakınlaşma gibi olumlu duyguları da içermelidir.

- Ergenlere kendisinin ve karşısındakinin koyduğu sınırlara uyması, saygı göstermesi gerek tiği mesajı verilmelidir. Bu sınırların, toplumsal kurallar ve sağlık riskleri dikkate alınarak belirlenmesi, cinsel ilişkiyi ertelemenin istenmeyen gebelik ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korunmada önemli olduğu anlatılmalıdır.





KADIN SAĞLIĞI BROŞÜRLERİ



 **TAPV**
Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

Güzel Konutlar Sitesi A Blok D.3-4 Ulus Mahallesi 34760 Etiler/İstanbul
T: 0(212)257 79 41 - F: 0(212)257 79 43
www.tapv.org.tr - info@tapv.org.tr

facebook.com/tapvakfi
twitter.com/tap_vakfi