

DOÇ. DR. GÖKÇEN ERDOĞAN
UZM. PSİKOLOG SELİN YİĞİT İPEK

KONUŞMAMIZ LAZIM



DESTEK YAYINLARI: 2155
PSİKOLOJİ: 61

DOÇ. DR. GÖKÇEN ERDOĞAN-UZM. PSİKOLOG SELİN YİĞİT İPEK
KONUŞMAMIZ LAZIM

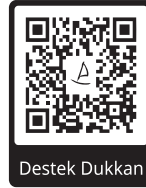
Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Editör: Cansu Poyraz-Sibel Alanoğlu
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarımı: Recep Alanoğlu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Destek Yayınları: Eylül 2025
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-5799-03-6

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 77699
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu/İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



Doç. Dr. GÖKÇEN ERDOĞAN
Uzman Psikolog SELİN YİĞİT İPEK

KONUŞMAMIZ LAZIM

Çocuk ve Ergenler İçin Cinsel Eğitim Rehberi




DESTEK
Yayınları

Gökçen Erdoğan

Doç. Dr. Gökçen Erdoğan, 1976 doğumludur. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olarak ihtisasını Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı'nda tamamlamıştır.

Başkent Üniversitesi Halk Sağlığı Yüksek Lisans, Sosyal Psikoloji doktora eğitimlerinin yanı sıra, birçok üniversitede jinekolojik kozmetoloji alanında eğitmen olarak görev yapmıştır.

Toplumun cinselliği keşfinde önemli olduğuna ve olabileceğine inandığı tüm konu ve değerleri yakından incelemekte, bilgisini toplumsal faydaya dönüştürmek için hassasiyetle çalışmaktadır.

2013 yılında *Gizli Kapaklı Şeyler*, 2014 yılında *Sırra Kalem*, 2017 yılında *Belki Keşke Neyse* adlı kitapları yayımlanan Erdoğan'ın son kitabı *Utanç*, 2022 yılında okuyucusuyla buluşmuştur. Gerçek yaşam öykülerinden oluşan kitapları, toplumun cinsel aydınlanmasının önünü açma hedefinin de birer parçasıdır.

Kozmetik jinekoloji alanında editörlüğünü yaptığı akademik çalışmaları ise global düzeyde etkili ve önemli çalışmalardır. Halihazırda bu alanda hazırlanmış 6 kitabın editörüdür, bir kitabı ise çeviri aşamasındadır.

Evli ve iki çocuk annesidir.

Selin Yiğit İpek

Nörobilim Uzmanı Psikolog (Nöropsikolog) Selin Yiğit İpek, 1987 doğumludur. Disiplinlerarası Beyin Araştırmaları Derneği'nin (DABAD) yönetim kurulu başkanı olarak görev yapmakta olup aynı zamanda derneğin yürüttüğü kongrelerin organizasyonuna aktif katkı sağlamaktadır. Psikoloji eğitiminin yanı sıra uzmanlığını nörobilim alanında tamamlamıştır.

1, 2, 3 ve 4. Ulusal Nörobilim ve Tıp Kongresi ile 2. Beyin Festivali'nin organizasyonunda ön planda yer almış, “Tamamlanmayan Puzzle Beyin” gibi etkileyici tema seçimiyle konuşmalar yapmıştır. Ayrıca DABAD çatısı altında yürüttüğü çalışmalarla disiplinlerarası beyin araştırmalarını yaygınlaştırmayı amaçlamaktadır. Toplamda 120 akademisyen ile işbirliği yaptığı bilim kurulumun büyüklüğüne dikkat çekerek, “disiplinlerarası beyni anlatan tek nörobilim derneği” olduklarının altını çizmiştir. Akademik yayınlara katkıda bulunmakta ve çeşitli üniversitelerde misafir akademisyenlik davetlerini üstlenmektedir.

Aynı zamanda “beyin tabanlı psikoloji eğitimi”, “Nöropsikoterapiler eğitimi” gibi eğitimler düzenlemiş ve bu eğitimlerde psikoloji ve terapinin beyindeki önemine değinilmiştir. Beyin ile ilgili farkındalık oluşturmak adına birçok yayın organında yer almıştır. *Nörologlar İçin Klinik Psikofarmakoloji* kitabının editörlerinden olup, ülkemiz adına büyük nörobilim faaliyetlerini yürütmekte ve katkı sağlamaktadır. Selin Yiğit İpek, nöropsikoloji alanında akademik ve toplumsal etki yaratmaya odaklı bir isimdir. Özellikle beyin bilimlerine ilgi duyanlar için hem bilimsel hem uygulamalı açıdan takip edilmesi değerli bir uzman niteliğindedir.

İÇİNDEKİLER

BAŞLAMADAN / 11

BÖLÜM 1

ÇOCUKLARDA CİNSEL EĞİTİM / 13

Cinsel Eğitim Neden Önemli? / 15

En Yaygın İlk Sorular ve Yanıtları Nelerdir? / 21

Yaş Gruplarına Göre Sorular ve Yanıtları / 23

Yaş Gruplarına Göre Cinsellik Eğitimi / 27

Bir Çocuğa Kız ya da Erkek Olduğu Bilinci

Ne Zaman ve Nasıl Aşılmalı? / 31

Annesi Olmayan Kız Çocuklarının

Cinsel Eğitiminden Kim Sorumlu Olmalıdır? / 35

Babası Olmayan Erkek Çocuklarının

Cinsel Eğitiminden Kim Sorumlu Olmalıdır? / 39

BÖLÜM 2

CİNSİYETİNİN DIŞINDA FİZİKSEL VE

PSİKOLOJİK BELİRTİLER

GÖSTEREN ÇOCUKLAR / 43

Cinsiyetinin Dışında

Fiziksel Belirtiler Gösteren Çocuklar / 45

Cinsiyetinin Dışında Psikolojik Belirtiler Gösteren

Çocuklar / 49

Oyuncaklar, Renkler ve

Giyim Kuşamda Cinsiyet Roller / 53

BÖLÜM 3

ÇOCUKLARDA CİNSEL KEŞİF / 63

Cinselliğe Başlamak İçin İdeal Zaman Nedir? / 65

Çocuğumuzu Mahrem Bölgeleriyle İlgilenirken
ya da Mastürbasyon Yaparken Gördüğümüzde

Ne Yapmalıyız? / 69

Çocuğumuz Özel Bir Anımıza Tanıklık Ettiğinde Nasıl
Davranmalıyız? / 73

Çocuğumuzun Yanında Eşimizle Yakınlaşmalı mıyız,
Bunun Sınırını Nasıl Çizmeliyiz? / 77

Çocuğumuzun Kız/Erkek Arkadaş Edinmesini Ne Zaman
Desteklemeliyiz? / 81

Çocuğumuzun Kız/Erkek Arkadaşıyla Yakınlaşmasında Yaşlara
Göre Sınır Ne Olmalıdır? / 85

Çocuğumuza Kız/Erkek Arkadaşıyla Yakınlaşmasının Hangi
Ölçüde Makul Olduğunu Anlatmalı mıyız? / 89

Çocuğumuzun Bilgimiz Dışında ve Olması Gerekenden
Erken Biçimde Cinsel İlişkiye Girdiğini Öğrendiğimizde
Ne Yapmalıyız? / 93

Hangi Noktada Ebeveyn Değil de Öğretmen Desteği
Daha Anlamlıdır? / 99

Hangi Noktada Ebeveyn Değil de Psikolojik Danışman
Desteği Daha Anlamlıdır? / 103

BÖLÜM 4
ÇOCUKLARDA TACİZ VE
İSTİSMAR DURUMLARI / 107

Çocuklarımıza Taciz ve İstismar Kavramlarını
Nasıl Öğretebiliriz? / 109

Çocuklarımız Taciz ve İstismardan Kendilerini
Nasıl Koruyabilirler? / 115

Çocuğumuzun Tacize ve İstismara Uğradığını
O Söylemese de Fark Edebilir miyiz? / 19

Çocuğumuzun Cinsel Bilgi ve Deneyimi-Deneyimsizliği
Nedeniyle Arkadaş Çevresinde Zorbalığa Uğradığını
Öğrendiğimizde Nasıl Davranmalıyız? / 125

BÖLÜM 5
CİNSEL YÖNELİMLER VE TANIMLARI / 129

Cinsel Yönelim Nedir? / 131

Çocuğumuzun Eşcinsel Olduğunu Nasıl Anlarız? / 135

Biseksüellik Nedir? / 139

Çocuğumuzun İnterseks Olduğunu Nasıl Anlarız
ve Bu Durumda Nasıl Davranmalıyız? / 141

Transseksüellik Nedir? / 145

Cinsiyet Değişikliği İsteyen Çocuğumuza
Nasıl Davranabiliriz? / 151

Cinsel Yönelimi, Toplumun Genel Kabulünden
Uzak Bulunan Çocuklarımıza Nasıl Davranmalıyız? / 155

Hangi Durumlarda “Cinsel Açmazlar”

Psikolojik Destek Gerektirir? / 159

Eşcinselliğin Psikolojik Olma İhtimali Var mıdır? / 163

BAŞLAMADAN

Bu kitabı arayıp bulmuş mu olacaksınız, beni mutlu eden bir tesadüfle erişmiş mi; bilmiyorum. Ancak umuyorum ki buluşmamız sizi de mutlu eder.

Sözcükleri arka arkaya dizmek benim için her zaman kolay olmadı. Çünkü anlama hizmet ederken başka nelere hizmet ettiğimi hep iyi hesaplamak durumundaydım. Bıçak sırtı hallerimiz malum... Ama şunu çok iyi biliyorum ki maddi kazançlar umrumda olmadı hiç. Beni doyuracak olan bundan çok daha fazlasıydı. Benim gibi anneler, benim gibi hekimler, benim gibi evlatların yararını gözettim. Daha da önemlisi bir zamanlar benim gibi çocuk ve ergen olmuşların, bugünkü var oluşlarıyla çocuklarla ve ergenlerle ne yapacağını bilmez olanların yararını gözettim. Kadının erkeğin, çocuğun, sağdakinin ve soldakinin yararını. İnsanın yararını...

Bir parçası olmaktan her şeye rağmen gurur ve mutluluk duyduğum bu topluma, birer pırlanta kazandıracak tüm anne ve babalar, ağabeyler, ablalar, öğretmenler ve niceleri için bir rehber bırakmak istedim. Yıllardır meslek yaşantımda tanıklık ettiğim binlerce kadın hikâyesinde cinselliğin konuşulmamasının faturasını ellerim titreyerek kayıtlara geçtim ben. Güldüm ve ağladım. Ah ettim ve sırlar sakladım. Sözler verdim ve çabalar harcadım. Konuşacağız!

Başka bir kaderin çiçekleri olacak bizim çocuklarımız. Bedenleriyle barışık, ruhlarına alışık, kendileriyle hemhal

olacaklar. Doğruyu bulmak için bizden uzağa savrulmaları gerekmeyecek, çaresiz kaçışlarında yanlışlar dolanmayacak ayaklarına. En sevdikleri, en güvendikleri, gözlerini açtıkları andan itibaren yakın bildikleri rehberlik edecek onlara. Çünkü biz bu dayanışmayı büyüteceğiz. Bilgi elden ele uzanacak. Bu kitap gibi. Aklımızda, kalbimizde filizlenen bu bilinç gibi. Kendini seven, kendini bütünüyle tanıyan, korkusuzca arayan, seven, sevilen, sevişen nesiller yetiştireceğiz elbirliğiyle. Elimden geleni yapmanın huzuruyla bu kitabı önce siz anne babalara ve bu kitaptan bir harf öğrense kâr sayacağım herkeşe emanet ediyorum.

Yolculuklarında rüzgârlarını kesmemek için en yakın duvar dibinden heyecan ve gururla izlediğim kızım Derin, oğlum Kuzey'e...

Bildiği anneliğin en iyisini yapmak için öğrenmekten ve öğretmekten hiç vazgeçmeyen, güçlü bir kadın olmamı öğütleyen ve daima güçlü kalan anneme...

Bir kız çocuğu olarak kendimi bir an bile başka, eksik, yanlış hissetmeden güçlenerek ve kendime güvenerek büyümem için adımlarıma özgürlük öğütleyen babama...

Uzun yıllardır sözcüklerimin kanatlanıp kalbinize konması için desteğim olan Yazı Meleşim Sibel'e...

Ve mutlu olmaları için didineceğimiz tüm çocuklara...

bölüm 1

Çocuklarda Cinsel Eğitim

*Çocuğunuzun bedeni
bir çiçek gibi açarken,
suyun, güneşin nereden
geldiğini çok iyi bilmeli.*

CİNSEL EĞİTİM NEDEN ÖNEMLİ?

Dünyanın en zor mesleği sürekli tartışılıyor. Bütün işlerin ve oluşların kendine göre zorlukları var elbette. Ancak zamanla, kazanılan tecrübeyle, gidilen yolla hepsi bir miktar kolaylaşıyor, kabul edelim.

Ebeveynlik hariç. O her zaman sürpriz zorluklara ve güzelliklere gebe. Orada tüm tecrübenize rağmen yetersiz hissedebilir, tüm isteğinize rağmen tahmininizin çok üstünde yorumlayabilirsiniz. Ama bir anne olarak çok iyi bildiğim ve yürekten hissettiğim en büyük çıkmazdan söz edeceğim şimdi size: Çocuklarda ve ergenlerde cinsel eğitim ve bilinç.

Hepimiz çocuklarımızın sağlıklı, mutlu ve güvenli bir yaşam sürmelerini istiyoruz, öyle değil mi? İşte bu nedenle büyüme sürecinde, onlara sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda cinsel sağlık konusunda da doğru bilgileri vermek büyük önem taşıyor.

Cinsellik, hayatımızın doğal bir parçası ve bu konuda doğru bilgiye sahip olmak hem fiziksel hem de psikolojik sağlığımız için keyfi bakılamayacak bir gereklilik.

1. Çocuklarımıza Cinsel Eğitim Vermediğimizde Ne Oluyor?

Aslında yetişkin olarak bizler, eksikliğini yaşadığımız şeylerle ilgili ne yapıyorsak onu yapıyorlar; çok da başka değil. Onu edinmenin, gerekenden başka bir yolunu buluyorlar. Arayışı giriyorlar ki varlığını ortaya koymanın henüz acemisi olan

çocuklarımız için bu riskler de taşıyan bir eyleme dönüşüyor. Tahmin edersiniz ki çocuklarımız, cinsellikle ilgili meraklarını doğal olarak giderecekler. Bu merakları doğru kaynaklardan beslenmezse, yanlış ve eksik bilgilerle karşılaşabilirler.

Yanlış bilgiler, onların kendilerine ve çevrelerine zarar vermelerine hatta travmatik deneyimler yaşamalarına neden olabilir. Bunun için de önce kişisel donanımımızdan emin olmalı ve ardından bunu doğru biçimde aktarmaya çalışmalıyız. Eksiklerimiz, yanıtını bilmediğimiz sorular olması çok doğal. Ya da anlatırken bocalamamız. Ancak biz yetişkinler için de kaynaklar var. Ve işte bir tanesi elinizde duruyor.

2. Bu Kitapta Öğreneceklerimiz Nelerdir?

- Çocuğunuz size neler sorabilir?
- Siz onları nasıl yanıtlamalısınız?
- Çocuklarınız sormadan, zamanı gelince aktarmanız gerekenler neler?
- Nerede durmalısınız, nerede onlara alan açmalısınız?

Umuyorum ki hepsinin yanıtını bulacaksınız. Bu kitap yalnızca çocuklarınızı değil, onlarla büyümeyi seçen ya da onlarla büyümeye mecbur kalan sizleri de dönüştürecek.

3. Cinsel Eğitim Kaç Yaşında Başlar?

Cinsel eğitim, aslında sandığınızdan çok daha erken, doğumdan hemen sonra başlar. Bebekler önce ellerini, ayaklarını, sonra bedenlerinin diğer bölgelerini keşfederler. Yani cinsel eğitim, bedenin farkına varmayla başlıyor; seksle değil. Bu ayrımı yapmamız çok önemli.

İşte bu bedenini keşfetme sürecinde, altları değiştirilirken veya yıkanırken cinsel organlarına da bakar ve dokunurlar. Bu, tamamen doğal ve sağlıklı bir meraktır. Daha minicikken bedenlerini tanımaya çalışırlar. Hatırlamasak da biz de böyle yaptık. Çünkü bu, yaşamımızın en doğal parçası.

4. İlk Öğrenme Sürecinde Ne Yapmalıyız?

Anne babalar olarak burada ilk adımımız, bu süreci doğal karşılamak ve çocuklara bedenlerini doğru bir şekilde tanımaları konusunda yardımcı olmaktır.

Yani kız çocuk için “vajina”, erkek çocuk için “penis” kelimelerini utanmadan kullanmalıyız. “Kiki”, “kuku”, “pipirik”, “pipi”, “pamuk”, “çük” gibi garip kelimeler yerine bilimsel isimler kullanmak, çocukların ileride bu konuları rahatça konuşabilmesine zemin hazırlar.

5. Peki, Çocuklar Ne Zaman İlk Sorularını Sormaya Başlar?

Genellikle 3 yaş civarında “Kızlar/erkekler neden farklı?” gibi sorular sorarlar. Bu yaş, çocukların etraflarını fark etmeye başladığı, kendi cinsiyetlerinin ve karşı cinsin farkına vardıkları bir dönemdir. Merakları doğaldır ve utandırılmadan, basit ve yaşlarına uygun yanıtlar verilmelidir.

Sonuç: *Cinsel eğitim, sadece “cinsel organları” anlatmak demek değildir. Çocuklara iyi dokunuş-kötü dokunuş, mahremiyet bilinci ve kendi bedenlerine saygı duymayı ve duyurtmayı öğretmek de cinsel eğitimin önemli bir parçasıdır. Yani cinsel eğitim, aslında bir hayat bilgisi dersidir.*

6. Cinsel Eğitim Hangi Sorularla Başlar?

Cinsel eğitim, çocukların ilk sorularıyla başlar ve bu sorular genellikle “Ben nasıl dünyaya geldim?” ya da “Kızlar/erkekler neden farklı?” gibi basit ama ebeveynler için bazen “terleten” sorular olur.

Ebeveynler olarak “Çok küçük daha, ne anlar?” diye düşünmeyin. Çünkü çocuğunuz sormuyorsa bile, çevresinde duyduğu ve gördüğü şeyleri kendince anlamlandırmaya çalışıyor olabilir. Doğru bilgiyle tanışması, hayatı boyunca güvenle ilerlemesini sağlar.

7. Neden Bu Sorularla Karşılaşırsınız?

Bu soruların temelinde doğal merak yatar. Çocuk, çevresinde gördüğü farklılıkları anlamlandırmaya çalışır. Kendi bedenini keşfetmiştir ve artık çevresindeki insanların da “neden böyle olduğunu” merak etmeye başlamıştır. Panik yok, sorular çok doğal! Çocuğunuzun bu soruları sorması, sağlıklı bir gelişim gösterdiğinin işaretidir.

Unutmayın, çocuğunuz ne kadar rahat soru sorabilirse, sizden o kadar sağlıklı ve doğru bilgi alır. Eğer “Bu ne biçim soru şimdi?” diyerek geçiştirirseniz, merakını başka kaynaklardan gidermeye çalışabilir ve yanlış bilgilerle karşılaşabilir.

8. Peki, Nasıl Yanıt Vermeliyiz?

- *Yaşına uygun cevaplar verin:*

Önce soruyu sakın ve destekleyici bir tutumla dinleyip sonra da karmaşık detaylara girmeden basit ve doğru bir yanıt verin:

Soru: “Ben nasıl dünyaya geldim?”

Cevap: “Anne karnında bir bebek yuvası vardır. Bebek orada büyür, beslenir ve zamanı geldiğinde dünyaya gelir.”

Önemli olan, doğru kelimelerin kullanımı, “Karnımdan çıktın...” diyebilirsiniz ama “Leylek getirdi...” ya da “Marketten aldık...” gibi yanıtlar güveni sarsar. Çocuk ileride doğruyu öğrendiğinde size olan güveni zedelenabilir.

- *Asla utandırmayın, geçiştirmeyin:*

Çocuğun merakını utandırmak yerine, “Ne güzel bir soru sordun!” gibi cümlelerle destekleyin. Çocuk için sorusunun normal olduğunu anlaması önemlidir.

- *Kısa ve öz anlatın:*

Çocuğunuzun sorusunu ne kadar doğru yanıtlarsanız da, detaylara boğmak kafa karıştırır. Çocuk size daha fazla soru sorarak ihtiyaç duyduğu bilgiyi alacaktır. Sadece sorulan kadarını anlatın.

Çocuğun sorularını anlamlı ve doğru bir şekilde yanıtlamak, ileride size güvenle soru sorabileceği bir ortam da oluşturur. Cinselliği konuşulabilir, doğal bir konu olarak kabul ettiğinizde çocuğunuzun merakını gidermeye ve sağlıklı bir bilinç geliştirmesine destek olmuş olursunuz.