

Bedenler, sınırlar ve
mahremiyet hakkında

Çocuğumla nasıl konuşurum?

Ebeveynler ve bakım verenler için
çocuklarla konuşma rehberi

RAYKA KUMRU



Bedenler, sınırlar ve
mahremiyet hakkında

Çocuğumla Nasıl Konuşurum?

Ebeveynler ve bakım verenler için
çocuklarla konuşma rehberi

RAYKA KUMRU

Uluslararası Ödüllü Cinsellik Eğitmeni & Seksolog

Mundi Kitap

Bedenler, Sınırlar ve Mahremiyet Hakkında Çocuğumla Nasıl Konuşurum?: Ebeveynler ve Bakım Verenler İçin Çocuklarla Konuşma Rehberi, Rayka Kumru

© 2025, Can Sanat Yayınları A.Ş.

Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

1. basım: Ocak 2025, İstanbul

Bu kitabın 1. baskısı 7000 adet yapılmıştır.

Dizi editörü: Merin Sever

Düzeltili: Melis Oflas, Ebru Aydın

Mizanpaj: Atahan Sıralar

İllüstrasyonlar: Rayka Kumru

Sanat yönetmeni: Utku Lomlu / Lom Creative / (www.lom.com.tr)

Kapak tasarımı: Aylin Güler / Lom Creative / (www.lom.com.tr)

Baskı ve cilt: Yıldız Mücellit Matbaacılık ve Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş.

Maltepe Mah., Gümüşsuyu Cad., Dalgıç Çarşısı, No: 3/4

Zeytinburnu/İstanbul

Sertifika No: 46025

ISBN 978-625-6324-70-1

MUNDİ KİTAP

Maslak Mah. Eski Büyükdere Cad. İz Plaza Giz, No: 9/25 Sarıyer/İstanbul

Telefon: (0212) 252 56 75 / 252 59 88 / 252 59 89 Faks: (0212) 252 72 33

mundikitap.com

bilgi@mundikitap.com

Mundi Kitap, Can Sanat Yayınları Yapım ve Dağıtım Tic. ve San. A.Ş.'nin tescilli markasıdır.

Sertifika No: 43514

Bedenler, sınırlar ve
mahremiyet hakkında

Çocuğumla Nasıl Konuşurum?

Ebeveynler ve bakım verenler için
çocuklarla konuşma rehberi

RAYKA KUMRU

Uluslararası Ödüllü Cinsellik Eğitmeni & Seksolog

EBEVEYNLİK



RAYKA KUMRU, uluslararası ödüllü cinsellik eğitmeni ve seksolog. The University of British Columbia'da Sosyoloji ve Eleştirel Cinsellik Bilimleri alanında lisans eğitimini tamamladı; ardından Curtin University Halk Sağlığı Bölümü'nde Seksoloji yüksek lisansı ve İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde Pazarlama İletişimi yüksek lisansı derecelerini aldı. Çocuklarla cinsellik hakkında konuşmayı kolaylaştıran "Nasıl Konuşurum?" e-bülten'inin ve *Hoş Geldim* kitaplarının yazarı olan Rayka Kumru, uluslararası alanda ve Türkiye'de cinsel sağlık alanında hizmet veren proje, marka ve kurumlara danışmanlık vermeyi sürdürüyor.

Annem ve babama...

İçindekiler

Başlarken	13
Çocukların Kapsamlı ve Kapsayıcı Cinsellik Bilgisine Erişimi	
Kapsamlı Cinsellik Eğitimi (KCE).....	16
Ev Ortamında Çocuklarla Cinsellik Hakkında Konuşmak Neden Önemli?	18
Peki Bilgi, Tutum ve Beceri Kazanmanın Çocuk ve Gençlere Nasıl Getirileri Olabilir?	20
UNICEF Çocuk Hakları Sözleşmesi	22
Dünya Cinsel Sağlık Derneği, Cinsel Haklar Bildirgesi	23
Cinsellik Hakkında Konuşmaya Dair Hatırlatmalar	24
Vücutlar, Sınırlar ve Mahremiyet Hakkında Konuşmak	
Vücutlar	27
Doğru İsimler.....	29
Genital Organlara Takılan İsimler	32
Vücutlar ve Kimlik.....	36
Sınırlar	
Anatomik Keşif.....	42
Ebeveynler Üzerinden Öğrenme İsteği.....	42

Akranlarla Keşif.....	43
Mastürbasyon.....	43
Çeşitli Gelişimdeki Çocuklar.....	44
Mahremiyet.....	45
Kişiyi Özel Olan Bölgeler Neden Özeldir?	45

Konuşmak İçin Pratik Öneriler

1. Doğru Zamanları Kollayın.....	53
2. Soru Sormayan Çocukları da Unutmayın.....	54
3. Olmadan Önce Konuşun	56
4. Anlatmak Yerine Sohbet Edin.....	57
5. Hata Yapma Hakkınızı Kullanın	58
6. “Bilmiyorum,” Demekten Çekinmeyin.....	59
7. Anne ya da Baba; Yeter ki Tutarlı Olun.....	60

Modellemek İçin Pratik Öneriler

Tepkilerinizi Fark Edin	64
Zorbalık ve Akranlar Arası Şiddet	67
Çocuklara Yönelik Cinsel Şiddetle Mücadele	68

Yaşa Göre Bilgiler

0-4 Yaş Ne Bilmeli?.....	70
5-8 Yaş Ne Bilmeli?.....	71
9-12 Yaş Ne Bilmeli?	73

Sıkça Sorulan Sorulara Cevaplar

Çocuklardan Gelen Sorular	75
Yetişkinlerden Gelen Sorular.....	78

Kavramlar	83
------------------------	----

Kaynaklar	86
------------------------	----

Başlarken

Söz konusu cinsellik eğitimi olduğunda kitaplardan destek almak hayat kuruyor değil mi? Kitaplar, anlattıkları hikâyeler, barındırdıkları renkler ve karakterlerle çocukların anlayabileceği dilden konuşur, hayal güçlerini devreye sokarken hayata dair önemli mesajları verebilir, konuşması güç konuları daha kolay anlaşılır hale getirir. Tabii çocuk kitapları sadece çocuklar için değil, bence biraz da yetişkinler için, hatta biz “büyükler”in içindeki bir parçası eksik kalmış, güç almaya ihtiyacı olan çocuklar için de yazılıyor.

Elinizdeki kitabı 2016 yılında, çocuklarla cinsellik hakkında konuşmanıza yardımcı olabilecek veya daha önce konuştuklarınızı pekiştirmenize destek olacak bir kaynak olarak yazmıştım. O zamandan beri iki kez elden geçti kitap. Ayrıca dünya 2016’dan bu yana çok değişti; arada kavramlar gelişti, dönüştü; benim de eğitmen olarak deneyimlerim çeşitlendi. Cinsellik eğitiminin temelleri ve bu kitabın amacı değişmese de, kitabı biraz yenileme ihtiyacı doğdu. Ve nihayet, uzun bir bekleyişin ardından, size eski ismiyle *Kapsamlı Cinsellik Eğitimi: Ben* kitap setinin yetişkinler için hazırladığım kitabımı, yenilenen içeriği ve *Bedenler, Sınırlar ve Mahremiyet Hakkında Çocuğumla Nasıl Konuşurum?* ismiyle sunmaktan çok büyük mutluluk duyuyorum.

Kitabın içeriğini daha da genişletebilirdim; ama siz okurlardan aldığım geribildirimlere bakınca bu kitabın sıkmadan, çok uzatmadan, kısa kısa ve net bir şekilde cinsellik eğitiminin ve sohbetlerinin temellerini aktarması sebebiyle sevildiğini, böyle bir ihtiyaca karşılık geldiğini anladım. Bunu bozmak istemedim. Gelecekte başka kitaplar, başka dönüşümler ve gelişmeler zaten olacaktır. Bu kitap, en temel kaynağınız olmaya devam etsin isterim.

İlk kitap setini bilenlerdenseniz, bunun çocuk versiyonuna ne olduğunu da merak ediyorsunuzdur. Güzel haber: O da yenilendi! Çizgileri, çocuk kitabı yazar ve çizeri sevgili dostum Yasemin Şakar'ın elinde tazelendi, hikâyesinin kapsamı biraz genişledi, kavramlar alandaki yenilikleri yansıtacak şekilde revize edildi.

O versiyonda çocuklar bedenlerine dair birtakım bilgileri kendi anlayacakları dilde öğrenirken siz ebeveynler, bakım verenler ya da çocuklarla çalışan uzmanlar da bu kitapta çocukların sorabilecekleri soruları nasıl cevaplayacağınıza, gözlemlediğiniz bazı davranışlara nasıl sağlıklı tepkiler verebileceğinize ve en geniş anlamda çocuklarla cinsellik hakkında nasıl konuşabileceğinize dair pratik öneriler bulacaksınız. Ayrıca kitabın sonuna, kitap içerisinde geçen kavramların tanımlarını ve daha ileri okumalar için hazırladığım okuma ve araştırma listesini ekledik, bu bölümler de size yardımcı olacaktır.

Konuşması pek kolay olmayabilen bu konuya önem vererek çocukların haklarını, sağlıklarını ve genel iyi olma hallerini desteklediğiniz için teşekkür ederim. Aramıza hoş geldiniz ve iyi ki geldiniz!

Sevgi ve dayanışmayla,

Rayka

Çocukların Kapsamlı ve Kapsayıcı Cinsellik Bilgisine Erişimi

Yaşa uygun, kanıta dayalı, kapsamlı ve kapsayıcı cinsellik bilgisine erişim, Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization, WHO) ve Dünya Cinsel Sağlık Derneği (World Association for Sexual Health, WAS) başta olmak üzere, birçok farklı kuruluş ve dernek tarafından kabul edilmiş Evrensel Cinsel Haklar Bildirgesi'nde sayılan haklardan birisidir.

Öncelikle cinselliğin ve dolayısıyla cinsellik bilgisinin ne olduğunu tanımlamakta fayda var. Cinsellik, Türkçede sıkça cinsel davranışları temsilen kullanılan bir kavram olsa da, doğumdan ölüme kadar varoluşumuzun önemli bir parçası olan bir olguyu temsil eder. Bu kitap boyunca da “cinsellik”, “cinsellik eğitimi” ya da “cinsellik hakkında sohbet etmek” kavramlarını gördüğünüzde belli cinsel davranışlardan değil, ne şekilde ifade edildiğinden bağımsız olarak cinsel varoluşumuzu kastettiğimi belirtmek isterim. Bu kitap özelinde, cinsel varoluşun en temel parçalarından olan ve çocukları yakından ilgilendiren üç konuyu ele alıyorum: vücutlar, sınırlar ve mahremiyet. Bu konular sadece cinsel varoluşumuzla ilgili değildir elbette, fakat cinsellik eğitiminin temelini oluştururlar.

Kapsamlı cinsellik bilgisine sahip olan çocuklar ve yetişkinler bedenleri, ilişkileri, iletişim yöntemleri ve cinsel davranışlar konusunda bilgilenerek sağlıklı tutumlar edinebilir ve beceriler geliştirebilirler. Bu da, daha sağlıklı karar almalarına, iyi olma hallerine ve ilişkilerini, her ne şekilde olursa olsun, daha güvenli şekilde yaşamalarına destek olur. Yine bu sayede verecekleri kararları bilinçli ve güçlenmiş şekilde verebilirler; karşılaşılabilecekleri durumların farkında ve destek sistemlerinin bilincinde olurlar; kendilerini daha güvenli ilişkilere yönlendirebilir, güvensiz durumları da daha hızlı fark edebilirler ve destek alabilirler.

Tüm bu sebeplerden ötürü kapsamlı cinsellik eğitimine, bilgisine ve kazandırdığı becerilere erişim bir haktır. Çünkü buna erişim, çocukların, gençlerin ve toplumların bireysel, ilişkisel ve toplumsal yaşantıları üzerinde direkt olarak etki eder. Bu etkiler genellikle “koruyucu ve önleyici” olarak değerlendirilse de, hem bu kitapta hem de ürettiğim diğer kaynaklarda sıkça “güçlendirici” kavramıyla da karşılaşacaksınız. Çünkü çocukların ve gençlerin cinsellikle ilgili bilgi edinmeleri, tutum geliştirmeleri ve beceri kazanmaları onları sadece olumsuzluklardan korumakla ve istenmeyen davranış ya da tutumlara karşı önleyici bir kalkan oluşturmakla kalmaz; kendi kimlikleri, varoluşları, kendilerini ifade edişleri, davranışları ve beden bütünlükleriyle ilgili de güçlendirir. Zira amaç sadece koruyup kollamak değil, onları güçlendirmek, desteklemek ve güzel şeyleri deneyimlemelerine de destek olmaktır. Bu bakış açısına kısaca “seks-pozitif bakış açısı” da diyebiliriz.

Seks-pozitiflik, cinselliği varoluşumuzun bir parçası olarak algılamamıza destek olan bir akım, düşünce ve varoluş biçimidir. Seks-pozitiflik mutlaka cinsel davranışlar deneyimlemek anlamına gelmez; tüm cinsel çeşitlilikleriyle insanlara oldukları gibi olabilecekleri alan açar. Cinselliğin utanılacak, korkulacak ve yanlış bir şey olmadığını savunur. Beden ve cinsellikle ilgili konuları, ayıplar ve yasaklarla değil, bilgilendirme, güçlendirme, iyi olma hali ve hak temelli bir yerden ele almayı sağlar. Cinselliğe teşvik ya da cinselliği hep olumlu bir şey olarak görmek değil, tüm gerçeklikleriyle cinselliğe alan açmayı savunur. Çocuklarla iletişim sözü konusu olduğunda özellikle vücutları hakkında utandırmadan, korkutmadan, yaşa uygunsuz bilgilere maruz bırakmadan ve gelişimlerini destekleyecek şekilde iletişimi mümkün kılar.

Kapsamlı Cinsellik Eğitimi (KCE)

Kapsamlı cinsellik eğitimi, “yapılandırılmış cinsellik eğitimi” ya da “cinsel sağlık eğitimi” gibi isimlerle de karşımıza çıkabilir ve çoğu zaman birbirleriyle aynı anlama gelecek şekilde kullanılırlar. Yapılandırılmış cinsellik eğitimi, genellikle okul ortamında, bir müfredata ya da uluslararası standartlara göre aktarılan cinsellik eğitimi tanımlar. Cinsellik eğitimi –ülkemizde çok örneği olmasa da– bazen sivil toplum kuruluşları, akran grupları ya da organizasyon grupları tarafından okulların dışında da aktarılabilir. Yurtdışında sıkça karşılaştığımız şekilde, belediyelerin ya da sivil toplum kuruluşlarının okul sonrası ve yaz kampları programlarında gençlere yönelik cinsellik eğitimi oturumları da vardır. Yani KCE ya da cinsellik eğitimi, çoğunlukla organize edilmiş, bir programa sadık kalınarak aktarılan bir eğitimi tanımlar.



“Özel bölgeler neresi? Niye özel onlar?”

“Benim neden pipim var da onun yok?”

Çocukların soru sormaya başladığı dönem, ebeveynler başta olmak üzere tüm bakım verenler için zorlu bir başlangıç dönemi olabiliyor. Zira ufaklıkların sorduğu basit ama cevaplaması zor sorular, beraberinde “Ne zaman konuşmaya başlayalım?”, “Ya çocuğumun yaşına uygun olmayan bir kelime kullanırsam?”, “Çocuğumun sorduğu soruya ya cevap veremezsem?” gibi başka soruları da beraberinde getiriyor.

Neyse ki kitaplar ve uzmanlar var!

Söz konusu cinsellik eğitimi olduğunda kitaplardan destek almanın işleri ne kadar kolaylaştırdığını iyi bilen bir uzmanın kitabını elinizde tutuyorsunuz: Uluslararası ödüllü kapsamlı cinsellik eğitmeni Rayka Kumru, çocuklarla bedenler, sınırlar ve mahremiyet hakkında doğru şekilde konuşabilmeniz için size yol gösterirken, onların sorabilecekleri soruları nasıl cevaplayacağınıza, gözlemlediğiniz bazı davranışlara nasıl sağlıklı tepkiler verebileceğinize ve en geniş anlamda çocuklarla cinsellik hakkında nasıl konuşabileceğinize dair pratik öneriler sunuyor.

Çocuklara yönelik *Ben: Çocuklar İçin Vücudunu Tanıma, Sınırlar ve Onay* kitabıyla tamamlanan *Çocuğumla Nasıl Konuşurum?* serisi, ebeveynler, bakım verenler ve çocuklarla çalışan tüm uzmanlar için gerçek bir elkitabı niteliğinde...



mundikita.com

mundikita

@mundikita

x mundikita

ebeveynlik

ISBN 978-625-6324-70-1



9 786256 324701