

# GELECEĞE HAZIRLANIYORUM

15 - 18 YAŞ



DESTEKLERİYLE

Buluşum:



# Merhaba,

Çok değerli olduğunun farkında mısın? Umarım farkındasındır. Bu kitapçığı ne kadar değerli olduğunu keşfetmen/hatırlaman ve bedenini, geleceğin hakkında daha fazla bilgiye erişebilmen için hazırladık.

**Keyifle okumanı diliyoruz.**

## Özel Alan Nedir?

Özel alan; bedeninizi, duygularınızı, düşüncelerinizi, kişisel alanınızı ve kişisel eşyalarınızı kapsar. Özel alanınıza dahil olan şeylerin bazıları yalnızca size aittir. Buna sınırlar ismi de verilebilir.



## Kamusal Alan Nedir?

Kamusal alan; park, bahçe, okul, hastane, kafe gibi halka açık yerlerdir. Kamusal alanlar halka açık yerler olsa bile özel alanımızı koruyabildiğimiz yerlerdir. Örneğin; yaşadığınız yer zamanınızın önemli bir kısmını geçirdiğiniz kamusal bir alandır. Burada arkadaşlarınızla ve ailenizle ortak mekanlarda bulunur, bazı araç gereçleri birlikte kullanırsınız. Fakat bu durum, buradaki kişilerin size el şakası yapabileceği, onayınız olmadan size sarılabileceği, size ait eşyaları izinsiz kullanabileceği anlamına gelmez. Eğer biri, sizin onayınız olmadan bunları yaparsa sınırınızı ihlal etmiş olur.

Onay; kişisel ve bedensel sınırlarınızı, istediğiniz ve istemediğiniz davranışları karşınızdaki kişiye ifade edebilmeniz için gereklidir.

Sınırların ihlali; Birinin düşünce, duygu, davranış ve isteklerinin umursanmadan bir eyleme zorlanması ve birine izin alınmadan dokunulması olarak tanımlanabilir.

Herkesin bedeni kendisine aittir ve bedeniyle ilgili konulara kişinin kendisi karar verebilir. Bu bedensel söz hakkınızla ilişkilidir. **Bedensel söz hakkı,**

**Bedeninizi ilgilendiren konularda söz söyleme,**

**Bedeninizle ilgili kararları alma,**

**Bedeninizin sınırlarını tanımlama ve**

**Bu sınırları karşı tarafa iletme hakkınızı ifade eder.**

Ne demiştik,

Herkesin bedensel söz hakkı vardır. Yani kendi bedeninizi ilgilendiren konularda söz söyleme, bedeninizle ilgili kararları alma, bedeninizin sınırlarını tanımlama ve bu sınırları karşı tarafa ifade etme hakkınız vardır. Hangi davranışlardan hoşlandığına her insan kendisi karar verir. Bedenlerimizle ilgili hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız davranışları ifade etme ve buna onay verip vermeme hakkınız vardır.

Bir kişinin bir konuda onayının olup olmadığını anlamak için sormamız gerekir:

- Evet diyorsa **Onaylıyor**
- Hayır diyorsa **Onaylamıyor**

Kararsız kalmışsa veya ses çıkarmıyorsa **Onaylamıyor...** anlamlarına gelir...

Bedensel sınırlarınız ihlal edildiğinde yani biri bedeninize istemediğiniz bir şekilde dokunursa şunları yapmalısınız;

İlk olarak karşımızdaki kişiye güçlü bir şekilde **HAYIR** demelisiniz. Hayır demekle hiçbir zaman kendinizi kötü hissetmeyin, **en doğal hakkınız!** Bedeniniz size ait ve biri size istemediğiniz şekilde dokunursa, istemediğiniz şekilde davranırsa onlara hayır demelisiniz.

Daha sonra oradan uzaklaşmalısınız. Size istemediğiniz halde biri hoşunuza gitmeyecek şekilde dokunuyorsa oradan hızlıca uzaklaşıp, güvenli bir yere veya güvendiğiniz bir kişinin yanına gitmelisiniz. Son olarak güvendiğiniz kişilerle bunu paylaşmalısınız.

# HAYIR!

Sosyal paylaşım ağları, sınırlarımızı belirlememiz ve özel alanımızı korumamız gereken kamusal alanlardır. Bu alanlarda ailemizle, arkadaşlarımızla birlikte olduğumuz veya kendi fotoğraflarımızı paylaşabiliriz. Fakat bu paylaşımları kimin göreceğine karar vermek özel alan/sınırlarımızı koruyabilmek için önemlidir. Paylaşımlarımızı **herkese açık** yapmak tanımadığımız kişilerin de bunlara ulaşacağı anlamına geldiğinden sınırlarımızın ihlal edilmesine izin vermiş oluruz. Bu yüzden sosyal medya hesaplarımızı sadece tanıdığımız ve paylaşımlarımızı görmesini istediğimiz kişilere açık tutmak ve yalnızca onların arkadaşlık/takip isteklerini onaylamak sosyal medyada özel alan/sınırlarımızın korunması için önemlidir.

## Sözün özü...

- Herkesin bedeni özeldir.
- Duygu, düşünce ve deneyim paylaşımları sınırlı olabilir.
- Her yakınlık ve ilişki farklı sınırlar gerektirir.
- Kişi, özel hayatına ilişkin bilgileri sadece ailesi ve güvendiği kişilerle paylaşmalıdır.
- Bireylerin paylaşım konusundaki sınırlarına saygı gösterilmelidir.
- Sosyal paylaşım ağları, özel alanın ve sınırların korunması gereken kamusal alanlardır.
- Kendi özel alanımızı ve sınırlarımızı korumak kadar, başkalarının özel alanını ve sınırlarını ihlal etmemek de sorumluluğumuzdur.
- Sınırlarınızı ihlal eden biri ya da birileri varsa güvendiğiniz kişilerden veya kurumlardan destek isteyebiliriz.

## Eveet!

Özel alanın ve sınırların hakkında bazı bilgiler verdik. Bedenini tanıyor musun? Tüm bedenini ama? Bedensel söz hakkını anlamaya destek olması için tüm bedenini tanımanın önemli olduğunu düşündük ve sana bununla ilgili bazı bilgiler vermek istedik.

## Bedenimi Tanıyorum

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş olarak tanımlanan ergenlik dönemi kızlarda 10-12, oğlanlarda 11-12 yaşlarında cinsiyet hormonlarının (kızlarda östrojen, oğlanlarda testosteron) kandaki düzeyinin artmasıyla başlar. 19 yaşına kadar devam eden bu süreçte biyolojik, psikolojik ve toplumsal değişiklikler yaşanır ve bu değişimler doğaldır. Yaşanan değişimlerin zamanı ve hızı kişiye özgü ve biriciktir.

## Kızlarda beklenen değişimler;

- Memelerde büyüme
- Bedenin farklı kısımlarında tüylenme
- Kalçalarda yağlanma
- İlk adet kanaması
- Yumurtalama döneminin başlangıcı
- Vajinal akıntılar



## Oğlanlarda beklenen değişimler;

- Testis ve penisin büyümesi
- Bedenin farklı kısımlarında tüylenme
- Sesin kalınlaşması
- Sperm üretiminin başlaması
- Sakal ve bıyıkların çıkması
- Meni sıvısının çıkması

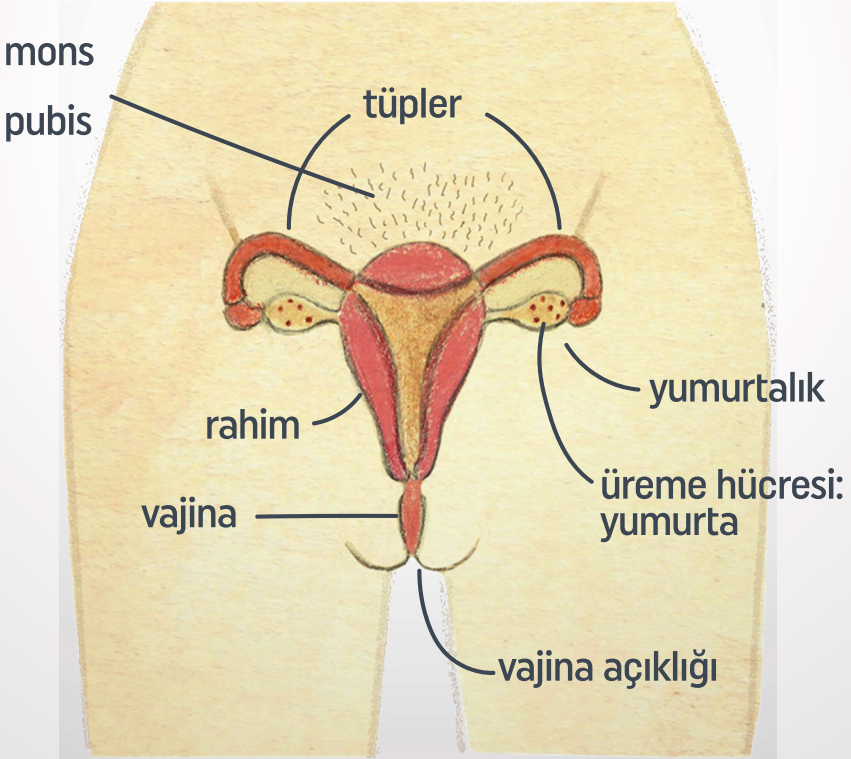


Kadın ve erkek bedeninde yalnız cinsiyete özgü organlarda farklılıklar vardır. Bu organlara **cinsel organlar** veya **üreme organları** denir.

# Kadın Cinsel - Üreme Organları

## Dış Organlar

Kadın üreme organlarının büyük kısmı karnın alt kısmında, leğen kemiğinin içindedir. Burası, içinde yer alan organları kafatasından sonra en iyi koruyan alandır.



## Vajina

Vajina açıklığı ile rahim arasında yer alır. Kanal şeklinde, nemli, esnek bir organdır. Adet kanını dışarı atar. Cinsel ilişki sırasında penisle birleşir. Normal doğumda bebek bu kanaldan geçerek dünyaya gelir. Vajina duvarları birbirine sıkıca değecek şekilde durur. Esnek yapısı sayesinde cinsel birleşme ve doğum sırasında genişler, duvarlar birbirinden ayrılır, sonra tekrar eski haline döner.

## Yumurtalıklar

Rahmin sağında ve solunda yer alır. Rahme özel bir bağ ile bağlıdır. Kadın üreme hücresi yumurtaları içinde barındırır ve olgunlaştırır. Kadınlar yumurtalıklarında yüz binlerce yumurta doğarlar. Yumurtalıkların diğer görevi de **östrojen** ve **progesteron** hormonları salgılamaktır.

## Tüpler

Rahmin ve solundan çıkıp yumurtalıklara doğru uzanır. Kanal şeklinde, uçları püsküllü yapıda, hareketli iki organdır. Yumurtalıklardan atılan yumurta hücresini ucundaki püsküllerle yakalayıp içine çeker. Tüpün hareketleri iç yüzeydeki tüycükler ve salgı yumurtayı iletir. Yumurta ile spermin birleşmesi yani **döllenme** tüpün içinde gerçekleşir.

## Rahim

Vajinanın devamında yer alır. İçinde 10-12 kg ağırlık taşıyabilecek güçlü kaslara sahip, esnek bir organdır. İç tabakası her ay yenilerek **adet kanı** meydana gelir. İçinde gebelik sürecinde bebek barındırır. Esnek yapısı sayesinde bebek büyüdükçe genişler, doğumdan sonra eski haline döner.

## Klitoris

Küçük dudakların üst birleşme noktasında yer alır. Dışarıdan küçük bir bölümü görünen, hareketli bir organdır. Kan damarları ve sinirler yönünden zengindir. Bu sayede cinsel uyarılarla hafifçe şişer, sertleşir ve haz verir.



## Dış Dudaklar

Kasık kemiğinden dışkı deliğine doğru iki taraflı uzanır. İnce, nemli, tüylenmeyen deri kıvrımlarıdır. İdrar deliğini ve vajina açıklığını dış etkilerden korur.

## Vajina Açıklığı

İdrar deliğinin altında yer alır. Vajinanın dışarı açıldığı yerdir.

## Hymen

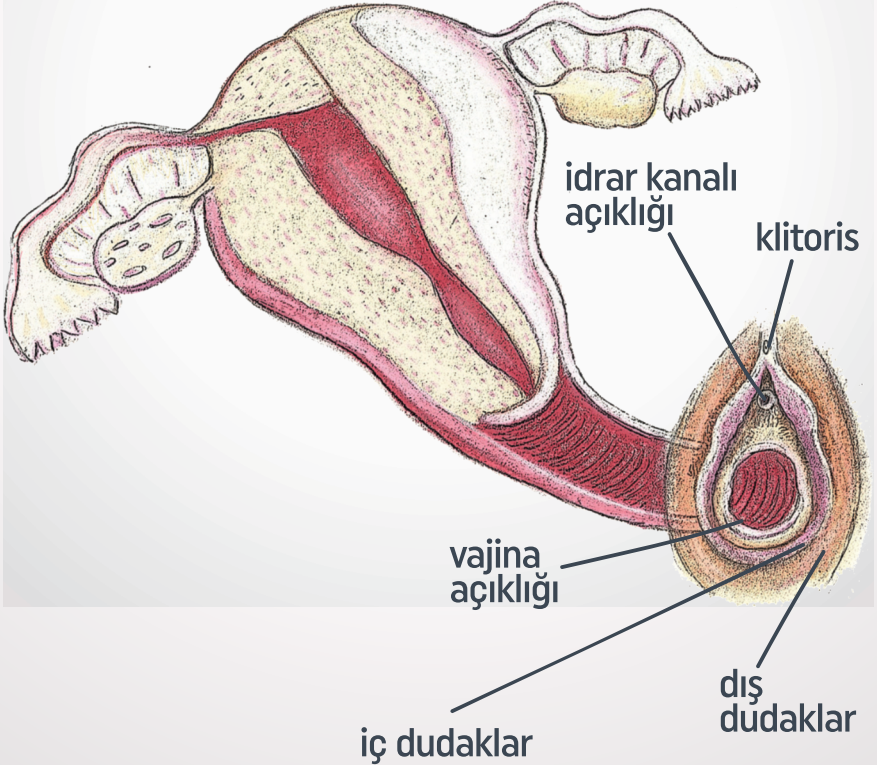
Vajina açıklığını kısmen örter. İnce, esnek bir doku kalıntısıdır. Anne karnında üreme organları oluşurken vajina girişinde kalan bu dokunun biyolojik açıdan bir işlevi yoktur. Şekli ve yapısı kişiden kişiye farklılık gösterebileceği gibi bazı kadınlarda doğuştan hiç olmayabilir. Genellikle ilk vajinal sıyrılmada birkaç damla kan gelebilir. Sosyal ve kültürel anlamı toplumlarda değişkenlik gösterebilir.



# Kadın Cinsel - Üreme Organları

## İç Organlar

Kadın üreme organlarının dış kısmına **vulva** denir.



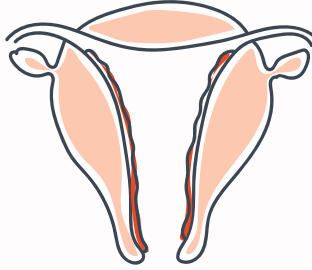
# Adet Dönemi ve Adet Döneminde Hijyen

Kadınlar ergenlik döneminden itibaren her ay adet görürler. Buna **regl** de denir.

- 1 Yumurtalıktaki milyonlarca yumurtadan 8 - 10 tanesi olgunlaşır.



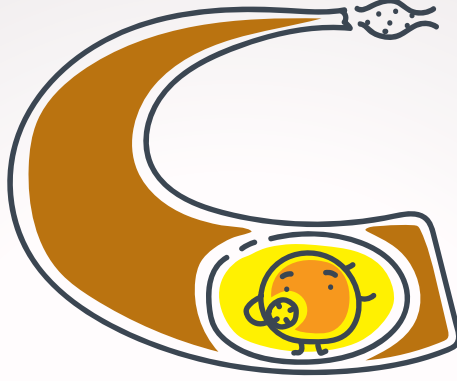
- 2 Bu sırada rahim duvarlarını kalınlaştırır. Bunu sebebi; bir gün kişi bebek sahibi olmak isterse bebeğinin tutunabileceği bir tabaka oluşturmaktır.



- 3 Olgunlaşan yumurtalardan en sağlıklı yumurtalıktan dışarı, tüplerin ucundaki saçaklar yumurtayı yakalayıp içeri çeker. Buna yumurtlama denir.



- 4 Tüpteki yumurtanın 1-2 gün ömrü vardır. Bu süre içinde sperm gelmezse yumurta canlılığını kaybeder ve tüpte yok olur.



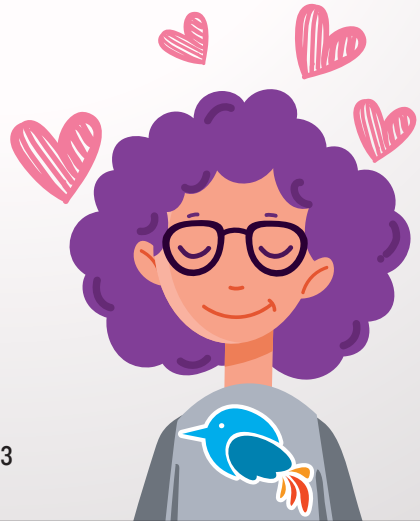
- 5 Rahmin kalınlaşan duvarları kullanılmadığından soyularak vajinadan dışarı çıkar. Sonraki ay yumurtlama diğer yumurtalıktan gerçekleşir ve bu böyle sürüp gider.



Adetin birinci gününden bir sonraki adetin ilk gününe kadar geçen süreye 'adet döngüsü' denir.

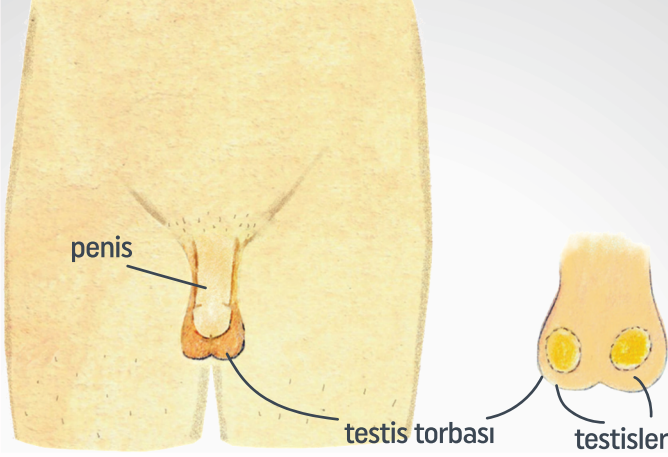
Yeni yeni adet görmeye başlayan bir genç kızın adet döngüsünde düzensizlikler olabilir.

- 21-35 günde bir döngü tekrarlanır.
- Adet kanı kirli değildir.
- Adet görmek **kirlenmek, hastalanmak** değildir.
- Adet doğurganlığın ve sağlığın göstergesidir.
- Bu dönemde vajinadan sızıntı şeklinde kan gelir.
- Adet döneminde tuvalet hijyen kurallarına özen gösterilmelidir.
- Adet döngüsünün başlamasıyla boy uzamaya devam eder
- 16 yaşına kadar adet görülmemişse doktora gidilmelidir.

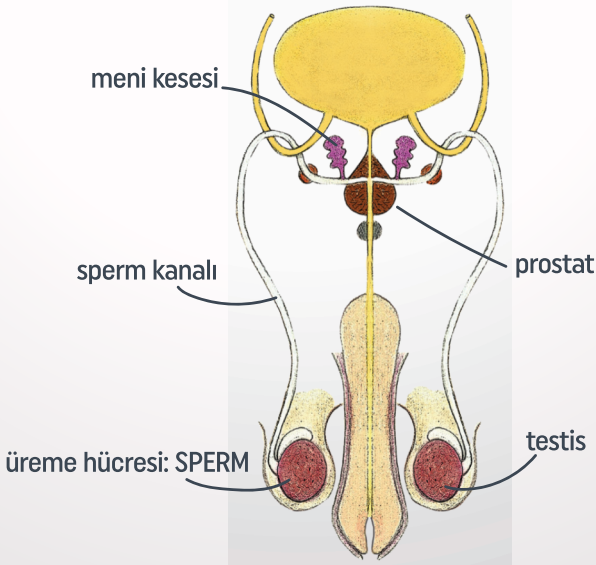


# Erkek Cinsel - Üreme Organları

## Dış Organlar



## İç Organlar



## Testisler

Penisin sağında ve solunda, testis torbalarının içinde yer alır. Erkek reme hücresi spermleri üretir ve olgunlaştırır. Sperm üretimini ergenlikle başlar ve yaşam boyu devam eder. Spermler gözle görülmeyecek kadar küçük, hareketli hücrelerdir. Testislerin diğer görevi de **testesteron** hormonu salgılamaktır.

## Testis Torbaları

Penisin sağında ve solunda yer alır. Testisleri sarar, korur ve vücudun dışında belli bir ısıda tutar.

Beden ve duygular hakkındaki sorularınızı ailenizle, psikolojik danışmanla paylaşarak destek isteyebilirsiniz. Sağlıklı büyümeniz, kendinize iyi bakmanız ve doğru kararlar alabilmeniz için ergenlik ve beden ile ilgili doğru bilgi kaynaklarından yararlanmanız önemlidir. Değişen beden, duygu ve düşüncelerle baş etmek sizi bazen zorlayabilir ama kendinizi daha iyi tanımaya başladığınız, keşfedilecek şeylerle dolu, renkli ve keyifli bir dnemdesiniz.

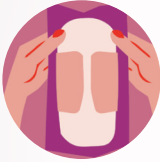
## Tadını ıkartın!



# Adet Dönemine İlişkin Bilmemiz Gerekenler

## 1- Kayıt Tutma

- Her ay adet döngüsünün başlangıç tarihinin kaydını tutmanız döngünüzün geciktiğini veya erken başladığını tespit ederek vücudunuzda olası bir aksamanın anlaşılabilmesi için önemlidir.
- Diğer döngünüzün ne zaman başlayacağını bilmek sizi daha hazırlıklı ve rahat hissettirir.
- Bunun için çeşitli akıllı telefon uygulamalarını kullanabilir veya adet döngünüzün başlangıç tarihini not edebiliriz.



Pedin dışını kaplayan jelatini açın.



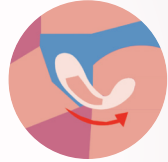
Yapışkanlı kısımdan jelatini çıkarın.



Pedi iç çamaşırının ortasına yerleştirip yapışması için hafifçe bastırın.



Pedin iki yanında bulunan kanatları çamaşırı kavrayacak şekilde alta doğru kıvrın.



Pedinize adet kanı bulaşsın veya bulaşmasın 3-4 saatte bir değiştirmeniz gerekir. Çünkü ped hava geçirmeyen bir ürün olduğundan ped üzerinde bakterilerin yayılması hızlı olur. Pedin kullanımı bittikten sonra, pedin ambalajına veya hijyenik bir beze / mendile sararak çöp kutusuna atın.



## Ağrı ve Gerginlik

- Adetten yaklaşık bir hafta önce başlayan ruhsal ya da fiziksel sıkıntılar ve gerginlikler yaşayabilirsiniz. Adet görülmesiyle birlikte sıkıntılar azalmaya başlar ve birkaç günde kaybolur.
- Yorgunluk hissi, aşırı uyuma, dikkat eksikliği, çevreye ilginin azalması ve duygu durumunuzda dalgalanmalar olabilir.

## Bedeni Sıcak Tutma

Isıtılmış havluyu veya sıcak su torbasını belinize veya ayaklarınızda cildinize zarar vermeyeceğiniz şekilde yerleştirebilirsiniz. Uygulama kasları gevşetip karın içi organlarda kan dolaşımını artıracığından ağrıyı hafifletir. Karnınıza doğrudan uygulama yapmak iç organlarınızda, enfeksiyon varsa risk oluşturacağından önerilmez.

## Banyo

Adet döneminde mümkünse her gün, ılık suyla ve ayakta banyo yapmalısınız. Duş almak kan dolaşımını artırarak ağrının hafiflemesine yardımcı olur.

## Dinlenme

- Karın kaslarınızı gevşetmek için **cenin** pozisyonunda (yan yatıp dizleri karına çekerek) veya yüzükoyun yatabilirsiniz.
- Üreme organlardaki kan dolaşımını artırarak ağrıyı hafifletmek için hareket, egzersiz, karnın alt bölgesine ve bele masaj, ılık duş vb. yapabilirsiniz.

## Beslenme

- Çay, kahve, asitli içecekler ve tuz tüketimi kısıtlamalısınız.
- Daha çok su içmelisiniz.
- Papatya, rezene, adaçayı, melisa, nane, ıhlamur gibi rahatlatıcı bitki çayları içebilirsiniz.

## Ağrı Kesici Kullanımı

Yakın çevre tarafından tavsiye edilen ağrı kesiciler kullanılmamalı, ağrı çok rahatsız ediyorsa sağlık kuruluşuna başvurulmalı ve hekimin tavsiye ettiği ağrı kesiciler alınmalıdır.

## Bilgi Notu:

Bir adet döneminde ortalama olarak yarım çay bardağı kan vajinadan dışarı çıkar.

## Öz bakım ve Hijyen

Hijyeninize ve öz bakımınıza dikkat etmek sizi hastalıklardan korur ve kendinizi iyi hissetmemizi sağlar.

### 1- Vücudunuz için suya erişiminiz var ise haftada iki kez banyo yapabilirsiniz.

Suya erişiminiz kısıtlıysa;

- İki ayrı kaptaki su hazırlayın. Birisi sabunlamak, diğeri durulamak için.
- Vücut bölgelerini sırayla (yüz, sırt ve göğüs bölgesi ve karın, bacaklar, ayaklar, perine bölgesi-cinsel organ anüs arasında kalan kısım) ayrı ayrı silip, durulayın.
- Gerektiğinde suyu değiştirin.
- Bölgeler önce sabunlu su ile silinir, sonra durulanır.
- Önce temiz, sonra kirli bölgeler silinir (önce kol, sonra koltuk altı gibi).
- Özel bir alanınız yoksa toplu yaşam ortamında yapılabilecek kadarını yapabilirsiniz.

## Yüz

- Yüzünüzü her gün sabah ve akşam ıslak bir bez ile silmek hem yüzünüzün temiz olmasını sağlar hem de sizi dinç hissettirir.



## Cinsel Organlar

- Her tuvalet sonrası genital bölgenizi yıkamanız şart değil. Tuvalet kâğıdı ile silmeniz, kurulamanız yeterlidir.
- Islak mendil kullanmanız uygun olmaz. Bu ürünler genital bölgenizde alerjik reaksiyonlara neden olabilir.
- İdrarı uzun süre tutmanız da idrar yolu enfeksiyonuna yol açabilir.
- Külotlarınızı her gün değiştirmelisiniz. Her gün değiştirme şansınız yoksa 2 günde bir değiştirebilirsiniz.
- Yeteri kadar külotunuz yoksa bir külotunuz üzerinizdeyken diğerini yıkayıp kurumaya asabilir, diğer gün kuruyan temiz külotu giyebilirsiniz. Bu konuda bakımınızdan sorumlu kişiden yardım alabilirsiniz.

## Kızlar için:

- Dış genital bölgenin iç kısmının, vulvanın tıbbi olarak neredeyse hiç temizliğe ihtiyacı yoktur.
- Tuvaletten sonra temizlik önden arkaya doğru yapılmalıdır. Arkadan öne yapılan temizlik anüsteki bakterilerin vulvaya taşınmasına sebep olur.

## Oğlanlar için:

İdrar yapıldıktan sonra penisin ucu; katı dışkının (gaita) ardından anüs önden arkaya veya arkadan öne doğru tuvalet kâğıdıyla silinmelidir.

## 2- Ellerimizin temizliğine dikkat edelim.

- Ellerinizi; tuvalete girmeden önce ve sonra, yemekten önce ve sonra, öksürdükten ve hapsirdikten sonra, elleriniz kirlendiğinde ve dışarıdan geldiğinizde su ve sabunla en az 20 saniye yıkayın.
- Suya erişemediğiniz durumlarda gün içinde ve ellerinizi kirlendikçe kolonya, dezenfektan, arındırıcı hijyenik jeller, ıslak bir bez ile elinizi temizleyebilirsiniz. Tırnaklarınızı uzadıkça kesmeli, ellerinizi temizlerken tırnaklarınızı daha fazla ovalamalısınız.
- Tırnak makası kişiye özel değil de ortak kullanılıyorsa kolonya ile temizledikten sonra kullanmalısınız.

### 3- Düzenli fiziksel aktivite yapmalısınız.

- Sağlıklı büyümek ve kendimizi iyi hissetmek için günlük rutinitimizde fiziksel aktivite yapmalıyız.
- Sağlık durumumuz uygun ise her gün en az 60 dakika orta şiddetten (hızlı yürüyüş, düşük tempolu koşu vb.) daha yüksek şiddetli aktivitelerle (tempolu koşu, basketbol, voleybol vb.) doğru giden fiziksel aktiviteleri tercih edebilirsiniz.
- Televizyon, tablet veya bilgisayar başında geçirdiğiniz süre günlük 2 saati geçmemelidir.

### 4- Sivilcelerinizi sıkmayın.

- Ergenlikle birlikte fazla salgılanan sebum, gözeneklerde birikerek sivilcelere dönüşür. Sivilceyi arttıran en önemli etken strestir.
- Rutininiz değiştiği için stres düzeyinizle birlikte sivilcelerinizde de bir artış görmüş olabilirsiniz. Bu doğaldır.
- Sivilcelere dokunmak, sıkmak sivilcelerinizin azalmasına veya iyileşmesine yardımcı olmaz. Aksine sivilce üzerindeki bakterileri yüzünüzün diğer bölgelerine taşımış olursunuz bu da sivilcelerinizin artmasına sebep olabilir.
- Sivilcelerinizi sıktığınızda sivilce lekesi kalabilir.
- Sivilceleriniz çok fazla ve size acı veriyorsa bir doktora danışabilirsiniz.

### 5- Dişlerimizin temizliğine dikkat edelim.

- Diş macununa ve diş fırçasına ulaşabiliyorsak, diş macunu ve diş fırçasıyla sabah ve akşam ikişer dakika dişlerimizi fırçalamalıyız.
- Diş fırçasına ve/veya diş macununa ulaşamıyorsak dahi sadece suyla parmaklarımızı diş fırçası gibi kullanarak yapacağımız temizlik de dişlerimizin sağlığı için önemlidir.
- Her gün karbonatlı gargara yapabilirsiniz. Karbonat, ağız dezenfekte etmeye yardımcı olur ve kötü kokuların oluşmasını engeller.  
**Malzemeler:** 1 bardak su, 1 çay kaşığı karbonat yapılışı: Tüm malzemeleri bir şişede karıştırın ve daha sonra ağız dolusu alarak çalkalayın ve tükürün.

## **6- Ayaklarımızın temizliğine dikkat edelim.**

- Ayaklarınızı her akşam sabunlu su ile yıkayın. Bu işlemi yaptıktan sonra durulayıp, havlu ile parmak araları dahil ayağınızın her yerini iyice kurulayın.
- Yeteri kadar su yoksa ıslak bir bezle ayağımızı silip, parmak araları dahil şekilde kurulayıp ardından temiz-pamuklu çoraplar giyebiliriz.
- Çoraplarımızı her gün değiştirelim. Yeteri kadar çorabınız yoksa kirlenen çorabınızı elinizle yıkayıp ertesi gün kullanmak için kurutmaya asabilirsiniz.

## **7- Hapşırırken veya öksürürken ağızımızı ve burnumuzu kapatalım.**

- Hapşırırken veya öksürürken ağızımızdan ve burnumuzdan çıkan partiküller etrafa yayılarak vücudumuzdaki bakterilerin diğer insanlara taşınmasına sebep olurlar. Bu sebeple;
- Yanımızda daima bir mendil veya peçete bulunduralım ve hapşırduğumuzda veya öksürdüğümüzde ağızımızı ve burnumuzu bir mendil veya peçeteyle kapatalım.
- Mendil veya peçeteye ulaşamıyorsak kolumuzun iç kısmıyla ağızımızı ve burnumuzu kapatabiliriz. İlk fırsatta kolunuzun iç kısmını temizlemeyi unutmayın.

## **8- Yaşadığınız yerin ve diğer insanlarla ortak kullanılan yerlerin temizliği de hem bizim hem çevremizdeki insanların sağlığı için önemlidir. Temiz olmayan ortamlarda hasta olabiliriz. Bunun için her birimiz teker teker sorumluyuz.**

### **Bu kapsamda şunları yapabiliriz:**

- Tuvalet ihtiyacımızı giderdikten sonra sifonu çekelim veya maşrapaya su doldurarak tuvalete dökelim, gerekirse tuvalet fırçası kullanalım.
- Yediğimiz yiyeceğin çöpünü veya artığını çöpe atalım.
- Çevremizi temizleyecek görevli veya gönüllü olmayabilir, kendi aramızda iş bölümü yaparak temizliğin sağlanmasına yardımcı olalım.

Özel alan ve sınırlarımızdan, bedenimizde olan değişimlerden ve hijyenden bahsettik. Kendimizi tanıyoruz ve tanımaya devam edeceğimiz bir yolumuz var... Kendimizden bahsettiğimiz bu yolda toplumun da getirdikleri ve beklentileri oluyor. Biyolojik cinsiyetinden bağımsız olarak öğrenilen kadınlık ve erkeklik rolleri **toplumsal cinsiyet** kavramı ile açıklanıyor. Biyolojik cinsiyet doğuştan gelen ve evrensel bir kavram iken, toplumsal cinsiyet rolleri öğreniliyor. Kültürden kültüre hatta kişiden kişiye farklılık gösterebiliyor ve zaman içinde değişiyor. Toplumsal cinsiyet eşitsizliği, yaşamları etkileyen ve yol açtığı olumsuzluklar sebebiyle değişen bir alandır. Gençler bu değişimin dinamik unsurlarıdır. Ülkemizde kadınların duygusal, yumuşak, çekici, evi çekip çeviren, çocuklara bakımını sağlayan özellikler göstermesi beklenirken erkeklerin duygularını belli etmemeleri, sert, güçlü ve karar verici olması bekleniyor.

Bu beklentiler bize doğuştan gelen özelliklerimizle değil, toplumun kadınlar ve erkekler için tanımladığı roller, sorumluluklar ve davranışlarla ilgili.

Aileden, arkadaşlardan, okuldan, mahalleden, sosyal medyadan aldığın mesajlar nasıl görüneceğini, davranacağına, kısacası nasıl bir kadın ve erkek olacağını, duygusal ilişkilerini, bedensel değişimlerini hatta seçeceğin mesleği bile etkiliyor. Meslek seçimlerinde, sosyal yaşamda, eğitim yaşamında toplumsal cinsiyet rolleri karşımıza çıkıyor. Toplumsal cinsiyet rollerinin değişimi kadınları ve erkekleri toplum içinde daha eşit rollere sahip, kendilerini daha özgürce ifade edebilecekleri noktalara taşıyor. Toplumsal cinsiyete dayalı yapılan ayrımcılık ve eşitsizliği fark edip sorgulandığında kendi bakışını ve değerini oluşturman, toplumun dayattığı cinsiyet kalıpları dışında daha özgür seçimler yapabilmen mümkün oluyor.

1994'te TBMM tarafından da onaylanan Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesinin 1.maddesine göre 0-18 yaş arasındaki bireyler çocuk olarak kabul edilmektedir. 18 yaşından küçük oğlan ve kız çocuğu olarak haklarınız ve bu hakları kullanılmasına yönelik hükümetlerin alması gereken tedbirler Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi'nde yer almaktadır.

Bu kapsayıcı tanım ile birlikte 0-18 yaş arasındaki bireyler de Birleşmiş Milletler Örgütü tarafından 12-18 yaş aralığındaki bireyleri genç olarak tanımlamıştır. Gençler bazen yaşamlarında zorlu yaşantılarla karşılaşabilirler.

Bu bölümde bazı zorlu yaşantıları, risklerini ve çözüm arayabilecekleri mekanizmaları konuşacağız.

Çocuk yaşta erken ve zorla evlilik; eşlerden en az birinin 18 yaşından küçük olduğu evlilikler, Erken evlilik, her iki eşin de 18 yaş veya daha büyük yaşta olmasına rağmen; eşlerin fiziksel, duygusal, cinsel ve psikolojik gelişim düzeyleri ve/veya yaşam seçenekleri hakkında bilgi eksikliği gibi nedenler ile rıza göstermeye hazır olmadığı evlilik ; zorla evlilik ise iki kişiden en azı birinin tam ve özgür onayı ile gerçekleşmeyen evliliklerdir.

## **Çocuk Yaşta Erken ve Zorla Evliliğin Riskleri ve Sonuçları**

- Cinsel sağlık sorunları
- Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar
- Artmış boşanma oranları
- Ruh sağlığı sorunları
- Aile içi şiddete maruz kalma
- Sosyal hayata katılamama
- Geleceği için kendi kararlarını verememe
- İstihdama katılamama
- Anne ve bebek ölümlerinde yüksek oranda artış görünüyor. 18-25 yaş arasında doğum yapan annelere göre 2-5 misli risk içermektedir.
- Çocuk yaşta erken ve zorla evliliklerin sonucunda yaşanan adölesan gebelikler, çocuklar arasında istemli ve istemsiz düşük, sağlıksız koşullarda kürtaj, gerçekleşen doğumlarda yenidoğanın gelişimsel sorunları, doğumun hijyenik olmayan koşullarda gerçekleşmesi, doğum öncesi ve sonrasında gebe çocuğa ve yenidoğana bakımın doğru verilememesi sonucu oluşan fizyolojik ve psikolojik sorunların ortaya çıkmasında etkili oluyor. Dolayısıyla bu kız çocukları ve yenidoğanın birçok sağlık sorunundan söz edilebiliyor.

- Henüz gelişim çağını tamamlayamayan kız çocukları, ücret getirmeyen sürekli bir iş olan ebeveynlikle karşı karşıya kalıyor. Bu kız çocukları, ileriki yaşamlarında iş yaşamına ve sosyal yaşama katılamıyor, karar alma mekanizmalarından uzaklaşıyor ve özgürlükleri kısıtlanıyor.



## ÇOCUK YAŞTA ERKEN VE ZORLA EVLİLİK RİSKİ BULUNDUĞUNDA BİLDİRİMİNDE BULUNABİLECEĞİNİZ MEKANİZMALAR

- Kolluk Kuvvetleri
- Cumhuriyet Başsavcılığı
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı

**Bulduğunuz yere en yakın Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne, Sosyal Hizmet Merkezi müdürlüğüne veya Psikososyal Destek Çadırlarına başvuruda bulunabilir, ALO 183 hattı üzerinden ulaşabilirsiniz.**

Bu eğitim materyali, **Sivil Toplum için Destek Vakfı** ve **Turkey Mozaik Foundation** işbirliğiyle hayata geçirilen **Yerel Güçlenmeye Destek Fonu** ve **Boyer Grup**'un sosyal girişimcilere destek sağlamak amacıyla kurduğu **Buluşum Platformu** katkıları ile hazırlanmıştır. İçeriğinden yalnızca **Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı** sorumlu olup, herhangi bir şekilde destekçi kurumların görüşlerini yansıtmamaktadır.



DESTEKLERİYLE

**Buluşum:**

