

CİNSEL BASKI VE CİNSEL BASKIYLA BAŞA ÇIKMA



Cinselliğin eşit, özgür ve güvenli bir şekilde yaşanabilmesi için, flört ve yakın ilişkilerde cinsel baskının olmaması çok önemlidir. Cinsel baskı kişinin rızası ve isteği dışında cinsel bir etkileşime duygusal olarak zorlanması durumudur.

Cinsel baskı durumunda rızanın varlığından söz edilemez. Partnerin rıza vermesi ve “evet” demesi için sözlü veya duygusal baskıya maruz bırakılması da cinsel baskıdır.

Cinsel baskı farklı şekillerde gerçekleşebilir:



Israrcı tutum

Partnerlerden birinin diğerinden sürekli cinsellikle ilgili bir talepte bulunması, ısrarcı olması, partner kabul edinceye kadar talebini tekrar etmesi; talebini kabul ettirmek amacıyla partnerin alkol/madde kullanımını teşvik etmesi



Suçlu hissettirme

Partnerlerden biri cinsellikle ilgili bir talebe “hayır” dediğinde diğerinin küsmesi, surat asması, suçlayıcı bir şekilde konuşması



Tehdit

Cinsellikle ilgili taleplerini kabul etmediği durumda, partnerlerden birinin diğerini ayrılmakla veya kişisel bilgilerini üçüncü kişilerle paylaşmakla tehdit etmesi



İkna uğraşı

Partnerlerden birinin diğerini cinsellikle ilgili ikna etmeye çalışması; bu amaçla çeşitli “ödül” sözleri vermesi; statü-zenginlik gibi sahip olduğu ayrıcalıkları ya da sevgi-ilgi görme gibi duygusal ihtiyaçları manipülasyon amacıyla kullanması

Bu broşür, İstanbul Bilgi Üniversitesi tarafından desteklenen “Genç Yetişkinlikte Cinsel Baskı ve Şiddeti Önlemeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının Katılımcı Yöntemlerle Geliştirilmesi ve Etki Değerlendirmesi” isimli proje kapsamında hazırlanmıştır.

Flört ve yakın ilişkilerde cinsel baskıyla karşı karşıya kaldığınızı düşünüyorsanız:

1

Cinsel baskı konusunda bilgi edinin.

Cinsel baskıyı fark edebilmek, cinsel baskının adını koyabilmek her zaman kolay olmayabilir. Bu konuda bilgi edinmek önemlidir.

2

İlişkideki güç dengesini gözlemleyin.

Güç dengesi korunan bir ilişkide partnerler cinsellik veya farklı bir konuda birbirine baskı yapmaz, "hayır" demekten korku duymaz, birbirini tehdit altında hissettirmez, eşitsiz ve tehditkar bir ortam oluşturmaz. İlişkinizde güç dengesizliği olduğunu gözlemliyorsanız, istek ve kararlarınızı partnerinize ifade etmekten korku duyuyorsanız, kendiniz için en güvenli adımları atmayı önceliklendirin.

3

Kendinizi suçlamayın.

Cinsel baskıya uğruyorsanız, bunu kendi hatanız olarak görmeyin. Cinsel baskı, toplumsal cinsiyete dayalı eşitsizlikler nedeniyle çok yaygın yaşanan bir durumdur.

4

Güvenli çözüm yolları arayın.

Güvenli çözüm yolları, içinde bulunduğunuz flört veya yakın ilişkide karşılaştığınız baskının boyutuna göre değişiklik gösterebilir. Kendinizi partnere doğrudan ve kararlı bir biçimde ifade etmek, istemediğiniz şeyler konusunda suçlu ya da borçlu olmadığınızı hatırlamak, partnerle ilişkiyi sonlandırmak, bulunduğunuz ortamdan/durumdan çıkmak bazı çözüm yolları olabilir.

5

Sorumluluk alın.

Cinsel baskı uyguladığınızı düşünüyorsanız, davranışlarınızı değiştirmek için sorumluluk alın. Bu durumu "olağan" ya da "normal" görmeyin.

6

Destek alın.

Güvendiğiniz bir arkadaşınızdan, aile üyenizden ya da bir uzmandan destek almayı düşünün. Cinsel baskıyla baş etmek için destek alarak güçlenmek çok önemlidir.



esitozgurguvenli@gmail.com



@bilgi.psikoterapi/@bilgipdm



Istanbul Bilgi Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık Birimi & Klinik
Uygulama Merkezi