

EŞİT, ÖZGÜR, GÜVENLİ CİNSELLİKTE İLETİŞİM



Güvenli ve olumlu cinsel deneyimler için partnerlerin cinsellikte birbiriyle iletişim kurması çok önemlidir.

Cinsellikte sağlıklı bir iletişim kurabilmek, gençlerin (+18) flört ve yakın ilişkilerinde şiddetten ve baskıdan uzak, doyurucu ve yapıcı deneyimler edinmesine yardımcı olur.

Cinsellikte sağlıklı iletişim:



Karşılıklıdır

Partnerler hem kendisini ifade eder, hem de ötekine kulak verir.



Sözlü veya sözsüz olabilir

Partnerler birbirlerinin hem sözlü ifadelerini dinler, hem de bedenlerinin tepkilerini gözlemler.



Varsayımlara dayanmaz

Partnerler birbirlerinin ne istediği ya da istemediği, nelerden hoşlandığı ya da hoşlanmadığı konusunda varsayımlarda bulunmaz.



Duygusal baskı içermez

Partnerler istekleri, tercihleri, sınırları, geçmiş deneyimleri ya da deneyimsizlikleri, bedenleri ve fiziksel özellikleri nedeniyle birbirine baskı altında, suçlu, borçlu, eksik hissettirmez.

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 partnerinizle cinsellik konusunda sağlıklı iletişim kurabilmek için:

1 İlişkideki güç dengesini karşılıklı olarak gözetin.

Bunun için flörtte ve cinsellikte partnerinize baskı altında hissettirmemeniz, eşitsiz ve tehditkar bir ortam oluşturmamanız önemlidir.

2 Cinsellikle ilgili iletişim kurabileceğiniz ortamı ve zamanı yaratmaya özen gösterin.

İletişim kendiliğinden olmaz, karşılıklı çaba gerektirir. Partnerinizle konuşmadan önce istekleriniz, sınırlarınız, beklentileriniz ve konuşmak istediğiniz diğer konular hakkında düşünün. Partnerinize de bunlar hakkında düşünmesi için zaman verin. Konuşmak için birlikte rahat hissedebileceğiniz bir zaman ve ortam yaratmayı deneyin.

3 Cinsellikte sınırlarınız, istediğiniz ve istemediğiniz şeyler üzerine düşünün.

Bunları partnerinize ifade edin. Bedeniniz size ait; cinsellikteki sınırlarınızı yalnızca siz belirleyebilirsiniz. Bu nedenle haklarınızı hatırlamak önemlidir.

4 Sözsüz iletişime dikkat edin.

Davranışlarınız ve bedensel tepkileriniz, partnerinize isteklerinizi ve sınırlarınızı iletmede etkili olabilir. Siz de partnerinizin beden tepkilerini gözlemleyin. Sözsüz iletişim yanlış yorumlanmaya açık olabildiği için sözlü olarak da iletişim kurmak önemlidir.

5 Sınırların karşılıklı olduğunu unutmayın.

Kendi istekleriniz ve sınırlarınız kadar, partnerinizininkileri de önemseyin. Partneriniz bir şeyi denemek istemediyse ya da cinselliği reddettiye, bunu kabul edin. Reddedilmek, herkesin yaşadığı bir deneyimdir.

6 Cinsellikte iletişim kurmakta zorlanıyorsanız, bunun nedenlerini kendi içinizde gözlemleyin.

Partneri gücendirmekten veya kızdırmaktan korkmak, isteklerini dile dökmekten utanmak gibi duygu ve durumlar yaşıyorsanız, konuyla ilgili güvendiğiniz birinden veya kurumdan destek arayın. Bu durumla baş edebilirsiniz.

7 Cinsellikle ilgili konuşmaya kendinizi hazırlayın.

Cinsellikle ilgili konuşmak hem sizin için hem de partneriniz için zor olabilir. Kaygı, utanç veya başka zorlayıcı duygular hissedebilirsiniz. Bu duyguların normal olduğunu kabul etmekle birlikte birbirinizi dinleyin ve anlamaya çalışın. Suçlayıcı ve incitici sözler söylemeyin.



esitozgurguvenli@gmail.com



@bilgi.psikoterapi/@bilgipdm



Istanbul Bilgi Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık Birimi & Klinik
Uygulama Merkezi