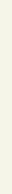


EŞİT, ÖZGÜR, GÜVENLİ CİNSELLİKTE SINIRLAR VE RIZA



Güvenli ve olumlu bir cinsellik deneyimi için cinsellikte sınırları ve rızayı anlamak çok önemlidir. Flört ve yakın ilişkilerde gençlerin (+18) cinsel sınırlar üzerine düşünmesi, bu sınırları belirlemesi, partnerine ifade etmesi ve kabul görmesi eşit, özgür, güvenli cinselliğin temelini oluşturur.



Cinsellikte sınırlar, rahat hissettiren ve kabul edilebilir olan davranış ve tutumlarla, rahatsız hissettiren ve kabul edilebilir olmayan davranış ve tutumlar arasındaki çizgidir. Bu çizgi, çoğu zaman toplum ve aile tarafından belirlenir. Ancak, her gencin (18+) kendisi için uygun olan sınırı kendi isteğiyle tanımlaması çok önemlidir.

Cinsellikte sınırlar:



Rızanın temelidir

Cinsellikte her partner kendi sınırlarını kendisi tanımlar. Partnerin sınırlarını anlamak ve kabul etmek, güvenli cinselliğin, cinsellikte rızanın ve şiddetsizliğin temelidir.



Sözlü olarak ifade edilebilir

Cinsellikte partnerlerin hoşlandığı ya da istemediği şeyleri dile dökmesi önemlidir. Partnerler birbirlerinin sınırlarını anlamak için doğrudan iletişim kurabilir; hızlı hareket etmeden birbirine “hayır” deme şansı tanır.

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.



Sözsüz olarak ifade edilebilir

Cinsellikte sınırlar sözsüz olarak ifade edilebilir. Partnerler birbirinin sınırlarını anlamak için fiziksel tepkilerini (örn. göz teması, bedende gerginlik) gözlemlemelidir.



Kabul görmelidir

Cinsellikte partnerlerin ifade ettiği sınırlar zorlanmamalı ve kabul görmelidir. Partner bir şeyden hoşlanmadığını ifade ettiyse tekrar tekrar sormamak, ısrarcı, suçlayıcı veya cezalandırıcı biçimde davranmamak cinsellikte rızanın ve şiddetsizliğin temelidir.



Fiziksel ve cinsel yakınlık içeren tüm deneyimlerde önemlidir

Sınırlar cinsel ilişki ve korunma yöntemiyle ilgili olabileceği gibi partnere dokunma, sarılma gibi fiziksel yakınlık içeren tüm davranışlarla ilgili de olabilir.



Herkes için farklı olabilir

Cinsellikte her partnerin rahat hissettiği sınır birbirinden farklı olabilir. Sınırlar, güvenli cinsellikte iletişimle ve keşifle öğrenilir.



Zaman içinde değişebilir

Cinsellikte sınırlar yaşla, deneyimle, öğrenmeyle değişebilir ve yeniden tanımlanabilir.

Cinsellikte sınırlarınızı tanımlamak için şu soruları düşünebilirsiniz:

- Cinsellikteki sınırlarla ilgili ailemden, toplumdan neler öğrendim? Bunlara katılıyor muyum?
- Fiziksel ve cinsel yakınlık benim için ne anlama geliyor?
- Cinsellikle ilgili bana rahat hissettiren ve hissettirmeyen tutumlar, davranışlar neler?
- Denemeye açık olduğum ve olmadığım şeyler neler?
- Cinsellikte sınırlarımı tanımlarken, baskı altında hissettiğim ya da zorunluluk hissettiğim oluyor mu?



esitozgurguvenli@gmail.com



@bilgi.psikoterapi/@bilgipdm



İstanbul Bilgi Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık Birimi & Klinik
Uygulama Merkezi