

# EŞİT, ÖZGÜR, GÜVENLİ CİNSELLİK



Güvenli ve olumlu cinsel deneyimler yaşamak, gençlerin (18+) flört ve yakın ilişkilerinde ve gelişim süreçlerinde çok önemli bir yere sahiptir.

Olumlu cinsel deneyimlerin yaşanmasında ise **eşitlik**, **özgürlük** ve **güvenlik** en temel unsurlardır. Bu unsurlara sahip bir cinsellik gençlerin öznel isteklerini, duygularını, meraklarını tanımasına imkan sunar; **şiddetten ve baskıdan uzak**, **doyurucu** ve **yapıcı** deneyimler edinmesine yardımcı olur.

Eşit, özgür, güvenli cinselliğin tanımlayıcı özelliklerini şöyle sıralayabiliriz:

## 1 Rıza ve Cinsel Sınırlar

Cinsellik karşılıklı rızaya dayanır; baskı, zorlama ve şiddetten uzaktır. Partnerler cinsellikte kendi sınırlarını belirleyebilir ve birbirlerinin sınırlarını kabul eder.

## 2 Özerklik

Partnerler cinsel isteklerinde, tercihlerinde, kararlarında özgür iradeye sahiptir. Baskı veya zorlama olmaksızın partnerlerini seçebilir ve kendi cinsel hayatlarına ilişkin karar alabilir.

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.

3

## Farklılıklara Saygı

Partnerler kendi tercihlerine veya yönelimlerine uymuyor olsa bile, herhangi bir cinsel yönelimi veya tercihi etiketlemez, yargılamaz.

4

## Cinsel Özgüven

Partnerler, kendi cinsellikleri ve bedenleriyle barışıktır; kendi bedenlerine dair olumlu duygulara ve değerlendirmelere sahiptir.

5

## Cinsellikte İletişim

Partnerler cinsellikteki beklentilerini, isteklerini, sınırlarını sözlü veya sözsüz olarak ifade eder. Partnerler birbirini anlamak ve dinlemek için çaba gösterir. Karşılıklılığa önem verir.

6

## Cinselliği Anlamlandırma

Partnerler yaşamlarında cinselliğin kendileri için nasıl bir anlamı olduğunu düşünür. Cinsellikle ilgili toplumsal yargıları olduğu gibi kabul etmek yerine sorgular, beklentilerini ve sınırlarını kendi doğrularına göre tanımlar.

7

## Cinsel Sağlık

Partnerler kendi fiziksel sağlıklarını gözetmek, cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmak ve doğum kontrol yöntemleri kullanmak konusunda özgür bir şekilde karar verebilir. Bu korunma ve doğum kontrol yöntemlerine erişimle ilgili maddi ve sosyal engellerin kaldırılması, güvenilir bilgi ve destek kaynaklarının sağlanması gereklidir.

8

## Olumsuz Deneyimlerle Baş Etme

Partnerler geçmişte yaşadıkları ve istenmeyen cinsel deneyimleri sonucu ortaya çıkabilecek utanç, kendini suçlama, pişmanlık gibi duygularla baş etmeyi öğrenir. Bu baş etme süreci, failin affedilmesi, travmaların bastırılması ya da görmezden gelinmesi anlamına gelmez. Yaşanan geçmiş olumsuz deneyimlerin oluşturduğu zedelenme ve hasar karşısında güçlenme ve duygusal dayanıklılık geliştirme anlamına gelir.



esitozgurguvenli@gmail.com



@bilgi.psikoterapi/@bilgipdm



Istanbul Bilgi Üniversitesi  
Psikolojik Danışmanlık Birimi & Klinik  
Uygulama Merkezi