

CİNSEL ŞİDDET

En yaygın ilişki sorunlarından biri, genellikle kadınların mağdur olduğu şiddettir. Bu sorunun önceden verebildiği sinyalleri en başta tanımak sizi sorunlu ilişkiye girmekten koruyabilir.

Cinsel Şiddetin Belirtileri Nelerdir?

Birlikte olduğunuz kişi,

- sizi duygusal olarak incitir (kırıcı olur, aşağılar, görmezlikten gelir, size karşı asık yüzlü ve kızgın davranışlarda bulunur).
- arkadaşlarınızı, nasıl giyineceğinizi, yaşamınızı ve ilişkilerinizi belirlemeye kalkar.
- nedensiz yere kıskançlık gösterir.
- kişisel sınırlarınızı tehdit edici davranır (size çok yakın oturur, sizi çok iyi tanıyormuş gibi konuşur, dokunmamasını söylemeniz bile size dokunur, vb.).
- kendisini sizinle eşit konumda değil; daha olgun, zeki ve sosyal olarak üstün görür.
- cinsiyet ayrımı yapar; karşı cins hakkında olumsuz konuşur, ve kendini kanıtlama ihtiyacıyla sert bir tutum sergiler.
- çıkarken masrafların bir kısmını sizin ödemenize izin vermez, bunu istediğiniz zaman da size kızar.
- onu kızdırmamak için yaşamınızda birçok değişiklikler yapana kadar size kötü davranır.

- ani çıkış ve inişler yaşar, bir dakika sakinken diğer dakika sinirlenir.
- cinsel ya da duygusal düş kırıklığı ile sakince baş edemez.
- çok içki içer, uyuşturucu kullanır.
- sizi sarhoş olmaya, uyuşturucu kullanmaya, seks yapmaya zorlar.
- onunla yalnız kalacağınız bir yere gitmeyi istemediğiniz için sizi azarlar.
- kendi istediklerinin olması için fiziksel olarak kaba davranır, şiddet kullanmakla tehdit eder ya da şiddet kullanır.

Tecavüz Nedir?

Uç noktada bir cinsel şiddet olan tecavüz sizinle isteğiniz dışında, zorla cinsel ilişki kurulması demektir. Tecavüz naz yapılan ilişkide biraz ileri gidilmesi demek değildir, kişiyle iradesi hiçe sayılarak, aşağılanarak zorla ilişki kurulmasıdır. Burada hem bedensel, hem de ruhsal sınırların zorlanması ve tacizi söz konusudur.

Yaygın inancın tersine, tecavüz, mağdur olan kişinin dolaylı ya da doğrudan daveti sonucu oluşmaz. Herkes tecavüze uğrayabilir, bunun için baştan çıkarıcı görünmek ya da davranmak ve doğru olmayan yerde veya zamanda bulunmak gerekmez. Sorumluluk, tecavüze uğrayan kişide değil saldıran kişidedir. Tecavüz, tecavüze uğrayan kişinin suçu değildir. Ancak tecavüzde bulunmak ciddi bir suçtur ve öyle karşılık görmelidir.

Tecavüzden Nasıl Korunulur?

İnsanlar tecavüze çeşitli şekillerde tepki gösterir, bazıları karşı koyar, bazıları ise korkar, kendini suçlar ya da karşısındakini incitmeme düşüncesiyle karşı koyamaz, dona kalabilir. Kavga etmek ve pes etmek uç tepkiler ise de, her tepkinin meşru olduğunu bilmek önemlidir.

Zorlayıcı ve şiddet içeren bir durumda kaçış planlamak oldukça zordur. Cinsel saldırıdan bizi korumayı garanti edecek bir formül de yoktur, yine de tecavüzle ilgili bazı olguları ve ondan kaçınmak için neler yapılabileceğini bilmekte yarar vardır.

- **Sizin de başınıza gelebilir.** Yurtdışındaki üniversitelerde kadınların %10 - %25 kadarı tanıdıkları erkekler tarafından tecavüze uğradıklarını belirtmişlerdir. Pek çok kadının utandığı ya da korktuğu için tecavüzü gizli tutma eğiliminde olduğu göz önüne alınırsa, gerçek rakamlar daha vahim olabilir.
- **Davranışlara dikkat edin.** Kişiyi ırkı, dış görünümü, sosyal konumu ve başkalarının görüşleriyle değil, sizinle olan davranışlarıyla değerlendirin. "Hayır" dediğinizde kabalaşan, isteklerinizi, fikir ve düşüncelerinizi görmezden gelen, seks yapmayı istemediğinizde sizi suçlu hissettirmeye çalışan, aşırı derecede kıskanç, zarar verici kızgınlık ve saldırgan davranışlar gösteren insanlardan kaçının.
- **Karşı tarafı iyi tanıyın.** Bazı kişiler içki içmeyi, beden hatlarını ortaya koyan şekilde giyinmeyi ya da bir erkeğin odasına gitmeyi cinsel ilişkide bulunma isteği olarak algılayabilir. Bu algıları fark etmeye çalışın.
- **İlişkilerde sınırın farkına varın.** Tesadüf eseri olan bir dokunuş bile olsa istemediğinizde

kararlı bir şekilde geri çevirin. Eğer küçük olaylarda yeterli dikkati gösterirseniz daha sonra gelebilecek ciddi olaylardan kaçınabilirsiniz.

- **Sınırlarınızı belirleyin.** Karşınızdakiyle ne kadar bedensel yakınlık kurmak istediğinizi belirleyin (el sıkışma, yanaktan öpme, dudaktan öpme, sarılma, vb.). Daha sonra fikrinizi değiştirmeden önce ciddi bir şekilde düşünüp ona göre davranma yolu belirleyin.

- **Zaman isteyin.** Karar veremiyorsanız, aceleyle emin olmadığınız bir şeye kalkışmayın. Ne istediğinizden emin değilseniz, karşınızdakinden size saygı göstermesini, zaman vermesini isteyin.

- **Sınırlarınızı koruyun.** Saygı duyulmaya, fikrinizi değiştirmeye, şunları demeye hakkınız var: “Bunu yapmanı sevmiyorum”, “Seni seviyorum ancak seninle cinsel birliktelik yaşamak istemiyorum”, “Kahve içeceğimiz bir yere gidelim.”

- **Açık iletişim kurun.** Hayır demek istediğinizde hayır, evet demek istediğinizde evet deyin. Sınırlarınızı kararlı biçimde ve doğrudan açıklayın. Açıkça “hayır” demeye alışın. Karışık mesajlar vermeyin. Kararlı bir ses tonu ve beden dili kullanın.

- **Sınırlarınızı korumanıza vereceği tepkiye hazırlıklı olun.** Karşınızdaki sizi utangaçlıkla, onu yönlendirdiğinizle ilgili suçlayabilir, düşmanca davranabilir. Ancak onun davranışı ya da tepkisinden siz sorumlu değilsiniz. Eğer değer verdiğiniz biriye, ona yardım edebilirsiniz ancak kendinizi ondan sorumlu hissetmek zorunda değilsiniz. Kendi kararlarınızı alma hakkına sahipsiniz.

- **Kendinize önem verin.** Kendi isteklerinize öncelik verin, ancak diğerlerini sömürmeyin. Kendinize ve diğer insanlara saygılı davranın.

- **Kendinizi ifade edin.** Çoğu tecavüz olayı, cinsellikteki geleneksel kadın erkek davranışları ve rolleri yüzünden oluşur. Bu yüzden tecavüzden korunmak için cinselliği gözden geçirmek gerekir. “Kızmak kadınlara yakışmaz” gibi kendinizi ifade etmenizi önleyen önyargılardan sakının. Birlikte olduğunuz kişinin ne hissettiğinizi bilmesini, siz söylemeden sizi anlamasını ya da zihninizi okumasını beklemeyin.

- **Etkin olun.** Birisiyle birlikte olmayı planlarken, nerede buluşulacağı, ne yapılacağı, ne zaman ve ne kadar yakınlaşılacağı ortak alınan kararlar olmalıdır. Tüm kararları karşı tarafa bırakmanız onu fazlasıyla belirleyici olma konusunda cesaretlendirebilir. Fazlasıyla edilgen ve itaatkar davranışlar erkeğin saldırgan davranmasına yol açabilir.

- **Sezginize güvenin, istemediğiniz şeylerden uzaklaşın.** Kendinizi rahat hissetmediğiniz ve sorumluluğunu almak istemediğiniz davranışlardan kaçının. İçinizdeki sesi dinleyin. Kendinizi rahatsız, istediğiniz dışında bir birlikteliğe zorlanmış ya da riskte hissediyorsanız, tereddüt etmeden hemen ortamı terk edin ve güvenli bir yere gidin.

- **Güvendikleriniz yanınızda olsun.** Kalabalık eğlencelere, bilmediğiniz yerlere güvendiğiniz arkadaşlarınızla gidin. Eğlenceden yalnız ya da iyi tanımadığınız biriyle değil, güvendiğiniz biriyle ya da grup halinde ayrılmayı tercih edin.

- **Yardım isteyin.** Tehdit aldığınızda, zorlandığınızda güvendiğiniz kimselerden yardım isteyin.

- **Tüm önlemleri dikkate alın.** Cinsel saldırılar şiddetli ve beklenmedik olabilir. Bu demektir ki, kişi ne istediğini açıkça ifade etse de, duygularına saygı gösterileceği garanti değildir. Bu nedenle, tüm önlemleri dikkate almak gerekir.

((boğaziçi logosu))

CİNSEL ŞİDDET

BÜREM

Broşür Dizisi

Aralık 2025

BÜREM

Boğaziçi Üniversitesi
Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Merkezi

Adres: B.Ü. Güney Kampüs,
Revir Üzeri,
P.K. 34342 Bebek, İstanbul

Tel.: (0 212) 359 71 39
(0 212) 359 74 91

E-Posta: burem@bogazici.edu.tr

Web Sitesi: <http://burem.bogazici.edu.tr>