

GENÇLER
için
Güvenli
İlişkiler
Kılavuzu



×



×



Cinsel Şiddetle
Mücadele Derneği

GENÇLER İÇİN GÜVENLİ İLİŞKİLER KILAVUZU 2024

tabukamu.com
@tabukamu

cinselsiddetlemucadele.org
@cinselsiddetlemucadelederneği
@projenevarneyok

Hazırlayanlar:

tabukamu

tabukamu Genç Danışma Kurulu
Rayka Kumru, MSx, M.A
Tuğba Gökdoğan, M.A

Ne Var Ne Yok?! Gençlik Programı

Merve Karabulut
Nurgül Öz
Tuğba Yavuz

Sayfa Tasarımı:

Güner Munlafaloğlu, MFA

Art Direktör & İllüstrasyon:

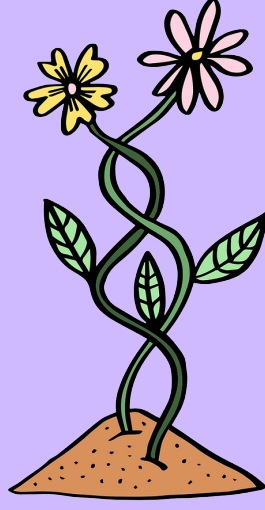
Beril Ateş

Tüm hakları Cinsel Şiddetle Mücadele Derneğine ve tabukamu'ya aittir.

Ücretsiz erişime açık belgedir; ticari amaçla kullanılamaz.

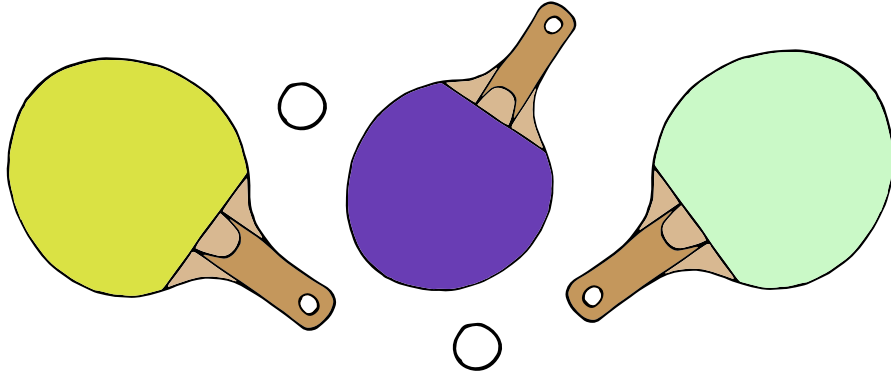
İzinsiz baskı ve dağıtım yapılamaz.

İzin için nevarneyok@cinselsiddetlemucadele.org'a e-mail atabilirsiniz.



GÜVENLİ İLİŞKİLER HERKESİN HAKKI!

İlişki yaşamak isteyen herkesin heyecanlı, güzel, mutlu ve daha da önemlisi, baskı ve şiddetin olmadığı güvenli ilişkiler yaşamaya hakkı var. Bu yüzden Cinsel Şiddetle Mücadele Derneğinin Ne Var Ne Yok?! Gençlik Programı ve tabukamu olarak güçlerimizi birleştirdik. Bu sayede flört şiddeti, güvenli ilişkiler, cinsel davranışlarda onay, kişisel sınırlar gibi konularda bilgi ve deneyimlerimizi daha erişilebilir hâle getirdik!



Güvenli ilişki; partnerlerin güvende ve rahat hissettiği, eşitlik ve saygıya dayalı duygusal, romantik ve/veya cinsel tüm ilişki biçimlerini tanımlar. Güvenli olmayan ilişkiler, kontrol etme girişimlerine dayanır. Şiddet içeren ilişkiler, güç dengesizliği ve kontrole dayanır.

ilişkin spektrumun neresinde?	güvenli ilişkiler	güvenli olmayan ilişkiler	şiddet içeren ilişkiler
kararlar	✓ ortak alınır	⚡ bir kişi tarafından alınmaya çalışılır	⊖ bir kişi tarafından alınır
iletişim	✓ açık ve dürüştür	⚡ iletişim eksikliği vardır	⊖ incitici, baskılayıcı veya tehdit edicidir
saygı ve güven	✓ vardır ve hissedilir	⚡ her zaman hissedilmez	⊖ yoktur; sınır ihlalleri ve kontrol vardır
kişisel alan ve zaman	✓ partnerler bireysel vakit geçirebilir	⚡ sadece birlikte vakit geçirme zorunluluğu hissedilir	⊖ tüm zamanlar birlikte geçirilir
destek	✓ vardır ve hissedilir	⚡ her zaman hissedilmez	⊖ yoktur; yalnızlaştırma, suçlama ve kısıtlama vardır
eşitlik	✓ vardır ve hissedilir	⚡ her zaman hissedilmez	⊖ yoktur; güç dengesizliği ve kontrol vardır

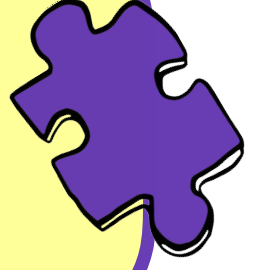
10 MADDEDE GÜVENLİ İLİŞKİLER



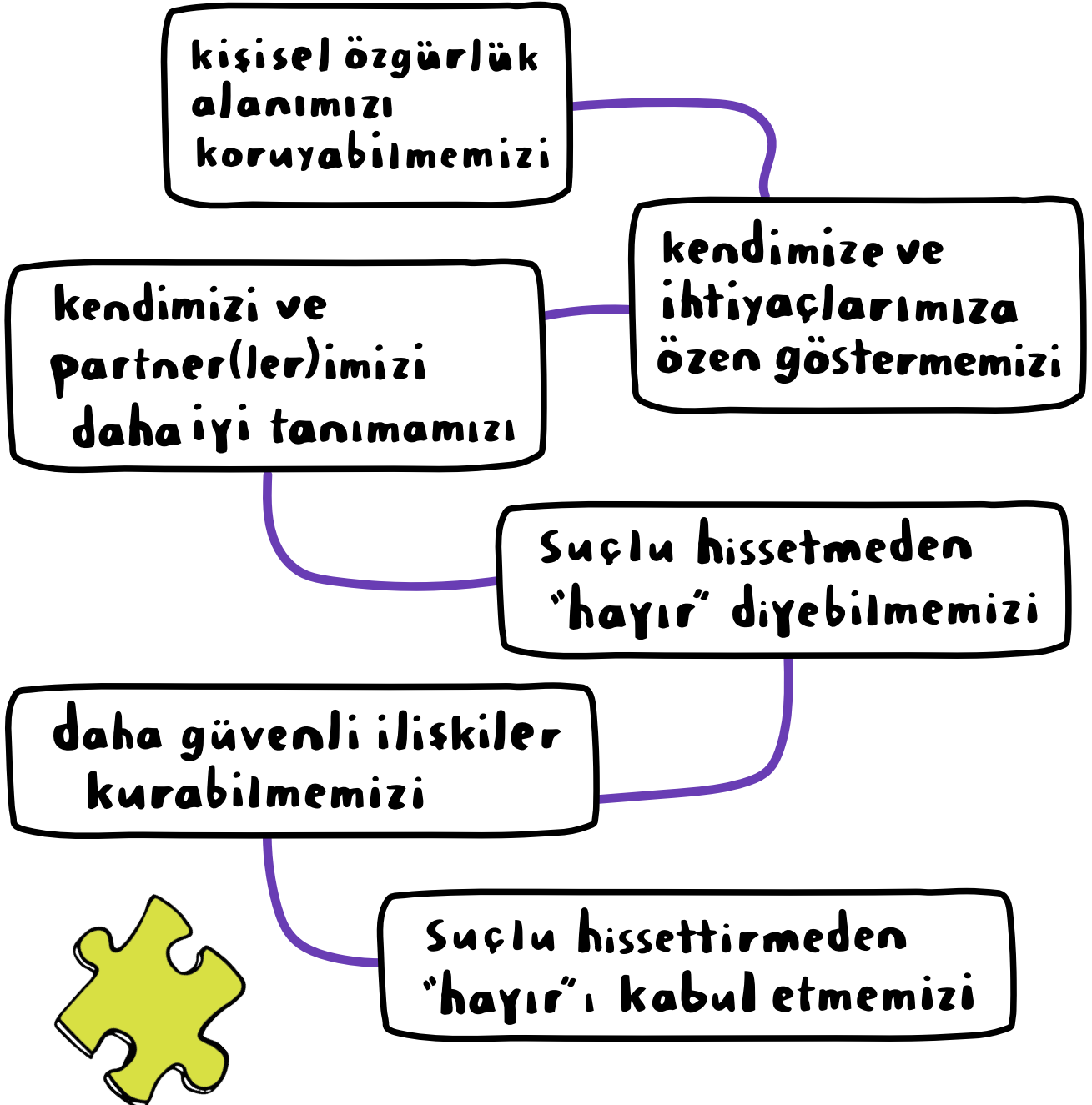
Bir ilişkiyi güvenli yapan özellikler, aslında güvende ve iyi hissetmek için ihtiyaç duyduğumuz kişisel haklardır. Flört ilişkisi içinde de bu haklara sahipsin ve bunları her zaman özgürce kullanabilirsin. Çünkü baskı ve şiddetin olmadığı ilişkiler hepimizin hakkı! İşte güvenli ilişkilerde olması gereken 10 özellik:

- 1 Kendi isteklerinin, ihtiyaçlarının, inançlarının, düşüncelerinin, beğenilerinin farkında olmak ve bunları ifade edebilmek
- 2 Zorunluluktan ya da partner(ler)ini memnun etmek için değil, kendin istediğin için “evet” diyebilmek
- 3 Suçlu hissetmeden “hayır” diyebilmek
- 4 Çatışmalar ve fikir ayrılıklarında duygu ve düşüncelerini ifade ederken güvende hissetmek
- 5 Kendini gözetmek, kendine vakit ayırmak
- 6 Arkadaşlarından, hayallerinden, hobilerinden ödün vermek zorunda bırakılmamak
- 7 Hissettiklerin ve yaptıkların arasında uyumsuzluk yaşamıyor olmak
- 8 Kendi hedeflerine ulaşmada desteklendiğini hissetmek
- 9 Başkasının mutluluğundan değil, kendi mutluluğundan sorumlu olmak
- 10 İlişki içinde eşit olduğunu hissetmek

Güvenli ilişkiler için kişisel sınırlarımı nasıl oluşturabilirim?



Kişisel sınırlar, kişisel ilişkilerimizde daha güvende ve rahat hissetmek için belirlediğimiz sınırlardır. Bu sınırların ne olduğunu bilmek ilişkilerde belirsizlik, endişe ve soru işaretlerini azaltır; karşılıklı güven hissiyle, daha özgür ve yaratıcı bir ilişki yaşamayı mümkün kılar. Kişisel sınırlar baskı kurmaz, bizi özgürleştirir. Kişisel sınırlar şunları mümkün kılar:





Kişisel sınırlar oluşturmaya kendine bazı sorular sorarak başlayabilirsin:

→ İlişkiler içinde kendimi daha güvende, daha rahat ve keyifli hissetmek için nelere ihtiyaç duyuyorum?

→ Hangi durumlarda endişeli, rahatsız ve keyifsiz hissediyorum?

→ Bu hisler bedenimde nasıl karşılık buluyor?

→ Beni tam olarak neyin rahatsız ettiğini tanımlayabiliyor muyum?

Kişisel bir sınırı tanımlamak bazen zaman alabilir. Hoşlandığın kişiye sınır çizmek, sınırlarını hatırlatmak ya da hayır demek bir arkadaşına hayır demekten daha zor olabilir. Hayır dediğinde hoşlandığın kişinin senden soğuyacağını düşünüp korkabilirsin. Bir durumdan hoşlanmadığını ifade etmek, o insandan hoşlanmadığın anlamına gelmez. Bu durumlarda sadece içindeki sesi ve bedeninin sana verdiği sinyalleri dinlemek ve “Şu an bu bana iyi ve güvende hissettirmiyor” demek yeterlidir.

**Önemli olan,
açık ve dürüst
iletişimdir.**

Hayattaki ve ilişkilerdeki deneyimlerin arttıkça sınırların da esneyebilir, daralabilir; yani değişebilir. Önemli olan, bu değişimlerin partnerinin istek ve ihtiyaçlarından değil, senin kendi ihtiyaçlarından kaynaklanmasıdır.

GÜVENLİ İLİŞKİLER İÇİN

ONAY

Onay, ilişkilerde saygılı ve güvenli yollar bulmayı sağlayan, yanlış anlaşılmaların ve cinsel şiddet davranışlarının önüne geçmek için yardımcı olan, pratik bir uygulamadır. Belli bir fiziksel veya cinsel davranışı özgür iradenle, sözlü olarak veya beden diliyle onaylayan yani kabul etmen anlamına gelir. Cinsel davranışlar açısından onay aynı zamanda iletişim kurma, soru sorma, birbirini dinleme ve birbirinin sınırlarına saygı gösterme anlamına gelir.

Onay;

- Açık iletişimin göstergesidir.
- Kendinin ve diğerinin sınırlarının farkında olmaktır.
- Soru sormak ve cevabı kabul etmektir.
- Fikir birliğidir.
- Her bir cinsel eylem için yenilenir, tek seferliktir.
- Her an geri alınabilir, değişmez değildir.
- Baskı, ısrar ve tehdit söz konusu olduğunda geçersizdir.
- Cinsel şiddeti önlemede etkilidir.
- Arzunun varlığı onayın da var olduğu anlamına gelmez.
- Herkes içindir!

Evet, cinsel davranışlar için onay gereklidir ama sadece cinsel davranışlar için geçerli değildir çünkü onay, sınırlarla ilgilidir. Sınırlar sadece cinsel davranışlarda değil hayatın birçok alanında olabilir.

Günlük hayatımızda ne kadar çok onay alma pratiği yaparsak, onay alma davranışını ne kadar çok kullanırsak, cinsellik ile ilgili anlarda onay istemek ve onayı anlatmak o kadar kolay olur. Gündelik hayatımızdaki onayın da hedefi aynıdır: Kendimizin ve karşıımızdaki kişinin güvende ve rahat hissetmesini sağlamak.



Spesifik: Onay tek seferliktir ve o anki davranışa özeldir. Bir kez onay almak, o davranışı takip eden tüm davranışlar için onay almak anlamına gelmez.

İstekli: Onay istekli bir “evet” ile ifade edilebilir. Onay sadece bir davranışı kabul etmek değil, onu yapmaya istekli olmaktır. Sessizlik veya kararsızlık ifadeleri, onay değildir.

Manipülasyon içermeyen: Onay söz konusu olduğunda açık iletişim önemlidir. “Hayır”ın kabul edilmeyeceğini düşünerek “evet” demek zorunda hissetmek, gerçek bir onay değildir. Onay şeffaftır; manipülasyon, yalan, ısrar veya ikna içermez. Onay için ikna etme çabalarına onay inşası denir.

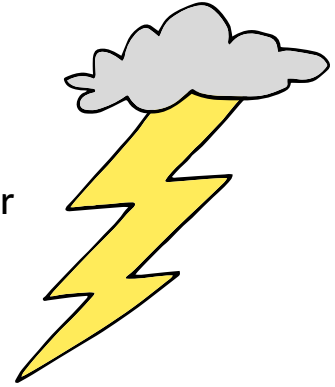
İradeyle verilmiş: Onay, özgürce ve kişisel iradeyle verildiğinde geçerlidir. Baskı altında ya da bilincin alkol, ilaç, hastalık gibi sebeplerle kapalı olduğu durumlarda onay verilemez.

Tekrar geri alınabilir: Onay verilebilir, geri alınabilir. Onay verdiğin bir davranışı istediğin zaman durdurabilirsin ya da kararını değiştirebilir, o davranıştan vazgeçebilirsin.

ONAY İNŞASI

Kişinin onay vermediği ve "hayır" dediği herhangi bir davranışa yönelik "evet" cevabını duymak için kullanılan; fiziksel zorlama içermeyen, duygusal baskının kullanıldığı yöntemlerdir. Örneğin;

- × **İsrar:** hayır cevabına rağmen üsteleme; sürekli talep etme
- × **Manipülasyon:** sonucu etkilemek amacıyla yönlendirme
- × **Duygusal ya da fiziksel tehditler:** onay verilmezse başkalarına gitme ya da bir sırrını aileyle paylaşma tehdidi
- × **İkna süreçleri:** iltifat, hediyeler, maddi destek
- × **Duygusal baskı:** kişiye kendini suçlu hissettirme
- × **Yalan söyleme:** birliktelik üzerine verilen güvenceler
- × **Kendini acındırmak**



İnşa edilen onay gerçek onay değildir.

Güvenli ilişkileri daha iyi anlayabilmek ve şiddet içeren ilişkilerden ayırabilmek için belli aşamaları bir döngü içinde tanımlayabiliriz. Güvenli ilişkiler döngüsü, ilişkilerde yaşanabilecek gerginlik, çatışma ve tartışmaların ilişkilerin bir parçası olduğunu hatırlatır. Güvenli ilişkiler döngüsü; gerilim, tartışma, gerçek özür ve yakınlaşmadan oluşan 4 aşamalı bir döngüdür. Bu döngü partnerlerin açık iletişim kurarak zarar verici olabilecek davranışlarının sorumluluklarını almalarına destek olur.

GERİLİM

Fikir ayrılıkları ve çatışmaların yanında iş, aile, arkadaşlar, okul ve diğer ilişkilerden aile, arkadaşlar, okul ve diğer ilişkilerden kaynaklı olabilir. Kademeli olarak stres artar. Gerginlik hissedilir ancak korku yoktur.



TARTIŞMA

Açık iletişimle, önemseyerek ve uzlaşmacı bir şekilde duygular ifade edilir. Herhangi bir şekilde şiddet davranışı görülmez.

GERÇEK ÖZÜR

Kişiler kendi davranışlarının sorumluluklarını alır. Tartışma aşamasını, gerçek bir özür takip eder. Gerçek özür nasıl dilenir, bir sonraki sayfada bulabilirsin.

YAKINLAŞMA

Tartışma sırasında duyguların karşılıklı olarak ifade edilmesi ve anlaşılması, rahatlamayı ve yakınlaşmayı sağlayabilir. Bu aşamada sevgi, iletişim, destek, saygı, yakınlık, dostluk, güven ve eğlence duyguları deneyimlenir.



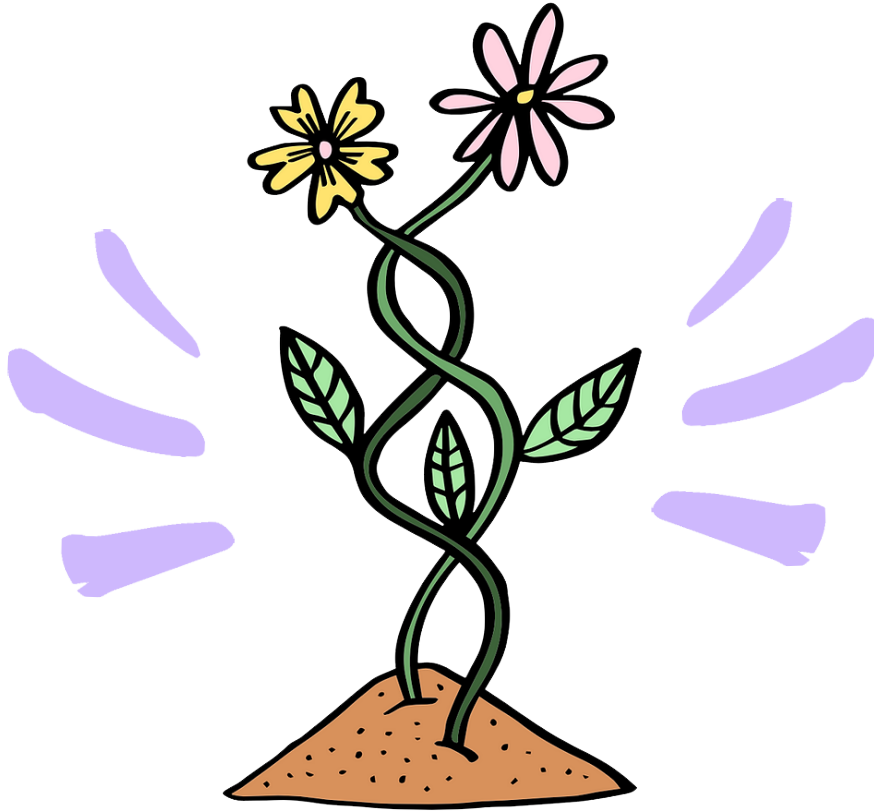
ÖZÜR DİLEMENİN ANATOMİSİ

Duygusal, romantik, cinsel ya da sosyal ilişkilerinde kişiler bazen bilerek ya da farkında olmadan hata yapabilir, karşısındakini yaralayabilir. Böyle durumlarda zarar veren davranışların sorumluluğunu almak ve değişim için adım atmak her zaman mümkündür. Özür dilemek, güvenli ilişkilerin ve güvenli şekilde çatışma çözümlenmenin olmazsa olmazlarındandır. Bu yüzden Rania El Mugammar'ın "Özür Dilemenin Anatomisi" yazısını uyarladık:

- **Kabul et:** Bazen hatalı olduğunu kabul etmek zor, hatayı başka yerde aramak daha kolaydır. Ama özür, farkındalık ve kabul ile başlar. Hiyerarşi kurmak, üstünlük sağlamak, suçlu hissettirmek yerine özür dilemeyi gerektiren olayın farkında olmak ve "Bu yaşandı" diyerek kabul etmek, en önemli başlangıçtır.
- **Duyguları anla:** Özür dilemeyi gerektiren durumlar karşısında insanların birçok farklı türde ve yoğunlukta duygusal tepkileri olabilir. Böyle anlarda özür dileyen kişi karşısındakine duygularını yaşaması için alan tanımalıdır. İyileşmek düz bir çizgi değildir ve bu süreç kimse için aynı şekilde işlemez. Özür diledikten sonra karşısındakine zaman tanıdığından emin olmak da özür dilemenin bir parçasıdır.



- **Zarara odaklan:** Birine zarar verildiğinde odakta hata yapan kişinin suçluluk duygusu değil, davranışlarının zarar verdiği kişinin duyguları ve ihtiyaçları olmalıdır. Kendisinden özür dilenen kişi, özür dileyeni cesaretlendirmek, alkışlamak ya da avutmak zorunda değildir. Gerçekten özür dilemek, zor bir görevi yerine getirmek için değil, davranışları zarar verdiği için özür dilediğinin farkında olmayı gerektirir.
- **Sorumluluk al, davranışları değiştir:** Gerçek özür, özür diledikten sonra zarar veren eylemlerin sorumluluğunu almak, onları tanımak ve anlamak, sorunlu davranış kalıplarını, düşünceleri ve kelimeleri değiştirmek anlamına gelir. Davranışlarının etkisini azaltmak adına konuyu değiştirmek ya da konu dışı gerekçeler sunmak, özür dileme sürecinde yer almaz.
- **Affedilmeyi bekleme:** Özür dileyen kişi uzlaşma için gerekli emeği vermeye hazır olmalıdır. Gereken asıl odak noktası, kendi suçluluk duygusunu yatıştırmak değil, davranışlarının zarar verdiği kişiyi desteklemek ve yarasını sarmaktır. Özür dileyenin hedefi affedilmek değil, iyileştirmeye çalışmak olmalıdır.



İlişkimdeki çatışmaları güvenli bir şekilde nasıl çözebilirim?

İlişkilerde çatışmalar olabilir, ancak tartışmalar kişisel saldırılara ve kazanılması gereken bir güç mücadelesine dönüşmemelidir. İlişkilerde önemli olan, açık iletişim kurmak, karşıdakini dinlemek ve çatışmalardan öğrenmektir. Bu sayede ilişkiler daha güvenli olabilir. Aşağıdaki adımlar tartışma ya da kavga anında daha güvenli bir noktada kalmaya yardımcı olabilir:

- **Sınır oluştur:** İlişkinin gündelik seyrinde tarafların birbirine gösterdiği saygıyı tartışma sırasında da sürdürmek önemlidir. Eğer partnerin sana hakaret ediyor, lakap takıyor, seninle alay ediyorsa ona durmasını söylemek, sınır oluşturmaya bir örnektir. Eğer durmazsa, tartışmaya devam etmek istemediğini söylemek iyi bir seçenek olabilir. Bu şartlar altında devam etmek tartışmayı güvenli olmayan bir noktaya çekecektir.
- **Asıl sorunu bul:** Tartışmanın arkasındaki gerçek konularda uzlaşmaya çalışarak, sorunun özünü gizleyen sürekli kavgalardan kaçınabilirsin. Uzlaşılabilen konunun kişisel seçimler ve ihtiyaçlarla mı yoksa kontrol ve güç mücadelesi ile mi alakalı olduğunu tespit etmeye çalışarak tartışmayı daha verimli bir noktaya taşıyabilirsin.
- **Farklı fikirde olmayı kabul et:** Sen ve partnerin bir sorunu çözemezseniz, bazen bırakmak en iyisidir. Çatışmalar kazanılması gereken bir iletişim rekabeti değildir. Her konuda hemfikir olamazsınız. Eğer sorun bırakılmayacak kadar önemliyse ve farklı fikirde olmayı kabul edemiyorsanız, birbirinizden ve ilişkinizden beklentilerinizi yeniden gözden geçirebilirsiniz.
- **Mümkün olduğunda uzlaş:** Bazen istek ve ihtiyaçların çatıştığı durumlarda uzlaşmak, çatışma çözümünün ve güvenli ilişkinin önemli bir parçasıdır. Bunun ortak bir çaba gerektirdiğini unutmamak ve uzlaşmak için gerekli emeği vermeye hazır olmak gerekir. Ancak uzlaşma sağlamaya çalışırken inançlarından veya değerlerinden ödün vermek zorunda hissediyorsan, durduğun yeri vurgulamak önemlidir.

İlişkimde güvende hissetmiyorsam ne yapabilirim?

Herkes ilişkisinde güvende hissetmeyi hak eder. Kendini güvende hissetmiyorsan ve bu durum sürekli bir şekilde devam ediyorsa, ilişkini güvenli hale getirmek ya da güvenli bir şekilde sonlandırabilmek için bir yol haritası çizmen gerekebilir. **Bu yol haritası, "güvenlik planı" olarak da adlandırılır.** Güvenlik planı kişisel ihtiyaçlara göre hazırlanır ve ilişki içindeki güvenliği artırmaya destek olur. Bazen de ilişki içi şiddet ve şiddetten zarar görme seviyesini azaltmak için kişiyi güçlendirecek bir iç hazırlık olarak düşünülebilir.

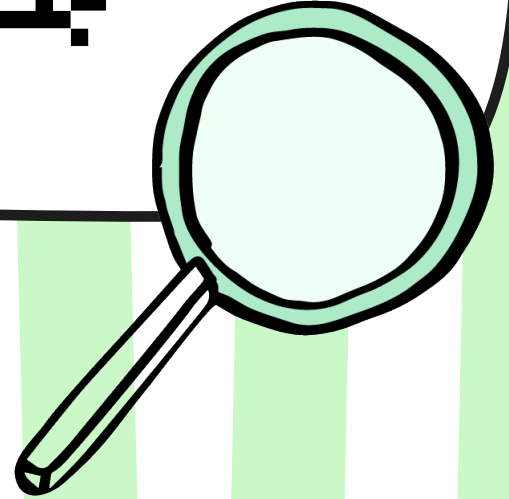
Gerilimin yükseldiği, güvensiz hissettiren ya da şiddet davranışının gerçekleştiği anlarda kişiler bazen donup kalabilir. Beklemedikleri davranışlara nasıl karşılık vereceklerini, kendilerini nasıl savunacaklarını bilemeyebilirler. O anın içindeyken olanları değerlendirmek ve güvenli bir seçenek bulmak zor olabilir. Böyle anların tekrar gerçekleşme ihtimaline karşı önceden hazırlanmak, seçeneklerini önden belirleme imkanı verebilir.

Güvenlik planını kendi başına oluşturabileceğin gibi bir başkasının desteği ya da eşliği ile de hazırlayabilirsin. İlişkin ve ilişkindeki güvensiz durumlar hakkında konuşabildiğin bir yakın arkadaşın, bir aile üyesi ya da rehber öğretmenin gibi güvendiğin başka biriyle birlikte çalışabilirsin. Eğer ailenin ilişkin hakkında bilgisi yoksa, bu durumun gerektirdiği güvenlik ihtiyacına da planında yer vermeyi düşünebilirsin.

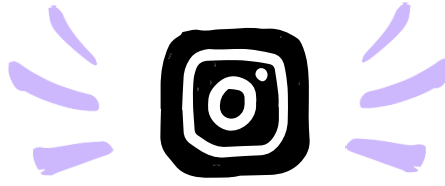


tabukamudanevarneyok

Flört şiddeti ve çeşitleri hakkında detaylı bilgi almak, ilişkilerinde ve çeşitli alanlarda güvende hissetmene destek olacak güvenlik planı çalışma kağıtlarını incelemek, "ilişkin ne kadar güvenli?", ve "onay aldığından emin misin?" gibi birçok farklı testi çözmek için QR kodunu okutabilir ya da tabukamu.com/NVNY sayfasını ziyaret edebilirsin.



Kılavuzumuz hakkında ne düşündün?
Görüşlerini bizimle paylaş!



@tabukamu
@projenevarneyok



**TABU
KAMU.**

×

**NE VAR
YOK?!**

×



**Cinsel Şiddetle
Mücadele** Derneği