
CİNSEL ŞİDDET

Cinsel şiddet, her türlü cinsellik içeren şiddet biçimlerini ifade eder ve çoğu zaman içinde fiziksel şiddeti de bulundurur. Cinsel şiddet uygulayan kişi bir yabancı olabileceği gibi, eş, sevgili, arkadaş, akraba gibi yakın bir kişi de olabilir. Her yaştan, cinsten, cinsel yönelimden, sınıftan, etnik kökenden ve yaşam tarzından kişi cinsel şiddetin hedefi olabilir.

Cinsel Taciz

Cinsel taciz, cinsellik içeren ve istenmeyen tüm sözel ya da fiziksel davranışları kapsar. İstenmeyen dokunma, bakış ve mimikler; telefon, e-posta veya benzeri iletişim araçları kullanılarak cinsel içerikli mesajlar ve/veya talepler iletmek; istenmeyen cinsel içerikli şakalar; cinsel ilişki ısrarı gibi davranışların hepsi cinsel tacizdir.

Tacizci, aynı ya da karşı cinsten bir kişi olabilir. Taciz eden kişi gündelik hayatta saygı duyulan, sevilen ve önemli olan bir kişi, aileden birisi, bir tanıdık, sevgili ya da bir yabancı olabilir. Tacizi tanımlayan, taciz eden kişi ile yakınlık düzeyi ya da mağdurun karakteri değil, taciz eden kişinin davranışının niteliği ve mağdur üzerindeki etkisidir.

Cinsel İstismar

İstismar, yetişkin veya çocuklardan, cinsel olarak faydalanmaktır. Hiyerarşik konum farklılıkları olan ilişkiler içinde bulunan kişiler arası istenmeyen cinsel ilişkiler istismara örnek teşkil eder. Bir yetişkinin veya daha büyük bir çocuğun, bir çocukla yaptığı her türlü cinsel eylem çocuk istismarı olarak nitelendirilir. Çocuk istismarı yaygın ve etkisi yıllarca süren bir şiddet türüdür. Bunun yanı sıra, yönetici, hoca, doktor gibi otorite ve ihtiyaç ilişkisi kurulan kişilerin, bu konumlarının getirdiği güvenilirlik ve gücü kullanarak kişilerden cinsel olarak faydalanması da istismardır.

Tecavüz vajinal, anal veya oral yollardan zorla gerçekleştirilen cinsel birleşmedir. Birleşme bir vücut organı veya bir cisim ile gerçekleştirilebilir. Tecavüz mağdurları korkutma, baskı, tehdit, hile veya ikna gibi psikolojik yollar; silah (tabanca, bıçak, vb.), fiziksel kuvvet gibi fiziksel yollar veya alkol/madde etkisi kullanılarak ilişkiye zorlanabilir.

Tecavüz

Tecavüz bir yabancı veya tanıdık bir kişi tarafından gerçekleştirilebilir. Kişinin istemediği her türlü cinsel birliktelik tecavüzdür. Ayrıca, bir tarafın cinsel ilişkiye karar/onay veremeyeceği durumlarda (örn. kişi reşit değilse, karar verme yetisini etkileyen bir fiziksel / psikiyatrik hastalığı varsa, alkol/madde etkisi altında ise) yaşanan cinsel ilişkiler de tecavüzdür.

Cinsel Şiddet ile İlgili Doğru Bilinen Yanlıklar

- Cinsel şiddet nadir rastlanan bir olaydır.
- Cinsel şiddet oldukça sık rastlanan ve toplumun her kesiminden kişinin başına gelebilecek bir olaydır.
- Cinsel şiddet abartılmaktadır, çoğu zaman aslında zararsız flörtleşmedir.

- ✓ İstenmeyen her türlü cinsel girişim kişi için yıkıcı sonuçlar doğurabilir.
- X Cinsel şiddete uğrayanlar giyim ve davranış şekilleri ile karşısındakini kışkırtmıştır.
- ✓ Cinsel şiddet, maruz kalan kişinin sebep olabileceği bir olay değildir.
- X Şiddeti umursamaz görünmek, tepki vermemek sorununu sağlar.
- ✓ Araştırmalar göstermektedir ki, böyle bir davranışı umursamıyor gözükmek yeterli değildir, taciz eden kişi kendi kendine davranışını sonlandırmayacaktır.

Cinsel Şiddetin Etkileri

Psikolojik Etkiler	Fiziksel Etkiler	Gündelik Yaşama Etkiler
<ul style="list-style-type: none"> • Depresyon, Kaygı, Şok, İnkâr • Öfke, Korku, Sinirlilik • Güven kaybı, Utanç, İhanete uğramışlık hissi, Şaşkınlık • Güçsüz hissetme, Suçluluk, Kendine güven azalması, Yalnızlık hissi 	<ul style="list-style-type: none"> • Baş ağrısı, Yorgunluk • Mide rahatsızlıkları, Cilt rahatsızlıkları • Kilo alma/verme, Uyku bozuklukları, Kabuslar • Cinsel bozukluklar 	<ul style="list-style-type: none"> • Akademik başarı / mesleki performansta düşüş • Okul veya işe gidememe, İsteksizlik, Odaklanamama • Gelecek planlarının / önceliklerin değişmesi • İlişkilerde bozulmalar, İzolasyon, Öfke patlamaları

Cinsel Şiddet ile Baş Etme Önerileri

Cinsel Şiddete Maruz Kalıyorsanız:

Cinsel şiddete uğradığınızı düşünüyorsanız, içgüdülerinize güvenin. Emin olamıyorsanız davranışın size kendinizi nasıl hissettirdiğine dikkat edin. Karşı tarafın cinsellik içeren davranışlarının sizde rahatsızlık ve baskıya yol açıyor olması cinsel şiddete maruz kaldığının göstergesi olabilir.

Cinsel şiddet mağdurları çoğu zaman şiddet karşısında ve sonrasında kendilerini güçsüz hissederler. Güçsüz hissetmelerinin sebepleri kişinin;

- Kiminle konuşacağını veya ciddiye alınıp alınmayacağını bilmiyor olması,
- Durumun başkalarının ilgisini çekecek kadar "ciddi" olup olmadığından şüphe etmesi,
- Tepki gösterirsem benimle dalga geçilebilir veya çok tepki vermekle suçlanabilirim diye düşünmesi,
- Başına gelenler ile ilgili suçlanabileceğini düşünmesi,
- Cinsel şiddet uygulayan kişinin öfkelenmesi ya da intikam almak istemesinden korkması,
- "Bunu hak ettim" veya "Bundan ben sorumluyum" gibi düşüncelere kapılması olabilir.

Kişinin kendisini güçsüz hissediyor olması, şiddeti durdurmak ya da şikâyet etmek konusunda atacağı adımları da belirler. Bu nedenle, kendinize, yaşananların sizin suçunuz olmadığını, hiçbir davranış ya da kişilik özelliğinin şiddeti hak etmeyeceğini ya da haklı kılmayacağını hatırlatın ve bu durumu mutlaka bir yakınınızla ya da bir ruh sağlığı uzmanı ile paylaşın.

Devam eden bir cinsel şiddetin mağduru iseniz, öncelikli hedef şiddeti durdurmaktır. Bunun için aşağıdaki önerileri deneyebilirsiniz:

- **Hayır deyin!** Direkt olun. Karşınızdakine davranışının kabul edilemez olduğunu belirtin.
- **Güvenliğinize dikkat edin.** Size şiddet uygulayan kişiyle yalnız kalacağınız ortamlardan, yalnızken alkol/madde kullanmaktan, tehlikede hissedeceğiniz her türlü ortamdan kaçınınız.
- **Yaşadıklarınızın kaydını tutun.** Olayın, tarihlerin, yerlerin ve şahitlerin listesini tutun. Kişiyi şikâyet etmeye karar verirsiniz bu bilgilere ihtiyaç duyabilirsiniz.
- **Yaşadıklarınızı otorite sahibi ve sizi anlayabileceğini düşündüğünüz birisiyle paylaşın** (öğretmen, yönetici, aile, polis gibi). Tek başınıza karar vermeye ve tek başınıza başa çıkmaya çalışmayın.

Sistemin işleyişine güvenmediğiniz, insanların tepkilerinden korktuğunuz, işe yaramayacağını düşündüğünüz ya da utandığınız için şiddete maruz kalıyor olduğunuzu söylemek ve size şiddet uygulayan kişiyi şikâyet etmek konusunda tereddütleriniz olabilir. Bu tür durumlarda, güvendiğiniz birisiyle ya da bir uzmanla konuşarak ve her iki seçeneğin de olası sonuçlarını değerlendirerek size en iyi gelecek olan yolu birlikte belirlemeye çalışın.

Cinsel şiddete maruz kalmak fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak baş edilmesi oldukça güç bir durumdur. Bazı düşünce ya da davranışlarımız, zaten sıkıntılı olan bu durumu daha da zorlaştırabilir. Kendi yükünüzü ve uğradığınız zararı en aza indirmek için aşağıdakileri yapmaktan kaçınmaya çalışın:

- **Kendinizi suçlamayın!** Şiddetin suçlusu siz değilsiniz ve bu her yaşta ve cinsiyetten kişinin başına gelebilecek bir olaydır. Size bu şekilde davranmaya kimsenin hakkı yoktur. Kendi suçunuz olduğunu düşünmek durumu sizin için daha da içinden çıkılmaz kılabilir.
- **Görmezden gelmeye çalışmayın!** Kendinizi “bu durumu idare edebilirim”, “buna katlanabilirim” gibi düşüncelere ikna etmeye çalışmayın. Bu şiddettir ve kimse buna katlanmak zorunda değildir.
- **Misilleme yapmayı, faille tartışmaya girmeyi veya onu ikna etmeyi denemeyin!** Böyle bir davranış size tatmin edici bir sonuç vermeyeceği gibi, şiddet uygulayan kişinin sizden istediği tepki de bu olabilir. Karşınızdakinin düşünce ya da davranışını değiştirmek, özellikle de şiddet uygulayan birisi olduğu için, oldukça zordur. Yapabileceğiniz şey onu değiştirmek değil, kendinizi korumaktır.
- **Özörlere ve vaatlere kanmayın!** Özellikle bir yakınınızın şiddetine maruz kalıyorsanız, sonrasında pişman olması ve özür dilemesi, bir daha yapmayacağına yeminler etmesi, uygulamış olduğu şiddeti hafifletmez. Şiddet eğilimi olan kişilerin bunu tekrarlama olasılığı oldukça yüksektir.
- **Konuşmaktan kaçınmayın!** Böyle bir durumda yaşananları konuşmak zor olabileceğinden konuşmaktan kaçınabilirsiniz. Güvendiğiniz veya sizi destekleyen biriyle, sizin belirleyeceğiniz ölçüde yaşadıklarınızı konuşmanız, kendinizi iyi hissetmeye başlama sürecinize yardımcı olacaktır.

Geçmişte Cinsel Şiddete Maruz Kaldıysanız:

İster yıllar önce, ister çok yakın zamanda yaşanmış olsun, cinsel şiddete maruz kalmış olmanın kişinin kendilik algısı ve ilişkileri üzerinde farkında olduğu ya da olmadığı etkileri olabilir. Bu etkileri bilmek, onlarla baş etmenize yardımcı olacaktır. Cinsel şiddetin kişinin psikolojisini nasıl etkileyeceği, kişinin önceki yaşantıları, sosyal desteği, yaşanan şiddetin niteliği, şiddeti uygulayan kişiye yakınlığı gibi pek çok faktörden etkilenir. Bu nedenle, herkesin yaşantısı ve nasıl baş ettiği benzerlikleri ve farklılıkları gösterir.

-
- Cinsel şiddete uğramış birinin vereceği tepkilerin doğrusu yanlışı yoktur, her durum farklılık gösterebilir. Kişi sakin/kontrollü olabileceği gibi, aşırı/yoğun tepkiler de verebilir. Bazı kişiler olay anında veya hemen sonrasında, bazıları yıllar sonra tepki verebilir.
 - Yaşanan olay bir travmadır ve bazen etkilerinin boyutları kişi tarafından hemen anlaşılabilir veya bazen bu travmalar ile ilgili anılar net olmayabilir. Fakat bunlar olmamış gibi davranmak veya bunları göz ardı etmek iyileşme sürecine yardımcı olmayacaktır.
 - Cinsel şiddet, diğer şiddet türleri gibi, kişinin temel “güvenlik” algısını zedeler. İnsanlara ve dünyaya yeniden güvenmek, zaman alacaktır, ancak imkansız değildir.
 - Yaşadığınız deneyimi, rahat hissettiğiniz kişilerle ve rahat hissettiğiniz ölçüde konuşun, paylaşın. Cinsel şiddet üzerinde konuşulması zor bir konudur, ancak içinde tutmanın ya da yok saymanın yaşatacağı psikolojik sıkıntı, anlatmanınkinden fazladır.
 - Kendinizi isteksiz de hissetseniz, uykunuza, yemenize, sağlığınıza özen göstermeye çalışın. Travmatik yaşantılar ruhsal ve fiziksel güvenlik hissiyatını zedelediğinden, böyle bir yaşantıdan sonra fiziksel güvenliğinizi ve sağlığınıza korumak iyileşme sürecinde ilk aşamada yapabileceğiniz en önemli en önemli şeylerden biridir. Yaşadığınız deneyimi değiştirmek elinizde değil, ancak kendinize verdiğiniz değeri ve yaşamınızdaki güzellikleri yok etmemesini sağlayabilirsiniz. Yaşadığınız deneyim çok yoğun olabilir, ancak siz bu deneyimden ibaret değilsiniz.
 - Cinsel şiddete uğrayan kişiler, bazen yaşadıkları incinmeyi tamir amacıyla tekrardan kendilerine zarar veren kişilere veya zarar verme potansiyeli yüksek kişilere yönelebilirler. Bu döngüyü kırmak, hem kişinin daha fazla zarar görmesini engellemek hem de sağlıklı bir ilişki içinde yaralarını sarmasına fırsat verebilmek için çok önemlidir. Siz de kendinizde bu eğilimi fark ediyorsanız, ilişki kurma biçiminizin yaşadıklarınızdan nasıl etkilendiğini gözden geçirebilir ve değiştirmekte zorlanıyorsanız, bir uzmandan yardım alabilirsiniz.
 - Cinsel şiddetin yarattığı duygusal sıkıntıların azalması için tek bir yol yoktur. Her ne kadar zaman zaman kimsenin sizi anlayamayacağını düşünseniz de, bununla ilgili destek almak ve konuşmak iyileşmek için önemli bir adımdır. Böyle bir durumda ne yaşadığınızı anlayabilecek bir uzmanla konuşmak ve yardım almak faydalı olur.