



PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

CİNSEL ŞİDDETİN ETKİLERİ VE İYİLEŞME YOLLARI

Cinsel şiddet, her türlü cinsellik içeren şiddet biçimlerini ifade eder ve çoğu zaman içinde fiziksel şiddeti de bulundurmaz. 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.

CİNSEL TACİZ

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.

CİNSEL İSTİSMAR

İstismar, yetişkin veya çocuklardan, cinsel olarak faydalanmaktır. Bir yetişkinin veya daha büyük bir çocuğun, bir çocukla yaptığı her türlü cinsel eylem ise çocuk istismarı olarak nitelendirilir.

TECAVÜZ

Tecavüz vajinal, anal veya oral yollardan zorla gerçekleştirilen cinsel birleşmedir. Kişinin istemediği ve bir tarafın cinsel ilişkiye karar/onay veremeyeceği durumlardaki (örn. Kişi reşit değilse, karar verme yetisini etkileyen bir fiziksel/ psikiyatrik hastalığı varsa, alkol/madde etkisi altında) her türlü cinsel birliktelik tecavüzdür.

CİNSEL ŞİDDET İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

- (-) Cinsel şiddet nadir rastlanan bir olaydır.
- (+) Cinsel şiddet oldukça sık rastlanan ve toplumun her kesiminden kişinin başına gelebilecek bir olaydır.
- (-) Cinsel şiddet abartılmaktadır, çoğu aslında zararsız flörtleşmedir.
- (+) İstenmeyen her türlü cinsel girişim kişi için yıkıcı sonuçlar doğurabilir.
- (-) Cinsel şiddete uğrayanlar giyim ve davranış şekilleri ile karşısındakini kışkırtmıştır.
- (+) Cinsel şiddet, maruz kalan kişinin sebep olabileceği bir olay değildir.
- (-) Şiddeti umursamaz görünmek, tepki vermemek sonlanmasını 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
• Depresyon, Kaygı, Şok, İnkâr • Öfke, Korku, Sinirlilik • Güven kaybı, Utanç, İhanete uğramışlık hissi, Şaşkınlık • Güçsüz hissetme, Suçluluk, Kendine güvenin azalması, Yalnızlık hissi.	• Baş ağrısı, Yorgunluk • Mide rahatsızlıkları, Cilt rahatsızlıkları • Kilo alma/verme, Uyku bozuklukları, Kâbuslar • Cinsel bozukluklar.	• Akademik başarı/mesleki performansta düşüş, • Okul veya işe gidememe, İsteksizlik, Odaklanamama, • Gelecek planlarının / önceliklerinin değişmesi, • İlişkilerde bozulmalar, İzolasyon.

Cinsel Şiddet ile Baş Etme Önerileri

CİNSEL ŞİDDETE MARUZ KALIYORSANIZ:

Karşı tarafın cinsellik içeren davranışlarının sizde rahatsızlık veya baskıya yol açıyor

olması cinsel şiddete maruz kaldığınızın göstergesi olabilir. Cinsel şiddet mağdurları çoğu zaman şiddet karşısında ve sonrasında kendilerini güçsüz hissederler. Kişinin kendisini güçsüz hissediyor olması, şiddeti durdurmak ya da şikâyet etmek konusunda atacağı adımları da belirler. 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 ve tehlikede hissedeceğiniz ortamlardan, yalnızken alkol/madde kullanmaktan kaçının.
- **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).

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. Bu her yaştan ve her cinsiyetten kişinin başına gelebilecek bir olaydır.
- **Görmezden gelmeye çalışmayın!** Kendinizi “bu durumu idare edebilirim”, “buna katlanabilirim” gibi düşüncelerle ikna etmeye çalışmayın.
- **Misilleme yapmayı, faille tartışmaya girmeyi veya onu ikna etmeyi denemeyin!** Yapabileceğiniz şey onu değiştirmek değil, kendinizi korumaktır.
- **Özürlere ve vaatlere kanmayın!** Şiddete maruz kaldığınız kişinin pişman olması ve özür dilemesi uygulamış olduğu şiddeti hafifletmez. Şiddet eğilimi olan kişilerin bunu tekrarlama olasılığı oldukça yüksektir.
- **Konuşmaktan kaçınmayın!** Güvendiğiniz veya sizi destekleyen biriyle konuşmak kendinizi iyi hissetmeye başlama sürecinize yardımcı olacaktır.

GEÇMİŞTE CİNSEL ŞİDDETE MARUZ KALDIYSANIZ:

Cinsel şiddete maruz kalmış olmanın kişinin kendilik algısı ve ilişkileri üzerinde farkında olduğu ya da olmadığı etkileri olabilir. Bu etkileri bilmek, onlarla baş etmenize de yardımcı olacaktır.

- Cinsel şiddete uğramış birinin vereceği tepkilerin doğrusu yanlışı yoktur, her durum farklılık gösterebilir. Kişi sakin/kontrollü olabileceği gibi, aşırı/yoğun tepkiler de verebilir.
- Yaşanan olay bir travmadır. Bu travma 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 imkânsız değildir.
- Yaşadığınız deneyimi rahat hissettiğiniz kişilerle ve rahat hissettiğiniz ölçüde paylaşın.
- 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.
- Cinsel şiddetin yarattığı duygusal sıkıntıların azalması için tek bir yol yoktur. Her ne kadar zaman zaman kimsenin sizi anlamayacağını düşünseniz de bununla ilgili destek almak ve konuşmak iyileşmek için önemli bir adımdır. Böyle bir durumda daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem