



**CİNSEL ŞİDDETLE
MÜCADELE İÇİN
YAPABİLECEKLERİMİZ
VAR!**



Bu sözlük, Almanya Federal Cumhuriyeti Federal Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığının fonuyla Rosa Luxemburg Vakfı tarafından desteklenen "Değişim Benimle Başlar" projesi kapsamında basılmıştır. Burada dile getirilen görüşler Rosa Luxemburg Vakfını resmi görüşlerini yansıtmaz. Burada verilen bilgi ve sunulan görüşlerin tüm sorumluluğu Cinsel Şiddetle Mücadele Derneğine aittir.

ALT TARAFI
ŞAKA YAPTIM!
N'OLUCAK ki?

CİNSEL ŞİDDET
BU PIRAMİTİN ALTINDA
BAŞLIYOR. SENİN ŞAKAN
ŞİDDETİ BESLİYOR!

CİNAYET

TECAVÜZ
CİNSEL ŞİDDET
FİZİKSEL, DUYGUSAL
& EKONOMİK SÖMÜRÜ

TACİZ
SOKAK TACİZİ
SÖZLÜ SALDIRI & TEHDİTLER

GELENEKSEL CİNSİYET ROLLERİ
CİNSİYETÇİ BASKI VE ENGELLEMELER
CİNSİYET TEMELLİ KALIPLAR VE NORNLAR

AYRIMCI, SORUNLU DİL, HEDEF GÖSTERME,
KADIN DÜŞMANI / ERKEK DÜŞMANI / TÜRCÜ /
HOMOFÖBİK / TRANSFÖBİK ŞAKALAR

@zibing

(TOPLUMSAL CİNSİYET NÖRMLERİNE UYMAYAN)



ÇOCUKLARIN HAKLARINI BİLİYOR MUYUZ? ✨

Eğitim ortamlarının sadece cinsiyet ayrımcılığı ve cinsel şiddetin belli biçimleri ile mücadele etmesi yeterli değildir. Çocukların farklı ihtiyaçları ve ortak hakları olduğunu unutmayalım. Bulduğumuz eğitim ortamlarında; cinsel şiddet, cinsiyet kimliği ayrımcılığı, taciz ve baskıya karşı çocukların haklarını bilmek ve savunmak sorumluluklarımız arasında!

- Cinsiyet kimliği ve cinsiyet ifadesi ne olursa olsun; her çocuğun ayrımcılık yaşamadan eğitimden eşit olarak yararlanma HAKKI vardır.
- Normlara uymayan cinsiyet kimliklerinin kabul edilmemesi, aşağılanması, görmezden gelinmesi, baskıyla toplumsal cinsiyet normlarına uyumlu hale getirilmeye çalışılması cinselleştirilmiş şiddettir. Çocukların, şiddetin olmadığı bir eğitim ortamı talep etme HAKLARI vardır.
- Eğitimciler zorbalıkla mücadele etmek üzere yöntemler geliştirmekle yükümlüdür. İkili cinsiyet normlarına uymayan çocukların ötekileştirilmedikleri, korkutulmadıkları, tacize maruz bırakılmadıkları bir eğitim ortamında var olma HAKLARI vardır.
- Çocukların; cinsiyet kimlikleri, bedenleri ile nasıl hissettikleri, duygusal ilişkileri gibi konularda özel hayata saygı ve mahremiyetin korunması HAKLARI vardır. Cevap vermek istemedikleri sorular sormak, onlara ait özel bilgileri başkalarıyla paylaşmak bu hakkın ihlalidir.
- Cinsiyet ifadesi her birey için değişkendir. Eğitim ortamındaki genel giyim kurallarına uygun olduğu sürece; çocukların kendilerini yansıtan ve içinde iyi hissettikleri kıyafetleri giyme, diledikleri saç stiline sahip olma HAKLARI vardır.
- İkili cinsiyet normlarına uymayan çocukların; tuvalet, soyunma odası, oyun köşeleri, okul bahçesi gibi kız-oğlan sınıflandırmasının belirgin olduğu mekanların kendilerini iyi, rahat ve güvende hissedecekleri şekilde düzenlenmesini talep etme HAKLARI vardır.
- Kız-oğlan gruplandırmasına dayalı oyunlar, etkinlikler ve çalışmalarda kendilerini rahat ve güvende hissetmeyen çocukların; bir başka gruplandırma yöntemi kullanılmasını talep etme HAKLARI vardır. Her çocuğun fiziksel ve ruhsal olarak iyi hissedeceği sınıflandırma yöntemlerini bulmak ve uygulamak; eğitimcinin mesleki sorumlulukları arasındadır.

www.cinselsiddetiemucadele.org

f cinselsiddetiemucadele t cs_mucadele i cinselsiddetiemucadelederneği

 Cinsel Şiddetle
Mücadele Derneği

10 maddede Neden çocuğunuzu başkalarına sarılması için zorlamamalısınız?!

ÇÜNKÜ BU;

- 1 Çocuğunuza, sarılmanın ve fiziksel temas kurmanın; bir başkasına sevgi ve değer göstermenin tek yolu olduğu mesajını verir.
- 2 Kendi bedeni üzerinde kontrol sahibi olmadığını; sizin ve başka yetişkinlerin, bedenine istedikleri zaman ve istedikleri şekilde dokunmaya hakları olduğunu düşündürür.
- 3 Kendini güvende ve rahat hissettiği alanı yok saymak anlamına gelir; bu da kişisel sınırlarını oluşturmasını zorlaştırır.
- 4 Başkalarını memnun etmenin, kendi memnuniyetinden daha önemli olduğu hissini uyandırır; bu durum kendini ikinci plana atmasına neden olur.
- 5 Sosyal gelişiminin doğal ve sağlıklı bir parçası olan tehlike algısının oluşmasını engeller; tehlikelere karşı savunmasız kalmasına neden olur.
- 6 Çocuğunuz 'hayır'ın bir cevap olamayacağı mesajını her aldığı anda ve istemediği bir davranış için her zorlandığında; sınır ihlali, zorbalık, ayrımcılık ve istismara daha açık hale gelir.
- 7 Akrobaların ya da yakınların davranışlarının istismar ya da şiddet olamayacağını düşünmesine neden olur; bu kişilerden gelen istismar ve şiddete karşı savunmasız kalmasına yol açar. Oysa biliyoruz ki, istismar eden ve şiddet uygulayanlar çoğunlukla yakın ve güvenilen yetişkinlerdir.
- 8 Çocuğunuz, sarılmayı reddetme davranışıyla size düşündüğünüzden daha önemli bir mesaj vermeye çalışıyor olabilir.
- 9 Çocuğunuzun, istemediği ve 'hayır' dediği davranışlarla, başından geçen olumsuz deneyimlerle ilgili sizinle konuşmasını, sizden destek istemesini engelleyebilir.
- 10 Çocuğunuza, başkalarının sınırlarını ihlal edebileceğini, 'hayır'ın bir cevap olmadığını, kendisinin de istediği zaman, istediği kişiye, istediği şekilde dokunmaya hakkı olduğunu düşündürülebilir.



CİNSEL İSTİSMARLA MÜCADELEDE EBEVEYN OLARAK 10 ŞEY YAPABİLECEĞİNİZ

- 1 Cinsel istismar sadece cinsel organlara değil, bedenün tümüne yönelik dokunuşları, bakışları, konuşmaları, sevmeye ve hitap biçimlerini; cinsel içerikli görseller göstermeyi, kendi bedenine ya da bir başkasının bedenine dokunmasını talep etmeyi vb. kapsayabilir. Cinsel istismar kavramına yaklaşımınızı sorgulayın.
- 2 Çocuğunuzun bedeninin kendisine ait olduğunu öncelikle siz kabul edin. Zorla öpmek, sıkıştırarak sevmek, sizi öpmesini istemek gibi masum görünen taleplerinizi sorgulayın. Birlikte uyumak, yıkanmak, giyinmek ile ilgili aile içi sınırlar belirleyin ve bunlara karşılıklı saygı duyun.
- 3 Giysilerini, çamaşırlarını, bezini kamusal alanlarda değiştirmeyin, giydirirken her defa iznini alın. Bedenine yönelik izinsiz her müdahalenin yanlış olduğu bilincini kazanmasını sağlayın.
- 4 Çocuğunuza hayır deme becerisi kazandırın. Zaman zaman sebebini açıklayarak siz de hayır deyin, o hayır dediğinde buna saygı duyduğunuzu gösterin.
- 5 Çocuğunuz rahatsız hissettiği bir durumu ifade ettiğinde duygularını hafife almayın. Rahatsız olduğu durumları sizinle paylaşmaya devam etmesi için iyi bir dinleyici olun.
- 6 Çocuğunuza cinsel organlarını takma isimlerle değil, bilimsel isimleri ile öğretin. Bu konuda kendinizi geliştirin, bilgilendirin.
- 7 Çocuğunuzun güvenli internet kullanımı hakkında bilgilendirin. Bu alanlarda karşılaşabileceği riskli durumlar hakkında onunla konuşun. Kullanımını, yaş ve gelişim özelliklerine göre sınırlandırın ve takip edin.
- 8 Çevrenizdeki yetişkinlerle çocuklara yönelik istismar konusunda konuşma denemeleri yapın, kelimeleri sesli olarak telaffuz etmekten korkmayın. Unutmayın, cinsel şiddet konuştuğunuz azalır.
- 9 İstismar olabileceğini düşündüğünüz her durumu mutlaka ihbar edin, sorumlulara bildirin. Çocuk istismarında cezasızlığa karşı sesinizi çıkartın.
- 10 Çocuklarla beden, duygular, sınırlar ve cinsel gelişim üzerine konuşmanızı kolaylaştıracak pek çok kaynak var. Cinsiyetçi olmayan kaynaklardan yararlanın, konu ile ilgili atölye ve seminerlere katılın.

UNUTMAYIN Kİ! Bu koruyucu-önleyici mesajlar;

* Cinsiyetlerinden bağımsız olarak tüm çocuklar için geçerlidir.

* Korkutucu değil, güçlendirici bir dil ve yaklaşımla verilmelidir.

* Çocukların kendilerini değil, sahip oldukları hakları korumayı temel almalıdır.

ÇOCUĞUN CİNSEL İSTİSMAR BEYANININ ARDINDAN 10 YAPILMASI GEREKEN ŞEY



- 1** Çocuğın beyanını kabul edin, ona inanın. İnanması güç bir ifşa ise kendinize yanlış ifşaların çok nadir yaşandığını hatırlatın. Size anlattığı için teşekkür edin, onu sevdiğinizi söyleyin.
- 2** Kontrolünüzü kaybetmeden, soğukkanlı bir şekilde dinlemeye çalışın. Çocuklar üzüntü, kaygı, öfke gibi duygularınızı fark ettiklerinde kolayca geri adım atıp beyanlarından vazgeçebilirler. Unutmayın ki beyanı geri çekmeleri istismarın olmadığı anlamına gelmez.
- 3** Çocuk konuşmak istemiyorsa üzerine gitmeyin, onu zorlamayın. Beden ve davranış odaklı, tarif isteyen, detaylı, yargılayıcı, suçlayıcı, utandırıcı soru ve yorumlardan uzak durun.
- 4** Çocuklar yanlış davranışın suçunu sıklıkla kendilerinde ararlar. Ona 'istismar eden yetişkin yanlış yaptı, sen değil' mesajını verin.
- 5** Önemli ve öncelikli olan, çocuğın zedelenen güven duygusunu yeniden inşa etmektir. Ona yanınızda güvende olduğunu hissettirin. Çocuğın istismar eden yetişkinle karşı karşıya gelmemesini sağlayın; mahremiyetine saygı gösterin ve yaşadıklarını herkese anlatmayın.
- 6** Çocuk izin vermiş, isteyerek hareket etmiş ya da cinsel temas içeren oyun talebinde bulunmuş olabilir. Bunlar yetişkinin sürdürdüğü bir cinsel eylemin bahanesi olamaz. Sınır koymak ve hayır demek her zaman yetişkinin sorumluluğudur. Yetişkinden çocuğa yönelen bir cinsel eylem söz konusu olduğunda 'rıza'dan bahsedilemeyeceğini unutmayın.
- 7** İstismar eden kişi; çocuğın sevdiği ve önemsedığı ya da sizin tanıdığınız ve güvendiğiniz bir yetişkin olabilir. Her kim olursa olsun; onu koruyan, eylemlerini gerekçelendiren tepkiler vermeyin. Cinsel istismar her zaman, her koşulda uygulayanın suçudur.
- 8** Çocuğu bundan sonra ne olacağı ile ilgili bilgilendirin. İstismar eden yetişkinin başkalarını da incitmemesi için durdurulması gerektiğini; bu durumu ilgili kişi ve kurumlarla paylaşacağınızı çocuğa söyleyin.
- 9** Çocuğın beyanını ya da istismar olduğunu düşündüğünüz bir durumu takiben, zaman kaybetmeden mutlaka ilgili kurumlara bildirin ve sürecin takipçisi olun. Olayı kendi yöntemlerinizle çözmeğe çalışmayın.
- 10** Çocuklar korunma, destek ve doğru uzman yaklaşımıyla yaşadıkları cinsel istismar sonrasında şifa bulabilir; mutlu ve üretken bir yaşama sahip olabilirler. Sessizliği kırmak ilk adımdır!

Hayvana yönelik Cinsel Şiddetle Mücadelede YAPABİLECEĞİNİZ 10 ŞEY

- 1 Tür ayırdetmeksizin tüm hayvanların duyguları olan, acıyı hissedebilen bireyler olarak kendi yaşamlarının öznesi olduğunu kabul edin.
- 2 İnsan harici hayvanların da bedeninin sadece kendisine ait olduğunun bilinciy-le hareket edin, kendi yaşamınızda onlarla olan iletişiminizi ve bakış açınızı yeniden gözden geçirin.
- 3 "Köpek", "öküz", "eşek" gibi hiçbir hayvan türünün adını hakaret olarak kullanmayın, kullananları uyarın. Bunu yapmak, hayvanların insanlardan daha değersiz olduğu algısını pekiştirerek şiddeti normalleştirir.
- 4 Çevrenizdeki yetişkinlerle hayvanlara yönelik istismar konusunda konuşun. Hayvanlar söz konusu olduğunda rızadan bahsedilemeyeceğini unutmayın, tecavüze "tecavüz" demekten çekinmeyin.
- 5 Çocuklara hayvanların haklarını anlatmak için türcü olmayan kaynaklardan yararlanın, konu ile ilgili atölye ve eğitimlere katılmaları yönünde teşvik edin.
- 6 Türcülük karşıtı mesajlar vermek için sosyal medyayı kullanın. Şiddetin pornografisi yerine, türler arası iletişimi içeren ve eşitliği savunan olumlu örnekleri paylaşmayı tercih edin.
- 7 Hayvana yönelik cinsel şiddetin, cinselliğe müdahale içeren fiilleri de kapsadığını unutmadan, uygulayan her kim olursa olsun failin eylemine gerekçe bulmayın. Şiddet ve istismar her koşulda uygulayanın suçudur.
- 8 Hayvanların kendilerini güvende hissedeceği ortamların oluşmasına katkıda bulunun, sokak hayvanlarını insan şiddetinden korumak için mahallenizde komünite oluşturun, yerel yönetimlerden hizmet talep edin.
- 9 Bir hayvanın istismar edildiğini düşündüğünüz her durumu mutlaka ihbar edin. Hayvana yönelik şiddet ve tecavüz suçlarında cezasızlığa karşı sesinizi çıkartın.
- 10 Hayvanların şiddetten uzak bir şekilde yaşama haklarını teslim edin. Mücadeleye ve değişime kendi yaşamınızdan başlayın, vegan olun.

ŞİDDETE MARUZ BIRAKILAN HAYVANLAR İÇİN

HUKUKİ OLARAK NASIL BİR YOL İZLEMELİYİM?

- ➔ Hayvanlara karşı işlenen bir suç ile karşılaştığınızda ya da şüphelendiğinizde bu eylemi delillendirin. (video, fotoğraf, suça tanık olan kişilerin iletişim ve kimlik bilgilerinin derlenmesi)
- ➔ Ve hemen müdahale edin. Hayvanı güvenli bir yere götürün ve failden uzaklaştırın.
- ➔ Hayvanın bir veteriner hekim tarafından muayene edilmesini ve veteriner hekimin özellikle suça yönelik tespitlerini raporlaştırmasını sağlayın.
- ➔ Olayı anlatan bir dilekçe yazın.
- ➔ Dilekçenizi ve elinizdeki delilleri www.cimer.gov.tr üzerinden Tarım ve Orman Bakanlığı'na bildirin.
- ➔ Sizden başka kişilerin de şikayette bulunması için dilekçe örneğini sosyal medya üzerinden paylaşın. Konuyu hayvan hakları örgütlerine de iletin.

NOT: 5199 sayılı Hayvanları Koruma Kanunu, maalesef hayvanları insan şiddetinden korumaktan çok uzak. Mevcut yasa hayvanları "sahipli" ve "sahipsiz" olarak ayırıyor. "Sahipli" bir hayvan için, Türk Ceza Kanunu'ndaki "mala zarar verme" suçundan dava açılabilirken, "sahipsiz" hayvanların yaşadığı hak ihlalleri için sadece idarî para cezası uygulanıyor. Sokağınızda yaşayan hayvanlar için karnelikimlik belgesi çıkartın ve bu belgeye hayvanın sizin sorumluluğunuzda olduğunu kaydedtirin. Böylece bu hayvanların maruz bırakılabilecekleri hak ihlallerine karşı suç duyurusunda bulunarak dava açılmasını sağlayabilirsiniz.

CİNSEL ŞİDDETLE MÜCADELE İÇİN YAPABİLECEĞİNİZ 10 ŞEY

CİNSEL ŞİDDET, aile, akranlar ve kültür yoluyla öğrenilir, aynı zamanda önlenbilir de. İŞTE YAPABİLECEĞİMİZ 10 ŞEY;

- 1 Çocuğunuz televizyonda şiddet içeren bir sahne gördüğünde kanalı değiştirmek yerine, bunun hakkında konuşun. Eleştirel düşünmesi için onu cesaretlendirin.
- 2 Bugün bir arkadaşınızı kıyafeti veya dış görünümünü yerine, iyi yapabildiği şeylerle ilgili övün.
- 3 "Adam gibi yap", "kız gibi kırımtma", "erkekler ağlamaz" gibi sözler söylemeyin. Bunları duymak herkesi yaralar.
- 4 Herhangi birine karşı tehdit edici, ayrımcılık ve şiddet içeren sözler duyduğunuzda bunları sineye çekmeyin. Tepkinizi gösterin.
- 5 Çevrenizdeki insanlardan duygusal, fiziksel ve cinsel şiddete göz yummadıklarını belirten güçlü mesajlar vermelerini isteyin.
- 6 Hayatınızdaki kız çocuklarını daha güçlü, oğlan çocuklarını da daha duyarlı olmaları yönünde cesaretlendirin.
- 7 Eğer çocuklar sarılmanızı veya öpmenizi istemiyorsa, onların bedenleriyle ilgili karar verme hakkına saygı duyun ve ısrarcı davranmayın.
- 8 Toplumsal cinsiyet rolleri kendi ilişkilerinizde nasıl ortaya çıkıyor? Sorgulamaya ve değiştirmeye kendi yaşamınızdan başlayın.
- 9 Toplumsal cinsiyet eşitliğini destekleyen paylaşımlarda bulunmak için sosyal medyayı kullanın. Daha fazlasını öğrenin.
- 10 Cinsel şiddetle mücadele üzerine çalışan kişileri, sunum yapmaları için çalıştığınız yere veya okulunuza davet edin.

MAĞDUR SUÇLAYICILIĞA* SON VERMEK İÇİN 10 ŞEY

* Yaşanılan bir mağduriyette çeşitli gerekçelerle kabahati o mağduriyeti yaşayan kişiye yapıştıran faili aklayan yaklaşım.

- 1 Cinsel şiddet hiçbir koşulda maruz bırakılanın suçu, hatası, sorumluluğu değildir. Mağdurun davranışlarını değil, failin davranışlarını sorgulayın!
- 2 Cinsel şiddet uygulayanın suçu, tercihi ve sorumluluğudur. Faileri şiddet davranışlarından sorumlu tutun, bahaneler üretmelerine izin vermeyin!
- 3 Fail tanılan/sevilen biri olduğunda şiddete maruz bırakılan kişi hedef gösterilerek mağduru suçlayan yaklaşım artar. Faili tanıdığınız olaylarda düşüncelerinizi sorgulayın!
- 4 Mağduru suçlayan yaklaşım şiddete maruz bırakılana psikolojik zarar verir, suçu işleyen failin sorumluluğunu gizleyip/yok sayarak toplumda güven duygusunu zedeler ve cinsel şiddeti artırır. Çevrenizde mağduru suçlayan bir dil kullanıldığında duruma müdahale edin!
- 5 Birinin bazı sebeplerle (evliydi, çocukları vardı, dışarı çıkmazdı, öğrenciydi vb.) cinsel şiddeti hak etmediği yönündeki söylemler, diğerlerine yönelik mağdur suçlayıcılık yaratabilir. Cinsel şiddete maruz bırakılanlar arasında kıyaslama yapmayın, tüm şiddet olaylarına eşit tepki gösterin!
- 6 "Benim başıma gelmez" demek, uzaklaşmak için bilinçsizce kendinizi mağduru suçlarken bulursanız düşüncelerinizi sorgulayın!
- 7 Cinsel yönelimleri, tercihleri, cinsiyetleri nesneleştiren, aşağılayan söylemler kullanmayın! Medyadaki, çevrenizdeki söylemleri sorgulayın, eleştirin!
- 8 Cinsel şiddeti meşrulaştıran, önemsizleştiren, karikatürize eden 'tecavüz şakalarına' gülmeyin, yeniden üretmeyin!
- 9 Cinsel şiddet konusunda doğru bilinen yanlışlar mağdur suçlayıcılığı artırır. Cinsel şiddetle ilgili mitleri yeniden üretmeyin!
- 10 Cinsel şiddete maruz bırakılanların bunu çevresiyle paylaşmasını ya da yasal işlem başlatmasını engelleyen sebeplerden birinin mağduru suçlayan yaklaşım olduğunu unutmayın!

CİNSEL ŞİDDET HABERLERİNDE DOĞRU KELİMELERİ KULLANMAK İÇİN

10 Maddede Haber dili

1. Şiddeti yaşayan kişinin beyanı için “iddiasıyla” gibi şüphe uyandırıcı ifadeler kullanmayın, nötr olun.
2. Şiddet faili için “sapık, canavar, pedofil” ifadelerini kullanmayın. “Fail”i tercih edin.
3. “Alçakça, korkunç, iğrenç” gibi uç ve sansasyon yaratan ifadelerden kaçının.
4. Okuyanlar üzerinde öfke, çaresizlik vb. duygu yoğunluğu yaratacak ifadelerden kaçınınız.
5. Eğer görüşülen kişi özellikle tercih etmediyse “kurban” ve “mağdur” ifadelerini kullanmayın. “Hayatta kalan” ya da “maruz bırakılan” ifadelerini tercih edin.
6. Hayatta kalanın kendini tanımlamadığı veya içinde görmediği bir gruba, kitleye veya kimliğe referans vermeyin; bunlarla ilgili ima içeren tanımları kullanmayın.
7. Şiddet fiilini fail ile ilişkilendirerek anlatın, maruz bırakılan ile değil. Tecavüzcüsü, istismarcısı kullanımları yerine; tecavüz faili, istismar faili ifadelerini tercih edin.
8. “Cinnet geçirdi, şeytana uydu, tahrik oldu” gibi failin şiddet davranışlarını meşrulaştıracak tanımlamalardan kaçınınız.
9. Cinsel şiddeti; seks, cinsel davranış veya cinsellikmiş gibi gösteren erotik hikaye dili kullanmayın.
10. Cinsel saldırıyı aktarırken önemsizleştirici veya şiddetin pornografisini üreten dil ve ifadeleri tercih etmeyin.

#oyledegilboyle

 Cinsel Şiddetle
Mücadele Derneği

“

SEVEN KISKANIRI ORAYA
GIDEMEZSİNİ BENDEN İZİN
ALDIN MI? ONUNLA GÖRÜŞ-
MENİ İSTEMİYORUM. KİMİN-
LE MESAJLAŞIYORSUN?
BENDEN DAHA MI ÖNEMLİ?
ALT TARAFI ŞAKA YAPTIM.
O SAATTE NİYE ONLINE OL-
DUN? BENİM NİYE HABERİM
YOK? YİNE Mİ ONU GİYDİN?
BENİ BUNA SEN ZORLADIN!

”

NE VAR?
YOK?!

#projenevarneyok

Cinsel Şiddetle
Mücadele Derneği

10 Maddede ONAY Nedir?

1. Net, açık bir 'evet'tir.
2. Sağlıklı iletişimin göstergesidir.
3. Kendi sınırlarını fark etmek, diğer(ler)inin sınırlarını tanımaktır.
4. Soru sormak ve cevabını kabul etmektir.
5. Her bir cinsel eylem için geçerli ve tek seferlidir.
6. Değişmez değildir, her an geri alınabilir.
7. Baskı, ısrar ve tehdit söz konusu olduğunda geçersizdir.
8. Cinsel şiddeti önlemede etkilidir.
9. Güvende hissettirir.
10. Herkes içindir!

arzu ifadeleri
mesajlaşmalar
partnerlik
flörtleşmeler
tahmini evetler
'bazı' kıyafetler
kararsızlıklar
kıkırdamalar
çıplaklık
hayır'ın yokluğu
'bazı' davranışlar
evlilik
cinsel uyarılmalar
'bazı' bakışlar
sevgililik
alkol etkisi altındaki kararlar
sessizlik

ONAY DEĞİLDİR!

#oyledegilboyle

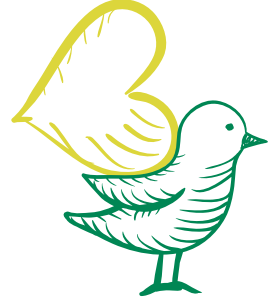
 Cinsel Şiddetle
Mücadele Derneği

10 Maddede "HAYIR" SONRASI YIKILMAMAK VE YIKMAMAK

CİNSEL DAVRANIŞLAR ÖNCESİ ONAY ALMAK İÇİN SORU SORDUĞUMUZDA CEVAP "EVET" OLMAYABİLİR. "HAYIR" CEVABINI ALMAYI BAŞARABİLİYOR MUYUZ? YOKSA HEMEN SALDIRIYA, SAVUNMAYA YA DA İKNA ÇABALARINA MI GİRİŞİYORUZ? YA DA KÜSÜP İÇİMİZE Mİ KAPANIYORUZ? "HAYIR" NE DÜNYANIN NE DE İLİŞKİNİN SONU.

- 1 Öncelikle "hayır" cevabını aldığınız an, açıklama ya da gerekçe beklemezsiniz eylemi durdurduğunuzdan emin olun.
- 2 Önemli olan karşılıklı keyif ve mutluluk veren bir iletişim içinde olmak. Hayır cevabını kişisel alıp kendinizi savunmak yerine dinlemeye odaklanın.
- 3 Cevabı sonuna kadar dinleyin ve kabul edin. Hayır cevabını değiştirmeye yönelik ikna etmeye çalışan ya da suçlayıcı cümleler kurmayın.
- 4 Şaşkın, reddedilmiş ya da hayal kırıklığına uğramış hissediyor olabilirsiniz. Oysa "hayır" da en az "evet" kadar doğal ve sıradan bir cevaptır.
- 5 Hayır'ı duyduğunuzda unutmayın kişi eylemi istemediğini ifade etmiş, sizi değil. Hemen yıkılmayın :)
- 6 Herkes fiziksel ve duygusal olarak güvende hissediyor değil mi? Sözel olarak bundan emin olmak için sorun: "Daha iyi hissetmen için şu an yapabileceğim bir şey var mı?"
- 7 Kendinize zaman tanıyın. Eğer ihtiyaç duyuyorsanız sebebini belirterek kendi alanınıza çekilin.
- 8 Deneyimden öğrenmeye odaklanın. Sormak ve onay almak nasıl bir deneyimdi? Hayır cevabını duymak size nasıl hissettirdi? Neden? Daha farklı hissetmek nasıl mümkün olabilirdi?
- 9 Onayı pratik ettiğiniz, ardından cevabı saygıyla ve sorumlulukla aldığınız için kendinizi tebrik edin.
- 10 Siz istemediğiniz davranışlara "hayır" diyebiliyor musunuz? Kendinize kişisel sınırlarınıza, iletişim alışkanlıklarınıza ve "hayır"larınıza dönüp bakma fırsatı yaratın.

FLÖRT HAKLARIM



1 EŞİT OLMA VE SAYGI GÖRME



2 BEDENİM VE SINIRLARIMLA İLGİLİ KARAR VERME



3 ARKADAŞLARIMDAN VE HOBİLERİMDEN ÖDÜN VERMEME

4 KENDİME AİT ÖZEL ALAN VE ZAMAN



5 FARKLI DÜŞÜNME



6 HAYIR DEME



7 FİKİR DEĞİŞTİRME



8 İSTEMEDİĞİM BİR İLİŞKİYİ SONLANDIRMA

9 KORKU VE BASKI ALTINDA HİSSETMEME

10 İHTİYAÇ DUYDUĞUMDA DESTEK İSTEME









#projenevarneyok



sağlıklı sosyal ve duygusal ilişkilerin

10 işareti

1. KENDİ İSTEKLERİNİN, İHTİYAÇLARININ, İNANÇLARININ, DÜŞÜNCELERİNİN, BEĞENİLERİNİN FARKINDA OLMAK VE BUNLARI İFADE EDEBİLMEK 
2. ZORUNLULUKTAN YA DA KARŞINDAKİ KİŞİYİ MEMNUN ETMEK İÇİN DEĞİL, KENDİN İSTEDİĞİN İÇİN EVET DİYEBİLMEK 
3. SUÇLU HİSSETMEDEN HAYIR DİYEBİLMEK 
4. ÇATIŞMALARI, FİKİR AYRILIKLARINI, KARŞIDAKİ İÇİN DUYMANIN ZOR OLABİLECEĞİ DUYGULARI İFADE EDERKEN KENDİNİ GÜVENDE HİSSETMEK
5. KENDİNİ GÖZETMEK, KENDİNE VAKİT AYIRMAK 
6. ARKADAŞLARINDAN, HAYALLERİNDEN, HOBİLERİNDEN ÖDÜN VERMEK ZORUNDA BIRAKILMAMAK 
7. HİSSETTİKLERİN VE YAPTIKLARIN ARASINDA UYUMSUZLUK YAŞAMIYOR OLMAK
8. KENDİ HEDEFLERİNE ULAŞMADA DESTEKLENDİĞİNİ HİSSETMEK 
9. BAŞKASININ MUTLULUĞUNDAN DEĞİL, KENDİ MUTLULUĞUNDAN SORUMLU OLMAK
10. İLİŞKİ İÇİNDE EŞİT OLDUĞUNU HİSSETMEK 