

Seans Arası

Dr. Selenga Grmen Danışmanlık Merkezi Dergisi

GZ SAYISI | 2025

SAYI: 02

CİNSELLİK: VOL I

Gerçek Deneyimler

Yanlış Temsiller

Arzular

Mitler

Yasal Haklarımız

BU SAYIDA

EDİTÖR NOTU

Dr. Selenga Gürmen

01

TEN UYUMU

Çağla Metin

02

İSTİYORUM AMA OLMUYOR: VAJİNİSMUS

Uzman Psikolog Arzu Coşkun

04

ARZULARIMIZIN GÜVENLİ ALANI: FANTEZİLERİMİZ

Uzman Psikolog Mary Deniz
Erdede

06

MİTLER

Çağla Metin

08

CİNSELLİĞİN MEDYADA YANLIŞ TEMSİLLERİ

İpek Firen

10

İYİ KIZ SENDROMU

Ayşe Neva Şen

12

NEDEN SUSUYORUZ?

Klinik Psikolog Sude Kılıç

15

AV. EMRAH ŞİGAN İLE RÖPORTAJ

Selen Yerli

17

RIZA TABLOSU

Ayşe Neva Şen

20

DİZİ FİLM & KİTAP ÖNERİLERİ

Ekip

21

TAKİPTE KALIN

Gelecek Etkinliklerimiz

24

Seans Arası Dergisi

KATKIDA BULUNANLAR

BAŞ EDITÖR

DR. SELENGA GÜR MEN

İÇERİK YÖNETİCİSİ

ARZU COŞKUN, SUDE KILIÇ

GRAFİK TASARIMCI

AYŞE NEVA ŞEN

YAZARLAR

ARZU COŞKUN

AYŞE NEVA ŞEN

ÇAĞLA METİN

İPEK FİREN

MARY DENİZ ERDEDE

SELEN YERLİ

SUDE KILIÇ





*Cinsellik, utanmadan
konuşabildiğimizde
iyileşir.*

Editör Notu

Bu sayımızda insanın en sessiz, en derin alanına dokunuyoruz: cinsellik. Birçok kişi, çift ve aile için konuşulması zor, hatta kimi zaman utançla örtülen bir konu... Oysa cinsellik yalnızca bedenin değil; arzuların, duyguların, sınırların, hatta utançlarımızın da dili. Toplumsal baskılar, mitler ve tabular bu dilin üzerine yıllar boyunca sessizlik ördü. Cinselliğe dair konuşmalar ya bastırıldı, ya sansürlendi, ya da yüzeysel anlatılarla karikatürize edildi. Ama terapide, sınıfta, evde ve kendi içimizde fark ediyoruz ki; susulan yerlerde en çok ihtiyaç duyulan şey, güvenli bir konuşma alanı. İşte bu yüzden, bu kadar çok konuşulmayan ama konuşulması gereken şey varken, cinsellik konusuna tek bir sayı yetmezdi.

Bu bültende cinselliği iki sayı boyunca ele alıyoruz. O yüzden önce, “seksi” cinselliği özgürce konuşabilmenin önündeki toplumsal engellerden başladık. Bu sayıda; terapide en sık karşılaştığımız cinsel mitleri, yanlış temsilleri, fantezilerimizi ve yasal haklarımızı ele aldık. Bir sonraki sayıda ise cinselliğe daha ilişkisel bir yerden bakacağız; yaş, beden, haz ve öğrenme üzerinden değişen cinsellik deneyimlerini konuşacağız.

Bu sayı, konuşmanın utanç değil farkındalık doğurabileceğine inanan bir davet. Çünkü “Cinsellik, utanmadan konuşabildiğimizde iyileşir.”

Modern Bir Masal: Ten Uyumu

Çağla Metin

AŞKIN SIRRI DOĞRU KİŞİYİ BULMAK MI, TEN UYUMUNU BULMAK MI?

İlişkilerde sıkça dile getirilen kavramlardan biri ten uyumudur. Çiftler arasında hissedilen yoğun çekim, kimi zaman “elektrik” olarak tanımlanır. **Peki bu uyum yalnızca doğasında var olan bir kimya mıdır, yoksa zaman içinde ilişkiyle birlikte inşa edilebilir mi?**

Ten uyumu, sadece fiziksel çekimden ibaret değildir; aynı zamanda duygusal, bilişsel ve bedensel bir bütünlük hissidir. İnsan biyolojisinde hormonlar ve sinir sistemi reaksiyonları bu çekimin temelinde yer alır. Ancak geçmiş ilişkisel deneyimler, bağlanma stilleri ve bilinçdışı şemalar da kişinin partneriyle uyumunu şekillendirir. Bazen bize tanıdık gelen duygusal atmosferler ve davranış örüntüleri bizi bu uyuma çeken şeyler olabilir. Dolayısıyla ten uyumu hem biyolojik bir reaksiyon, hem de psikolojik bir eşleşme halinden gelir. Bu nedenle ten uyumunu, ilişkideki diğer dinamiklerden bağımsız bir “mucize” olarak görmek yerine, bütüncül bir uyumun parçası olarak ele almak önemlidir.

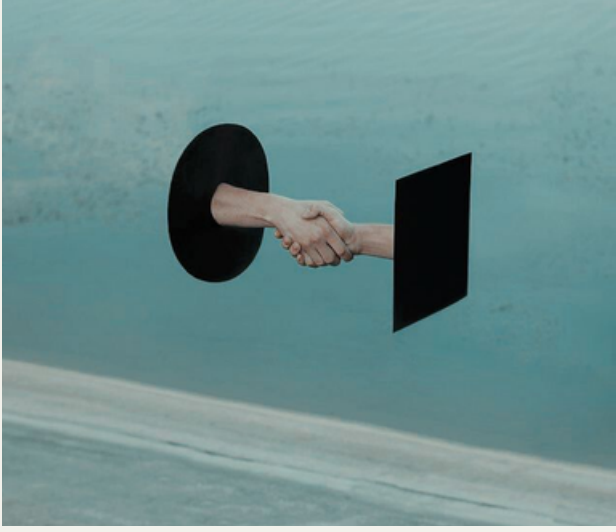
The One’ı Aramak Bir Yanılsama Olabilir Mi?

Toplumda yaygın olan “ruh eşi” inancı, ten uyumu inançlarına da zaman içinde yansımıştır. Oysa bu, çoğu zaman bir yanılsamadır. “Doğru kişi” fikri, ilişkide sorun çıktığında “demek ki o kişi doğru değilmiş” düşüncesiyle kolay vazgeçmeye zemin hazırlayabilir. Oysa gerçekte hiçbir ilişki mükemmel değildir; her ilişkide iniş çıkışlar, çatışmalar ve uyumsuzluğun bulunduğu anlar yaşanır. Tıpkı kalp ritmi gibi inişler ve çıkışlar bizi hayatta tutar ve , ilişkileri canlı kılar.

“Tek doğru kişi” inancı, günümüzün tüketim kültüründe ilişkilerin hızlı tüketilmesine de zemin hazırlıyor olabilir. Sürekli “Daha iyisi mümkün mü?” sorusu, partnerimizin ufak kusurlarında ya da tutkunun doğal olarak azaldığı dönemlerde ilişkiden çıkmak için hazır olmaya ya da hemen alternatif aramaya itebilir. Oysa gerçek aşk ve uyum, mevcut ilişkide derinleşmeyi, birlikte sorun çözmeyi ve zamanla birbirine uyumlanmayı gerektirir. Farklılıklar ve pürüzler doğru yönetildiğinde ilişkiyi zenginleştirir, çiftleri birbirine daha da yakınlaştırır. Mükemmel uyum yanılsaması ilişkide emek vermeyi gereksiz görmemize sebep olabilir. Halbuki aşk ve uyum, tıpkı bir bitki gibi ilgi ve özen ister. İki farklı insanın birlikte büyümesi, karşılıklı öğrenme ve dönüşme sürecini gerektirir.

Ten Uyumunun İnşası Mümkün Mü?

Ten uyumunun uzun ömürlü olabilmesi için en temel koşul açık iletişimdir. Partnerlerin duygularını, sınırlarını ve cinsel beklentilerini konuşabilmeleri, uyumu besler. Çatışmaların halı altı edilmesi değil, yapıcı şekilde ele alınması gerekir. Duygusal yakınlık arttıkça, fiziksel temas da daha doyurucu hale gelir.



Açık İletişim Kurun

Duygularınızı, arzularınızı ve sınırlarınızı paylaşmak ten uyumunu besler. Partnerinize ihtiyaçlarınızı ve beklentilerinizi yansıttığınız takdirde, ilişkide bunların inşası için çalışmak daha kolaylaşabilir.

Yeni Deneyimler Paylaşın

Birlikte yapılan yeni aktiviteler dopamin salgısını artırır, ilişkiye heyecan katar. Yeni bir hobi, farklı bir tatil ya da rutinin dışına çıkmak, monotonluğu kırar ve tutkuyu yeniden canlandırır.

Birbirinizin “Sevgi Dilini” Keşfedin

Her bireyin sevildiğini hissetme ve sevdiğini gösterme biçimi farklıdır. Gottman Çift Terapisti'nin önerdiği Love Map tekniği burada yol göstericidir. Bu teknikte partnerinizin ilgi alanlarını, hayallerini, endişelerini ve korkularını öğrenmeye yönelik sorular sorarsınız. Onun iç dünyasının haritasını çizmek, ilişkide empatiyi ve güveni artırır.

Fiziksel Şefkati Artırın

El ele tutuşmak, sarılmak, öpüşmek gibi basit cinsellikle sonlanmayan temaslar güveni pekiştirir ve toplumda bağlanma hormonu olarak bilinen oksitosini salgılatır. Çiftlerin birkaç dakikalık fiziksel temas ritüeli oluşturması, sinir sistemini sakinleştirir ve bağlılık hissini derinleştirir.



Yazan: Çağla Metin

Toplumun Görünmeyen Duvarı: Vajinismus

Arzu Coşkun

Terapi odasında sık sık duyduğum, çift terapisinde çokça işlenen ama dışarıda pek konuşulmayan bir konu var: vajinismus. Çoğu çift için bu, yıllarca gizlenen, kimseye anlatılamayan bir mesele oluyor. Kadın için utanç, erkek için sessizlik ve kafa karışıklığı... Sonucunda ise ilişkiyi gölgeleyen kocaman bir yük. Bu yükü tarif ederken hep şunu söylüyorum: vajinismus sadece bedenin meselesi değildir. Bedenin, zihnin, duyguların, ilişkinin ve hatta kültürün iç içe geçtiği bir deneyimdir. Kadın için çoğu zaman “benim bedenim bana ihanet ediyor” hissiyle yaşanır, erkek için ise “eşime nasıl yardım edebilirim ya da neden olmuyor” endişesiyle karmaşıklaşır.

Vajinismus yaşayan kadınlar genellikle şunu anlatıyor:

“İSTİYORUM AMA OLMUYOR.”

Kadının zihinde istek var, eşine karşı sevgi var, ama beden kapılarını kapatıyor. Vajinal kaslar istemsizce kasılıyor, adeta beden alarm haline geçiyor ve partnerleri zorlayan o emri veriyor: “Dur! Bu kasılma çoğu zaman kadının kontrolünde olmuyor... Ne kadar denense de, ne kadar “rahat ol” dense de beden dinlemiyor ve gevşeyemiyor. Böylece kadın kendini suçlamaya başlıyor: “Ben neden yapamıyorum?” Müthiş bir çaresizlik ve sorumluluk hissinin altında eziliyor. Erkek ise kendini sorguluyor: “Acaba bende mi sorun var?”. Çaresizlik erkeği de vuruyor ve hayal kırıklığıyla birlikte gerilim birikiyor. Partnerlerin ikisinin de çözmek istediği ve fakat içinde dönüp durduğu kısır bir döngü...

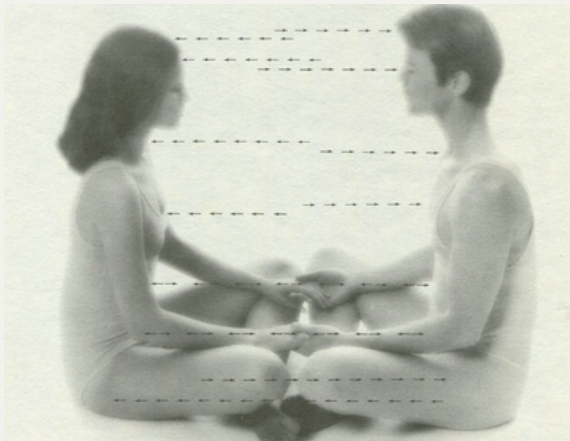
Çoğu zaman bu konuda sadece kadın konuşulur ama erkeklerin deneyimleri de derin ve karmaşıktır. Bazı erkekler kendilerini suçlu hisseder. Kendisini partnerine zarar veren bir yerde konumlandırır ve bu konum geri çekilmeye sebep olur. Bazıları öfke ve hayal kırıklığıyla kendi kabuğuna çekilir, ilişkiden uzaklaşabilir. Bazıları da ümitsizliğe kapılır ve kabullenişe geçer.

Sessizlik içinde yaşanan bu yük, zamanla özgüven kaybına, ilişkiyle ilgili kırılmalara ve umutsuzluğa dönüşebilir. Ama aynı zamanda bu süreçte eşine daha çok bağlanan, sabırla yanında olan, sevgisini göstermeyi öğrenen erkekler de vardır. Vajinismus bazen araya soğukluk sokar, bazen de iki insanı birbirine daha çok yaklaştırır. Hangi tarafa evrileceği, çoğu zaman konuşabilmekle, birbirini duyabilmekle ilgilidir.

Birçok toplumda cinsellik hâlâ tabu. Kadınlar kendi bedenlerini tanımadan evleniyor, cinsellik hakkında yanlış bilgilerle büyüyorlar. “İlk gece çok acır”, “Kadın susmalı”, “İyi kızlar seks yapmaz, sekste eğlenmez” gibi kalıplar bilinçaltına işleniyor. Ve o ilk deneyim geldiğinde beden korkuyla kasılıyor. Erkekler de belki de böyle toplumlarda cinselliği filmlerden, kulaktan dolma bilgilerden öğreniyor. Gerçek hayatla yüzleşince ne yapacaklarını bilemiyorlar.

Denemeler başarısız oldukça umut azalıyor, baskı artıyor, bazen toplum baskısı devreye giriyor ve sorun daha da büyüyor. Bazı çiftler bu süreçte birbirlerinden uzaklaşıyor, bazıları ise bir takım olabiliyor. Fakat bizim bildiğimiz bir gerçek şu ki, çare arayışı olmadığında vajinismusla ilgili en net tablo inatçı olduğudur. Çözümüne gidilmediğinde yıllarca çiftleri yoracak, cinselliklerini perdeleyecek bir blok olmaya devam ediyor.

Şurası çok açık: Vajinismus sadece “kadının sorunu” gibi ele alındığında süreç zorlaşıyor. Çünkü bu mesele çiftin ortak deneyimi. Kadın kadar erkeğin de duyguları, kaygıları, beklentileri işin içinde. Bu yüzden iyileşme de birlikte olunca daha güçlü oluyor. Çiftler terapiye birlikte katıldığında, yalnızca beden değil, duygu ve iletişim de değişiyor. Önce bedenle tanışmak, yanlış bilgileri düzeltmek, korkuları konuşmak... Sonra küçük adımlarla güven inşa etmek, hazza izin vermek...



Nihayetinde, ilişkiyi yeniden tanımlamak. Her adımda çift birlikte öğreniyor. Birlikte sabretmeyi, birlikte gülmeyi, birlikte umut etmeyi... Çoğu zaman seanslarda “Biz artık sadece birleşmeye odaklanmıyoruz, yakınlığımıza odaklanıyoruz” cümlesini duymak mümkün oluyor ve bu da aslında bu birleşmeyle ilgili çok şey anlatıyor.

Vajinismus, dışarıdan bakıldığında “bir türlü ilişkiye girememe” gibi basit bir cümleyle özetlenebilir. Ama içinde yalnızlık, utanç, suçluluk, öfke, hayal kırıklığı, sabır, sevgi, dayanışma var. Yani aslında çok katmanlı bir hikâye.

Benim için en değerli olan kısım şu: *Bedenin “hayır” deyişini susturmak değil, o sesi anlamak. Çünkü beden aslında bir şey anlatmaya çalışıyor. Dinlemeyi öğrendiğimizde, konuşabildiğimizde, paylaşabildiğimizde yol açılıyor.*

VE EN ÖNEMLİSİ: EVET, VAJİNİSMUS TEDAVİ EDİLEBİLİR.

Ama tedavi dediğimiz şey sadece “penis vajinaya girdi, sorun çözüldü” değil. Asıl mesele, kadının kendi bedeninde güvenle, hazla var olabilmesidir. Erkeğin de yanında olabilmesi. İkisinin de kendini yalnız hissetmemesi. **Bu süreç, sadece birleşmeye ulaşmak değil; birlikte yeni bir yakınlık, yeni bir güven ve yeni bir ilişki biçimi kurmakla ilgili.**

Vajinismus, sessizlikle büyüyen bir gölge. Ama konuşuldukça, paylaşıldıkça, birlikte üstüne gidildikçe küçülüyor. Çiftlerin birbirini duyması, yanında durması, aynı masada oturup “Bizim meselemiz” diyebilmesi her şeyin başlangıcı. Yalnızca kadın ya da yalnızca erkek değil; ikisinin de duyulduğu, anlaşıldığı, desteklendiği bir süreç.

O yüzden bu yazıyı okuyan ve kendinde ya da ilişkisinde bu izleri gören herkese şunu söylemek isterim:

Yalnız değilsiniz.

Bedeninizin söylediğini duymak, ilişkinizin ihtiyacını görmek ve adım adım ilerlemek mümkün. Her adım küçük gibi görünse de, aslında büyük dönüşümlerin habercisi olabilir.



Yazan: Arzu Coşkun

Arzularımızın Güvenli Alanı: Fantezilerimiz

Mary Deniz Erdede

Fantezi konusunun kapılarını Freud yıllar önce araladı. Ona göre cinsel fanteziler, bastırılmış arzularımızın yüzeye çıkış yollarından biriydi. Psikoloji bilimi geliştikçe cinsel fantezilerin nedenleri, tanımı ve kapsamı da genişledi. Bugün hala cinsel fantezi denince akla gelen duyguların başında utanç var. Oysa fantezilerimiz çoğunlukla sağlıklı; yaratıcı yanımızı besleyen, öz-keşif yolculuğumuza katkı sunan ve kimi zaman da stres regülasyonu sağlayan doğal deneyimlerdir.

*“BUGÜN HALA CİNSEL FANTEZİ DENİNCE
AKLA GELEN DUYGULARIN BAŞINDA
UTANÇ VAR.”*

Peki Bu Utanç Nereden Geliyor?

Tabii ki çoğunlukla kültürel normlardan. Cinsellik, toplumda başlı başına bir tabu iken fantezilerin normal karşılanması beklenemezdi zaten. Ancak tek sebep bu değil.

Fantezi kurmak zihinsel bir deneyimdir. Zihnimizden geçirmek, onu gerçekte yapacağımız, eyleme dökeceğimiz anlamına gelmez. Bu ayrımı karıştırmak bizi utanç ve suçluluk gibi duygulara sürükleyebilir.

Örneğin, eğer her iki tarafın da onayı varsa, partnerinizle bir “kaçırılma” senaryosunu canlandırarak seks yapmanız sizin şiddete eğilimli olduğunuzu göstermez; yalnızca zihinsel bir kurguyu güvenli ortamda simüle etmiş olursunuz.

Fanteziler doğal, peki her zaman sağlıklı mı?

Yazımın buraya kadar olan kısmında fantezilerin doğallığını ve sağlıklı yönlerini vurguladım. Ancak “her şeyin fazlası zarar” sözünü hatırlayarak, fantezilerin hangi durumlarda sağlıksız bir boyuta dönüşebileceğini de konuşmak gerekir.

Sağlıklı Fanteziler

Fantezilerimiz; kendi arzularımızı anlamamıza yardımcı oluyorsa, ilişkilerimizi besliyorsa, gündelik hayat akışımızı ve gerçeklik dengemizi bozmuyorsa sağlıklı ve işlevseldir.

Yukarıda da belirttiğim gibi bu fanteziler bireysel değilse onları canlandırmanın tek bir kuralı vardır; karşılıklı onay. Sizin ve partnerinizin onayı olduktan sonra fanteziler gündelik hayatta erişilemeyecek deneyimleri zihinsel olarak ve güvende hissederek canlandırma fırsatı sunar.

Sağlıksız Yaşanan Fanteziler

Fantezilerimiz bireysel değilse ve bir partnerle yaşanacaksa en temel kural onaydır. Bir tarafın onay almadan fantezilerine partnerini zorla dahil etmesi istismardır. Duygusal yaralanmalara ve travmalara sebep olabilir. Böyle bir durum yaşarsanız bu konu hakkında şikayetçi olabilir, psikolojik desteğe başvurabilir veya cinsel şiddeti engellemeye yönelik sivil toplum kuruluşlarına başvurabilirsiniz.

Ayrıca fantezilerimiz; sürekli ve kontrolsüz hale gelirse, yalnızca bir kaçış aracı olarak kullanılırsa, bizi gerçeklikten koparırsa problemli olabilir ve hatta sosyal izolasyona yol açabilir. Zamanla gerçek ilişkiler ve deneyimlerden haz alamaz hale gelebiliriz. Bu durumda da dengeyi koruyamadığınızı düşünürseniz bir uzmana (psikolog, psikolojik danışman gibi alanda yetkin olan birine) başvurabilirsiniz.

Son olarak bazı fantezilerimizi canlandırdıktan sonra yoğun suçluluk, utanma veya öfke hissedebiliriz. Bunun sebebi de o fantezilerin travmalarımıza bağlı olması olabilir. Böyle bir durumda yine alanda yetkin bir uzmanla görüşmek, travmalarınızın etkilerinin hafiflemesine ve daha sağlıklı fanteziler kurmanıza yardımcı olabilir.

Terapi Ne İşe Yarar?

Böyle durumlarda desteğe başvurmak faydalıdır. Terapinin amacı sizi fantezilerinizden arındırmak değil; fantezilerinizi daha sağlıklı, dengeli ve işlevsel biçimde yaşamanıza yardımcı olmaktır.

Terapi; utanma, pişmanlık gibi duyguları hissettiren fantezilerimizin bireysel, ilişkisel ve toplumsal sebeplerini araştırır. Bu durumla baş etmenize yardımcı olur. Aynı zamanda yaşanan sağlıksız fantezilerin olumsuz izlerini azaltmaya ve yeniden sağlıklı fanteziler ve/veya ilişkiler yaşamanıza yardımcı olur.

Ayrıca bireysel veya çift terapisinde fantezileri konuşmak partnerinizle daha açık ve sağlıklı iletişim kurmanıza fayda sağlayacaktır.

Sağlıklı fantezileri canlandırmak için neler yapabiliriz?

- Her şeyin başı iletişim. Partnerinizle sürekli iletişim içerisinde olmak güvende hissetmesine fayda sağlayacak, böylelikle seks deneyiminizin kalitesini arttıracaktır.
- Hazırlık süreci de fantezileri renklendirmek adına güzel bir adım olabilir. Kostüm konuşulabilir, müzikler belirlenebilir. Böylelikle fanteziyi canlandırırken deneyimimiz daha akıcı ve zevkli olabilir.



"TERAPİNİN AMACI SİZİ FANTEZİLERİNİZDEN ARINDIRMAK DEĞİL; FANTEZİLERİNİZİ DAHA SAĞLIKLI, DENGELİ VE İŞLEVSEL BİÇİMDE YAŞAMANIZA YARDIMCI OLMAKTIR."



Yazan: Mary Deniz Erdede

Mitler

Çağla Metin

Mit: “Erkekler her zaman sekse hazırdır.”

Gerçek: Erkeklerde de cinsel isteksizlik, kaygı ve işlev sorunları görülebilir; cinsellik bireysel ve değişken bir deneyimdir.

Mit: “İlk ilişki mutlaka acılı veya ağrılı olur.”

Gerçek: Acı ya da ağrı genellikle kaygı ve yanlış beklentilerden kaynaklanır; cinsellik doğal olarak acılı olmak zorunda değildir.

Mit: “İlk ilişki mutlaka kanamalı olur.”

Gerçek: Kanama her zaman görülmez. Kızlık zarı diye halk arasında bilinen “hymen” kişiden kişiye farklılık gösterir; bazı kadınlarda esnek olabilir ve hiç kanama olmayabilir. Dolayısıyla kanamanın olmaması ne bir sorun göstergesidir ne de ilk ilişkiye dair bir kanıttır.

Mit: “Cinsellik sadece üremek içindir.”

Gerçek: Cinsellik haz, yakınlık, bağlanma ve iletişimle de ilgilidir; duygusal boyutu da fiziksel boyutu kadar önemlidir.

Mit: “Mastürbasyon zararlıdır.”

Gerçek: Mastürbasyon sağlıklıdır, beden farkındalığını artırır ve cinsel keşif sürecinin doğal bir parçasıdır.

Mit: “Kadınların cinsel isteği erkeklerden azdır.”

Gerçek: Kadınların cinsel arzusu biyolojik olarak erkeklerden düşük değildir; toplumsal normlar ve baskılar bunu etkileyebilir.

Mit: “Cinsellik sadece gençler içindir.”

Gerçek: Sağlıklı bir cinsel yaşam her yaşta mümkündür; yaşlanmak arzuyu tamamen bitirmez.

Mit: “Cinsel problemler utanılacak veya gizlenecek şeylerdir.”

Gerçek: Cinsel sorunlar yaygındır ve profesyonel destek almak çözümün ilk adımıdır.

Mit: “Seks sadece fiziksel bir ihtiyaçtır.”

Gerçek: Cinsellik aynı zamanda duygusal bağ, sevgi ve iletişimle ilgilidir; psikolojik boyutu fiziksel boyutu kadar önemlidir.

Mit: “Cinsel isteksizlik mutlaka partner kaynaklıdır.”

Gerçek: İsteksizlik birçok faktörden kaynaklanabilir; hem bireysel hem ilişki odaklı değerlendirme gerekir.

Mit: “Çiftler cinsel uyumlarını doğuştan bilir.”

Gerçek: Cinsel uyum öğrenilir ve deneyim, iletişim ve güven ile gelişir.

Mit: “Cinsel fanteziler normal değildir.”

Gerçek: Fanteziler yaygındır ve partnerlerin rızası varsa çoğu zaman sağlıklı bir cinsel yaşamın doğal parçasıdır.

Mit: “Cinsel yolla bulaşan hastalıklar sadece çok partnerli kişilerde görülür.”

Gerçek: Korunmasız ilişki yaşayan herkes risk altındadır; cinsel sağlık önlemleri her zaman önemlidir.

Mit: “Yalnızca erkekler mastürbasyon yapar.”

Gerçek : Mastürbasyon her cinsiyette yaygındır; kadınlar da kendi bedenlerini keşfetmek ve haz almak için mastürbasyon yapabilir.

Cinselliğin Medyada Yanlış Temsilleri

İpek Firen

“OYSA CİNSELLİK, KUSURSUZLUK ARAYIŞI İLE DEĞİL, BEDENSEL FARKLILIKLARIN KABULÜ VE AÇIK İLETİŞİMLE GÜZELLEŞİR.”

Cinsellik, hayatın en doğal ve en insani yanlarından biridir. Ancak medyada çoğunlukla gerçeği yansıtmayan, çarpıtılmış, abartılı ve eksik biçimlerde sunulduğuna şahit oluruz. Reklamlardan dizilere, romantik filmlerden pornolara kadar uzanan bu temsiller; *bireylerin cinsellikten beklentilerini, haz algılarını, toplumsal cinsiyet rollerini ve hatta rıza konusundaki tutumlarını farkında olmadan şekillendirir*. Böylelikle, cinsellik güven, iletişim ve karşılıklı hazla örülen bir deneyim olmak yerine, ya tüketim kültürünün bir parçasına ya da toplumsal estetik kalıplarının baskın olduğu bir sahneye dönüşür.

Pornografinin Etkisi

Özellikle ergenlik döneminde, pornografi bir kişi için cinsellikle ilgili ilk “öğretici” kaynak haline gelir. Ancak bu içeriklerde sunulan cinsellik çoğunlukla abartılı performanslara, gerçek dışı beden imajlarına ve tek taraflı bir haz anlayışına dayanır.

Kadının nesneleştirildiği, erkeğin performansının gerçek dışı yansıtıldığı bu kurgular, cinselliği eşitlikten uzak bir zeminde tanımlar.

Pornolarda sıkça karşılaşılan sahnelerde hızla gelişen temaslara, abartılı tepkiler ve kusursuz görünen bedenler ön plandadır. Bu içerikler, izleyicide cinsellik performansı ile ilgili kaygılar yaratabilir; kişi bedenindeki kıldan, tüyden ya da küçük pürüzlerden utanabilir ve kendini yetersiz hissedebilir.

Böyle bir algı, cinselliği doğal bir deneyimden çok bir sınav gibi görmesine neden olabilir.

Partnerlerin iletişim kurmadan, hazdan çok performansa odaklanarak hareket ettiği bu kurgular, izleyiciye cinselliğin sanki böyle yaşanması gerektiği mesajını verir. Bu da kişilerin gerçek ilişkilerde sağlıklı iletişim kurmasını zorlaştırabilir.

Oysa **cinsellik**, kusursuzluk arayışı ile değil, **bedensel farklılıkların kabulü ve açık iletişimle güzelleşir**.

Bedenimizi kabullenmek, partnerle açıkça konuşabilmek ve haza odaklanmak, bu kaygıları hafifletir ve ilişkilerde daha yakın, sağlıklı bağların kurulmasına imkan tanır.

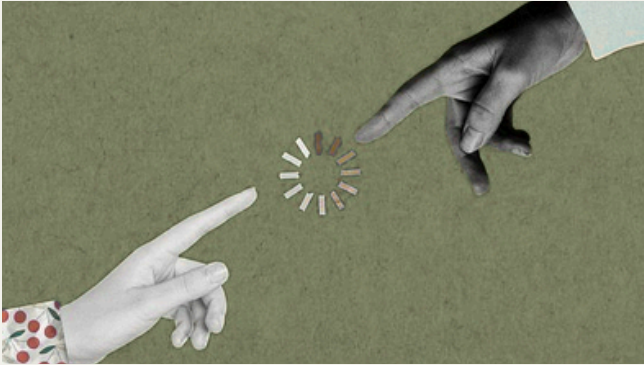
Reklamların Kurguladığı Gerçeklik

Reklamlar da cinselliği çoğunlukla yanıltıcı bir şekilde sunar ve toplumsal cinsiyet kalıplarını pekiştirir. Kadın bedeni, ürünleri çekici kılmak için sıkça pürüzsüzleştirilirken; erkeklik güç, performans ve kontrolle özdeşleştirilir. Bu temsiller, *cinselliği duygusal bağdan ve karşılıklı hazdan kopararak, **sanki cinsellik yalnızca bir gösteri ve tüketim nesnesiymiş gibi** sunar.*

Böylece izleyiciye “doğru” olanın gösterildiği yanılsaması yaratılır ve gerçek ilişkilerdeki iletişim, rıza ve eşitlik gibi unsurlar gölgede bırakılır. Reklamların bu etkisi, bireylerin cinselliğe dair beklentilerini ve toplumsal cinsiyet rollerine bakışlarını farkında olmadan biçimlendirir.

Romantik Kurguların Yanıltıcılığı

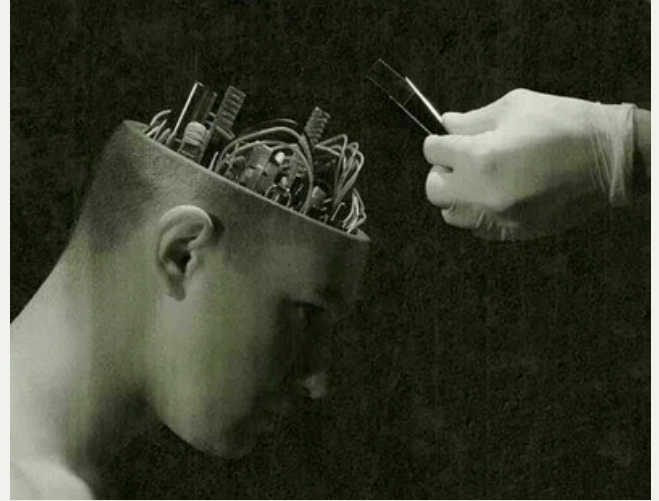
Romantik filmlerde ve dizilerde ise cinsellik, çoğu zaman konuşulmadan, kendiliğinden ve kusursuz bir deneyim gibi sunulur. Aşkın büyüsünün her şeyi çözdüğü algısı yaratılırken, haz arayışı özellikle kadın açısından görünmez kılınır. Kadın cinselliği ya yok sayılır ya da yalnızca erkeğin performansına indirgenir. Çiftler iletişim kurmadan mükemmel bir uyum yakalamış gibi sunulur. Oysa **gerçek hayatta, iletişim olmadan sağlıklı haz ve güvenli sınırlar kurulamaz.**



Sağlıklı Cinselliğe Alan Açmak

Medyada cinselliğin yanlış temsilleri, çoğu zaman gerçekliğin uzağında ve eşitsizliklerle doludur. Oysa **sağlıklı cinsellik; güven, iletişim, eşitlik, onay ve karşılıklı haz üzerine kurulu bir deneyimdir.** Medyada kadın hazzına yer açılması, rızanın merkeze alınması ve toplumsal klişelerin sorgulanması; bireylerin cinselliğe dair daha bilinçli, sağlıklı ve eşitlikçi bir bakış açısı geliştirmesine olanak sağlar. **Cinselliğin bir güç gösterisi veya pazarlama aracı değil; karşılıklı paylaşım, sevgi, özgürlük ve eşitlik üzerinden yaşandığı bir kültür mümkündür.**

Küçük farkındalıklar, samimi iletişim ve sınırların saygıyla korunması ilişkileri daha güvenli ve tatmin edici kılar. Böyle bir yaklaşım, yalnızca bireylerin değil; toplumun ruhsal ve duygusal iyiliğini de güçlendirir. Cinsellik, korku ve performans baskısı yerine; merak, keyif, güven ve yaşamı zenginleştiren bir deneyime dönüşebilir.



Toplumsal Cinsiyet Kalıpları ve Rıza Sorunu

Bu temsillerde toplumsal cinsiyet klişeleri sürekli yeniden üretilir. Erkek aktif, talep eden ve güçlü; kadın ise pasif, arzu edilen ve onay veren taraf olarak resmedilir. Bu kalıplar, erkeklere üzerlerinde ağır bir performans baskısı oluştururken; kadınları da “iyi kadın” ya da “kötü kadın” ikilemine sıkıştırır.

Daha da tehlikelisi, kimi zaman şiddetin erotikleştirilerek sunulmasıdır. **Rıza dışı öpücüklerin “tutku” gibi gösterilmesi, partnerin istememesine rağmen devam eden temasların romantize edilmesi; rıza kavramını bulanıklaştırır ve şiddeti normalleştirme riskini taşır. Bu durum yalnızca bir kurgu hatası değil, toplumsal ölçekte şiddeti meşrulaştırma potansiyeline sahiptir.**



Yazan: İpek Firen

İyi Kız Sendromu

Ayşe Neva Şen

HEPİMİZ BİR NOKTADA İYİ KIZ OLMANIN KURALLARINI ÖĞRENDİK.

Son zamanlarda çevremde sıkça duyduğum bir kavram var: "iyi kız sendromu". Ne ki bu iyi kız sendromu diye düşünürken fark ettim ki birçok arkadaşımın bu kavramı dile getirdiğinde aslında ortak bir deneyimden bahsediyor. İyi kız sendromu kavramını ilk kez kullanan Amerikalı yazar ve terapist Colette Dowling, kadınların çevresel beklentiler ve toplumsal normlar doğrultusunda kendi ihtiyaçlarını ve arzularını geri plana atma eğilimini tarif ediyor.

Küçük yaşlardan itibaren kulağımıza çalınan bazı cümleler var.

"Sessiz dur, sorun çıkarma."

"Amcaya öpücük ver."

"Öyle oturma, düzgün otur."

Birçoğumuz bu sözleri bir şekilde duyduk. Hepimiz bir noktada iyi kız olmanın kurallarını öğrendik.

Sessiz kalmak, uyum göstermek, başkalarının ihtiyaçlarını kendi isteklerimizin önüne koymak...

Bu ortak deneyim yalnızca gelişim döneminde duyduğumuz cümlelerle kalmıyor. Okulda, sosyal çevrede, iş hayatında, ilişkilerde aynı kalıplarla karşılaşabiliyoruz. Birçok zaman uyumlu, fedakar ve nazik olmamız bekleniyor. Kendi arzularımızı dile getirmemiz ise fazla, ayıp ya da bencilce bulunabiliyor.

Bu beklentiler yalnızca sosyal ilişkilerimizi etkilemekle kalmıyor, kendi cinselliğimiz ile kurduğumuz ilişkiyi de derinden şekillendirebiliyor.

İYİ KIZ SENDROMU CİNSELLİĞİMİZİ NASIL ETKİLER?

Bastırılmış Arzular:

Toplumda “kadın susar, erkek ister” anlayışı hâlâ güçlü. İyi kızların arzularını merkeze almayan bu sistem, ilişkide ne istediğimizi fark etmemizi ve seslendirmemizi zorlaştırabiliyor. Böyle bir düzende ne istediğimizi dile getirmek bencillik ya da “fazla” olmak gibi algılanabiliyor. Bu da sadece partneri özneye alan bir ilişki dinamiğine sebep olabiliyor. Sonuçta kendi arzularımızı saklamaya, keyif almaktan çok partnerimizi memnun etmeye odaklanıyoruz. Böyle olunca cinsellik bir paylaşım değil, görev gibi yaşıyor.

Suçluluk Duygusu:

Toplumda hâlâ cinsellik kadına üreme ve görev, erkeğe ise ihtiyaç ve haz üzerinden tanımlanıyor. Bu dil içinde haz almayı ayıp ya da yanlış veya erkeğin hakkı olarak görebiliyoruz. Böyle bir sistemde kadınların cinsellikten özgürce keyif alabilmeleri zorlaşıyor; suçluluk duygusu ve baskı ön plana çıkabiliyor.



Sınır Problemleri:

“Uyumlu ol, başkalarını memnun et, sessiz kal” gibi öğretiler yetişkin hayatımızda “hayır” demeyi zorlaştırabilir. Televizyonda izlediğimiz fedakar anne modellerinden çevremizde gördüğümüz davranışlara kadar sınırlarımızın aşılmasını normalleştiren birçok şey var. Toplumun bize dayattığı iyi kız olma idealini içselleştirdiğimizde ve bunu bir görev bilinciyle sürdürdüğümüzde partnerimizin beklentileri ön plana çıkarken kendi rızamız ikinci plana düşebiliyor.



Onay Arayışı:

Hayatımız boyunca kendimizden çok başkalarını düşünmeye, onların ihtiyaçlarını kendi önceliklerimizin önüne koymaya alışıyoruz. Bu alışkanlık, kendi sınırlarımızı korumayı zorlaştırıyor ve sürekli onay aramamıza yol açabiliyor. Cinsellikte de aynı dinamik devam ediyor; kendi arzularımızı ifade etmek yerine partnerimizi memnun etmeye odaklanabiliyoruz.

Aslında tüm bu durumların ortak noktası, kendimizden ödün vermek. Cinsel öz yeterliğimiz- yani kendi cinsel sınırlarımızı ve arzularımızı tanıma, cinsel davranışlarımızı güvenle gerçekleştirebilme, rızamızı ifade etme ve bu sınırları koruyabilme becerimiz- bu baskılardan olumsuz etkilenebiliyor... Bu durum, hem yaşanan cinsel ilişkilerde doyumu düşürebilir hem de bizi istemediğimiz ilişkilere sürükleyebilir. Kendi sınırlarımızı bilmek ve arzularımızı fark etmek, yalnızca cinsel yaşamımızda değil; tüm ilişkilerimizde özgür ve sağlıklı bir duruş sergilememizi sağlar.

Bastırılmış arzular ve sürekli onay arayışı; hem bedensel hem de duygusal olarak yıpratıcıdır. Cinselliğe yansımaları da vajinismus, rıza inşası, cinsel isteksizlik, cinsel haz alamama, kaygı ve performans stresi, düşük özgüven ve partnerle iletişim sorunları gibi durumlara yol açabilir.

PEKİ BUNUNLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİZ?

Sınırlarınızı Tanıyın:

Kendi sınırlarınızı keşfetmek, onları gözetebilmek için ilk adımdır. Ne istediğinizi gözlemleyin; farkındalık pratikleri ile bedeninizi tanıyın.

Suçluluk Duygusunu Fark Edin:

Suçluluk duygusu hissettiğinizi fark ediyorsanız, bu duyguyu gözlemleyin, nereden geldiğini anlamaya çalışın. Cinsel arzularınızın doğal ve sağlıklı olduğunu unutmayın.

Profesyonel Destek Alın:

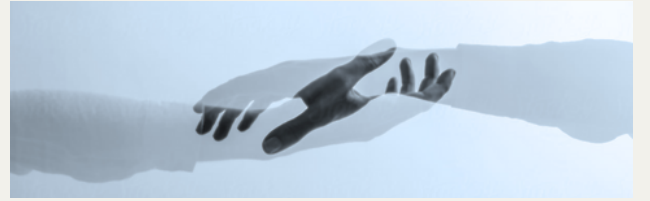
Gerektiğinde bir terapist veya danışmandan yardım almak, sınırlarınızı keşfetme ve kendinizi ifade etme sürecinde size destek olabilir.

Açık İletişim Kurun:

Partnerinizle dürüst ve net bir şekilde konuşmak kendi isteklerinizi ifade etmenizi ve karşılıklı tatmini artırır.

“Hayır” Deme Pratiği Yapın:

Küçük adımlarla sınırlarınızı ifade edin. Bu, özgüveninizi güçlendirir ve sağlıklı sınırlar oluşturmaya yardımcı olur.



Kendi arzularımızı tanımak, sınırlarımızı çizmek ve onları ifade etmek; özgürleşmenin ve sağlıklı cinselliğin anahtarıdır. Toplumsal beklentiler ve idealler, bizi kendinizden ödün vermeye itebilir. Ancak farkındalık ve bilinçli adımlar, kendi deneyimimizi sahiplenmemizi sağlar.



Yazan: Ayşe Neva Şen

Neden Susuyoruz?

Sude Kılıç

**Bizler aslında birer hikâye anlatıcılarıyız.
Kendi hikâyelerimizi, başkalarının hikâyelerini dilden dile aktarıyoruz.**

Fakat hikâyeyi anlatabilmek için iyi bir dinleyiciye de ihtiyaç vardır. Hikâyelerin yaşamasında dinleyicilerin rolü çok önemlidir; duyduklarını aktararak hikâyelerin varlığını sürdürmesini sağlarlar. Kısacası, gerçekten dinleyenin olmadığı bir yerde anlatmanın da pek anlamı kalmaz. Hele de anlatılacak hikâyeler, anlatıcının kendisine bile dayanılmaz geliyorsa...

Son zamanlarda Türkiye’de birçok kadın, kendi taciz hikâyesini anlatabilmek için bir adım attı. Fakat bizler, yeterince iyi bir dinleyici olabildik mi, emin değilim.

Ne yazık ki taciz, dünya üzerinde çok uzun yıllardır süregelen bir sorun. Araştırmalar, cinsiyete dayalı güç dengesizliklerinin ve patriarkal normların tacizi her alanda görünmez kılma eğiliminde olduğunu ortaya koyuyor.

Yıllardır dilimize, geleneklerimize, adetlerimize ve hatta bazen inançlarımıza kadar işlemiş bu normlar, bugün taciz karşısında **“Belki yanlış anlamıştır; Onun da orada ne işi varmış?”** ya da **“Sadece baktı/dokundu, büyütmeye gerek yok”** gibi talihsiz söylemlere neden olabiliyor. Bu söylemler, tacizi minimize ederken, tacize uğrayan kişide derin yaralara, güvensizliklere hatta hayata/dünyaya dair sorgulamalara neden olabiliyor.

Kadını kendi bedeninden sorumlu tutarken, erkeğe bir başkasının bedeni karşısında hiçbir sınır koymayan yıllardır süre gelen normlar üzerine kurulu bu sistem; bazen bir bakışa, bazen bir söze, bazen de tecavüze kadar varan yıkıcı eylemlerle zemin hazırlıyor. Daha da üzücü olan, başlangıçta verilen tehlike sinyalleri de (ilişkinin başında ortaya çıkan küçümseyici sözler, sınır ihlalleri, onay alınmadan yapılan dokunuşlar gibi) toplumun bu eskimiş normları arasında görünmezliğe bürünüyor.

En başta söylediğim gibi, dinleyici yoksa hikâye anlatmanın da pek bir anlamı kalmıyor.

Bu ülkede yaşayan bir insansanız ve tacizin kişide yaratabileceği derin yaraları hâlâ bilmiyorsanız, ne yazık ki farkında olmadan bu sistemin devam etmesine katkıda bulunuyorsunuz demektir.

Çünkü bu konuda yeterince bilgi sahibi olursanız, tacize uğramış bir kadının şunları deneyimleyebileceğini bilirsiniz:

- Travma karşısında her insanın farklı tepkiler verebileceğini, (tek bir doğru tepkinin olmadığını)
- Kendini suçlama, inkâr davranışları gösterebileceğini,
- Bellek sorunları yaşayabileceğini,
- Utanç hissedebileceğini,
- Etiketlenme korkusuyla ailesini ve arkadaşlarını düşünmek zorunda kalabileceğini...

Bunları bilerseniz, hikâyesini anlatmak isteyen bir kadın karşısında iyi bir dinleyici olabilirsiniz.



İyi bir dinleyici olmak, sadece hikâyeyi canlı tutmak değildir. Karşımızdaki kişiyi incitmeden, yargılamadan, duygularına ve düşüncelerine saygı göstererek desteklemek de gerekir. Unutmamak gerekir ki, anlatılan bu hikâyeler, uzun bir yolculuğun ilk adımlarıdır. Zamanı geldiğinde, bu hikâyeler anlatıcının dilinde yeniden yazılacak; yazılacak olan, hepimizin yaptıklarıyla şekil bulacak.

Birçok araştırma gösteriyor ki kadınlar, içinde bulundukları sisteme güvenmemelerinin bir sonucu olarak da susuyor. **“Polis bir şey yapmayacak. Ceza almayacak. Şikâyetle bulunursam tehlikeye girerim.”** Bu söylemler, kadınların susmasında etkili olanlardan yalnızca birkaçı.

Kadına yönelik şiddet ve aile içi şiddet karşısında kapsayıcı ve önleyici politikalara ihtiyacımız var. Fakat yalnızca politikalar yeterli değil; bilinçli ve bilgili politika uygulayıcılarına da ihtiyaç var. Aksi takdirde, kadınlara yönelik şiddet her geçen gün daha da katlanarak artacak.

Çözüm, kadınlara sadece “dikkatli ol” demekten geçmiyor. Çözüm, toplumu eğitmekten, yasaları düzenlemekten ve uygulamaktan geçiyor.

Bugün yakınımızda bir kadın susuyorsa, önce kendimize bakmalıyız:

BEN YETERİNCE İYİ BİR DİNLEYİCİ OLDUM MU?

DİNLEDİĞİMDE EMPATİYLE, SAĞDUYUYLA VE DESTEKLE YAKLAŞABİLDİM Mİ?

BANA AKTARILAN BU HİKÂYEYE HAK ETTİĞİ DEĞERİ VEREBİLDİM Mİ?



Yazan: Sude Kılıç

Ceza Avukatı Emrah Şigan Anlatıyor: Kadınlar Susmadıklarında Neler Olabilir?

Selen Yerli



Biliyoruz ki, pek çok kadın hayatlarının bir döneminde cinsel taciz ya da tecavüze maruz kalıyor; ancak çoğu zaman bu yaşananlar dile getirilmiyor. Biz de tüm mağdur kadınlar adına, onların sahip oldukları hakları ve bu hakların onlara nasıl güç verebileceğini konuşmak için Ankara Barosu Ceza Muhakemesi Kanunu Merkezi Genel Sekreteri, LLM Av. Emrah Şigan ile bir röportaj gerçekleştirdik.

Cinsel taciz veya tecavüz mağduru birçok kadın yaşadıklarını paylaşmakta güçlük çekiyor ya da tamamen sessiz kalmayı tercih ediyor.

Sizce bu sessizliğin ardında en çok hangi faktörler yatıyor?

Bu sessizliğin temelinde üç önemli etken var. Öncelikle toplumsal cinsiyet rolleri ve mağdurun suçlanacağına dair yaygın algılar kadınları kendini sorgulamaya itiyor.

İkinci olarak uzun ve yıpratıcı hukuki süreçler mağduru yeniden travmatize ediyor.

Son olarak ise kolluk kuvvetleri ve kurumlara duyulan güvensizlik, kadınların şikâyet etmekten çekinmesine yol açıyor.

Yani bu sessizlik bireysel bir tercih değil, sistemin ve toplumun eksikliklerinden doğuyor.

Hepimizin bu konuda sorumlulukları olduğu açık. Peki, kurumlar ve toplum bu sorumluluklarını hangi alanlarda ve nasıl üstlenmeli?

Kurumların ve toplumun en temel görevi, kadınları ve şiddet mağdurlarını etkin biçimde korumaktır. İstanbul Sözleşmesi gibi uluslararası anlaşmaların uygulanması büyük önem taşır. Çekilmiş olsak da Anayasa ve 6284 sayılı Kanun devlete bu yükümlülüğü hâlâ yüklüyor.

Başvuruların takipsizlikle sonuçlanmaması, etkin soruşturmanın yürütülmesi ve mağdurun ikinci kez travmatize edilmemesi gerekir. Özellikle cinsel suçlarda ifadelerin adli görüşme odalarında, sosyal hizmet uzmanı ve avukat eşliğinde alınması büyük önem taşır.

Koruma tedbirleri, yani uzaklaştırma kararları ve adres gizliliği gibi önlemler gecikmeden uygulanmalı ve işlevsel hâle getirilmelidir.

Bunun yanında barolar ve sivil toplum kuruluşları mağdurlara ücretsiz hukuki destek, danışmanlık ve psikososyal yardım sağlamakla yükümlüdür. Ankara Barosu da Kadın Hakları Merkezi, Gelincik Merkezi ve Cinsel Şiddete Karşı Destek ve Dayanışma Birimi ile bu konuda etkin bir mücadele yürütmektedir.

Son olarak toplumun mağduru değil faili sorgulayan bir bakış açısını benimsemesi gerekir. Adaletin caydırıcı ve güven verici olabilmesi, ancak kurumların görevini eksiksiz yerine getirmesi ve toplumun bu bilinçle hareket etmesiyle mümkündür.

Şimdi ise haklarımızı ve başlatabileceğimiz hukuki süreçleri konuşalım istiyorum. Taciz veya tecavüz mağduru bir kadın olayın hemen ardından hangi adımları atmalıdır, burada izlenilmesi gereken prosedürler nelerdir?

Bu süreçte mutlaka bir avukatın desteği alınmalıdır. Maddi imkânı olmayanlar Ceza Muhakemesi Kanunu kapsamında ücretsiz avukat talep edebilir. Avukatın varlığı hem hakların korunması hem de mağdurun ikinci kez travmatize olmaması açısından kritik önemdedir.

Başvurunun ardından adli muayene uzman eşliğinde yapılmalı, beden ve kıyafet üzerindeki deliller doğru şekilde toplanmalıdır. İfade ise adli görüşme odasında, avukat eşliğinde alınmalıdır. Ayrıca 6284 sayılı Kanun uyarınca adres gizlenmesi, uzaklaştırma kararı veya iletişim yasağı gibi koruma tedbirleri derhal talep edilebilir ve aynı gün devreye sokulabilir. Özetle hızlı başvuru, avukat desteği, delillerin doğru toplanması ve koruma tedbirlerinin uygulanması sürecin en hayati adımlarıdır.

Tacize uğradığını bildiren bir kadının sahip olduğu hukuki haklar nelerdir?

Mağdurun bilmesi gereken en önemli şey, davada sadece “şikâyetçi” değil, sürecin aktif bir tarafı olduğudur. Ceza Muhakemesi Kanunu’na göre davaya katılma, delil sunma ve tanık dinletme hakkına sahiptir. Maddi imkânı olmayanlar Ceza Muhakemesi Kanunu kapsamında ücretsiz avukat talep edebilir. Avukat desteği hem hakların korunması hem de mağdurun ikinci kez mağdur edilmemesi için çok önemlidir.

Türk Ceza Kanunu, Ceza Muhakemesi Kanunu ve 6284 sayılı Kanun mağdura hem güvenlik tedbirleri, yani uzaklaştırma ve adres gizlenmesi gibi önlemler hem de yargılama sürecinde etkin rol alma imkânı tanır. Ayrıca cinsel suç tipleri Türk Ceza Kanunu’nda açıkça düzenlenmiştir: 102. madde cinsel saldırıyı, 103. madde çocukların cinsel istismarını, 104. madde reşit olmayanla cinsel ilişkiyi, 105. madde ise cinsel tacizi kapsar. Basit cinsel saldırı dokunma gibi temaslara gerçekleşirken, nitelikli cinsel saldırı organ veya cisim sokulmasıyla oluşur. 15 yaşından küçükler için her türlü cinsel davranış suç sayılır.

15-18 yaş aralığında ise iradenin özgür olup olmadığı değerlendirilir. Reşit olmayanla cinsel ilişki, tarafların rızası var gibi görünse bile hukuken geçerli değildir. Cinsel taciz ise bedensel temas olmadan, sözlü ya da davranışsal şekilde gerçekleşir.

“ÖZETLE MAĞDUR, SÜRECİN PASİF BİR İZLEYİCİSİ DEĞİL, HAKLARI YASAYLA GÜVENCE ALTINA ALINMIŞ DAVANIN GÜÇLÜ BİR TARAFIDIR.”



Peki bu süreçte mağdurun güvenliği ve psikolojik destek ihtiyacını karşılayabilecek düzenlemeler savcılık, kolluk kuvvetleri gibi sistemlerden sağlanıyor mu?

Evet, hukuki olarak bu ihtiyaçların karşılanmasına yönelik düzenlemeler mevcut. 6284 sayılı Kanun kapsamında koruma tedbirleri, sığınma evleri ve geçici maddi destek gibi imkânlar sağlanabiliyor. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı bünyesinde psikolojik destek sunuluyor. Barolar aracılığıyla da hem avukat hem psikolojik danışmanlık hizmetine ulaşmak mümkün.

Son olarak kadınların sürecin her aşamasında haklarını etkin şekilde kullanabilmesi için bilmeleri gereken önemli noktalar nelerdir?

En başta her kadının ücretsiz avukat talep etme hakkı vardır ve bundan asla çekinmemelidir. Avukat, hem sır saklama yükümlülüğü hem de mağdurun lehine hareket etme zorunluluğu sayesinde en büyük güvencedir.

İkinci olarak şikâyet geri çekilse bile cinsel saldırı suçları savcılık tarafından kendiliğinden, yani re'sen soruşturulur. Dolayısıyla herhangi bir baskı ya da para teklifine boyun eğmemek gerekir.

Üçüncü olarak delillerin korunması kritik önemdedir. Mağdurun yanında ailesi ve yakınlarının bu konuda destek olması çok değerlidir. Son olarak 6284 sayılı Kanun kapsamındaki koruma tedbirleri, yani uzaklaştırma, adres gizliliği ve iletişim yasağı, gecikmeksizin talep edilebilir ve aynı gün uygulanabilir. Kadınlar bilmelidir ki yalnız değiller; barolar, sivil toplum kuruluşları ve devlet bu süreçte yanlarında olmak zorundadır.

“Rıza” kavramının özellikle son dönemlerde sosyal medyada sıkça tartışıldığını görüyoruz. Ama bir yandan da çoğu zaman yanlış veya eksik bilgilerle de gündemde oluyor. Önce burayı netleştirelim isterim: Hukuki literatürde rızanın tanımı nedir?

Rıza, hukuki literatürde kişinin bilinçli, özgür ve baskıdan uzak şekilde verdiği kabul beyanıdır. Burada kritik olan nokta, bunun bir “evet” ya da “hayır” meselesi değil, açık bir kabul iradesi olmasıdır. Türk Ceza Kanunu’na göre cinsel suçlarda rıza, failin herhangi bir tehdit, şiddet, baskı ya da aldatma olmaksızın mağdurdan aldığı net ve açık irade beyanıdır. Yani niyet okumaya dayalı değil, somut ve özgür iradeyle verilmiş bir kabul olmalıdır.



Röportajın tamamına ulaşmak için QR kodunu okutabilirsiniz.

“Rıza”dan bahsettiğimizde “rıza inşası”ndan da bahsetmezsek olmaz. Nitekim bu yalnızca hukuki bir mesele değil, kültürel ve toplumsal dinamiklerle şekillenen bir süreçtir. Halk arasında “rıza” olarak kabul edilen ancak anayasa açısından rızaya aykırı olan durumlar nelerdir?

Hukuken rıza, evlilik ya da ilişki gibi bağlarla otomatik olarak var sayılmaz. Örneğin evlilik içinde bir kez “evet” demek, her seferinde rıza verilmiş olduğu anlamına gelmez. Aynı şekilde iş yerindeki hiyerarşik baskı, ekonomik tehdit ya da manipülasyon altında verilen onay da geçerli değildir.

Toplumda sıkça görülen “evlidir zaten kabul olur” ya da “hayır demediyse evet demiştir” anlayışı hukuken tamamen yanlıştır. Rızanın varlığı yalnızca sessiz kalmamakla ölçülmez; aktif, bilinçli ve özgür bir “evet” gerekir. Alkol veya uyuşturucu etkisi altındaki onay da rıza sayılmaz.

“Rıza inşası” dediğimiz süreç, aslında baskı, manipülasyon ya da kültürel kabullerle bir “evet”in zorla yaratılmasıdır. Bu da özgür irade beyanı değildir. Dolayısıyla hukuk çok net: Rıza sadece kişinin özgür ve baskıdan uzak verdiği açık kabul beyanıdır.

Toplumda hâlâ yanlış inançlarla beslenen bu algının değişmesi için toplumsal cinsiyet eşitliği eğitimleri, medyanın dili ve çocukluktan itibaren verilen bilinç çok kritik. Çünkü rıza yalnızca hukuki bir mesele değil, kültürel dönüşüm gerektiren bir konudur.



Yazan: Selen Yerli

Rıza Tablosu

DURUM	RIZA VAR MI?	AÇIKLAMA
“Evet” demek	✓	Kişi istekli, bilinçli ve gönüllü şekilde katılıyor.
“Belki” demek veya kararsızlık	×	Kararsızlık rıza anlamına gelmez; net onay gerekir.
“Hayır” demek	×	Kişi istemediğini belirtiyor.
Sessiz kalmak	×	Sessizlik onay anlamına gelmez.
Baskı veya ikna altında “evet” demek	×	Zorlamayla verilen “evet” gerçek anlamda rıza vermek değildir.
Alkol veya madde etkisinde “evet” demek	×	Kişi madde etkisi altında olduğu için bilinçli ve gönüllü karar veremez; gerçek rıza oluşmaz.
Gülümsemek	×	Gülümsemek onay vermek değildir.
Giyiniş Şekli	×	Kişinin giyiniş şekli rızası hakkında bir bilgi vermez.
Daha önce “evet” demiş olmak	×	Geçmişte verilen “evet”, gelecekteki cinsel davranışlar için otomatik rıza anlamına gelmez.
Evli olmak	×	Evlilik, otomatik olarak cinsel rızayı sağlamaz; her ilişki ve her eylem için açık ve gönüllü onay gerekir.

Ekibimizden Dizi, Film & Kitap Önerileri

FLEABAG

Phoebe Waller-Bridge

Phoebe Waller- Bridge'in yarattığı ve başrolünde yer aldığı Fleabag, Londra'da yaşayan bir kadının aşk, cinsellik, yas ve aile ilişkileriyle örülü karmaşık hayatını alaycı bir dürüstlikle anlatıyor.

Seyirciyle doğrudan konuşan Fleabag, arzusunun, yalnızlığın ve bedensel özgürlüğün çelişkilerini komediyle harmanlıyor. Kimi zaman kışkırtıcı, kimi zaman kırılğan anlarla dolu bu dizi, arzuları, utançları ve özgürleşme yolcuğunu çarpıcı bir samimiyetle ekrana yansıtıyor.



dizi

THE LOBSTER

Yorgos Lanthimos

Yorgos Lanthimos'un çarpıcı filmi The Lobster, aşk ve cinselliği katı kurallarla şekillendiren distopik bir dünyada geçiyor. Yalnız kalanların 45 gün içinde partner bulmak zorunda olduğu, aksi halde hayvana dönüştürüldüğü bu evrende, tutku ve ilişki kavramı bürokratik bir görev gibi dayatılıyor.

Kara mizahı ve rahatsız edici atmosferiyle film, arzuyu, aşkı ve bedensel özgürlüğü sorgulayan kışkırtıcı bir bakış sunuyor. Seyirciyi "İlişkiler gerçekten özgürlük mü, yoksa modern bir kafes mi?" sorusuyla baş başa bırakıyor.



film

BEDENLER, SINIRLAR VE MAHREMİYET HAKKINDA ÇOCUĞUMLA NASIL KONUŞURUM?

Rayka Kumru

Çocuklar bedenleri hakkında sorular sormaya başladığında ebeveynler çoğu zaman nasıl yaklaşacaklarını bilemez.

Bu kitap, ebeveynlere bilimsel temelli ve pratik bir rehber sunarak özel bölgeler, beden farkındalığı ve onay kavramlarını yaşa uygun bir dille anlatmanın yollarını gösterir. Ayrıca zorlayıcı sorulara sağlıklı yanıtlar verme ve mahremiyet bilincini destekleme konusunda yol gösterici olur.



kitap

Ekibimizden

Dizi, Film & Kitap Önerileri

EASY

Joe Swanberg

Netflix dizisi olan Easy, şehir hayatında farklı çiftlerin ve bireylerin aşk, arzu, sadakat ve cinsellik deneyimlerini samimi bir dille anlatıyor. Her bölümünde farklı bir ilişki dinamiğine ışık tutan dizi, modern çağda tutkunun nasıl çeşitlendiğini, bedenin ve arzunun sınırlarının nasıl yeniden tanımlandığını doğal, zaman zaman da kışkırtıcı sahnelerle gözler önüne seriyor.

Gerçek aşkın tek bir tanımı olmadığını hatırlatan Easy, izleyiciyi aşk ve arzu üzerine kendi cevaplarını bulmaya davet ediyor.



dizi

EYES WIDE SHUT

Stanley Kubrick

Stanley Kubrick'in kült filmi Eyes Wide Shot, cinsellik, arzular ve evlilik içi gizli fanteziler üzerine yoğun, gizemli bir keşif yolculuğu sunuyor.

Tom Cruise ve Nicola Kidman'ın canlandığı çiftin, arzu ve kıskançlık sınırlarında dolaşan hikayesi, cinsel özgürlük, tabu ve bastırılmış tutkuların tehlikeli çekiciliğini derinlemesine konu alıyor. Gizemli ritüeller ve karanlık atmosferle örülen film, izleyiciyi hem arzuların hem de cinsel merakın karmaşık labirentinde baş başa bırakıyor.



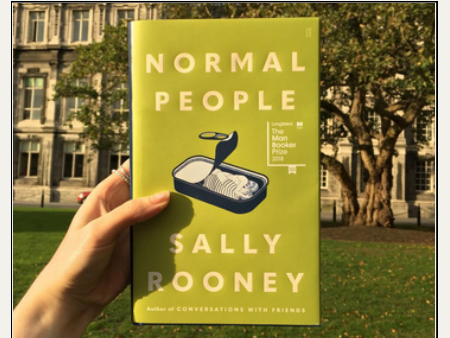
film

NORMAL PEOPLE

Sally Rooney

Sally Rooney'nin ses getiren romanı Normal People, gençlikten yetişkinliğe uzanan dönemde Marianne ile Connell arasındaki karmaşık bağ üzerinden aşkın, arzunun ve cinselliğin tüm kırılgan yanlarını gözler önüne seriyor. Tutkulu yakınlaşmaların kimi zaman iyileştirici, kimi zaman yıkıcı olabileceğini gösteren bu hikaye, bedenle ruh arasındaki ince çizgiyi derin bir samimiyetle işliyor.

Modern ilişkilerdeki güç dengelerini, mahremiyetin sınırlarını ve arzunun biçim değiştiren yüzünü cesurca anlatan kitap, okuyucuyu kendi tutkularıyla yüzleşmeye davet ediyor.



kitap

Ekibimizden Dizi, Film & Kitap Önerileri

AYNEN AYNEN

dizi

Alper Erze

Yeni başlayan ilişkilerde cinsel hayatla ilgili çoğu zaman dile getirilmeyen ama herkesin bildiği beklentileri odağına alan bir mini dizi olan Aynen Aynen; partnerlerin birbirlerine söylemekten çekindikleri küçük gerçekleri, farklı beklentilerin ortaya çıkışını, duygusal yakınlık ile cinselliğin ayrıştığı anları ve performans kaygılarının yarattığı iletişim boşluklarını mizahi bir bakışla her bir bölümünde işliyor.

6 sezon boyunca tabuları küçümsemeden, empati ve sınırların önemini koruyarak izleyicisini hem eğlendiriyor hem de kulağına "İlişkilerde hepimiz biraz benziyoruz!" diye fısıldıyor...



BLUE VALENTINE

film

Derek Cianfrance

Derek Cianfrance'ın Blue Valentine filmi, aşkın hem büyüleyici hem de yıpratıcı yönlerini yakın plan bir samimiyetle gözler önüne seriyor. Tutkunun, arzusun ve cinsel bağı bir ilişkinin iniş çıkışlarındaki rolünü çarpıcı bir şekilde anlatıyor.

Romantizmin ilk heyecanından, ilişkideki kopuş ve yalnızlık hissine kadar tüm duygusal spektrumu keşfeden bu yapım, seyirciyi hem arzusun hem de duygusal kırılganlığın gerçek boyutlarıyla yüzleştiriyor.



SHE COMES FIRST

kitap

Ian Kerner

Kadın cinselliğini merkeze alarak tatmin edici bir cinsel yaşamı yeniden tanımlayan kitap, kadın orgazmına odaklanmanın her iki partnerin deneyimini dönüştürebileceğini vurgular.

Klitorisin cinsel hazdaki belirleyici rolünü bilimsel temelde açıklar; cinselliği kısa bir eylem değil, çok aşamalı bir süreç olarak ele alır. Mitleri yıkarak iletişimin, bedeni tanımanın ve karşılıklı duyarlılığın önemini öne çıkarır.



Takipte Kalın!

Bilgi için: 0546 450 27 11 | info@selengagurmen.com

İYİ EVLAT YORGUNLUĞU: SINIR KOYMAYI ÖĞRENMEK

“Beni kırmassınlar diye kendimi kırdım.”

Çocukken başlayan bu iyi olma çabası, yetişkinlikte de sürebiliyor. Eğer hâlâ “çocukmuştun gibi” hissediyor, sınır koyarken suçluluk duyuyorsan, bu eğitim senin için.

Klinik Psikolog Sude Kılıç ve Çift ve Aile Terapisti Arzu Coşkun ile gerçekleştireceğimiz bu İyi Evlat Yorgunluğu atölyesinde, nerede takıldığını görmeyi, sağlıklı sınırlar koymayı ve yetişkin kimliğini onarmayı birlikte çalışacağız.

17 4 Kasım 2025 Salı | ⌚ 20:00–22:30 | 💻 Online (Zoom)



GENOGRAM ETKİNLİĞİ: KÖKLERİNE YOLCULUK

Genogram ile merkezimizde kendine, ilişkilerine ve köklerine alan açıyoruz! Genogram Çalışması ile aile geçmişine yeni bir gözle bakma fırsatı seni bekliyor.

Kendini tanımak, ilişkilerindeki kalıpları görmek ve **köklerinin hikâyesini keşfetmek** isteyen herkese açık bu buluşmalarda birlikte derinleşiyoruz.

🔗 Kayıtlara ulaşmak için profilimizdeki formu doldurun.

17 19 Aralık 2025 Cumartesi | ⌚ 16:00–17:00
| Yüz yüze



Takipte Kalın!

Bilgi için: 0546 450 27 11 | info@selengagurmen.com

YÜKSEK LİSANS ÇALIŞMA GRUBU: KLİNİK YOLCULUĞUNA HAZIRLIK

"Klinik alanda ilerlemek istiyorum ama nereden başlamalıyım?" diyorsan, bu grup tam sana göre!

Altı hafta sürecektir bu çalışma grubunda; klinik psikolojinin temel kavramlarını konuşacak, kuram ve psikopatoloji bilgini güçlendirecek, bilimsel yazım ve akademik okuryazarlığa giriş yapacağız.

Ayrıca sistemik düşünme becerini geliştirip mülakatlara nasıl hazırlanabileceğini birlikte değerlendireceğiz. Online ve canlı olarak gerçekleşecek bu buluşmalar, yalnızca bir hazırlık süreci değil, mesleki kimliğini şekillendirme yolculuğunun başlangıcı!

irlikte çalışacağız.



17 Ocak 2026 Cumartesi | 15:00-16:00 | Online (Zoom)/Yüz yüze

MASTERCLASS SERİSİ: TEORİDEN PRATİĞE, SEANS ODASININ KALBİNE

Dr. Selenga Gürmen'den sabırsızlıkla beklenen Masterclass Eğitimleri! Terapistlere özel hazırlanan bu seri, mesleki becerileri geliştirmeyi hedefleyen, vaka tartışmaları ve uygulama çalışmalarıyla zenginleşen bir öğrenme deneyimi sunuyor.

Seans odasında seks, aldatma, boşanma, çatışma yönetimi ve göç gibi zor konuların nasıl işlendiğine odaklanılan Masterclass, terapistlerin zor konularla daha güvenli, donanımlı ve derinlikli çalışabilmeleri için tasarlandı.

Kayıtlara ulaşmak için profilimizdeki formu doldurabilirsiniz.



AirDrop

Selenga bir podcast paylaşmak istiyor.



it depends

Reddet

Kabul Et

It Depends Podcastimizin
3. Sezonu Spotify'da!

bize ulaşmak için *karekodu okut*

Yaklaşan etkinliklerimizi, ekibimizdeki psikologların içeriklerini, araştırmalarımızı ve daha fazlası için bize ulaşın. Dergimize ücretsiz abone olmak ve bizlerden haber almak için aşağıdaki karekodu okutmanız yeterli!



Telefon: 0546 450 2711
Email: info@drselengagurmen.com
www.drselengagurmen.com