

**Bir yakınınızın cinsel tacize uğradığını öğrenirseniz;**

- Ona inanın.
- Kaygısını artıracak abartılı tepkiler vermeyin, tam tersine soğukkanlı durun ve onu rahatlatın.
- Eğer birey kendisinin bu olayı hak ettiğine dair çarpıtılmış inançlar geliştirmişse, bunun hiç bir şekilde kendisinin suçu olmadığını hatırlatın.
- Desteğiniz sürekli ve istikrarlı olsun. İhtiyaç duyulduğunda ulaşılabilir olun.
- Sevginizi, şefkatinizi, onu anladığınızı ve artık güvende olduğunu ona hissettirin.
- Detaylar ile ilgili konuşması için zorlamayın, ama paylaşmak ihtiyacı hissediyorsa dinleyin.
- Dinlerken merak ettiğiniz ayrıntılara değil, kişinin duygularına odaklanın.
- Anlatırken ağlıyorsa, durdurmayın.
- Sosyal ve yasal haklarının ne olduğuna, neler yapabileceğine ve kararlarının ne gibi sonuçları olabileceğine dair fikir verin, ancak nasıl karar vereceği ve hareket edeceği konusunda onu etkiniz altına almayın.
- Hayatının geri kalanı ile ilgili ne istediğini belirlemesi için destek olun ve eleştirel veya tavsiye verici bir tutumda olmadan ona rollerini hatırlatın.
- İstismarın etkisiyle bireyler bazen bilişsel sıkıntılar yaşayabilirler (konsantrasyon olma, güçlük çekme, unutkanlık vb.) Bu gibi durumları anlayışla karşılayın, sabırlı olun ve bireyi eleştirmeyin.
- Birey, ev, okul, işyeri gibi yerlere ilişkin bazı sorumluluklarını aksatıyorsa bunun belli bir süre içinde normal olduğunu unutmayın ve bu konulardaki beklentilerinizi biraz esnetin.
- Onu bir tıp doktoruna veya psikolojik yönden destek verebilecek bir uzmana başvurması için yönlendirin.
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu hakkında bilgilendirin.
- Kendiniz için de profesyonel psikolojik destek almayı düşünebileceğinizi hatırlayın. Zira, cinsel tacize uğramış yakınınıza destek vermek sizin için de zor ve yıpratıcı bir süreç olabilir.

*Bedeniniz sizindir, size aittir! Sizin istek ve rızanız olmadan yapılan eylem ve söylemler suçtur! Konu ile ilgili gereken desteği DAÜ-PDRAM psikologlarından alabilirsiniz.*

DAÜ-PDRAM'daki tüm hizmetlerin gizlilik, gönüllülük, saygı, kabul, karşılıklı güven ve işbirliği ilkeleriyle verildiğini unutmayınız.

**Doğu Akdeniz Üniversitesi**  
**Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi**  
**(DAÜ-PDRAM)**



Adres: Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Kat  
Tel: (0392) 630 2251, Faks(0392) 630 2475 - (0392) 630 2254  
e-mail: [counsel.pdram@emu.edu.tr](mailto:counsel.pdram@emu.edu.tr)  
web: <http://pdram.emu.edu.tr/>

# *Bedenin Senindir!!*

*Bu senin suçun değil!*



*Kendine güven*

*Yalnız değilsin!*



## Cinsel Taciz Nedir?

Cinsel taciz (istismar); bir kişinin kendi istek ve kabulü dışında cinsel içerikli tekliflere, şakalara, hakaretlere ve/ya bunları içeren görsel, sözlü ya da fiziksel davranışlara maruz kalmasıdır. Genellikle zorlama, kandırma, korkutma, tehdit ve diğer baskı yolları ile bireyin vücut dokunulmazlığının ihlal edilmesidir.

**Cinsel taciz**, genital ya da diğer fiziksel temas içeren cinsel dokunmalarla olabildiği gibi, fiziksel temas içermeyen cinsel içerikli konuşma, rahatsız edici şekilde iltifat etme veya laf atma, teşhircilik ve röntgencilik gibi davranışları veya bir bireyle ilgili aslı olmayan cinsellik içerikli hikayelerin dedikodu malzemesi edilmesi gibi davranışları da kapsamaktadır.

Kişiye yöneltilen ama kişi tarafından karşılık verilmeyen ve istenmeyen bu uygunsuz cinsel davranışlar, evde, okulda, işyerinde veya sosyal birçok ortamda gerçekleşebileceği gibi, bazen de fiziksel yakınlık gerektirmeden, bir takım teknolojik araçlar kullanılarak, mesaj, resim veya notlar gönderme yoluyla yapılabilmektedir.

## Bireyler bazen cinsel tacize uğradıklarını söylemeye çekinebilirler. Çünkü,

- Çok utanıyor olabilirler.
- Sevdiklerinin sorun yaşayacağı (ayıplanacağı, utanç duyacağı) korkusu duyabilirler.
- Yaşadıkları huzursuzluğun kimse tarafından tam olarak anlaşılmayacağını, 'abartıyorsun', 'büyütüyorsun' gibi tepkilerle eleştirilebileceklerini düşünebilirler.
- Kimsenin kendilerine inanmayacağını düşünebilirler.
- Tacizi yapan kişi tarafından cezalandırılma korkusu yaşayabilirler.
- Olayın gizli tutulması için tehdit edilmiş veya rüşvet verilmiş olabilirler.
- Cinsel istismar yolu ile verilen ilgiden ve buna eşlik eden duygulardan dolayı kafaları karışmış olabilir.
- Kendilerini suçluyor ve yaşadıkları cinsel tacizin hak ettikleri bir ceza olduğuna inanıyor olabilirler.

## Cinsel tacize uğramış olmak ne fiziksel ne de duygusal olarak başedilmesi kolay bir durum değildir. Böyle bir durumla karşılaşmış iseniz;

- Bu olayı yaşamış olmanız sizin suçunuz değildir. Öncelikle buna inanın.
- Dinlenin. Ne yapacağınız ile ilgili karar vermeden önce düşünün, kendinizi dinleyin.
- Tıbbi bir müdahale gerekiyorsa gecikmeden bir doktora görünün.
- Güvendiğiniz birine durumu anlatın. Bu kişi, sevgiliniz, oda arkadaşınız, ailenizden birisi, bir dostunuz veya kendinizi yakın hissettiğini bir öğretim elemanı olabilir.
- Yaşadıklarınızı unutmamak için yer, zaman ve kişi belirten bazı notlar alın. Şayet hukuksal bir süreç başlatmak niyetindeyseniz, bu notlar delil olarak işinize yarayabilecektir.
- Bedeninizi güçlü tutmak için özen gösterin. Düzenli uyumaya, beslenmeye ve egzersiz yapmaya gayret edin.
- Psikolojik destek almaya ihtiyacınız olduğunu hissederseniz bir profesyonele başvurun.

