

# Yaşadığınız Cinsel Saldırdan Sevdiklerinize Bahsetmek

Yaşadığınız cinsel saldırı hakkında konuşmak zor olabilir. Bazen en zor olan şey yaşadıklarınızı aileniz, arkadaşlarınız veya sevgiliniz gibi en yakınlarındaki kişilere anlatmaktır. Yaşadıklarınızı hemen veya yıllar sonra anlatmayı ya da hiç kimseye olanlardan bahsetmemeyi tercih edebilirsiniz. Yaşadıklarınızı anlatmayı planlıyorsanız önceden kendinize sormanız gereken soruları, konuşmaya hazırlanmanıza yardımcı olabilecek bazı ipuçlarını ve olası olumsuz tepkilerle başa çıkma yollarına dair bazı tavsiyeleri aşağıda bulabilirsiniz

## Yaşadıklarınızı anlatmayı düşünüyor musunuz?

Bir kişiye uğradığınız cinsel şiddetten bahsetme kararı tamamen size aittir. Bunu yaparken, tüm mağdurlara yardımcı olacak tek bir yöntem yoktur. Her bireyin öyküsü ve iyileşme süreci diğerlerinden farklıdır. Mağdurların yaşadıklarını anlatıp anlatmamayı seçmesinin farklı nedenleri vardır. **Yaşadıklarınızı anlatma kararınızın her ayrıntıyı paylaşmak anlamına gelmediğini unutmayın.** Ne kadar ayrıntı paylaşacağınızın kararı sadece size aittir.

## Yaşadıklarımı nasıl anlatmalıyım?

Cinsel saldırıdan bahsetmek daima zordur. Ancak yaşadıklarınızı anlatmayı seçerseniz bunu nasıl yapmak istediğinize dair bir planınızın olması işinizi kolaylaştırabilir. Yaşadıklarınızı sevdiğiniz bir kişiye açıklamadan önce göz önünde bulundurmak isteyebileceğiniz birkaç öneriyi aşağıda bulabilirsiniz.

**Ne paylaşacaksınız?** Yaşadıklarınıza dair ne paylaşacağınızın kararı tamamen size aittir. Anlattığınız kişi nasıl karşılık vermesi gerektiğini bilmiyorsa veya söyleyecek bir şeyler bulmaya çalışıyorsa size yaşananlarla ilgili ayrıntıları sorabilir. Ancak size sorulan her soruyu cevaplamak zorunda değilsiniz. "Bunu yaşadığımı sana söylemek istedim. Ama şu anda daha fazla ayrıntı paylaşmak istemiyorum" diyebilirsiniz.

**Kiminle paylaşacaksınız?** Tanıdığınız kadarıyla, yaşadıklarınızı anlatmak istediğiniz kişinin destekleyici bir karşılık vereceğini düşünüyor musunuz? Bu kişinin cinsel saldırı haberleri hakkında destekleyici olmayan veya yargılayıcı söylemlerde bulunduğunu duyduunuz mu? Kendisi daha önce bir cinsel saldırıya uğradığından bahsetti mi? Faili tanıyor mu? Tanıyorsa bu durum açıklamanıza göstereceği tepkiyi etkileyebilir mi?

**Ne zaman paylaşacaksınız?** Açıkladığınız kişinin dikkatini tam olarak size vermesini sağlamalı ve paylaştığınız olayı sindirmesi için ona zaman vermelisiniz. Konuşacağınız kişi yatmak veya evden çıkmak üzereyse ya da alkol veya uyuşturucu madde kullanmışsa yaşadıklarınızı anlatmak için daha iyi bir zamanı bekleyebilirsiniz.

**Nerede paylaşacaksınız?** Açıklama yapacağınız kişinin yanında kendinizi güvende hissediyorsanız muhtemelen en iyi seçenek yaşadıklarınızı anlatmak için baş başa kalabileceğiniz bir yere gitmektir. Ancak bu kişinin öfkelenebileceğini veya şiddet uygulayabileceğini düşünüyorsanız kalabalık bir yer daha güvenlidir. Ayrıca güvendiğiniz birinin sizinle gelmesini isteyebilirsiniz.

**Nasıl paylaşacaksınız?** Kendinizi en rahat hissedeceğiniz şekilde açıklayın. Yaşadıklarınızı yüz yüze, telefonda veya yazarak anlatabilirsiniz. Bu yöntemlerin her birinin olumlu ve olumsuz yanları vardır. Önemli olan sizin için doğru olan yöntemi seçmektir. Örneğin sözünüzün kesileceğinden veya size çok fazla soru yöneltileceğinden endişeleniyorsanız yazmak iyi bir seçim olabilir.

Hangi yöntemi kullanırsanız kullanın, öncelikle bazı temel kurallar koymak doğru bir yaklaşımdır. "Sana üzerinde konuşmaya zorlandığım bir şey anlatacağım. Ama çok fazla soru sormadan beni dinlemeni istiyorum" gibi bir ifade kullanabilirsiniz.

## Cinsel saldırıya uğradığınızı partnerinize anlatma

Uğradığınız cinsel saldırıyı partnerinize anlatmak size zor gelebilir. Olayın yakın geçmişte veya onlarca yıl önce yaşamış olması ve ilişkinizin yeni ya da onlarca yıllık olması fark etmez.

Yaşadığınız cinsel saldırıdan partnerinize bahsetmek zorunda değilsiniz. Ancak cinsel ilişki yaşıyorsanız kendinizi rahat hissettiğiniz ve geçmiş deneyimleriniz nedeniyle kaçınmayı tercih ettiğiniz şeyleri söylemeniz için de yararlı olacaktır. Seks sırasında güçlü duygular yaşıyor veya geçmişte yaşananları hatırlıyorsanız partnerinize sizi bu anlarda nasıl destekleyebileceğini söylemeniz faydalı olabilir.

Kendinizi rahatsız hissettiğiniz belli cinsel eylemler veya durumlar varsa partnerinize bundan bahsetmeniz, yaşananlara ilişkin her ayrıntıyı anlatmanız gerektiği anlamına gelmez. Bundan nasıl bahsedebileceğinizden emin değilseniz "Çok fazla ayrıntıya girmeye hazır değilim. Ama geçmişte çok kötü bir şey yaşadığım için şunu yapmak istemiyorum. Onun yerine bunu yapmayı tercih ederim" gibi bir ifade kullanabilirsiniz.

## Yaşadıklarınızı anlattığınız kişinin duyguları

Yaşadıklarınızı anlatmayı tercih ettiğinizde dinlenilmeyi ve desteklenmeyi hak edersiniz. Ancak gerçekte, konuşmanız her zaman umduğunuz gibi gitmeyebilir.

Sevdikleri bir kişinin cinsel şiddet kurbanı olduğunu öğrenen mağdur yakınları, çok farklı duygular yaşar. Bazı mağdurlar yaşadıklarını anlattıkları kişiye yoğun duygusal destek vermek zorunda kaldıklarını hisseder. Bu, mağdur olan kişinin kendi iyileşme süreci üzerinde olumsuz bir etkiye yol açabilir. Konuştuğunuz kişinin hissedebileceği duygulardan bazılarını aşağıda bulabilirsiniz:

- **Öfke.** Konuştuğunuz kişilerin çoğu faile karşı öfke duyacaktır. Bazı kişiler sizin adınıza intikam almak istediklerini de söyleyebilir. Bu doğal bir tepki olsa da her zaman faydalı değildir.

- **Kafa karışıklığı.** Bazen konuştuğunuz kişi yanlış bir şey söylemekten korkar ve zaman kazanmak için size saldırıyla ve saldırı öncesinde yaşananlarla ilgili pek çok soru sorar. Sıklıkla bu sorular, yaşananlar hakkında sizi suçladığını ve başka şekilde hareket etseydiniz saldırının yaşanmayacağını ima ettiğini düşünmenize yol açabilir. Bu şekilde düşünüyorsanız hislerinizi karşınızdaki kişiye açıklayın ve ona, yardım etmek için yapabileceği en iyi şeyin sizi desteklemek olduğunu hatırlatın.
- **Korku.** Sevdikleriniz güvenliğinizden endişe edebilir ve aşırı korumacı davranabilir. Yardım etme isteği olumlu olsa da cinsel şiddet mağduruna karşı aşırı korumacı davranmak kişinin kendi kararları üzerindeki kontrolünü kaybettiğini düşünmesine yol açabilir.
- **Hüsran.** Size önem veren bir kişi, gücünün size yardım etmeye yetmeyeceğini düşünebilir. Ancak her mağdurun iyileşme süreci farklıdır ve bu süreç uzun sürebilir. Size destek olanların sabırlı olması önem taşır.
- **Suçluluk duygusu.** Yakın olduğunuz bir kişi, bu doğru bir yaklaşım olmasa bile başınıza gelenlerden dolayı kendisini sorumlu tutabilir veya suçluluk duygusu hissedebilir. Bu olayın yaşanmasını engellemek için zamanında ne yapmış olmaları gerektiği üzerine kafa yorabilirler. Ancak gerçekte cinsel saldırının tek sorumlusu faildir.
- **Şok.** Sevdiği birinin cinsel şiddete maruz kalmış olduğunu öğrenmenin ardından şoke olmak ve rahatsızlık duymak doğaldır. Ancak bazen bu, kişinin mağdurun anlattıklarına inanmadığına dair bir his yaratabilir.

## Destekleyici olan ve olmayan tepkiler

Bir kişinin destekleyici bir tepki göstermesini sağlamak, iyileşmeye giden önemli bir adım olabilir ve yaşadıklarınızı daha fazla insanla paylaşma konusunda kendinizi rahat hissetmenizi sağlayabilir. Ancak açıklama süreci iyi geçse bile bu, duygusal açıdan oldukça yoğun bir deneyim yaşamanız normaldir. Yaşadıklarınızı anlatmak bazen acı verici anıları tazeleyebilir. Bu doğaldır. Her mağdurun iyileşme sürecinin birbirinden farklı olduğunu unutmayın.

### Açıklamaya verilen destekleyici tepki örnekleri:

- Kişinin sizi yargılamadan dinlemesi.
- Şu ifadelerle desteğini göstermesi:
  - “Sana inanıyorum.”
  - “Bu senin hatan değil.”
  - “Yalnız değilsin.”

- “Bunları yaşadığın için üzgünüm.”
- “Benim için önemlisin. Seni dinlemeye ve sana elimden geldiğince yardım etmeye hazırım.”

Güvendiğiniz bir kişinin destekleyici olmayan bir şekilde tepki göstermesi sizi incitebilir. Destekleyici bir tepki almadığınız takdirde bu tepkinin onların kendi kişiliğinin bir yansıması olduğunu ve sizi yansıtmadığını unutmayın.

#### **Açıklamaya verilen destekleyici olmayan tepkilere örnekler:**

- Anlattıklarınıza şüpheyle yaklaşılması veya açıklamalarınızın sorgulanması.
- Saldırı sırasında ne giydiğinizin veya yaptığınızın sorulması suçlu olduğunuzu ve utanılacak bir şey yaptığınızı düşünmenize yol açabilir.
- Bu zamana kadar bunları aşmış olmanız gerektiğinin söylenmesi.

Fail ailenizden bir kişiye yaşadıklarınızı aileden bir başka kişiye anlatmak özellikle zor olabilir.

### **Destekleyici olmayan tepkilerle başa çıkma önerileri**

Konuştuğunuz kişi size ihtiyacınız olan desteği sunmasa da yalnız olmadığınızı unutmayın. Yardım sağlama konusunda eğitim almış biriyle konuşmak için bir Cinsel Saldırı Yardım Hattı'nı arayın.

Tanıdığınız bir kişinin size destek vermemesi diğerlerinin sizi desteklemeyeceği anlamına gelmez. Ancak yaşadıklarınızı paylaşıp paylaşmayacağınıza ve kiminle paylaşacağınıza tekrar karar vermeden önce kendinize iyi bakmanızı ve ihtiyaçlarınızı olabildiğince karşılamanızı tavsiye ederiz. Kendinize neler hissettiğinizi sorun. Kendinizi güvende ve iyi hissetmenizi sağlayacak etkinliklerde bulunun.