***FLÖRT ŞİDDETİ***

**İlişkin güvenli mi?**

Flört şiddeti, flörtün yeni yeni başladığı 13-23 yaş döneminde romantik ilişkilerde yaşanan şiddete işaret ediyor. Bu dönemde, flört etmek “gizli”, ayıp”, “saklanması gereken” bir konu olarak görüldüğü için ilişki içinde şiddetle karşılaşsan bile hiç kimseyle konuşamıyor ve yalnız hissediyor olabilirsin.

Şiddet, genç ya da yetişkin çoğu kadın için kafa karıştıran ve baş edilmesi zor olan bir deneyim. Bu nedenle, şiddetin uyarı sinyallerini tanıman, şiddetin ipuçlarını yakalaman büyük önem taşıyor. Bu sinyalleri tanıyarak, kendini şiddetten koruyabilirsin. Unutma, şiddet “geliyorum” der…

“İlişkin güvenli mi?” öğrenmek istiyorsan, aşağıdaki soruları kendi kendine yanıtla.

**Gözlemle ve Dinle!**

**Gözlemle: Sevgilin toplumsal cinsiyetle ilgili ne düşünüyor?**

* Sevgilin erkeklerin kadınlardan daha üstün, daha güçlü, daha mantıklı, daha zeki vb. olduğunu düşünüyorsa,
* Sevgilin kadın ve erkeklerin birbirinden farklı işler yapması gerektiğini düşünüyorsa,
* Sevgilin şiddetin normal ve doğal bir şey olduğuna inanıyorsa,
* Sevgilin “kadınlar bazen dayak yemeyi hak ediyor” düşüncesine katılıyorsa,
* Sevgilin “bazı sorunları çözmek için şiddet işe yarar” düşüncesine katılıyorsa,
* Sevgilin “bir erkek sevgilisini korumalı ve kıskanmalıdır” düşüncesine katılıyorsa,
* Sevgilin “kız gibi”, “karı gibi”, “saçı uzun aklı kısa” gibi kadınları küçümseyen ifadeler kullanıyorsa,
* Sevgilin “adam gibi iş yapmak”, “erkek işi”, “namus korumak” gibi erkekleri yücelten ifadeler kullanıyorsa,
* Sevgilin kadınlıkla ve kadın bedeniyle ilgili küfürler kullanıyorsa,

**İlişkinde şiddetle karşı karşıya kalabilirsin.**

**Gözlemle: Sevgilin çevresindekilere nasıl davranıyor?**

* Sevgilin çevresindekilere birden öfkelenip fevri davranıyorsa, ani öfke patlamaları yaşıyorsa,
* Sevgilin okulda, mahallede, evde arkadaşlarıyla ya da ailesiyle sık sık kavga ediyorsa,
* Sevgilin bir sorunla karşılaştığında başkalarını suçlama eğilimi gösteriyorsa, davranışlarının ve duygularının sorumluluğunu almaktan kaçınıyorsa (örn. “hoca damarıma bastı”, “annem insanı delirtir”),
* Sevgilinin senden önceki kız arkadaşlarına zarar verdiğini duyduysan,
* Sevgilinin arkadaşlarıyla arası sık sık bozuluyorsa ve yeni arkadaşlar edinmeye çalışıyorsa,

**İlişkinde şiddetle karşı karşıya kalabilirsin.**

**Gözlemle: Sevgilin sana karşı nasıl davranıyor?**

* Sevgilinin duygu durumunda ani değişimler oluyorsa, sana birden öfkelenip fevri davranıyorsa,
* Sevgilin seni aşırı kıskanıyorsa ve sahipleniyorsa; kıskançlık yaparak sevgisini gösterdiğini düşünüyorsa,
* Sevgilin sana sürekli yapman gerekenleri söylüyorsa,
* Sevgilin günün her saati sana ulaşmak istiyor, ulaşamadığında öfkeleniyor ya da küsüyorsa,
* Arkadaşların ya da ailenle vakit geçirdiğinde sevgilin sana öfkeleniyor ya da küsüyorsa,
* Sevgilin her konuda onu haklı bulman gerektiğini düşünüyorsa,
* Herhangi bir konuda sevgilinden farklı düşündüğünü söylediğinde öfkeleniyorsa,
* Sevgilin senden her an onun yanında olmanı, onunla ilgilenmeni bekliyorsa,
* Sevgilin seni aşırı yüceltiyorsa, dünya üzerinde onu en iyi anlayan kişinin sen olduğunu düşünüyor ve çok “özel” olduğunu söylüyorsa (örn. “bugüne kadar hiçbir kadın beni senin anladığın gibi anlamadı”),
* Sevgilin senin fikirlerini dikkate almıyor, önemsemiyor ve küçümsüyorsa,
* Sevgilin sana ait sırları başkalarına söylemekle tehdit ediyorsa,
* Sevgilin senden izin almadan telefon ya da bilgisayarını karıştırıyorsa,
* Sevgilin eşyalarına herhangi bir şekilde zarar veriyorsa,
* Sevgilin bedenine herhangi bir şekilde zarar veriyorsa,

**İlişkinde şiddetle karşı karşıyasın.**

**Dinle: Sevgilinin yanındayken nasıl hissediyorsun?**

* Aklından sık sık “acaba sevgilim buna kızar mı?” sorusu geçiyorsa,
* Kendini sık sık sevgilini yatıştırmaya çalışırken buluyorsan,
* Kendi isteklerinden ve önceliklerinden sık sık ödün verdiğini hissediyorsan,
* İlişki içinde kendini suçlu ve bir şeyleri gizlemek zorunda hissediyorsan,
* Kendini sosyal çevrenden izole etmeye başladıysan,
* Sevgilinle birlikteyken güvende olmadığını hissediyorsan,

**İlişkinde şiddetle karşı karşıyasın.**

**Bu ipuçlarının birkaçını bir arada görüyor olabilirsin.**

**Öyleyse ilişkinde şiddetle karşı kaşıyasın.**

**Şiddetli ilişki güvensizdir.**

**Şiddetli ilişki yalnızlaştırır.**

**Şiddetli ilişki güçsüzleştirir, çaresiz hissettirir.**

**Şiddetli ilişkiye devam etmeye mecbur değilsin. Şiddete katlanmak zorunda değilsin.**

**Şiddet varsa, sevgi yoktur**.

**Flört Şiddeti Nedir?**

Flört şiddeti, sevgilinin sana karşı fiziksel, cinsel, psikolojik, sosyal ve dijital şiddet içeren davranışlarda bulunmasıdır. Sevgilin, sana karşı şiddet göstererek senin üzerinde egemenlik kurmayı, seni kontrol etmeyi ve gücünü göstermeyi hedefler. Flört şiddeti, bitmiş ya da sürmekte olan heteroseksüel ya da homoseksüel ilişkilerde ortaya çıkabilir.

**Fiziksel flört şiddeti**

Fiziksel flört şiddeti, sevgilinin senin bedenine kasıtlı olarak zarar vermesidir. Sevgilinin sana vurması, tokat atması, yumruk atması, bir eşya fırlatması, bıçak ya da silah çekmesi, seni itmesi, tekmelemesi, ısırması, saçını çekmesi fiziksel şiddet örnekleridir.

**Cinsel flört şiddeti**

Cinsel flört şiddeti, sevgilinin seni cinsel birliktelik veya yakınlık yaşamak için zorlaması, cinsellik konusunda “hayır”ı kabul etmemesidir. Sevgilinin istemediğin halde seni öpmesi ve sana dokunması, sana karşı küçümseyici ve kaba bir tutum sergilemesi cinsel şiddet örnekleridir.

**Psikolojik flört şiddeti**

Psikolojik flört şiddeti, sevgilinin sende korku uyandıracak, senin kendine olan güvenini ve saygını zedeleyecek biçimde konuşması ve davranmasıdır. Sevgilinin sana isim takması, bağırması, iftira, hakaret veya küfür etmesi, ne yapman ve ne giymen gerektiğini söylemesi, seni başkalarının önünde küçük düşürmesi, tehdit etmesi, kötülemesi ve ismini karalaması, suçlaması, yıkıcı bir biçimde eleştirmesi, “koruma altına alma” bahanesiyle yönlendirmesi, sırlarını başkalarına söylemesi psikolojik şiddet örnekleridir.

**Sosyal flört şiddeti**

Sosyal flört şiddeti, sevgilinin senin sosyal ilişkilerini kısıtlaması, kontrol etmesi ve senin sosyal çevrenden soyutlanmana, yalnızlaşmana neden olacak şekilde davranmasıdır. Sevgilinin ailen veya arkadaşlarınla görüşmene izin vermemesi, kimlerle arkadaş olduğunu kontrol etmesi, “namusunu koruduğunu” söyleyerek erkek arkadaşlarınla konuşmanı yasaklaması, kıskançlık yaparak sosyal ilişkilerini kısıtlamaya çalışması ve kıskançlığı sevgisinin dışavurumu gibi göstermesi, arkadaşlarına zaman ayırdığında seni suçlaması, eleştirmesi veya sana küsmesi, sürekli başkalarıyla flört edip etmediğini araştırması, toplum, aile veya okul karşısında seni “utandırmak” ya da “rezil etmekle” tehdit etmesi sosyal şiddet örnekleridir.

**Dijital flört şiddeti**

Dijital flört şiddeti, sevgilinin teknolojik araçları seni kontrol etmek için kullanması, bu araçlar aracılığıyla seni tehdit etmesidir. Sevgilinin sosyal medya hesaplarının şifrelerini istemesi ve kontrol etmesi, sosyal medyada kimlerle arkadaş olabileceğine karar vermesi, resim ya da video göndermek için seni zorlaması, telefonunu veya bilgisayarını karıştırması, sürekli mesaj atması ve hızlı bir yanıt beklemesi dijital şiddet örnekleridir.

**Israrlı takip (Stalking)**

Israrlı takip, ayrıldığın ya da halen birlikte olduğun sevgilinin seni sürekli izlemesi ve takip etmesidir. Takip davranışı, sende korku uyandırmayı, sana gözdağı vermeyi ve güvencesiz hissettirmeyi hedefler. Eski sevgilinin haber vermeden veya davet edilmeden evine  ya da okuluna gelmesi, gittiğin yerlerde karşına çıkması, sürekli hediye veya çiçek alması veya göndermesi, arkadaş çevrenle iletişim kurması ve seninle ilgili bilgi almaya çalışması, senin eşyalarına zarar vermesi ısrarlı takip davranışı örnekleridir.

**Flört şiddetiyle karşı karşıya kaldığını düşünüyorsan, unutma;**

**Şiddete katlanmak zorunda değilsin. Şiddetle mücadele edebilirsin.**

**Bir arkadaşının flört şiddetiyle karşı karşıya kaldığını düşünüyorsan, unutma:**

**Şiddetle mücadele etmesi için ona yardımcı olabilirsin.**

[Bir Arkadaşının İlişkisinin Güvenli Olmadığını Düşünüyorsan Ne Yapabilirsin?](https://morcati.org.tr/flort-siddeti/#bago)

**İlişkin Güvenli Değilse Ne Yapabilirsin?**

Sevgilinden farklı fikirlere, isteklere, önceliklere sahip olabilirsin. Her ilişkide farklılıkların ortaya çıkması, anlaşmazlıkların olması doğaldır. Önemli olan bunları nasıl çözdüğünüzdür. Eğer bir farklılık ya da anlaşmazlık karşısında herhangi bir şiddet türüyle karşılaşıyorsan, güvenli ve eşit bir ilişki kurmak için şunları yapmayı deneyebilirsin:

* Şiddeti tanıman ve şiddet için kendini sorumlu görmemen çok önemli. Şiddetin sorumlusu sen değilsin!
* Şiddeti normal bir davranış olarak kabul etmemen çok önemli. Aklından “bunu hak ettim”, “herkesin sevgilisi böyle davranıyor” gibi düşünceler geçebilir. Kendinden şüphe etme! Unutma, haklı şiddet yoktur!
* Sevgilinin, şiddeti bir problem olarak görüp görmediğini araştır. Sevgilin seninle güvenli ve eşit bir ilişki kurmak için çabalıyor mu? Şiddetsiz bir ilişki kurmak için işbirliği yapıyor mu?
* Güvenli ve eşit bir ilişki kurmak için kurallar koyarak sınırlarını koruyabilirsin. Kuralları koymak, hangi tür davranışları kabul etmeyeceğini söylemek ve bu kurallara uymadığında ondan uzaklaşmak ya da ayrılmak senin güvende olmanı sağlayacak bir adımdır. Bu sayede şiddetsiz, güvenli, eşit ilişkiler kurabilirsin.
* Herhangi bir şiddet türüyle karşı karşıya kalıyorsan, şiddet durmadan güvende olamazsın. Sevgilin şiddeti bir problem olarak görmüyorsa ve şiddeti durdurmak için herhangi bir adım atmıyorsa, ilişkiden uzaklaşmalısın. Onu değiştirmeye çalışma. Unutma, şiddeti durdurmak onun sorumluluğu. Eğer o şiddeti durdurmazsa, şiddet artarak devam edecektir. Kendini korumalı ve ilişkiden çıkmalısın.
* Sevgilinden ayrılmayı düşündüğünde “Bana çok iyi davrandığı oluyor”, “Her zaman böyle sinirli değil”, “Aslında beni çok seviyor” gibi düşüncelere kapılabilirsin. Yalnız kalmaktan korkuyor olabilirsin. Daha önce ayrılmayı deneyip onu affetmiş olabilirsin. Onun istediği gibi biri olmaya çabalıyor olabilirsin. Onunla ileride çok iyi bir ilişki kurabileceğini umut ediyor olabilirsin. Bu durumda şiddet döngüsüne girmişsin demektir. Şiddet döngüsünü tanımalısın.
* **Yakın gördüğün, seni yargılamayacağını düşündüğün bir yetişkinden yardım isteyebilirsin. Yaşadıklarını paylaşmak ve konuşmak, seni güçlendirir.**
* **Unutma, şiddet varsa, sevgi yoktur.**

**Başvurabileceğin Yerler:**

* Polis 155/Jandarma 156
* Alo 183 Sosyal Destek Hattı
* Alo Baro 444 26 18

***(1) Kadın örgütlerini aradığında adını söylemeden bilgi alabilirsin.  
(2) Sosyal hizmet, psikolojik ve hukuksal danışmanlık konularında destek olur. Acil durumlar için yönlendirme yapar.***

**Bir Arkadaşın Güvenli Olmayan Bir İlişki İçindeyse Ne Yapabilirsin?**

Bir arkadaşının sevgilisiyle ilişkisinde flört şiddetiyle karşı karşıya kaldığına şahit olmuş ya da gözlemlemiş olabilirsin. Aklından “bu, kendi aralarında olan bir sorun”, “karışırsam aramız bozulur”, “bu beni ilgilendirmez” gibi düşünceler geçiyor olabilir. Ne yapabileceğinle ilgili kafan karışmış olabilir ya da korkmuş olabilirsin. Bizim önerilerimiz şöyle:

* Arkadaşının yaşadığı şiddete müdahale etmen ve ona destek olman çok önemli.
* Arkadaşınla konuşmayı dene. Nasıl hissettiğini anlamaya çalış. Yargılamadan, suçlamadan dinlemek çok önemlidir. Anlayışın, desteğin ve dayanışman ona güç verecek, yalnız olmadığını hissettirecektir.
* Arkadaşını başvurabileceği, destek alabileceği yerlerle ilgili bilgilendirebilirsin. Şiddeti tanıması için şiddetle ilgili bildiklerini onunla paylaşabilirsin.
* Arkadaşının deneyimlerine ve tercihlerine saygı duyman çok önemli. Unutma, arkadaşın ancak hazır olduğunda şiddet yaşadığı ilişkisinden çıkabilir. Ne zaman ve nasıl ayrılacağına sadece kendisi karar verebilir.