

# İlişkilerimizi Nasıl Güvenli Bir Şekilde İnşa Ederiz?




Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Temel Bilgi Kitapçıkları serisi, Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu Türkiye Ofisi desteği ile Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneği Kalkınma Programı ekibi tarafından hazırlanmıştır. Kitapçıklar cinsel sağlık ve üreme sağlığı hakları konusunda çeşitli başlıklarda temel bilgilere erişimi kolaylaştırmak amacıyla oluşturulmuştur. Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneği websitesi [bizimaramizda.org](http://bizimaramizda.org)'da yer alan bilgileri de yansıtmaktadır. Kapsamlı Cinsellik Eğitim Platformu [bizimaramizda.org](http://bizimaramizda.org), gençlerin cinsel sağlık ve cinsellikle ilgili sorularını anonim şekilde sorabileceği, cinsellikle ilgili bilgi oturumlarına erişebilecekleri ve gençlerin ihtiyaçlarına yönelik üretilen güncel blog yazılarını takip edebilecekleri, Türkiye'de gençlerin cinsel haklar alanında doğru bilgiye erişmelerini hedefleyen bir platformdur.

*Copyright © 2023 Tüm hakları Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneği'nde saklıdır.  
Bu içerik herhangi bir biçimde Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu'nun (UNFPA) görüşlerini  
yansıtmamaktadır.*

# Neden güvenli ilişkileri konuşuyoruz?

Güvenli olmayan veya güvenli hissettirmeyen ilişkiler kişilerin esenliğine dolayısıyla, fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik hallerine zarar verebilir.



İlişkilerin biçiminden bağımsız kişilerarası iletişimlerin güvenli bir şekilde; ayrımcılıktan uzak, düşmanca tutum veya söylemlerin olmadığı, şiddetten arınmış, eşitlikçi; kişilerin fiziksel, duygusal ve entelektüel olarak güvende hissettiği bir şekilde deneyimlenmesi kişilerin iyilik hali açısından oldukça önemlidir.

# Öncelikle ilişki nedir?

İlişkiler ile ilgili birçok tanım olsa da, en basit hali ile ilişki; iki veya daha fazla insanın, grubun, ülkenin vb. birbirleriyle konuşma, onlara karşı yönelme ve birbirleriyle anlaşma şeklinde tanımlanabilir. Karşılıklı bir iletişimi ve karşılıklı bir anlayışı beraberinde getiren bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

İlişkilenmeleri, hayatımızın birçok alanında, birçok biçiminde deneyimliyoruz veya deneyimleyeceğiz. Kişilerarası ilişkilenebilecek biçimlerine bakacak olursak bir kaç başlık altında değerlendirebiliriz. İlişkilendiğimiz kişileri ne kadar tanıdığımızı veya sınırlarımıza ne kadar girmesine izin verdiğimizimize göre konumları değişebilmektedir.

# Kişilerarası ilişkiler hayatımızın büyük ve önemli bir bölümünü oluşturur.

Kişilerarası ilişkiler, yakın ilişkilerden samimi ilişkilere kadar uzayabilen, karmaşık bir süreçtir. İlişkinin doğası ne olursa olsun, farklı ilişki türleri hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımız için çok önemli olan sosyal destek ağını oluşturmaya yardımcı olur. Bu ilişkileri daha iyi anlamak ve doğru bir şekilde tartışmak için, bir kişinin sahip olabileceği farklı ilişki türleri hakkında daha fazla bilgi edinmek yardımcı olabilir.

# İlişkilerimizi nasıl güvenli bir şekilde inşa ederiz?

İlişkileri güvenli bir şekilde inşa edebilmek için öncelikle; ilişkilerde neler istediğimizin veya neler istemediğimizin kararını verdiğimiz bir adımla başlamak önemli olabilir. Kişiler kendi istedikleri ve sevdikleri şeyleri yaparak, arkadaşlarından, hayallerinden, hobilerinden ödün vermek zorunda bırakılmadığı ilişkiler içerisinde güvenli bir şekilde konumlanabilmelidir.

Bununla beraber, bir ilişki içerisinde kişilerin kendi isteklerinin, ihtiyaçlarının, inançlarının, düşüncelerinin, beğenilerinin farkında olarak ifade edebileceği, suçlu hissetmeden “hayır” diyebileceği alanların olması/oluşturulması önemlidir. Öznelerden herhangi birinin, zorunluluktan ve/veya karşındaki kişi/leri memnun etmek

için değil, kendi isteğiyle “evet” diyebilmesi ilişkilenenlerin güvenli bir temelde oluşması için önemlidir. Özellikle çatışma veya fikir ayrılıklarının olduğu süreçlerde partnerlerin her birinin duyguları ifade ederken kişilerin kendini güvende hissedebilmesi için güvenli alanlara ihtiyaç vardır. Duymanın/duyulmanın zor olduğu anlar da olabilir. Bu gibi anlarda da güvenli alanın korunması ilişki içindeki kişileri korumak adına kritik olabilir.

En temelinde kişilerarası iletişimde öznelerin hissettikleri ve yaptıkları arasında çelişki yaşamıyor ve bunun için kötü hissetmiyor olması gerekir. Aynı zamanda kişilerarası iletişimlerin güvenli olabilmesi için bir diğer önemli başlık ise eşit ilişkilendirme. Kişilerarası iletişimde, kişiler eşit bir şekilde düşüncelerini, duygularını herhangi bir baskı mekanizması olmadan ifade edilmeli, bununla beraber kendi düşünce ve duygularında veya hedeflerine ulaşmada desteklenebilmelidir.

**İlişkilenneler birçok duyguyu, saygıyı, eğlenceyi, dürüstlüğü, güveni, sevgiyi, uzlaşmayı, önemsemeyi, dinlemeyi, anlamayı, empati kurabilmeyi, paylaşmayı, dostluğu barındırabilmeli ve en temelinde dahil olan kişilerin güvenliğini sağlayabilmeli ve iyilik halini koruyabilmelidir.**



# Daha fazlasına erişmek için **bizimaramizda.org** websitesini ziyaret edebilirsin.

## BİLGİ OTURUMLARI

<https://bizimaramizda.org/bilgi-oturumlari/>



## SORU SOR

<https://bizimaramizda.org/soru-sor/>



## Depremden etkilenen gençlere yönelik Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Destek Talep Formu

<https://bizimaramizda.org/destek-talep/>

## Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneği



info@sagliktagenc.org



@sagliktagenc



sağlıkta-geç-yaklaşımlar-derneği-y-peer-türkiye



Daha fazlasına erişmek için bizmaramızda.org websitesini ziyaret edebilirsiniz.





