

O co chodzi z „Tak Znaczy Tak”?

Prawdopodobnie słyszałyście/liście o „Nie znaczy nie”. Jeśli ktoś mówi, że nie, to nie. Ale co, jeśli nic nie mówi?

Wielu ludzi myśli, że jeśli ktoś nic nie mówi, to znaczy „idę na całość”. Ale zakładanie, że ktoś się zgadza, wtedy gdy nic nie zostaje powiedziane prowadzi do wielu problemów.

Możesz przypuszczać, że ktoś chce posunąć się dalej. Ale może wcale tak nie jest. To, że ktoś nic nie mówi, to nie znaczy, że mówi „tak”.

Pamiętaj: Tylko Tak Znaczy Tak

- To, że masz na sobie takie a nie inne ubrania ...
- To, że się lubicie...
- To, że nic nie powiedziałaś/eś ...
- To, że robiłaś/eś to wcześniej ...
- To, że jesteś mężczyzną...
- To, że poszłaś/poszedłeś na randkę ...
- To, że „się zrobiłaś/eś” ...
- To nie znaczy, że się zgadzasz!

TYLKO TAK ZNACZY TAK, CZYLI:

Zgoda to wzajemne porozumienie werbalne, fizyczne i emocjonalne, które nie jest wymuszone przemocą, manipulacją, groźbami lub psychologicznymi gierkami.

Zgoda jest doświadczeniem całego ciała. To nie tylko werbalne „tak” lub „nie” - to bycie uważnym/ą na swojego partnera/swoją partnerkę, ale też przyglądanie się sygnałom fizycznym i emocjonalnym.

Zgoda musi być zawsze wzajemna (obie osoby muszą się zgodzić) i nigdy nie jest dana raz na zawsze i na wszystko. Możesz chcieć się zatrzymać w każdym momencie, można zmienić zdanie, i to że zgodziłaś/eś się na jedną rzecz nie oznacza że zgadzasz się na cokolwiek innego.

Zgoda i otwarta komunikacja są kluczem do pozytywnych doświadczeń seksualnych dla wszystkich zaangażowanych.

Seks ... O co ta cała afera?

Media, przyjaciółki/ele i dorośli wydają się mieć obsesję na punkcie seksu. Czy to naprawdę taka wielka sprawa?

Seks może być ważnym mocnym doświadczeniem. W ramach edukacji seksualnej w niektórych szkołach uczymy się o częściach ciała, rozmnażaniu, współżyciu, antykoncepcji, chorobach przenoszonych drogą płciową (STI) i HIV. Niestety dużo mniej mówi się o tym, co bycie aktywną/ym seksualnie oznacza dla nas emocjonalnie.

Masz prawo do bezpieczniejszego seksu. I chodzi tu zarówno o emocjonalne, jak i fizyczne bezpieczeństwo

Szukaj informacji, dowiaduj się więcej na temat seksu i seksualności. Bądź na bieżąco. Kiedy wiesz więcej o seksie łatwiej jest podejmować lepsze decyzje na temat tego, co jest dobre dla Ciebie.

KOMUNIKUJ SIĘ NA KAŻDYM KROKU – JAK?

Może najpierw spytasz? Może trzeba by coś powiedzieć zanim po prostu pójdziesz w to?

Wielu/e z nas czuje nieśmiałość mówiąc o seksie. Ale lepiej jasno coś powiedzieć niż zranić kogoś lub robić rzeczy, których nie chcesz.

Naprawdę jest ważne żeby PYTAĆ zanim podejmiesz jakąkolwiek aktywność seksualną. Obowiązkiem osoby inicjującej aktywność seksualną jest wcześniej zapytać. Skąd możesz wiedzieć czy możesz, jeśli nie spytasz?

Kiedy mamy odwagę pytać i mówić o tym, czego chcemy i o tym czego nie chcemy, możemy poprawić nasze relacje i zwiększyć szanse na dobre doświadczenia seksualne.

Ważne jest, żeby umieć powiedzieć: „tak”, „nie”, albo „przestopuj”.

Masz prawo przerwać w każdej chwili.

Masz prawo do przystopowania, masz prawo do czasu na zastanowienie się, czego tak naprawdę chcesz.

Choć komunikacja jest ważnym narzędziem, to nie masz 100% gwarancji, że druga osoba nie nadużyje swojej władzy. Nigdy nie jest Twoją winą, jeśli ktoś używa swojej siły przeciwko Tobie.

PODSTAWY BEZPIECZNEGO SEKSU:

- Niech będzie dla Ciebie samej/samego jasne jakie są Twoje granice i wartości związane z seksualnością. Bądź ze sobą szczerą/y.
- Pytaj, zanim pójdziesz dalej.
- Niech rozmowy o seksie staną się częścią Twoich relacji.

- Powiedz swojemu_ej partnerowi_ce, co lubisz. Jeśli chcesz, żeby osoba, z którą masz seks zrobiła coś inaczej – mów o tym wprost.
- Mów szczerze, jeśli czujesz się zakłopotana/y rozmawianiem o seksie.

Czy nie jest tak, że gadanie zepsuje atmosferę, nastrój?

Nie, nie zepsuje. Komunikacja, rozmawianie jest najważniejsze dla dobrych doświadczeń seksualnych. Odnosi się to także do sytuacji w których podejmujemy decyzję i komunikujemy, że nie chcemy relacji seksualnej.

Rozmawianie o granicach i pragnieniach seksualnych pomaga w tym, żeby obie osoby czuły się bardziej komfortowo. Ludzie czują się bezpieczniej wiedząc, gdzie przebiega granica. A jeśli zmienisz zdanie, łatwiej jest odnieść się do już rozpoczętej rozmowy.

JAK TO POWIEDZIEĆ, CZYLI KILKA POMYSŁÓW NA KOMUNIKACJĘ:

- Naprawdę cię lubię. Czy mogę cię pocałować?
- Hm, wiesz, że czasami „zapominamy” używać prezerwatyw? Czuję że, kiedy nie jesteś zabezpieczony nie mogę się zrelaksować i cieszyć seksem. Zawsze powinny/iśmy mieć zapas prezerwatyw!
- Bardzo lubię się z Tobą całować; możemy spróbować czegoś więcej?
- Bardzo Cię lubię, ale nie jestem gotowa/y na seks.
- Czy mogę cię pocałować tutaj?
- Nie idę do łóżka z ludźmi kiedy są pod wpływem alkoholu albo narkotyków.
- Czy dla Ciebie to jest ok? A może chcesz zrobić coś innego?
- Bez prezerwatywy? Seksu nie będzie!
- Nie wydajesz się przekonana/y do tego. Przystopujmy. Co się dzieje? Przystopujmy.
- Co chciałabyś/chciałbyś żebym zrobił/a?
- Nie jestem pewna/ien, czego w tej chwili chcę. Przystopujmy na chwilę.

UWAGA! MANIPULACJA:

Napaść/przemoc seksualna często nie polega na fizycznym wymuszeniu. Osoba może zostać zmanipulowana albo zmuszona do robienia rzeczy, na które nie ma ochoty. Może nawet powiedzieć „tak”. Ale to nie jest prawdziwa zgoda. Nie zmuszaj nikogo do powiedzenia „tak”. Nie zmuszaj nikogo do seksu, gdy wiesz, że ta osoba w zasadzie nie ma na to ochoty.

Ostrzeżenie: gierki psychologiczne i miłosne, poczucie winy i zagrożenia.

- „Gdybyś mnie naprawdę kochał/a to zrobił/a/byś to...”.
- „Daj spokój. To będzie dla mnie ogromna przykrość jeśli tego nie zrobimy...”.
- „Co? Jesteś gejem/lesbijką czy co?”.
- „Moja ostatnia dziewczyna/chłopak to zrobił/a. Nie bądź taki/a spięty/a”.
- „Miałem zamiar kupić ci Ale, skoro nie chcesz ...”.

- „Słuchaj, I tak powiem wszystkim w szkole, że to zrobiłaś/eś”.
- „Zerwę z tobą”.
- „Pożałujesz tego: skrzywdzę Ciebie / Twoje zwierzę / zniszczę twoje rzeczy”.

Każda osoba ma prawo do seksualności bez przemocy.

JAK ZAPOBIEGAĆ PRZEMOCY SEKSUALNEJ?

Przemocy seksualnej można zapobiec tylko wtedy, gdy cała społeczność, wspólnota zobowiązuje się do tworzenia kultury szacunku, w której każdy ma prawo do seksualności bez przemocy.

Oto kilka wskazówek:

1. Rozmawiaj z chłopcami i mężczyznami na temat płci, podważaj oczekiwania co do tego, co to znaczy „być mężczyzną”, i kwestionuj taki wizerunek „kobiecości”, który dewaluje kobiety.
2. Praktykuj zgodę: tylko TAK oznacza TAK. Zgoda to wzajemne porozumienie werbalne, fizyczne i emocjonalne, do którego dochodzi bez manipulacji, groźby lub gier psychologicznych. Kiedy nie ma zgody, to to nie jest seks, to jest napaść/atak.
3. Bądź aktywnym/ą obserwatorem/ką. Przyjmij, że twoim obowiązkiem jest reagować/interweniować (oczywiście biorąc pod uwagę Twoje bezpieczeństwo), gdy widzisz lub słyszysz seksistowskie, rasistowskie i homofobiczne postawy, zachowania i komentarze. Są to akty przemocy, które sprawiają, nasze społeczeństwo/wspólnota nie jest bezpieczna.
4. Nie wspieraj finansowo seksizmu. Nie kupuj czasopism, filmów, gier, muzyki, wideo i innych produktów, które przedstawiają kobiety w poniżających sposób. Bądź uważny/a i krytyczna/y, komunikaty te mogą być subtelne.
5. Powiedz „nie” zawstydzaniu kobiet, poprzez nazywanie ich „dziwkami”. Nie ma czegoś takiego jak „dziwka”. Gdy seksualność kobiet jest oceniana, kontrolowana i degradowana to promuje to kulturę przemocy wobec kobiet.

Informacja powstała w oparciu o materiały [Victoria Women's Sexual Assault Centre](#).

Opracowanie: Agata Teutsch, Fundacja Autonomia