

PONTON

ХОЧУ НЕ ХОЧУ

О СОГЛАСИИ НА СЕКС



ХОЧУ / НЕ ХОЧУ О согласии на секс

Подготовка материала: Алина Сынакевич
Вычитка текста: Ольга Аврамюк, Финка Хейнеманн,
Антонина Левандовска, Паулина Вавжиньчик
Иллюстрации: Ася Бордова

«Группа Понтон»
(Grupa Ponton)
ponton.org.pl
info@ponton.org.pl

Телефон доверия (пт. 16:00-20:00): 22 635 93 92

**«Федерация по правам женщин
и планированию семьи»**
(Federacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny)
ul. Nowolipie 13/15,
00-150 Варшава
22 635 93 95
federa.org.pl
federacja@federa.org.pl

Издание II

Варшава 2019

ISBN: 978-83-88568-64-0



СОГЛАСИЕ НА СЕКС

Секс и физическая близость с другим человеком могут быть потрясающими — при условии, что все участники процесса согласны на это.

Согласие на секс (англ. sexual consent) означает осознанное позволение на ту или иную форму сексуальной активности. К формам половой жизни относятся поцелуи, ласки верхней части тела без прикосновений к половым органам (неккинг) или с прикосновениями к половым органам (петтинг), оральный секс, вагинальный и анальный половой акт.



Сфера половых отношений может также включать в себя совместный просмотр эротических или порнографических фотографий и видеороликов, фотографирование или съемку на камеру себя или партнера/партнершу в обнаженном виде, а также во время полового акта.

Иными словами, это любые связанные с сексом действия, которые кого-то возбуждают (в том числе и такие, которые не были упомянуты выше), или сексуальное поведение.

Предоставление и получение согласия перед сексуальным контактом с другим человеком принципиально важно; благодаря этому понятно, что та или иная форма половой жизни одобряется и тобой, и другим человеком. Можно использовать язык тела (жесты и мимику) или показать, чего ты хочешь, а также дать понять, чего ты делать не хочешь.

Любой сексуальный контакт без согласия другого человека является сексуальным насилием или изнасилованием.

Если ты хочешь заняться с кем-то сексом, дай согласие и спроси согласия у другого человека!

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК ДАЛ СОГЛАСИЕ НА СЕКСУАЛЬНЫЙ КОНТАКТ?

Вербальная (словесная) коммуникация. Когда другой человек, например, говорит:

Мне хочется. Так приятно. Как же хорошо...
Да! Еще! Обожаю, когда ты так делаешь.
Продолжай. Хочу! Мне это нравится...
Не останавливайся! Не переставай...



Невербальная коммуникация (язык тела). Например, когда другой человек притягивает тебя все ближе, прикасается к тебе, улыбается, его плечи и ноги не зажаты, не скованы, он кивает головой в знак согласия, издает звуки, свидетельствующие об удовольствии.

Внимание! Язык тела может быть неоднозначным. Пытаясь прочитать что-то по выражению лица и жестам другого человека, мы можем неверно истолковать то, что он хотел до нас донести. В случае каких-либо сомнений относительно того, согласен ли другой человек на сексуальный контакт или данную форму половой жизни, спроси его прямо:

Так окей? Мне прекратить?
Тебе так нравится?

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК НЕСОГЛАСЕН НА СЕКСУАЛЬНЫЙ КОНТАКТ?

Вербальная (словесная) коммуникация. Когда другой человек, говорит, например:

Нет! **Хочу, но...** Я не готов. Не знаю...
Мне больно! Мне неприятно. **Я не хочу
этого делать.** Я не хочу это смотреть!
Я не уверена... **Я люблю тебя/ты мне
нравишься, но...** Перестань!

Невербальная коммуникация (язык тела). Когда другой человек отталкивает тебя от себя, избегает прикосновений, отрицательно качает головой, прикрывает тело, выглядит огорченным или испуганным, его плечи зажаты, а ноги сомкнуты, когда он отворачивается от тебя, молчит, кричит, плачет или говорит дрожащим голосом. В такой ситуации ты должен(на) перестать и спросить, все ли в порядке.

КАК И КОГДА СПРАШИВАТЬ СОГЛАСИЯ?

Всегда спрашивай согласия. Обсуждение того, что кому нравится и чего кто хочет, — это не только залог успешного секса; такие разговоры могут добавить остроты в отношения. А когда спрашивать? Перед сексом и во время секса. Можешь спросить:

Тебе так нравится?

Хочешь, чтобы я поцеловал(а) тебя здесь?

Тебе так неприятно, да? Мне перестать?

Хочешь сделать это по-другому?

Не бойся, что это собьет настрой! Согласие и позволение — это как раз то, на чем строится здоровый сексуальный контакт, а вопрос о предпочтениях другого человека может быть очень возбуждающим. Такой вопрос можно, например, прошептать партнеру/партнерше на ухо. Важно серьезно отнестись к его/ее ответу.

КАК ПОНЯТЬ, ВСЕ ЛИ В ПОРЯДКЕ В НАШИХ ОТНОШЕНИЯХ?

Задай себе следующие вопросы:

- Всегда ли вы даете взаимное согласие на ту или иную форму сексуальной активности до ее начала?
- Чувствуешь ли ты, что и ты, и другой человек всегда можете сказать «нет», если у вас нет желания заниматься какой-либо формой сексуальной активности?
- Можешь ли ты в любой момент сказать, что тебе не хочется продолжать заниматься какой-либо формой сексуальной активности?
- Может ли другой человек во время сексуального контакта с тобой сказать, что ему не хочется продолжать этим заниматься?
- То, что вы делаете во время секса, — это то, чего хотят все участники и участники хотят?

Если хотя бы на один из вышеперечисленных вопросов ответ — «нет», тебе следует проанализировать свои сексуальные контакты. Подумай, всегда ли вы с другим человеком можете свободно говорить о своих потребностях, все ли сексуальные контакты комфортны и приятны для вас обоих.



СЕКСУАЛЬНОЕ СОГЛАСИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ДОБРОВОЛЬНЫМ

Противоположностью добровольного согласия являются эмоциональный шантаж, оказание давления, угрозы, запугивание, использование социального положения (например, в рамках отношений начальник-подчиненный, учительница-ученик и т. п.), а также такие фразы как «если ты меня любишь, докажи это», «если не пере спишь со мной, потеряешь работу» и другие ситуации, в которых чье-либо «да» было вынужденным. Согласие, полученное таким образом, не является искренним, а сексуальный контакт в таком случае представляет собой форму насилия.

ПРИ ПОЛОВОМ КОНТАКТЕ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ПОЛНОЕ ОСОЗНАНИЕ ПРОИСХОДЯЩЕГО

Алкоголь и другие психоактивные вещества снижают степень отчетливости восприятия действительности, поэтому люди, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, не могут полностью



осознанно согласиться или отказаться от того или иного сексуального контакта. Иногда бывает и такое, что кто-то заранее выразил желание заняться какой-либо формой сексуального контакта, но затем, если он пребывал в состоянии опьянения, согласие может перестать считаться. Помни, что алкоголь по-разному действует на людей. У одного человека выпитый бокал вина мало что поменяет в поведении и восприятии, в то время как на другого окажет сильное воздействие. Алкоголь и психоактивные вещества также могут повлиять и на твое поведение — снизить твою бдительность и осознание того, что до тебя пытается донести другой человек. Из-за этого ты можешь неверно истолковать слова другого человека или не заметить, что он не желает продолжать половой акт.

Секс со спящим человеком или человеком без сознания — это всегда изнасилование.

СОГЛАСИЕ НА СЕКС ДОЛЖНО ДАВАТЬСЯ С ВОДУШЕВЛЕНИЕМ

Не начинай какого-либо сексуального контакта с другим человеком, если ты не уверен(а), что он подходит к этому с воодушевлением. Не занимайся сексом с человеком, который испытывает тревогу, напряжение, нерешительность, смущение, молчит или не реагирует на происходящее. Секс должен приносить радость и удовольствие всем участникам, вызывать у них энтузиазм. Если энтузиазма нет, то это неполное согласие.

СОГЛАСИЕ НЕ ДАЕТСЯ РАЗ И НАВСЕГДА

И ты, и другой человек можете в любой момент отозвать свое согласие. Всегда можно передумать! Более того, согласие, данное однажды, не действует при следующем контакте — новая ситуация требует нового согласия. Если другой человек отзывает согласие или говорит, что не хочет продолжать какой-либо формы ласк, отнесись к его выбору с уважением и немедленно прекрати. Помни, что, если тебе, скажем, нравятся поцелуи и ласки, это вовсе не значит, что ты автоматически соглашаешься вступить в половой акт. Если во вторник ты соглашаешься на оральный секс, это неравноценно тому, что ты согласишься и в среду.

СОГЛАСИЕ НА БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС

Очень важно, чтобы сексуальный контакт с другим человеком был как можно более безопасным. Речь о контрацепции и предотвращении инфекций, передаваемых половым путем. Если вы с другим человеком выбрали использовать презерватив, то снимать его без ведома партнера/партнерши — это не обоюдное согласие! Стелсинг (с англ. *stealth*ing), т. е. снятие презерватива по время полового акта без ведома/согласия партнера/партнерши, является формой сексуального насилия, обманом и проявлением безразличия к безопасности другого человека. Говорить кому-то, что ты принимаешь гормональные контрацептивы, когда это неправда, тоже не честно. Соккрытие ин-

формации о состоянии здоровья и наличии инфекций, передаваемых половым путем, также является насилием и считается в Польше преступлением.

ТО, ЧТО ТЫ НЕ УСЛЫШАЛ(А) «НЕТ», НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО НЕ НУЖНО ЖДАТЬ «ДА»

«Нет» во время секса обычно звучит в тот момент, когда все уже зашло слишком далеко — физические и психические границы человека нарушены, а он сам чувствует себя в опасности. Поэтому лучше всего, чтобы такая ситуация не случалась вообще. Следовательно, получение согласия (или отказа) на секс должно происходить еще до сексуального контакта. Получение согласия — дело инициатора контакта. Нельзя возлагать ответственность на другого человека за то, что он сказал «нет» слишком поздно, если до этого его согласия не спрашивали. Согласие должно предшествовать сексу!



ИМЕЕТ ЛИ ЗНАЧЕНИЕ ТО, СКОЛЬКО МНЕ ЛЕТ, КАК ДОЛГО МЫ ЗНАЕМ ДРУГ ДРУГА?

В Польше возраст сексуального согласия составляет 15 лет. Считается, что лицо, не достигшее 15-летнего возраста, еще не в состоянии дать полностью осознанное согласие на секс; именно поэтому вступление в половую связь с человеком, которому еще не исполнилось 15 лет, преследуется по закону.

Если все участники сексуального контакта старше 15 лет, тогда не имеет значения, встречаются ли они неделю, два года, состоят в браке или вообще только что познакомились. Правила, касающиеся согласия, универсальны! Согласие нужно спрашивать всегда — как в браке, так и в постоянных или временных отношениях.





ОСТОРОЖНО, ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ!

Существуют различные мифы о сексуальном поведении женщин и мужчин, такие как «если женщина говорит „нет“, это означает „да“, она просто не хочет показаться легкодоступной» или «мужчина должен оказывать давление на женщину, которая не хочет секса, чтобы убедить ее». Это совершенно не так! Девочек часто учат, что нужно быть милой и вежливой, поэтому, когда дело доходит до сексуального контакта, они не могут отказать и соглашаются на вещи, которых на самом деле не хотят. К парням это тоже относится. Они часто не отказываются, ведь «настоящий мужик всегда хочет секса». Это тоже неправда!

Помни, что отсутствие желания заниматься сексом совершенно нормально. Ты всегда можешь отказаться!

ЕСЛИ ТЕБЯ ИЗНАСИЛОВАЛИ ИЛИ ЕСЛИ ТЫ ПОДВЕРГСЯ(ЛАСЬ) СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛИЮ

Сексуальное насилие — одна из самых страшных вещей, которая может произойти в жизни человека. Если тебя изнасиловали, то, скорее всего, тебе захочется как можно скорее обо всем забыть, выбросить из головы случившееся. Кроме того, ты можешь бояться насильника или того, что тебе никто не поверит. Знай, что молчание и подавление эмоций, возникших в результате пережитого сексуального насилия или изнасилования, могут помешать процессу восстановления здоровья и психического равновесия. Поэтому в такой ситуации желательно не держать это в себе и поговорить с близким человеком, которому можно доверять. Если у тебя нет такого человека, можешь воспользоваться телефоном доверия — там работают обученные и квалифицированные специалисты, которые оказывают поддержку жертвам сексуального насилия.

Возможно, ты решишь сообщить об изнасиловании или сексуальном насилии в полицию. Можешь сделать это самостоятельно или с помощью другого лица, например, обратившись к представителю неправительственной организации с просьбой уведомить полицию. Согласно польскому законодательству, изнасилование является уголовным преступлением публичного обвинения, а это означает, что полиция и прокуратура приступают к расследованию сразу после получения уведомления, при этом заявление потерпевшего не требуется. После столь страшного события тебе, безуслов-

но, захочется помыться, но не делай этого, пока тебя не осмотрит полицейский врач. На твоём теле остаются улики (например, сперма), которые помогут наказать преступника. Не стирай одежду, которая была на тебе во время изнасилования. Медицинское заключение — важное доказательство, которое позволит привлечь виновного к ответственности.

Существует риск того, что насильник ВИЧ-инфицирован. Врач обязан назначить тебе антиретровирусные препараты, которые остановят развитие ВИЧ в организме. Также стоит принять таблетку экстренной контрацепции (посткоитальную таблетку), поскольку изнасилование может закончиться нежелательной беременностью. Если в результате изнасилования наступит беременность, по закону ее можно легально прервать на сроке до 12 недель.



КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ, ЕСЛИ ТЫ ПОДВЕРГСЯ(ЛАСЬ) СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛИЮ?



Понадобится время, чтобы залечить раны, нанесенные психике и телу. Забота о себе — важный этап в процессе восстановления здоровья и психического равновесия.

Прежде всего, помни, что случившееся — это не твоя вина! В насилии всегда виноват только насильник. Удели себе внимание, дай себе время и позволь выражать разные эмоции. Обратись за помощью к близким — подумай, кому ты доверяешь, кто может

оказать тебе поддержку. Постарайся рассказать им о случившемся.

Как только будешь готов(а), обратись к психологу или психотерапевту — желательно к такому специалисту, у которого есть опыт работы с подобными случаями. Также можно поискать группы взаимопомощи для людей, столкнувшихся с сексуальным насилием — общение с теми, кто оказался в аналогичной ситуации, может очень помочь на этапе восстановления.

Физический контакт, по понятным причинам, может быть очень трудным для тебя, но, если тебе кажется, что это может помочь, — обнимай близких. Объятия помогают снять стресс. Чтобы выразить эмоции, можешь начать писать дневник или открыть свои творческие способности — возможно, тебе захочется самовыражаться через искусство (например, рисовать, танцевать, писать стихи)? Не переживай из-за того, что ты дилетант — занимайся тем хобби, которое приносит тебе удовольствие.

Если считаешь нужным, можешь внести некоторые изменения в свою жизнь: записаться на курс по скалолазанию, перекрасить комнату, сменить прическу, сделать что-нибудь новое. Возможно, это тоже тебе поможет.

Постарайся не забывать также о релаксации: можешь заниматься йогой или спортом, слушать расслабляющую музыку, медитировать. Помни о правильном питании и режиме сна, избегай ситуаций, которые напрягают тебя психически и вызывают стресс.

Постарайся обрести контроль над своей жизнью. Если чувствуешь, что вышеописанных способов недостаточно, проконсультируйся со специалистом или попроси близкого человека о поддержке и помощи в получении профессиональной консультации.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ СТОЛКНУЛСЯ С СЕКСУАЛЬНЫМ НАСИЛИЕМ

Прежде всего, необходимо сохранять спокойствие. Узнав о том, что близкий тебе человек столкнулся с изнасилованием или сексуальным насилием, ты можешь быть в шоке, чувствовать злость. Но помни, что выражение таких эмоций может вызвать дискомфорт у человека, который подвергся сексуальному насилию. Именно он должен получить поддержку, а не думать о том, как себя чувствуешь ты.

Поверь этому человеку! Скажи ему, что веришь в произошедшее; подчеркни, что это не его вина, никогда не оценивай его и не читай мораль. Не говори человеку, который подвергся сексуальному насилию, что он мог бы по-другому одеться, не ходить в то или иное место, предотвратить насилие. Такое поведение может вызвать так называемую вторичную виктимизацию — ситуацию, в которой жертве преступления в очередной раз причиняется вред вследствие неуместной враждебной реакции окружения.

Насилие столь ужасно и болезненно, поскольку оно лишает человека контроля над его собственным телом и тем, что с ним происходит. Поэтому, поддерживая человека, который подвергся насилию, позволь ему вернуть контроль и чувство самостоятельности. Важно, чтобы человек мог сам решать, что он с этим будет делать. Не говори ему, как поступать, не принимай за него решения.

Позволь ему также выразить все эмоции, в том числе те, которые могут сильно разниться от стереотипных



представлений о том, как должен вести себя человек, который столкнулся с сексуальным насилием или изнасилованием. Он может плакать, кричать, молчать или иным образом переживать случившееся. В то же время помни, что он зол на насильника, а не на тебя. Просто будь рядом с этим человеком и слушай его. Сосредоточься на нем и на его потребностях, а не на насильнике; это куда больше поможет пострадавшему.

Будь осмотрительным(ой). Пусть пострадавший сам решает, кому он расскажет о случившемся. Зато не лишним будет предложить ему обратиться за психологической помощью — предоставь ему номер телефона доверия для лиц, столкнувшихся с насилием. Однако помни о том, что человек должен сам решить, воспользоваться им или нет.

Возможно, ты также захочешь оказать физическую поддержку пострадавшему, однако всегда стоит спра-

шивать, прежде чем кого-то обнять или взять за руку. Физический контакт может быть для него очень трудным. Вопрос «Могу я тебя обнять?» и ожидание реакции может помочь снова обрести чувство безопасности и контроля.

Говори только то, что можешь гарантировать — не давай обещаний, которых ты не в состоянии сдержать. Не говори пострадавшему, что ему уже никто никогда не причинит вреда, что преступник обязательно понесет ответственность за содеянное.

В такой ситуации не забудь также позаботиться и о себе. Тебе может быть очень тяжело, ты можешь чувствовать сильную психологическую нагрузку. Не бойся обратиться за помощью к психологу.



ГДЕ ИСКАТЬ ПОМОЩЬ

Телефон доверия «Группы Понтон» (Grupa Ponton)

22 635 93 92 (каждую пятницу 16–20)

ponton.org.pl

Консультативный телефонный центр для жертв домашнего насилия «Голубая линия» («Niebieska Linia»)

22 668 70 00 (ежедневно 12-18)

niebieskalinia.pl

Горячая линия по противодействию насилию «Феминотека» («Feminoteka»)

572 670 874 (вт.-чт. 13–19)

feminoteka.pl

Телефон доверия Центра по правам женщин

22 621 35 37 (пн.-пт. 10–16)

cpk.org.pl

Телефон доверия для детей и подростков

116111 (ежедневно 12–22, звонок бесплатный)

116111.pl

Телефон доверия для взрослых, переживающих эмоциональный кризис

116 123 (ежедневно 14–22, звонок бесплатный)

116123.edu.pl

GRUPA
PONTON

Edukacja Seksualna

ponton.org.pl



@grupaponton