

# PONTON

## Я ХОЧУ Я НЕ ХОЧУ

ПРО ЗГОДУ НА СЕКС



## Я ХОЧУ / Я НЕ ХОЧУ

### Про згоду на секс

**Текст:** Аліна Синакевич

**Редакція:** Ольга Аврамюк, Фінка Хейнеманн,  
Антоніна Левандовська, Пауліна Вавжинчик

**Ілюстрації:** Ася Бордова

### Група «Ponton»

<http://ponton.org.pl>

[info@ponton.org.pl](mailto:info@ponton.org.pl)

Телефон Довіри (щоп'ятниці 16:00 - 20:00):  
22 635 93 92

### Федерація Підтримки Жінок та Планування Сім'ї

вул. Новоліпе 13/15,

00-150 Варшава

22 635 93 95

[federacja@federa.org.pl](mailto:federacja@federa.org.pl)

[federa.org.pl](http://federa.org.pl)

Видання II

Варшава

ISBN: 978-83-88568-64-0



## ЗГОДА НА СЕКС

Секс і фізична близькість з іншою людиною можуть бути чудовими - за умови, що всі учасниці та учасники виражають на це згоду.

Згода на секс, англійською *sexual consent*, означає згоду на якусь сексуальну активність. Сексуальною активністю можуть бути різноманітні дії: поцілунки, постоці верхньої частини тіла без статевих органів (некінг) або включаючи статеві органи (петтінг), оральний секс, вагінальний або анальний статевий акт.



Сексуальна активність також включає спільний перегляд еротичних і порнографічних фотографій або відео, зйомку оголених тіл чи еротичних фотографій або відео себе чи іншої особи, в тому числі під час будь-якої сексуальної активності.

Йдеться про всі види поведінки та дії, що пов'язані з сексом і викликають у когось збудження, включно з тими, що не перелічені вище.

Надання та отримання згоди перед сексуальним контактом з іншою людиною є основою; завдяки цьому стає відомо, що сексуальна активність з боку іншої особи тобою приймається. Ти можеш використовувати мову тіла, тобто жести та міміку, або показати, що Ти хочеш, а також те, чого Ти не хочеш.

**Будь-який сексуальний контакт без згоди іншої особи є сексуальним насильством або зґвалтуванням.**

**Якщо Ти хочеш зайнятися сексом з кимось, вислови згоду і запитай про це іншу особу!**

## ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ІНША ОСОБА ВИРАЗИЛА ЗГОДУ НА СЕКСУАЛЬНИЙ КОНТАКТ?

Вербальне спілкування, тобто словесне. Коли інша людина говорить, наприклад:

**Я цього хочу. Це приємно. Мені добре...  
Так! Більше! Обожаю, коли ти так робиш.  
Продовжуй. Я хочу! Мені це подобається...  
Не зупиняйся! Ще...**

Невербальне спілкування, тобто мова тіла. Наприклад, коли інша особа притягує Тебе ближче, активно торкається Тебе, посміхається, має вільне, відкрите по-



ложення рук і ніг, ствердно киває головою, видає звуки, які говорять про те, що їй приємно.

Увага! Мова тіла може бути неоднозначною. Намагаючись щось прочитати по міміці або по жестах іншої особи, ми можемо невірно витлумачити те, що вона хотіла нам сказати. Якщо у Тебе є сумніви щодо того, чи погоджується інша сторона на сексуальний контакт чи будь-яку діяльність, запитай прямо:

Чи це нормально для тебе?

**Мені зупинитися?**

Чи це приємно для тебе?

## ЯК РОЗПІЗНАТИ ВІДСУТНІСТЬ ЗГОДИ НА СЕКСУАЛЬНИЙ КОНТАКТ?

Вербальне спілкування, тобто словесне. Коли інша особа говорить, наприклад:

**ні! Я хочу, але...** Я не готовий/-а.

**Я не знаю...** Боляче! **Це неприємно.**

**Я не хочу цього робити.** Я не хочу це бачити!

**Я не впевнена/-ий...**

Я тебе кохаю/ти мені подобаєшся, але...

**Припини!**

Невербальне спілкування, тобто мова тіла. Коли особа відштовхує Тебе від себе, уникає дотиків, негативно хитає головою, прикриває тіло, виглядає сумною або шокованою, напруженою, тримає руки закритими і тримає ноги разом, відвертається від Тебе, мовчить, кричить, плаче або говорить тремтячим голосом. У таких ситуаціях Ти маєш зупинитися і запитати, чи все в порядку.

## ЯК І КОЛИ ЗАПИТАТИ ПРО ЗГОДУ?

Завжди питай про згоду. Розмова про те, що комусь подобається і що йому хочеться, є не лише основою успішного сексу; це навіть може поліпшити атмосферу. А коли питати? До і під час сексу. Ти можеш запитати:

**Тобі подобається те, що ми робимо?**  
**Ти хочеш, щоб тебе тут цілували?**

**Тобі, мабуть, не подобається, мені зупинитися?**

**Ти хочеш зробити це по-іншому?**

Не бійся, що це може зіпсувати атмосферу! Згода і дозвіл - це саме те, що буде здорові сексуальні стосунки, і питання про те, чи подобається щось іншій стороні, може дуже збуджувати. Таке питання можна, наприклад, прошепотіти на вухо. Важливо серйозно поставитися до відповіді.

## ЯК ДІЗНАТИСЯ, ЧИ ВСЕ В МОЇХ СТОСУНКАХ ДОБРЕ?

Задай собі наступні питання:

- Ти та інша особа погоджувались на кожен сексуальний активність до того, як вона почалася?
- Чи відчуваєте – як Ти, так і інша особа – що ви завжди можете сказати «ні», якщо вам не хочеться будь-якої форми сексуального контакту?
- Чи Ти можеш в будь-який момент сказати, що не хочеш продовжувати будь-яку форму сексуального контакту?
- Чи може інша особа, яка контактує з Тобою, в будь-який момент сказати, що вона не хоче продовжувати займатися сексом?
- Чи те, що ви робите в сексі - це те, що ви разом хочете?

Якщо відповідь на принаймні одне з вищезазначених питань «ні», то Ти маєш переглянути свою сексуальну тактику - варто визначитися, чи Ти та інша особа завжди можете вільно обговорювати свої потреби, та чи всі сексуальні контакти приємні і комфортні для вас.



## СЕКСУАЛЬНА ЗГОДА ПОВИННА БУТИ ДОБРОВІЛЬНОЮ

Протилежністю добровільної згоди є емоційний шантаж, тиск, погрози, залякування, використання соціального становища (наприклад, у відносинах начальник – підлеглий, вчителька – учень, тощо), а також, наприклад, ультимативні фрази: «якщо ти любиш мене, доведи це», «якщо ти не підеш зі мною в ліжку, ти втратиш цю роботу» та інші ситуації, коли чиєсь «так» є змушеним. Отримана таким чином згода не відповідає дійсності, а сексуальний контакт є формою насильства.

## **ПІД ЧАС СЕКСУАЛЬНОГО КОНТАКТУ ОСОБА ПОВИННА ПОВНІСТЮ УСВІДОМЛЮВАТИ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ**

Алкоголь та інші психоактивні речовини обмежують можливість чіткої оцінки ситуації, тому особи, що знаходяться під їх впливом, не можуть повністю сві-



домо сказати «так» або «ні» у відповідь на певні сексуальні контакти. Іноді хтось заздалегідь висловлює бажання до якоїсь сексуальної активності, однак, якщо він/вона потім знаходиться під впливом засобів, що змінюють свідомість, згода може перестати діяти. Пам'ятай також, що алкоголь діє по-різному на різних осіб. У однієї особи келих вина мало що може змінити в поведінці і сприйнятті ситуації, в той час як на іншу вплине дуже сильно. Алкоголь та психоактивні речовини також можуть вплинути на Твою поведінку, наприклад, обмежити Твою уважність та усвідомлення того, що говорить інша людина. Таким чином, Ти можеш неправильно витлумачити те, що хтось говорить, або не помітити, що інша особа не хоче продовжувати секс.

**Секс з непритомною або сплячою особою - це завжди зґвалтування.**

## **ЗГОДА НА СЕКС МАЄ БУТИ ВИСЛОВЛЕНА З ЕНТУЗІАЗМОМ**

Не починай ніяких форм сексуальної активності, якщо не маєш впевненості, що інша особа ставиться до цього з ентузіазмом. Не займайся сексом з людиною, яка засмучена, напружена, нерішуча, збентежена, мовчить, не реагує. Секс повинен приносити радість і приємність усім залученим сторонам та викликати ентузіазм. Якщо його немає, не можна говорити про повну згоду.

## ЗГОДА НЕ ДАЄТЬСЯ РАЗ І НАЗАВЖДИ

Ти та інша особа можете відкликати свою згоду в будь-який час. Ти можеш змінити свою думку в будь-який час! До того ж згода, надана один раз, не застосовується при наступному контакті – нова ситуація вимагає нової згоди. Якщо інша людина відкликає свою згоду або каже, що не хоче продовжувати будь-яку форму пестоців, поважай її вибір і негайно зупинись. Також пам'ятай, що якщо, наприклад, Тобі подобаються поцілунки й пестоці - це не означає, що Ти автоматично погоджуєшся на статевий акт. Якщо Ти погодився/-лася на оральний секс у вівторок, це не означає, що Ти погоджуєшся на нього в середу.

## ЗГОДА НА БЕЗПЕЧНІШИЙ СЕКС

Важливо дбати про те, щоб статевий контакт з іншою особою був безпечнішим. Йдеться про контрацепцію та запобігання інфекціям, що передаються статевим шляхом. Якщо Ти та інша особа вирішили використовувати презерватив, то таємне його зняття, без відома іншої особи, йде всупереч зі згодою! Stealthing - це форма сексуального насильства, обману та відсутності турботи про безпеку іншої особи. Сказати комусь, що Ти використовуєш гормональну контрацепцію, якщо це неправда, теж нечесно. Приховування інформації про стан свого здоров'я та про те, що маєш інфекцію, що передається статевим шляхом, також є насильством і вважається у Польщі злочином.

## НАВІЩО ЧЕКАТИ РІШУЧОГО «ТАК», А НЕ ПРОСТО РЕАГУВАТИ НА «НІ»?

«Ні» під час сексу зазвичай виникає в той момент, коли все зайшло занадто далеко, чийсь психічні та фізичні межі перетнули, і особа відчуває загрозу. Тому краще взагалі не допускати такої ситуації. Таким чином, отримання згоди (або відмови) на секс має відбутися ще до того, як дійде до контакту. Отримати згоду повинен ініціатор. Ти не можеш покласти відповідальність на іншу особу за те, що вона сказала «ні» занадто пізно, якщо спочатку її не запитали про згоду. Згода має з'явитися першою!



## ЧИ МАЄ ЗНАЧЕННЯ, СКІЛЬКИ МЕНІ РОКІВ І ЯК ДОВГО МИ ЗНАЄМО ОДИН ОДНОГО?

У Польщі вік згоди становить 15 років. Вважається, що особа віком до 15 років ще не в змозі дати повністю свідому згоду на секс; тому будь-які сексуальні дії з особою до 15 років є злочином згідно з польським законодавством.

Якщо всі особи, що вступають у сексуальний контакт, є старшими 15 років, не має значення, зустрічаємося ми з кимось тиждень, два роки, одружені чи просто недовго знайомі. Правила стосовно згоди є універсальними! Про згоду на секс потрібно питати завжди – як в шлюбі, так і в постійних або тимчасових відносинах.





## ОСТЕРІГАЙТЕСЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ

Існують небезпечні міфи про сексуальну поведінку жінок і чоловіків, які стверджують, що «коли жінка каже «ні», вона має на увазі «так», бо не хоче, щоб її вважали легкодоступною» або що «чоловік повинен тиснути на жінку, яка не хоче сексу, щоб переконати її». Це абсолютна неправда! Часто дівчат вчать бути добрими та ввічливими, тому, коли справа доходить до сексуального контакту, вони не можуть відмовити та погоджуються на те, чого вони насправді не хочуть. Хлопців це теж стосується. Часто вони не відмовляють з тієї причини, що «справжній хлопець завжди хоче сексу». Це теж неправда!

**Пам'ятай, що відсутність бажання займатися сексом - це нормально. Ти завжди можеш відмовити!**

## ЯКЩО МЕНЕ ЗГВАЛТУВАЛИ АБО Я ЗАЗНАВ/-ЛА СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА

Сексуальне насильство – це одне з найважчих переживань у житті людини. Якщо Тебе згвалтували, можливо, Тобі захочеться якомога швидше забути про подію або відсторонитися від неї. Ти можеш боятися винуватця/-тиці або того, що Тобі ніхто не повірить. Варто знати, що мовчання і придушення емоцій, що виникли в зв'язку з переживанням сексуального насильства або згвалтування, можуть утруднити процес одужання і відновлення психічної рівноваги. Тому було б добре, щоб Ти викинув/-ла все з себе і поговорив/-ла про це з близькою особою, якій довіряєш. Якщо у Тебе немає такої людини, Ти можеш використати телефон довіри - там чергують навчені спеціалісти і кваліфіковані спеціалістки, які можуть підтримати жертв сексуального насильства.

Можливо, Ти вирішиш повідомити про згвалтування чи сексуальне насильство в поліцію. Ти можеш зробити це сам/-а або це може зробити хтось інший. Ти можеш також попросити представника/-цю неурядової організації повідомити поліцію. Згідно з польським законодавством, згвалтування є злочином, який переслідується в силу закону, що означає, що поліція та прокуратура розслідують його, щойно отримають повідомлення – заява потерпілої особи не потрібна. Хоча після такого жахливого досвіду Ти, можливо, захочеш помитися, не роби цього, поки Тебе не огляне поліцейський/-а лікар/-ка. На Твоєму тілі є доказовий матеріал, що допоможе покарати злочинця, наприклад, сперма. Не пери

одяг, в якому сталося зґвалтування. Медичний висновок є важливим доказом, який дозволить притягнути винного/-у до кримінальної відповідальності

Існує ризик того, що винуватець/-тиця зґвалтування є інфікованим/-ою ВІЛ. Тому лікар зобов'язаний дати Тобі антиретровірусні препарати, які зупинять розвиток ВІЛ в організмі. Також варто прийняти екстрені проти-заплідні таблетки «після сексу», оскільки зґвалтування може закінчитися небажаною вагітністю. Якщо вагітність все ж настане, то за законом до 12-го тижня її можна законно перервати.



## ЯК ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ, ЯКЩО Я ПЕРЕЖИВ/-ЛА СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО?



Тобі знадобиться час, щоб залікувати рани, завдані Твоїй психіці та тілу. Турбота про себе – це важливий крок у процесі самозцілення та повернення до рівноваги.

Перш за все, пам'ятай - те, що сталося, це не Твоя вина! Провину несе завжди і виключно винуватець або винуватиця насильства. Потурбуйся про себе, дай собі час і дозволь собі виражати різні емоції. Звернися за допомогою до близьких - постарайся визначити осіб, яким

Ти довіряєш і які можуть надати Тобі підтримку. Спробуй поговорити з цими людьми про те, що сталося.

Якщо відчуваєш готовність, звернися до психолога або психотерапевта, бажано до такого, що має досвід роботи в подібних ситуаціях. Можеш також пошукати групу підтримки для людей, які зазнали сексуального насильства – спілкування з особами, які мають аналогічний досвід, може бути дуже корисним для самоцілення.

Зрозуміло, що фізичний контакт може бути важким для Тебе зараз, але якщо Ти відчуваєш, що це може Тобі допомогти, обіймай близьких людей. Обійми мають властивості знижувати стрес. Щоб висловити свої емоції, Ти можеш почати писати нотатки чи щоденник або відкрити своє творче «я» – можливо, Тобі захочеться висловити свої почуття через мистецтво? Наприклад, малювання, танці чи написання віршів? Не переймайся тим, що Ти любитель/-ка; роби це, якщо Тобі це приємно.

Якщо Ти відчуваєш, що це Тобі допоможе, можеш внести деякі зміни у своє життя: записатися на курс скелелазіння, пофарбувати кімнату, змінити зачіску, зробити щось нове. Можливо, такі невеликі зміни теж виявляться корисними.

Спробуй також розслаблення: використовуй такі техніки релаксації, як йога, прослуховування розслаблюючої музики, медитація або спорт. Їж здорову їжу і добре висипайся, уникай ситуацій, які є для Тебе психологічно напруженими або стресовими.

Спробуй відновити контроль. Якщо Ти відчуваєш, що вищевказаних способів недостатньо, звернися до спеціаліста або спеціалістки або попроси близьку людину про підтримку і допомогу в отриманні експертної консультації.

## ЯК ПІДТРИМАТИ БЛИЗЬКУ ЛЮДИНУ, ЯКА ЗАЗНАЛА СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА

Перш за все, зберігай спокій. Після того, як Ти дізнаєшся, що близька Тобі людина була зґвалтована або зазнала сексуального насильства, Ти можеш бути в шоку, злитися. Але пам'ятай, що вираження цих емоцій може викликати дискомфорт у людини, яка зазнала сексуального насильства. Вона повинна отримати підтримку, а не перейматися тим, як Ти себе почуваєш.

Вір цій людині! Скажи їй, що Ти віриш в те, що сталося насильство; переконай, що це не провина людини, яка зізналася в тому, що з нею трапилось, і ніколи не суди й не повчай її. Не кажи людині, яка зазнала сексуального насильства, що вона могла одягнутися по-іншому, не ходити в якесь місце, запобігти насильству. Така поведінка може призвести до вторинної віктимізації, тобто ситуації, коли жертва знову зазнає шкоди через невідповідну, ворожу реакцію оточення.

Насильство є такою жахливою і болісною ситуацією, бо позбавляє людину контролю над власним тілом і над тим, що з нею відбувається. Тому, підтримуючи людину, яка зазнала насильства, дай їй контроль і відчуття свободи волі. Важливо, щоб людина могла сама вирішувати, що буде з її справою. Уникай вказувати, що кому робити, і не приймай рішень за неї.

Дозволь також висловити всі емоції, в тому числі ті, які можуть бути далекі від стереотипних уявлень про те, як повинна поводитися людина, яка зазнала сексуального насильства або зґвалтування. Людина може плакати, кричати, мовчати або іншим чином переживати те, що



сталось. Пам'ятай при цьому, що людина зла на винуватця/-ицю, а не на Тебе. Просто будь поруч з цією особою і слухай. Зосередься на ній та її потребах, а не на винуватцю чи винуватиці; це більше допоможе потерпілій людині.

Будь стриманим/-ою. Нехай особа сама вирішує, кому вона хоче розповісти про досвід насильства чи зґвалтування. Заохочуй звернутися за психологічною допомогою, надай телефон довіри для осіб, що зазнали насильства, але нехай людина сама вирішує, чи хоче вона використовувати цей вид підтримки.

Можливо, Ти захочеш надати фізичну підтримку потерпілій особі, але завжди запитуй, перш ніж обійняти когось або схопити за руку. Фізичний контакт може бути важким для цієї особи. Питання «Чи можна тебе обійняти?» і очікування реакції може допомогти відновити почуття безпеки та контролю.

Говори лише те, що можеш гарантувати – не роби обіцянок, яких не можеш виконати. Не кажи особі, що ніхто ніколи не заподіє їй шкоди або що злочинець/-ниця обов'язково понесе відповідальність за свої дії.

Не забудь також подбати в такій ситуації про себе. Вона може бути для Тебе важкою, бути психологічним навантаженням. Не соромся звертатися за психологічною допомогою.



## КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ

### Телефон Довіри Групи «Ponton»

22 635 93 92 (щоп'ятниці 16–20)

[ponton.org.pl](http://ponton.org.pl)

### Телефонна Консультація «Синя лінія»

22 668 70 00 (щодня 12–18)

[niebieskalinia.pl](http://niebieskalinia.pl)

### Телефон Проти Насильства Фонду «Feminoteka»

572 670 874 (вівторки, середи, четверги 13–19)

[feminoteka.pl](http://feminoteka.pl)

### Телефон Довіри Центру З Прав Жінок

22 621 35 37 (понеділок–п'ятниця 10–16)

[crk.org.pl](http://crk.org.pl)

### Телефон Довіри для Дітей та Молоді

116111 (щодня 12–22, безкоштовний номер)

[116111.pl](http://116111.pl)

### Телефон Довіри для Дорослих в Емоційній Кризі

116123 (щодня 14–22, безкоштовний номер)

[116123.edu.pl](http://116123.edu.pl)

GRUPA  
PONTON

Edukacja Seksualna

[ponton.org.pl](http://ponton.org.pl)



[@grupaponton](https://www.instagram.com/grupaponton)