





Bun venit consimțământului



Ne bucurăm
atât de mult
că ești aici.



Ghici ce?



Consimțământul este un
concept pe care **TOATĂ**
LUMEA are nevoie să-l
înțeleagă. Se aplică în
situații pe care le întâmpină
oricine în fiecare zi.



Consimțământul înseamnă un acord între două sau mai multe persoane care vor să facă ceva împreună.

Tindem să credem că acest concept este valabil când persoanele vor să se atingă, să se apropie unele de altele, sau când vor să aibă relații intime. Dar chiar și atunci când nu este vorba despre aceste lucruri, tot ai nevoie să înțelegi la ce se referă.

Este vorba despre situații în care accepți să-ți schimbi tunsoarea, să lași doctorul să-ți verifice presiunea sângelui, să îmbrățișezi un prieten sau să ridici în brațe un copil. Situații în care nu se aude clar „**DA, POȚI**”, „**NU, NU POȚI**”. Aceasta se mai poate comunica prin limbajul corpului, presupuneri sau prin alte căi.

Când îți dai consimțământul înseamnă că știi cu ce ești sau nu de acord – dar și destul de încrezător să comunici clar acest lucru. Să fii convins că oricând îți cere cineva să faci ceva cu corpul tău, tu ai dreptul să accepți sau să refuzi acel lucru. Și este la fel de important să înțelegi cum trebuie să-i tratezi pe ceilalți – să le ceri acordul, să le ascuți și să le respecti răspunsul.

Deci ai crede că regulile pentru consimțământ ar fi simple. „Da, înseamnă da” și „nu înseamnă nu” – corect? Ei bine, nu întotdeauna. Există o mulțime de lucruri care pot crea confuzie – lipsa de experiență, dorința, dinamica puterii, tehnici slabe de comunicare, timiditatea, rușinea și altele. Chiar și pubertatea poate fi o piedică. Este agitată!



**AȘADAR, AM DECIS SĂ SCRIEM O CARTE,
DEZVĂLUIND CUM TOATE ACESTE LUCRURI
AFECTEAZĂ SITUAȚIILE CÂND TREBUIE SĂ NE
DĂM CONSIMȚĂMÂNTUL, AȘA ÎNCÂT SĂ TE POTI
SIMȚI MAI ÎNCREZĂTOR CÂND TRECI PRIN ELE PE
MĂSURĂ CE CREȘTI.**

În cea mai mare parte, această carte se axează pe situațiile din viața de zi cu zi, dar la finalul ei ai și o secțiune despre alcool, despre ce chestii împărtășim cu alții în mediul online și, bineînțeles despre sărut și sex! Poate că încă nu ai nevoie de acea secțiune. Este absolut OK. Dacă ne plăci, poate că MORI DE NERĂBDARE SĂ AFLII ce scrie acolo despre săruturi și atingeri – și aceasta este OK! Toate părțile din această carte te vor aștepta să le citești atunci când vei fi pregătit pentru ele.

Ca să fie clar: există multe lucruri pe care nu le poți controla. O carte NU TE POATE face imun la comportamentul nepotrivit al celorlalți. Dar te poate ajuta să îți fixezi propriile tale limite. Tu ești șeful propriului tău corp ... și ca să fii un șef, ai nevoie de un manual de utilizare. (Spoiler alert: aceasta este.)

Așadar, cum îți comunicî tu consimțămîntul? Nu te îngrijora. Te vom învăța să înțelegi această nouă limbă, precum și câteva metode noi de comunicare și să te simți deschis știind cât de cool poate fi să ai instrumentele potrivite pentru a accepta, a refuza și tot ce ține de acest lucru. Și vom începe FOARTE simplu: cu un tricou.



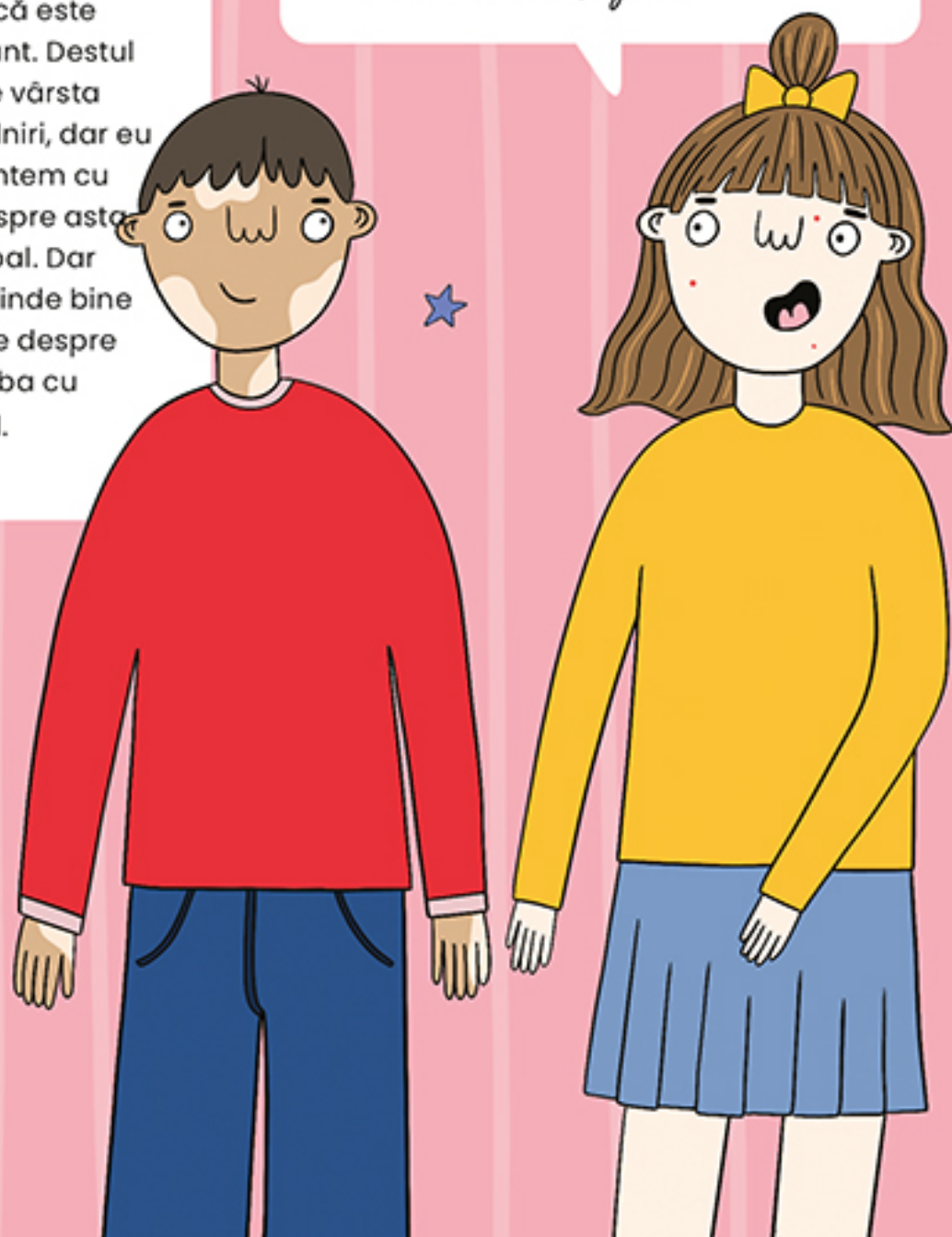
**Să-i dăm
drumul!**

*Yumi &
Dr Melissa
xx*

În școala primară am fost învățați despre pericolul străin. Nu am cunoscut cuvântul consimțământ până în liceu. Este vorba despre faptul de a ți se permite, și cred că este un lucru important. Destul de mulți copii de vârsta mea își dau întâlniri, dar eu și colegii mei suntem cu fotbalul, deci despre asta vorbim în principal. Dar cred că mi-ar prinde bine să știu mai multe despre cum merge treaba cu consimțământul.

Alex. 13

Când am învățat în clasă despre ce înseamnă a-ți da sau nu consimțământul, am glumit cu toții o vreme despre acest cuvânt. Ne trezeam spunând "Sunt de acord cu asta" sau "Nu sunt de acord cu aia" despre orice lucru prostesc. E ca și cum doar rostirea cuvântului era de ajuns. Însă nu știu cum aș vorbi despre consimțământ într-o situație reală. *Moya. 13*



Cuprins



REGULILE DE AUR ALE CONSIMȚĂMÂNTULUI	2
CE E MINUNAT CU PRIVIRE LA CONSIMȚĂMÂNT	6
DE CE ESTE GREU SĂ VORBESTI DESPRE CONSIMȚĂMÂNT	8
CUM AR TREBUI SĂ VORBESC DE FAPT DESPRE CONSIMȚĂMÂNT?	14
CUM ARATĂ UN RĂSPUNS POZITIV	19
CUM ARATĂ UN RĂSPUNS NEGATIV.....	24
DE CE ESTE UNEORI GREU SĂ SPUI NU	27
MANTRA CONSIMȚĂMÂNTULUI: TU AI ÎNTREBAT, EU AM RĂSPUNS	30
CE FAC DACĂ NU ȘTIU CE ÎMI DORESC?	31
MĂ POT RĂZGÂNDI?	34
PUBERTATEA SCHIMBĂ TOTUL	38
DACĂ EU SUNT ȘEFUL PROPRIULUI MEU CORP, ATUNCI DE CE ALȚII ÎMI TOT SPUN CE SĂ FAC CU EL?	45
PUBERTATEA, AUTONOMIA CORPULUI ȘI ATINGEREA	54
TRATAMENT INEGAL	58
CULTURI DIFERITE, SEMNIFICAȚII DIFERITE	62



CUM SĂ-ȚI FIXEZI LIMITELE	64
EXPLICĂ – SAU NU!	70
AUTOCUNOAȘTEREA=SENTIMENT+GÂNDEȘTE ÎNAINTE DE A ACȚIONA ..	72
CE ÎNSEAMNĂ SĂ TE SIMȚI ÎN SIGURANȚĂ	80
SETĂRILE DE CONFIDENȚIALITATE	88
CUM AFECTEAZĂ CONSIMȚĂMÂNTUL DINAMICA PUTERII	96
PROVOCĂRILE CONSIMȚĂMÂNTULUI ȘI PRIETENII TĂI	106
PROVOCĂRILE CONSIMȚĂMÂNTULUI ȘI ADULȚII	114

PENTRU ATUNCI CÂND VEI FI PREGĂTIT:

DE LA IDILE LA SĂRUTĂRI.	128
CÂND TE SIMȚI EXCITAT	136
DREPTUL DE A TE AȘTEPTA LA PLACERE	153
CONSIMȚĂMÂNTUL ÎN RELAȚII	166
ACTUL SEXUAL: RESPECTĂ MOMENTUL	172
PROVOCĂRILE CONSIMȚĂMÂNTULUI	174
CERE AJUTOR ADULȚILOR.	190
LUPTĂ, FUGI, ÎNGHEAȚĂ, RECONCILIAZĂ	192
CÂND SIMȚI CĂ CEVA NU E ÎN REGULĂ	195
DACĂ AI NEVOIE DE AJUTOR	201
FINDING-YOUR-PEOPLE	206
ÎMBOGĂȚEȘTE-ȚI VOCABULARUL	208
MAI MULTE RESURSE	210



REGULILE DE AUR ALE CONSIMȚĂMÂNTULUI



Consimțământul POATE fi foarte simplu: este un acord între persoane, o permisiune pentru a se întâmpla ceva.

„Da, îmi poți împrumuta tricoul!” i-ai zis unui prieten.

Sună destul de direct, nu? Dar dacă ai fi știut că prietenul tău plănuiește să ia tricoul cu el în tabără – tabăra școlară murdară și groaznică? Dacă o dată i-ai spus fratelui tău că-i împrumuți tricoul, dar acum el crede că e OK să ți-l împrumute ORICÂND – fără să te mai întrebe? Și stai, dacă persoana care îți cere ceva este un profesor?!

Consimțământul este mai mult decât a spune da sau nu. De aceea, iată câteva reguli de aur privitoare la el – folosind un tricou ca și exemplu – care sunt bune de păstrat!

Consimțământul trebuie să fie COMUNICAT

Trebuie să O SPUI, cât de bine poți. Comunică! “Da, îmi poți împrumuta tricoul!” Cu voce tare e cel mai bine, cu un da sau nu clar, dar mai sunt și alte modalități prin care te poți face clar înțeles.

