Sprawdź, czy w Twojej relacji intymnej pojawia się przemoc seksualna

ZACHOWANIA BUDUJĄCE BEZPIECZEŃSTWO

- otwarta rozmowa o potrzebach, granicach i preferencjach seksualnych
- wspólna odpowiedzialność za antykoncepcję i profilaktykę infekcji przenoszonych drogą płciową (STI)
- rozmowa o testach w kierunku STI i wykonywanie ich w zależności od potrzeb
- upewnianie się, że wszystkie osoby wyrażają dobrowolną, świadomą i aktualną zgodę
- akceptowanie, że zgodę można wycofać w każdej chwili
- uważność na potrzeby i doświadczenie drugiej osoby
- szacunek dla ciała, wyglądu, potrzeb i sposobu przeżywania seksualności drugiej osoby
- dawanie przestrzeni na trudności seksualne, emocje i nieprzewidywalne reakcje ciała

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

- unikanie rozmów o potrzebach, granicach, zgodzie lub zabezpieczeniu
- ponawianie propozycji po odmowie albo próby „przekonania" drugiej osoby
- krytykowanie ciała, preferencji lub reakcji drugiej osoby podczas seksu
- obrażanie się, wycofywanie bliskości lub wzbudzanie poczucia winy po odmowie seksu
- traktowanie wcześniejszej zgody lub pozostawania w związku jako automatycznej zgody na seks
- przerzucanie odpowiedzialności za antykoncepcję i profilaktykę STI na drugą osobę
- bagatelizowanie bólu, napięcia lub innych oznak dyskomfortu
- wywieranie presji na realizowanie fantazji lub odtwarzanie zachowań znanych z pornografii

PRZEMOC SEKSUALNA I ZACHOWANIA, KTÓRE MOGĄ STANOWIĆ PRZESTĘPSTWO

- podejmowanie lub kontynuowanie aktywności seksualnej bez dobrowolnej i świadomej zgody drugiej osoby
- wykorzystywanie presji, gróźb, szantażu, zależności lub lęku, aby doprowadzić do aktywności seksualnej
- nagrywanie lub fotografowanie nagiej osoby albo aktywności seksualnej bez jej zgody
- udostępnianie intymnych materiałów bez zgody osoby, którą przedstawiają
- wykorzystywanie intymnych materiałów lub informacji do kontrolowania, zastraszania albo szantażowania
- celowe podanie substancji zmieniającej świadomość w celu wykorzystania seksualnego
- zdejmowanie lub uszkadzanie prezerwatywy wbrew wcześniejszym ustaleniom albo bez wiedzy drugiej osoby
- celowe narażanie drugiej osoby na infekcję przenoszoną drogą płciową

Pojedyncza trudność w komunikacji nie musi oznaczać przemocy. Ważne jest jednak, co dzieje się po zakomunikowaniu granicy: czy zostaje ona uszanowana, czy pojawiają się nacisk, kara, manipulacja albo dalsze naruszenia.
Każda aktywność seksualna bez dobrowolnej i świadomej zgody jest naruszeniem autonomii seksualnej. Nie trzeba czekać, aż sytuacja stanie się bardziej dramatyczna, żeby poszukać wsparcia. Można zwrócić się do zaufanej osoby lub organizacji pomocowej, **na przykład Fundacji Feminoteka.**

Więcej informacji i źródła w artykule Aliny Synakiewicz „Przemoc seksualna - definicje i formy” na edu.feminoteka.pl.