

Κατανοώντας τη

ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ



Τι είναι συναίνεση;

Συναίνεση είναι η άδεια. Κανένα άτομο δε μπορεί να αγγίζει το σώμα κανενός άλλου χωρίς άδεια. Κάθε σεξουαλική πράξη πρέπει να έχει τη συναίνεση κάθε προσώπου που συμμετέχει σε αυτή.

Η συναίνεση δεν αφορά μόνο το σεξ

Συναίνεση απαιτείται πριν από κάθε σεξουαλική πράξη, όπως και για πολλές άλλες μη σεξουαλικές περιστάσεις. Συναίνεση χρειάζεται για:

- Φιλί
- Αγκαλιά
- Μοίρασμα του φαγητού
- Άγγιγμα οποιουδήποτε μέρους του σώματος
- Έκθεση γεννητικών οργάνων
- Λήψη και διαμοιρασμός σεξουαλικών φωτογραφιών και βίντεο



Τι θα λέγατε για ΠΙΤΣΑ;

Ένας διασκεδαστικός τρόπος να θυμάσαι τα συστατικά της συναίνεσης, είναι το ακρωνύμιο **ΠΙΤΣΑ**.

- **Π**ληροφορημένη: Μπορείς να συναινέσεις μόνο σε κάτι για το οποίο έχεις πλήρη ενημέρωση. Για παράδειγμα, αν ένα άτομο σου πει ότι θα χρησιμοποιήσει προφυλακτικό και δεν το κάνει, δεν υπάρχει πλήρης συναίνεση
- **Ι**διόβουλη και **Ο**ικειοθελής: Δεν υπάρχει συναίνεση όταν υπάρχει πίεση, χειραγώγηση ή επίρροια ψυχοδραστικών ουσιών ή αλκοόλ
- **Τ**ολμηρή: Το σεξ είναι κάτι που πρέπει να θέλεις να κάνεις και όχι κάτι που πρέπει να κάνεις! Τολμηρή μπορεί να σημαίνει η διαφορά ανάμεσα στο "Εντάξει" ή στο "Νομίζω" και στο "Βεβαίως" ή το "Όπωςδήποτε ναι!"
- **Σ**υγκεκριμένη: Πρέπει να είναι πολύ συγκεκριμένο αυτό για το οποίο ζητείται η συναίνεση. Για παράδειγμα, λέγοντας "ναι" στο φιλί δεν σημαίνει ότι δίνεται συναίνεση και για ολοκληρωμένη σεξουαλική πράξη. Η συμφωνία να πας στο σπίτι κάποιου ατόμου δεν σημαίνει ότι συμφωνείς να κάνεις σεξ μαζί του - ακόμα κι αν έχει πάει 3:00 το πρωί
- **Α**ναστρέψιμη: Μπορείς να αλλάξεις γνώμη οποιαδήποτε στιγμή και να αποσύρεις τη συναίνεση. Ακόμα κι αν είσαι με το άτομο που έχεις συντροφική σχέση, ακόμα κι αν είχες ήδη συμφωνήσει, ακόμα κι αν έχεις ξανακάνει σεξ, ή ακόμα κι επάνω στην πράξη



Πώς ζητώ συναίνεση

Κάποιες φορές η συζήτηση για τη συναίνεση μοιάζει σα να είναι διεκπεραιωτική, και γίνεται μόνο μια φορά. Ωστόσο, η συναίνεση γίνεται πιο εύκολα κατανοητή όταν τη σκεφτούμε ως μια ενεργή και συνεχή συζήτηση. Η συναίνεση δεν είναι μόνον ένα "ναι" ή "όχι", αλλά περιλαμβάνει ερωτήσεις όπως "Ποια στάση σου αρέσει;" ή "Πώς νιώθεις με αυτό;"

Υπάρχουν φυσικοί τρόποι να ζητήσεις συναίνεση χωρίς να αλλάξεις το κλίμα ή να νιώσεις παράξενα τυπική/-ος. Μπορεί να γίνει πολύ πιο εύκολο κατά τη διάρκεια μιας ερωτικής συνάντησης αν έχεις ήδη στο τσεπάκι σου μερικούς έμπιστους τρόπους να ζητάς συναίνεση.

- Νιώθεις άνετα με...;
- Σου αρέσει όταν κάνω...;
- Θα ήθελες να μου κάνεις...;
- Μου αρέσει όταν κάνεις...;
- Με ερεθίζει όταν κάνουμε...Εσυ, πώς νιώθεις με αυτό;
- Μπορούμε να δοκιμάσουμε να...;
- Θα ήθελες να σου...;
- Μπορώ να...;
- Είσαι έτοιμη/-ος γι' αυτό;
- Μέχρι πού θα ήθελες να φτάσεις;



Συναίνεση και Αντισύλληψη

Μέρος της σεξουαλικής συναίνεσης είναι και το πλάνο προστασίας από Σεξουαλικά Μεταδιδόμενες Λοιμώξεις (ΣΜΛ) και απρογραμμάτιστη εγκυμοσύνη. Δε μπορείς να αλλάξεις αυτό το πλάνο χωρίς τη συναίνεση της/του συντρόφου σου. Η αφαίρεση του προφυλακτικού κατά τη σεξουαλική πράξη (λέγεται "stealthing") είναι ένας τρόπος παραβίασης της συναίνεσης.

ΣΜΛ και Συναίνεση

Για να υπάρχει πλήρης συναίνεση, και τα δύο μέρη πρέπει να είναι 100% ειλικρινή για την κατάστασή τους σχετικά με τις ΣΜΛ.

Παντοτινά Συναίνεση

Είτε είναι 1 είτε 101 ετών, όλοι οι άνθρωποι δικαιούνται σωματική αυτονομία. Ξεκινήστε τη συζήτηση για τη συναίνεση με τα παιδιά σας και έχετε τη πάντα στο μυαλό σας. Η συναίνεση είναι σημαντική σε κάθε ηλικία.

Μάθετε περισσότερα στο
worldsexualhealthday.org

Η Παγκόσμια Ημέρα για τη Σεξουαλική Υγεία γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 4 Σεπτεμβρίου. Η Παγκόσμια Ένωση για τη Σεξουαλική Υγεία (ΠΕΣΥ) ξεκίνησε την πρώτη Παγκόσμια Ημέρα για τη Σεξουαλική Υγεία το 2010, με σκοπό να ενώσει την παγκόσμια κοινότητα για την προώθηση της σεξουαλικής υγείας κι ευημερίας.