

## SZEXUÁLIS GONDOLATOK ÉS VISELKEDÉS

# Mi az a beleegyezés?

KULCSSZAVAK

kommunikáció | tisztelet | határok



you have  
the power  
to say no!

is this  
okay?

A beleegyezés a zöld jelzés bármilyen szexuális együttlét esetén. Ez azt jelenti, hogy mindkét partner kifejezi szavakkal és tettekkel is, hogy **hajlandó részt venni benne**. A beleegyezés az iránytű, ami megmutatja az utat az egészséges, tiszteletteljes kapcsolat felé, különösen akkor, amikor a dolgok intimebbekké válnak.

- A beleegyezés **egyes esetre** vonatkozik, ami azt jelenti, hogy igent mondani valamire nem egyenlő azzal, hogy mindenre igent mondunk.
- Ezenkívül a beleegyezés **visszavonható**, ami azt jelenti, hogy ha korábban egyszer igent mondtál, az nem jelenti azt, hogy minden alkalommal vagy bármikor újra igent kell mondanod a jövőben.
- A beleegyezésnek **tájékozottnak** kell lennie, ami azt jelenti, hogy mindkét fél tisztában van azzal, miről van szó. Ha valaki azt mondja, hogy fog óvszert használni, majd mégsem teszi, az nem beleegyezés.

- A beleegyezésnek **tájékozottnak kell lennie**, ami azt jelenti, hogy mindkét fél tisztában van azzal, miről van szó. Ha valaki azt mondja, hogy fog óvszert használni, majd mégsem teszi, az nem beleegyezés.
- A beleegyezés **jóérzésből** jöjjön, vagyis, a szexről szólva, csak olyan dolgokba egyezz bele, amiket szívesen csinálsz, és olyanokba, amiket elvárnak tőled.

Ha többet szeretnél tudni a kényszerítésről, olvasd el ezt a fejezetet: “Gyakorolhatnak rám nyomást azért, hogy szexeljek?”

### Hogyan kérjünk beleegyezést?

Beleegyezést kérni felelős és helyes dolog. Ha nem vagy biztos benne, hogy a partnered ugyanazt szeretné-e, kérdezd meg, például így: "Rendben van ez neked?" vagy "Folytassuk?" A nyílt kommunikáció a kulcs. Figyelj a testbeszédre is. Ha bizonytalanságot vagy kényelmetlenséget tükröz, ideje megállni, és meggyőződni arról, hogy mindenki jól érzi magát.

**Tiszteljétek egymás döntéseit.** Az egyetértés kétirányú utca - ha bármelyik fél bármikor is gondolja meg magát, az teljesen elfogadható. Bármikor megváltoztathatod a véleményedet, és ez a partneredre is vonatkozik.



Amikor kétség van:

- **A beleegyezés nem örökre szól**, és ha valaki korábban bele is egyezett valamibe, akkor is jogában áll bármikor nemet mondani és visszavonni azt, akár egy perc múlva is.
- **A „talán” nem jelenti azt, hogy „igen”**. Ez azt jelenti, hogy több kommunikációra és odafigyelésre lesz szükség. Az, hogy valaki mit visel, vagy hogyan viselkedik, még nem jelent beleegyezést, ezért mindig meg kell kérdezni, hogy akarják-e, amit te. Ha valaki kábítószer vagy alkohol hatása alatt áll, nem adhat érvényes beleegyezést. Ha nem vagy biztos abban, hogy valaki képes-e érvényes és világos beleegyezést adni, ne presszionáld.
- **Ha még mindig kétségeid vannak - kérdezz**. Mindig jobb biztosnak lenni. Ha a másik személy nem akar válaszolni vagy nem egyértelmű, tartsd tiszteletben a döntését, és ne tegyél rá nyomást. A beleegyezés lelkesedésből kell, hogy jöjjön, és nem abból, hogy nem mondanak nemet.

**A beleegyezés nem tárgyalható egyetlen egészséges kapcsolatban sem.** Ez azt jelenti, hogy tiszteletben tartjuk egymás határait, nyíltan beszélgetünk, és gondoskodunk arról, hogy mindenki jól és biztonságban érezze magát. A beleegyezés nélküli szexuális tevékenység (beleértve minden típusát) szexuális támadás vagy nemi erőszak. Ne feledd, jogodban áll meghatározni a saját határaidat, és mindig tiszteletben kell tartanod mások határait.

Legyen egyetértés, legyen tisztelet, és mindig egymás jólléte legyen a legfontosabb.

**SZEXUÁLIS GONDOLATOK  
ÉS VISELKEDÉS**

