

Érezhetem úgy, hogy rám erőltetik a szexet?

KULCSSZAVAK:

szex | beleegyezés | kényszerítés | manipuláció



Teljesen mindegy, hogy mennyire vonzódsz valakihez, vagy mennyire vagy izgatott a kapcsolatod miatt, ha kényszerítve érzed magad szexre, az súlyos vészjelzés. A szexuális nyomásgyakorlás (néha **szexuális kényszerítésként** is említik) nemcsak akkor fordul elő, **amikor valaki ragaszkodik ahhoz, hogy szexeljetek, annak ellenére, nemet mondtál, hanem akkor is, amikor igent mondasz, de valójában nem akarsz.**

Ha valaha is kényszerítve vagy nyomás alatt érzed magad arra, hogy szexelj, fontos, hogy soha ne okold magad, és minél hamarabb mondd el egy felnőttnek vagy valakinek, akiben megbízol. Még az orvossal vagy tanácsadóval való beszélgetés is segíthet neked abban, hogy megértsd, miért érzel így, ha valaha is szexuális kapcsolatban voltál akaratod ellenére.

Ne felejtsd: **csak te dönthetsz arról, hogy mennyi fizikai intimitást szeretnél megélni**, legyen az a partnereddel, vagy valakivel, akit kedvelsz, egy barátal, vagy mással, akit épp csak most ismertél meg.

Figyelj oda ezekre a jelekre, amik azt jelenthetik, hogy valaki megpróbálhat nyomást gyakorolni rád vagy kényszeríteni arra, hogy szexuális kapcsolatba lépj vele:

• **Többször és egyre erősebben próbálkozik**

Ez azt jelenti, hogy valaki állandóan ragaszkodik a szexhez, újra és újra, amíg ki nem fáradsz. Ez egyfajta kényszerítés, mivel nem fogadják el a határaidat, amelyeket minden egyes tevékenységhez meghúzhatsz, függetlenül attól, hogy korábban már mondtál-e "igen"-t vagy sem. A nyomás idővel növekedhet, az illető néha még akkor is nyomást gyakorolhat rád valami másért, miután már meggyőzött arról, hogy átlépj a határaidon.

• **Fenyegetőzés**

Ha félsz nemet mondani, az általában közvetlen vagy közvetett fenyegetéssel jár. Lehet, hogy félsz az elutasítás következményeitől, vagy az illető mondhat olyasmit, hogy:

"Ha te nem, akkor majd találok mást."

"Rendben, ha nem akarsz, akkor majd mással fogok járni."

"Ha nemet mondasz, megosztom a rólad készült képeket"

• **Váratlan vagy "túl korai" kérések**

A való élet nem olyan, mint a filmekben, vagyis ritka, hogy két idegen olyannyira egyetért, hogy ne kelljen megbeszélniük a határaikat. Vigyázz, hogy ne hozz elsietett döntést, különösen ha nem ismered jól az illetőt.

• **Megváltozott környezet**

Ez a taktika abban áll, hogy váratlanul elvisz téged a számodra ismerős, biztonságos és könnyen elérhető helyről egy elszigeteltebb helyre. Ez lehet az első lépés ahhoz, hogy fizikailag manipuláljanak téged és kényszerítsenek szexre.

• **Alkohollal és drogokkal traktálnak**

Az alkohol és a drogok befolyásolhatnak a szexszel kapcsolatos döntéseidben. Sok olyan fiatal van, aki alkohol vagy drog hatása alatt ráveszi magát a szexre úgy, hogy valójában nem akarja.

• **Manipulálnak téged**

Ha a szexuális partnered úgy érzi, hogy amit ő akar, az a legjobb, és úgy érzi, hogy amit te gondolsz vagy érzel, az nem helyes, lehet, hogy manipulál téged, hogy olyat tegyél, amit nem akarsz. Ez így nézhet ki:

- **Bűntudatkeltés**, amiért határokat szabsz.
- **Zavarba** akar ejteni vagy megbüntetni téged azzal, hogy azt mondja például, hogy "rossz vagy az ágyban", hogy "nem tudsz szexelni", stb. Lehet, hogy azért tesz ilyen megszégyenítő megjegyzéseket, hogy manipuláljanak téged, és újra rábírjanak egy szexuális aktusra.
- Megpróbál meggyőzni arról, hogy azért kell szexelned vele, **mert tartozol neki**
- **Love-bombing** (vagyis elárasztás) Ez a fajta manipuláció "szeretettel" teli megnyilvánulásokat, figyelmet, hízelgést, extrém dicséretekkel és nagy ígéreteket foglal magába, ha úgy döntesz, hogy szexuális kapcsolatba lépsz vele.

Összefoglalva, a válasz kristálytiszta: **soha, de soha nem érezheted magad kényszerítve szexuális kapcsolatra.**

Te vagy a te saját kényelmi zónád irányítója - a te tested, a te szabályaid! Az, aki érdemes az idődre, tiszteletben fogja tartani ezt.

**BEFOGADÁS ÉS
BIZTONSÁG**

