

# Czy kiedykolwiek powinienem/powinnam/powinnom mieć poczucie, że jestem zmuszony/zmuszona do seksu?

SŁOWA KLUCZOWE 

seks | zgoda | przymus | manipulacja



Bez względu na to, jak bardzo ktoś Cię pociąga lub jak bardzo jesteś podekscytowany/podekscytowana Waszym związkiem, poczucie zmuszania do seksu jest głównym znakiem ostrzegawczym. Presja seksualna (czasami określana jako **przymus seksualny**) może wystąpić **nie tylko wtedy, gdy ktoś nalega na seks, nawet gdy powiedziałaś/powiedziałas/powiedziałoś „nie”, ale także wtedy, gdy „tak”, ale nie jesteś naprawdę zainteresowany/zainteresowana.**

Jeśli kiedykolwiek byłeś zmuszany lub naciskany do uprawiania seksu, ważne, aby nigdy się nie obwiniać i jak najszybciej powiedzieć o tym osobie dorosłej lub komuś, komu ufasz. Nawet rozmowa z lekarzem lub doradcą może pomóc Ci zrozumieć, jak się czujesz, jeśli kiedykolwiek uprawiałeś seks, gdy nie miałeś na to ochoty.

Pamiętaj: tylko **Ty możesz decydować, ile fizycznej intymności chcesz mieć**, niezależnie od tego, czy jest to z partnerem, kimś, kogo lubisz, przyjacielem, czy kimś, kogo dopiero poznałeś.

Zwróć szczególną uwagę na te oznaki, że ktoś może próbować wywierać na Ciebie presję lub zmuszać Cię do uprawiania seksu:

## Kilkukrotne próby i coraz mocniejsze naciski

Oznacza to, że ktoś nalega na seks, w kółko i w kółko, aż Cię zmęczy. Jest to forma przymusu, ponieważ nie akceptuje Twoich limitów, które możesz określić dla każdej aktywności, bez względu na to, czy wcześniej powiedziałaś/powiedziałas/powiedziałoś „tak”. Z czasem presja może się nasilać, a dana osoba czasami naciska na kolejną aktywność po tym, jak już przekonała Cię do przekroczenia granic.

## Groźenie Ci

Jeśli boisz się powiedzieć „nie”, zwykle wiąże się to z bezpośrednią lub pośrednią groźbą. Możesz obawiać się konsekwencji odrzucenia drugiej osoby lub ta osoba może powiedzieć coś w rodzaju:

- „Jeśli tego nie zrobisz, znajdę kogoś, kto to zrobi”.
- „W porządku, jeśli nie chcesz tego robić, po prostu nie będę się już z tobą spotykać”.
- „Jeśli tego nie zrobisz, podzielę się Twoimi prywatnymi zdjęciami”.

## Robienie rzeczy niespodziewanie lub „zbyt wcześnie”

Prawdziwe życie nie jest takie jak w filmach, co oznacza, że rzadko zdarza się, aby dwoje nieznajomych zgadzało się tak bardzo, że nie muszą konsultować się ze sobą w sprawie granic, które chcą ustalić. Uważaj na podejmowanie pochopnych decyzji, zwłaszcza jeśli nie znasz kogoś dobrze.

## Zmiana otoczenia

Taktyka ta polega na niespodziewanym zabraniu Cię ze znanego, bezpiecznego i łatwego miejsca w bardziej odizolowane. Może to być pierwszy krok do fizycznej manipulacji i zmuszenia do seksu.

## Naciskanie na spożycie alkoholu lub narkotyków

Alkohol lub narkotyki mogą wpływać na podejmowanie decyzji dotyczących seksu. Zbyt wielu młodych ludzi uprawia seks, nie mając na to ochoty, gdy piją alkohol lub zażywają narkotyki.

## Manipulowanie Tobą

Jeśli Twój partner seksualny sprawia, że czujesz, jak to, czego on chce, jest najlepsze i że masz wrażenie, jak to, co myślisz lub czujesz, nie jest właściwe, może manipulować Tobą, abyś zrobił rzeczy tak naprawdę niechciane (przymus). Może to wyglądać następująco:

- **Wpędzanie w poczucie winy** za wyznaczenie seksualnej granicy poprzez narzekanie.
- **Zawstydzanie lub karanie** poprzez mówienie Ci, że „jesteś kiepski w łóżku”, że „nie wiesz, jak uprawiać seks” itp. Te słowa mogą obrażać w ten sposób, aby zmanipulować Cię do zrobienia czegoś ponownie lub innego aktu seksualnego.
- **Przekonywanie, że powinieneś/powinnaś/powinność uprawiać z nim seks**, ponieważ jesteś mu/jej to winien.
- **Bombardowanie miłością**. Ta forma manipulacji obejmuje okazywanie „miłości”, uwagi, pochlebstwa, ekstremalne komplementy i wielkie obietnice, jeśli zdecydujesz się na seks.

Podsumowując, odpowiedź jest krystalicznie prosta: **nigdy, przenigdy nie powinieneś/powinnaś/powinność czuć się zmuszany/zmuszana do uprawiania seksu**. To Ty kontrolujesz swoją strefę komfortu - **twoje ciało, twoje zasady!**

Każdy, kto jest wart Twojego czasu, uszanuje to.

**INKLUZYWNOŚĆ I  
BEZPIECZEŃSTWO**

