


## MYŚLI I ZACHOWANIA O CHARAKTERZE SEKSUALNYM

# Czym jest zgoda na aktywność seksualną?

SŁOWA KLUCZOWE komunikacja | szacunek | granice 

you have  
the power  
to say no!



is this  
okay?

Zgoda stanowi zielone światło dla każdej aktywności seksualnej. Oznacza, że **oboje partnerzy dobrowolnie zgadzają się na uczestnictwo**, zarówno wyrażając to słowami, jak i czynami. Jest jak kompas, który kieruje zdrowymi, pełnymi szacunku relacjami, zwłaszcza gdy stają się intymne.

- Zgoda **jest udzielana indywidualnie dla każdego przypadku**, co oznacza, że przyzwolenie na jedną rzecz nie oznacza zgody na wszystko.
- Ponadto zgodę **można cofnąć**, co oznacza, że jeśli raz w przeszłości powiedziałeś „tak”, nie oznacza to, że musisz powiedzieć „tak” za każdym razem lub kiedykolwiek w przyszłości.
- Zgoda musi być **świadoma**, czyli oboje partnerzy wiedzą, czego się spodziewać. Jeśli ktoś mówi, że użyje prezerwatywy, a potem tego nie robi, nie liczy się to jako zgoda.

- Zgoda jest zawsze **udzielana dobrowolnie**, bez nacisków, manipulacji lub wpływu narkotyków czy alkoholu.
- Zgoda jest **entuzjastyczna**. Jeśli chodzi o seks, powinieneś/powinnaś/powinnoś robić tylko rzeczy, na które masz ochotę, a nie takie, których się od Ciebie oczekuje.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat przymusu seksualnego, sprawdź tę lekcję: „Czy kiedykolwiek powinienem/powinnam/powinnoś mieć poczucie, że jestem zmuszony/zmuszona do seksu?” ([link](#))

### Jak pytać o zgodę?

Pytanie o zgodę jest odpowiedzialne i właściwe. Jeśli nie masz pewności, czy Twój partner/Twoja partnerka jest po tej samej stronie co Ty, zadawaj pytania takie jak: „Czy Ci to odpowiada?” lub „Czy możemy kontynuować?”. Otwarta komunikacja jest kluczowa. Zwróć też uwagę na język ciała. Jeśli ktoś wydaje się niepewny, nadszedł czas, aby przerwać i upewnić się, że wszyscy czują się komfortowo.

### Szanuj decyzję drugiej osoby

Zgoda jest dwukierunkowa - jeśli którakolwiek z osób zmieni zdanie w dowolnym momencie, jest to całkowicie dopuszczalne. Ty możesz zmienić zdanie w dowolnym momencie i to samo dotyczy Twojego partnera/Twojej partnerki.



W razie wątpliwości:

- Zgoda nie jest umową jednorazową, a jeśli ktoś wyraził zgodę w przeszłości, ma możliwość powiedzenia „nie” i odwołania jej w dowolnym momencie, nawet jeśli nastąpi to zaledwie minutę później.
- “Być może” nie oznacza „tak”. Wszystko dotyczy dobrej komunikacji. Ubrania, które ktoś ma na sobie lub sposób, w jaki się zachowuje, nie oznaczają zgody, dlatego zawsze należy poprosić o jej potwierdzenie. Jeśli ktoś jest pod wpływem narkotyków lub alkoholu, nie może wyrazić wiarygodnej zgody. Jeśli nie masz pewności, że dana osoba może wyrazić niezaprzeczalną zgodę, nie wywieraj na nią presji.
- Jeśli nadal masz wątpliwości - zapytaj. Zawsze lepiej jest mieć pewność. Jeśli druga osoba nie chce udzielić odpowiedzi lub nie jest ona jasna, uszanuj jej decyzję i nie wywieraj na nią presji. Zgoda to entuzjastyczne "tak", a nie tylko brak „nie”.

**Zgoda jest nienegocjowalna w każdym zdrowym związku.** Chodzi o wzajemne poszanowanie swoich granic, prowadzenie otwartych rozmów i zapewnienie, że wszyscy czują się komfortowo i bezpiecznie. Bez zgody aktywność seksualna (w tym wszystkie jej rodzaje) jest napaścią seksualną lub gwałtem. Pamiętaj, że masz prawo do ustalania własnych granic i obowiązek szanowania granic innych.

Zachowaj konsensus, zachowaj szacunek i zawsze stawiaj na pierwszym miejscu dobro drugiej osoby.

**MYŚLI I ZACHOWANIA O CHARAKTERZE  
SEKSUALNYM**

