Farsi

### گام اول: صحبت در مورد رضایت با سایر بزرگسالان

# بیایید درباره رضایت به توافق برسیم



## حمایت در دسترس است

صحبت در مورد رضایت یا حتی خواندن این راهنما، ممکن است برای بعضی افراد ناراحت کننده باشد.

### خدمات مشاوره و حمایتی

**1800RESPECT (1800 737 732)**[1800respect.org.au](https://www.1800respect.org.au/)

**فهرست خدمات حمایتی آزار جنسی استرالیا**[nasasv.org.au](https://www.nasasv.org.au/)

**MensLine (1300 78 99 78)**[mensline.org.au](https://www.mensline.org.au/)

**13YARN – 13 92 76**[13yarn.org.au](https://www.13yarn.org.au/)

**Lifeline (13 11 14)**[lifeline.org.au](http://lifeline.org.au/)

**اگر شما در معرض خطر آنی قرار دارید، لطفا با شماره 000 تماس بگیرید**

### چگونه به فردی که تجربه خشونت یا آزار جنسی خود را با شما در میان می‌گذارد واکنش نشان دهید

واکنش های دلسوزانه نسبت به درمیان گذاشتن خشونت جنسی به افراد بازمانده کمک می‌کند احساس کنند که صدایشان شنیده شده است و این امر نقش مهمی را در تصمیم آنها به دریافت کمک بیشتر ایفا می‌کند.

مهم ترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید عبارتند از:

* با دقت گوش کنید، بدون اینکه صحبت آنها را قطع کنید یا قضاوت کنید
* نشان بدهید آنچه را که می‌گویند، باور می‌کنید
* آنها را متوجه کنید که شما پشتیبان شان هستید

زمانی که این موضوع را با شما در میان می‌گذارند روی بهترین نوع واکنشی که نشان بدهید تاثیر می‌گذارد. اگر آنها در معرض خشونت یا آزار بیشتر باشند، ممکن است نیاز به محافظت فوری داشته باشند.

یک سری خدمات حمایتی فدرال، ایالتی یا قلمرویی نیز در دسترس هستند.



## رضایت جنسی چیست؟

رضایت جنسی توافق آزادانه، داوطلبانه و آگاهانه بین افراد برای شرکت در یک عمل جنسی است. این توافق تنها زمانی وجود دارد که این افراد متقابلا و صادقانه احساس کنند که مایلند در آن عمل جنسی شرکت کنند و فعالانه اطمینان بیابند که شریک شان نیز همین احساس را دارد.

این به آن معناست که در مورد یک فعالیت جنسی زمانی رضایت وجود دارد که تمامی افراد در رابطه با آن:

* برای شرکت کردن با یکدیگر توافق داشته باشند
* واقعا می‌خواهند که شرکت کنند – احساس نمی‌کنند که مجبورند
* به طور مرتب با هم چک می‌کنند تا مطمئن شوند که همه مایل به شرکت کردن هستند
* به صورتی واضح و آزاد نشان بدهند یا بگویند که مایلند شرکت کنند.

رضایت جنسی به فعالیت های جنسی مربوط می‌شود، مانند:

* آمیزش جنسی
* لمس کردن کسی به صورت جنسی
* به اشتراک گذاشتن تصاویر جنسی
* فعالیت جنسی به صورت آنلاین یا سکستینگ.

رضایت جنسی این موارد نمی‌باشد:

* مشکلی برای حل کردن
* یک تراکنش یا یک قرارداد – تبادلی که در آن یک نفر رضایت «می‌دهد» یا «دریافت می‌کند».

درک و برقراری ارتباط در مورد رضایت بخشی از یک سری مهارت هایی است که افراد می‌توانند بیاموزند تا روابط جنسی امن و سلامت داشته باشند. برای فعالیت جنسی باید رضایت وجود داشته باشد تا بدون خشونت، فشار و کنترل باشد.

### چرا رضایت مهم است؟

رضایت برای برخوردهای امن و سالم ضروری است. رضایت، احترام، ارتباط و اعتماد را می‌سازد و به شریک ها این امکان را می‌دهد که آزادانه امیال و حد و مرزشان را بیان کنند. این امر همچنین روابط قوی تری را بین آنها ایجاد می‌کند.



## چرا رضایت جنسی باید برایمان مهم باشد؟

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که افراد جوان موافق این هستند که افراد بزرگسالی که در زندگی شان هستند با آنها درباره رضایت جنسی صحبت کنند.



صحبت درباره رضایت لزوما نباید تنها وقتی مشکلی پیش می‌آید، اتفاق بیفتد.

رسیدن به رضایت، خودداری کردن از آن و برقراری ارتباط در مورد آن مهارت هایی هستند که هر کسی می‌تواند یاد بگیرد. این صحبت ها بخش مهمی از رشد هر فرد جوان است.

### چطور درباره رضایت فکر می‌کنیم؟

افراد دیدگاه های متفاوتی درباره رضایت دارند. اینکه رضایت به چه صورت است، شامل چه می‌شود و اینکه صحبت درباره آن آسان یا سخت است.

یک مطالعه درباره نگرش های افراد 16 تا 24 ساله مشخص کرد که 33 درصد آنها موافق هستند که «این امر معمول است که اتهام های آزار و اذیت جنسی راهی برای انتقام گرفتن از مردها» باشد. این امر نشان میدهد که ممکن است، شناخت رضایت و خشونت جنسی برای افراد جوان سخت باشد.[[1]](#footnote-1)

با این وجود، ارائه اطلاعات مثبت می‌تواند به افراد جوان کمک کند تا روابط با احترام متقابل ایجاد کنند و جلوی آسیب را می‌گیرد. اما پیش از صحبت با جوانان، ما باید بر صحبت بین بزرگسالان تمرکز کنیم.



### چرا ابتدا باید با بزرگسالان دیگر صحبت کنیم؟

پیش از صحبت با افراد جوان، ما باید به توافق در مورد رضایت برسیم تا پیامی متحد به آنها ارائه کنیم.

اغلب، رضایت جنسی در بین بزرگسالان صحبت نمی‌شود و این ناراحتی و اجتناب را ایجاد می‌کند.

بهترین راه برای حل این امر، آموزش به خود با استفاده از منابع در [consent.gov.au](https://www.consent.gov.au/) و صحبت کردن با سایر بزرگسالان است. دیدگاه های فردی شما در مورد رضایت ممکن است هم سان نبوده و این اشکالی ندارد.

با گفتگو، می‌توان به درک مشترکی رسید.

## به یاد داشتن پنج چیز در مورد رضایت

5 ایده کلی وجود دارد که به تعریف رضایت جنسی کمک می‌کند:

### 1. رضایت آزادانه و اختیاری است

رضایت انتخابی آزادانه است. اگرموارد زیر برای هر کسی در این رابطه اتفاق بیفتد، رضایت وجود ندارد:

* تجربه کردن خشونت
* مجبور شدن یا تحت فشار قرار گرفتن برای انجام کاری
* احساس ترس یا تهدید
* احساس مورد تمسخر واقع شدن
* چیزی از فرد گرفته شود
* تحت جاسوسی قرار گرفتن یا دنبال شدن
* تحت کنترل قرار گرفتن.

رضایت همراه شرط نیست. باید آزادانه و خالصانه و بدون تامل داده شود.



### 2. شفاف و آگاهانه

همه افراد واقعا مطمئن بوده یا علاقمند هستند و می‌دانند درچه موردی موافقت می‌کنند. رضایت زمانی است که همه افراد:

* می‌خواهند که در فعالیت جنسی شرکت کنند
* متوجه هستند که آن فعالیت جنسی چیست.

رضایت به یک فعالیت جنسی مانند بوسیدن یا لمس کردن به معنای رضایت دادن به سایر فعالیت های جنسی نیست. همه باید همچنین رضایت بدهند که فعالیت به چه صورت اتفاق می‌افتد که شامل استفاده از کاندوم و وسایل جلوگیری از بارداری است.

### 3. فعالانه و ارتباط گرفته شده

رضایت تماما در مورد ارتباط گیری است. شریک ها باید به طور فعالانه چیزی بگویند یا کاری بکنند تا چک کنند که شریک شان مایل به شرکت در یک فعالیت جنسی هست یا خیر.

افراد می‌توانند با انجام این موارد رضایت را به یکدیگر بگویند:

* صحبت کردن – برای مثال، «می‌توانم بغلت کنم؟»، «می‌خواهی... را امتحان کنی؟»، «این حس خوبی می‌دهد؟»
* نشان دادن بدون کلمات – برای مثال، زبان بدنی مشتاق، شرکت فعالانه، نزدیکتر شدن
* نوشتن – برای مثال، طی فعالیت جنسی به صورت آنلاین.

افراد باید چک کنند که شریک شان مایل به شرکت در یک فعالیت جنسی هست یا خیر. نگفتن «نه» به این معنا نیست که فرد رضایت می‌دهد، او باید این ارتباط را برقرار کند که رضایت می‌دهد. اگر هر گونه نشانه ای از تامل یا عدم اطمینان، مانند در جا خشک شدن، وجود داشته باشد، این به آن معناست که فرد رضایت نمی‌دهد. چک کردن به طور مرتب می‌تواند به این صورت باشد:

«می‌خواهی آهسته تر جلو بروی؟»

«می‌خواهی وقفه ای داشته باشی؟»

«می‌خواهی انجام ندهی؟»

«چطور است کمی آب بیاورم؟»

برانگیختگی جسمی نیز به معنای رضایت نیست. سطوح یا درجات مختلفی برای رضایت وجود ندارد. یا رضایت هست یا نیست.

### 4. ادامه دار و متقابل

رضایت روندی ادامه دار و مشترک است. این وظیفه همه افراد درگیر است که اطمینان پیدا کنند در همه حال رضایت وجود دارد. شما تنها یکبار پیش از شروع فعالیت جنسی در مورد رضایت ارتباط برقرار نمی‌کنید، و هر کسی می‌تواند هر زمانی در طی فعالیت جنسی رضایت را پس بگیرد.

اگر فردی رضایت بدهد ولی دیگری رضایت ندهد، پس رضایتی وجود ندارد. همه افراد باید بخواهند که در فعالیت جنسی شرکت کنند.



### 5. قادر و توانا

همه افراد درگیر در فعالیت جنسی باید بتوانند رضایت بدهند یا اینکه عدم رضایت خود را اعلام کنند. افراد **نمی‌توانند رضایت** بدهند اگر:

* زیر سن رضایت دادن (16 یا 17 ساله) هستند – این در بخش های مختلف استرالیا متفاوت است و موارد استثنایی برای افرادی وجود دارد که بطور توافقی آمیزش جنسی دارند و از نظر سنی نزدیک به هم هستند
* مست باشند، یا به شدت تحت تاثیر مواد مخدر یا الکل باشند
* بیهوش باشند – بیدار و هوشیار نباشند.

شریک ها باید به طور فعالانه چیزی بگویند یا کاری بکنند تا چک کنند که شریک شان قادر بوده و می‌خواهد که در فعالیت جنسی شرکت کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر به [consent.gov.au](https://www.consent.gov.au/) مراجعه کنید.

## شروع گفتگو با دیگران

برای کمک به صحبت شما با سایر بزرگسالان، ممکن است بخواهید ازاین جملات برای شروع گفتگو استفاده کنید.



### جملاتی برای شروع گفتگو درباره فرزند داری

* شما چطور با فرزندان تان در مورد موضوعات غیرمعمول صحبت می‌کنید؟
* چه مواردی به نظر شما مناسب با سن است و چرا؟
* چطور می‌توانیم به فرزندان یاد بدهیم که انصراف از رضایت یا امتناع از رضایت را مدیریت کنند؟

### جملاتی برای شروع گفتگو درباره روابط

* چرا رضایت برای فعالیت جنسی امن و روابط سالم مهم است؟
* آیا سوال در مورد رضایت جنسی در یک رابطه جدید مهم تر از یک رابطه متعهدانه، طولانی مدت است؟
* آیا داشتن رابطه با کسی برای رضایت ضروری است؟

### جملات برای شروع گفتگو درباره رضایت

* چطور در مورد رضایت ارتباط برقرار می‌کنید و تا بحال موقعیتی بوده است که به آن اشاره شده باشد؟
* آیا نحوه برخورد شما با رضایت متاثر از فرهنگ یا عقاید مذهبی تان است؟
* آیا صحبت کردن در مورد رضایت روابط را عجیب و ناشیانه می‌کند؟ در این صورت، چطور می‌توانیم بر آن غلبه کنیم؟

## سوالات متداول در مورد رضایت

### آیا برای عکس و ویدیو باید اجازه بدهید؟

شما همیشه باید قبل از به اشتراک گذاشتن تصویر یا ویدیو با یک فرد از او رضایت بگیرید.

باید با پرسیدن این سوالات رضایت برای تصاویر دیجیتال بگیرید:

«می‌توانم از شما عکس/ ویدیو بگیرم؟»

«می‌توانم این ویدیو/ عکس شما را با [نام/ چت گروهی را وارد کنید] به اشتراک بگذارم؟»

«می‌توانم این عکس/ ویدیوی شما را روی [نام پلتفرم رسانه گروهی را وارد کنید] پست کنم؟»

هرگز درست نیست که محتوای خصوصی، جنسی، شرمسار کننده یا نامناسب از کسی را بدون رضایت با دیگران به اشتراک بگذارید. ایجاد چنین محتوایی به طور اتوماتیک، اجازه به اشتراک گذاشتن آن را نمی‌دهد.

تحت فشار قرار دادن سایرین برای به اشتراک گذاشتن محتوای خصوصی قابل قبول نیست و دریافت آن، انجام عمل متقابل را ایجاب نمی‌کند. اگر در مورد به اشتراک گذاشتن مطمئن یا راحت نیستید، مکث کنید، فکر کنید و راهنمایی بگیرید.

برای منابع بیشتر در مورد رضایت در مورد تصویر برای خانواده ها به [eSafety](https://www.esafety.gov.au/parents) مراجعه کنید.

### آیا موقعیت هایی وجود دارد که توجه دعوت نشده قابل قبول باشد؟

توجه فیزیکی دعوت نشده، بدون در نظر گرفتن موقعیت، هرگز صحیح نیست. همه این حق را دارند که احساس امنیت و راحتی کنند و هرگز کسی نباید رضایت را فرض کند.

### آیا سوال در مورد رضایت حس و حال را خراب می‌کند؟

اصلا. لازم نیست که رضایت به نظر بسیار رسمی یا ناشیانه برسد. می‌تواند به سادگی پرسیدن سوالاتی مانند «از چه خوشت می‌آید؟» یا «می‌خواهی ادامه بدهی؟» باشد.

آنچه باعث «خراب کردن حس و حال» می‌شود، ادامه دادن بدون اطمینان از آن است که شخص دیگر واقعا راحت و مایل است.



### اگر احساس راحتی نمی‌کنید، چطور می‌توانید از رضایت تان انصراف بدهید؟

شما در هر زمانی از تعامل جنسی می‌توانید نظرتان را عوض کنید و همه باید دست بکشند. همه این حق را دارند که تصمیم بگیرند چه اتفاقی برای بدنشان می‌افتد.

مثال های گفتاری ممکن است اینطور باشند:

«نظرم عوض شد»

«راحت نیستم»

«نمی‌خواهم اینکار را دیگر انجام بدهم»

عبارات غیر مستقیم هم می‌تواند به انصراف از رضایت اشاره کنند. برای مثال:

«خسته ام»

«درباره این، خیلی مطمئن نیستم»

«مطمئن نیستم که دیگر حالش را داشته باشم»

برای همه افراد، بیان حد و مرزشان به صورت کلامی امر راحتی نیست. ارتباط غیر کلامی هم به اندازه کلمات ارزشمند است. برخی نشانه های غیر کلامی که باید نسبت به آنها آگاه بود، عبارتند از:

* دیگر به طور فعالانه شرکت نکردن
* بی حرکت و ساکت شدن
* اجتناب از تماس چشمی یا به سمت دیگری نگاه کردن
* به طور فیزیکی خود را دور کردن
* نشان دادن علائم تنش یا ناراحتی.

ارتباط شفاف و آزادانه کلید این امر است. همه این حق را دارند که حد و مرزی را مشخص کنند که در آن احساس امنیت و احترام می‌کنند.

### آیا تمجید ظاهر فرد اشکالی ندارد؟

بین تمجید از یک فرد و آزار و اذیت دعوت نشده، تحریک شده جنسی یا آزار و اذیت خشونت آمیز جنسی تفاوت وجود دارد. اگر فرد برایش مشکلی نیست که ظاهرش را تمجید کنید و از طریق زبان بدنی یا به صورت کلامی، این واضح و آشکار باشد، مشکلی نیست. اگر مطمئن نیستید، وقت آن است که سوال کنید.

### آیا سوال در مورد رضایت جنسی در یک رابطه جدید مهم تر از یک رابطه طولانی مدت است؟

سوال در مورد رضایت در هر نوع رابطه یا هر فعالیت جنسی خارج از یک رابطه ضروری است.

## گام های بعدی

در مورد رضایت نباید تاخیر کرد، چرا که درک یک نسل کامل از رضایت بستگی به یادگیری، درک و صحبت کردن ما امروز درباره آن دارد.

### لطفا به منابع و ابزار بیشتر برای گفتگوی بیشتر مراجعه کنید:

[وب سایت رضایت (Consent)](https://www.consent.gov.au/)

[راهنمایی برای صحبت کردن با جوانان – شامل سوالات متداول درباره رضایت](https://www.consent.gov.au/conversation-guides)

[جملاتی برای شروع گفتگو](https://www.consent.gov.au/)

[کیت رضایت – دانلودها و ابزار برای استفاده در خانه و درجامعه محلی تان](https://www.consent.gov.au/translated-resources)

[The Line – برای اطلاعات بیشتر در مورد رضایت](https://www.theline.org.au/)



1. نظر سنجی درباره نگرش جامعه ملی نسبت به خشونت علیه زنان سال 2017 و 2021. [↑](#footnote-ref-1)