Filipino

### Unang Hakbang: Pag-uusap sa iba pang may-edad ang tungkol sa pagpayag

# Halina at magkasama tayo sa parehong kamalayan tungkol sa pagpayag



## May makukuhang suporta

Sa pag-uusap ng tungkol sa pagpayag, o kahit na sa pagbabasa nitong gabay ay maaaring nakagagalit na para sa ilang mga tao.

### Mga serbisyo sa pagpapayo at suporta

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

**Australian Sexual Assault Directory of Support Services**[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/)

**Kung ikaw ay nasa kagyat na panganib, mangyaring tumawag sa 000**

### Paano ang pagreaksyon sa isang tao na nagsiwalat ng kanilang mga karanasan sa sekswal na karahasan o pang-aatake

Ang mga may pagdamay na mga reaksyon sa mga pagsisiwalat ng sekswal na karahasan ay makakatulong sa mga nakaligtas na madama nila na sila ay pinakinggan at gumaganap ng napakamahalagang papel ito dahil sa kanilang mga naging desisyon na humanap ng karagdagang tulong.

Ang mga pinakamahalagang bagay na iyong magagawa ay:

* Masigasig na makinig, nang walang paggambala at paghuhusga
* Magpakita na naniniwala ka sa kanilang sinasabi sa iyo
* Ipaalam sa kanila na nariyan ka para suportahan sila

Ang tiyempo ng kanilang pagsisiwalat ay makakaapekto sa pinakamahusay na paraan ng pagreaksyon. Sila ay nanganganib ng karagdagang karahasan o pagka-atake, maaaring kakailanganin nila ang kagyat na proteksyon.

Mayroon ding isang hanay ng mga makukuhang pangsuportang serbisyo na pambansa, pang-estado o pang-teritoryo.



## Ano ang sekswal na pagpayag?

Ang sekswal na pagpayag ay isang malaya, boluntaryo at may kamalayang kasunduan sa pagitan ng mga tao na makisali sa isang gawaing sekswal. Itong kasunduan ay nakapresenta lamang kapag ang mga taong ito ay kapwa at tunay na nakadaramang gusto nilang makisali sa gawaing sekswal na iyan at sinisigurong gusto rin itong gawin ng kanilang kapartner.

Ang ibig sabihin nito na mayroon lamang pagpayag sa isang gawaing sekswal kung ang lahat na kasali ay:

* nagkakasundo ang bawa’t isa na makisali sa gawain
* na talagang gustong makisali sa gagawin – na hindi nila nadaramang dahil kailangan nilang gawin
* inaalam ng bawa’t isa sa kanila, upang matiyak na gusto nilang lahat na makisali
* ipinapakita o sinasabi sa malinaw at nakabukas na paraan na gusto nilang makisali.

Ang sekswal na pagpayag ay tumutukoy sa mga gawaing sekswal, katulad ng:

* sekswal na pagtatalik
* paghipo sa isang tao sa sekswal na paraan
* nagbabahagian ng sekswal na mga litrato
* mga sekswal na aktibidad gamit ang kompyuter (online) at sekswal na pagte-text.

Ang sekswal na pagpayag ay hindi:

* isang problema na kailangang lutasin
* isang transaksyon o kontrata – na isang pagpapalitan na may pagpayag ang isang tao na ‘magbibigay’ o ‘tatanggap’.

Ang pagkaunawa at pagsasabi ng pagpayag ay isang bahagi ng hanay ng mga kakayahang matututunan ng mga tao upang magkaroon ng ligtas at malusog na mga sekswal na pakikipagrelasyon. Dapat na ang may pagpayag sa sekswal na gawain ay malaya sa karahasan, walang pamimilit at pagpigil.

### Bakit mahalaga ang pagpayag?

Ang pagpayag ay mahalaga para sa isang ligtas at malusog na mga engkwentro. Nagbubuo ito ng paggalang, komunikasyon, at pagtitiwala, na hahayaan ang kapartner na malayang magsabi ng mga ginugusto at kung pwedeng hanggang saan lang. Naglilikha rin ito ng mas matibay na koneksyon sa pagitan nilang dalawa.



## Bakit tayo dapat makialam tungkol sa sekswal na pagpayag?

Ipinapakita nitong kamakailan lang na pananaliksik na ang mga kabataan ay sumasang-ayon na ang mga may-edad sa kanilang buhay ay dapat makipag-usap sa kanila tungkol sa sekswal na pagpayag.



Ang pag-uusap tungkol sa sekswal na pagpayag ay hindi lamang gagawin sa panahon na may masamang nangyari na.

Ang pag-abot, pagtatago at pagpapahayag ng pagpayag ay isang hanay ng mga kakayahan na matututunan ninuman. Itong mga pag-uusap ay nagiging isang mahalagang bahagi sa paglaki ng bawa’t kabataan.

### Ano ang nasa isip natin tungkol sa pagpayag?

Ang mga tao ay may mga magkakaibang pananaw tungkol sa pagpayag. Kung ano ang anyo nito, kung ano ang kasangkot nito, kung ito ba ay madali o mahirap pag-usapan.

Ipinakita ng isang pag-aaral sa mga pag-uugali ng mga nasa edad 16-hanggang-24-taong gulang na ang 33% ay sumasang-ayon na ‘karaniwan sa mga isinumbong sa sekswal na pang-aatake ay isang paraan lamang para makaganti sa mga kalalakihan’. Ipinapakita nito na ang mga kabataan ay may kahirapan sa pagtutukoy sa pagitan ng pagpayag at sekswal na karahasan.[[1]](#footnote-1)

Subali’t, ang pagbibigay ng positibong impormasyon ay makakatulong sa mga kabataan na magbuo sa isa’t-isa ng may paggalang na mga pakikipagrelasyon at maiwasan ang kasakitan. Pero bago tayo makipag-usap sa mga kabataan, kailangang tayo munang mga may-edad ay magpokus na magkausap-usap.



### Bakit kailangan munang makausap ang ibang may-edad?

Bago makipag-usap sa mga kabataan, kailangan tayong nasa magka-parehong lebel ng kamalayan tungkol sa pagpayag upang magbigay sa kanila ng pinagkaisang mensahe.

Kalimitan, ang sekswal na pagpayag ay hindi pinag-uusapan sa mga may-edad, na nauuuwi sa di‑pagkakomportable at pag-iwas.

Ang pinakamahusay na paraan sa pagresolba nito ay turuan mo ang iyong sarili gamit ang mga mapagkukunan sa: [consent.gov.au](https://www.consent.gov.au/) at makipagtalakayan sa iba pang mga may edad. Ang iyong mga personal na pananaw tungkol sa pagpayag ay maaaring hindi nakahanay ngunit ayos lang iyan.

Sa pamamagitan ng pagtatalakayan, lilitaw ang magkadamayang pagkaunawa.

## Limang mga bagay na dapat tandaan pagdating sa pagpayag

Mayroong 5 na mga ideya na makakatulong sa pagbibigay ng kahulugan sa sekswal na pagpayag:

### 1. Ang pagpayag ay malaya at boluntaryo

Ang pagpayag sa tuwi-tuwina ay laging isang malayang pagpili. Walang nangyaring pagpayag kung alinman sa taong kasangkot ay:

* dumanas ng karahasan
* pinuwersa o pinipilit na gumawa ng isang bagay
* nakakadama ng pananakot o pagbabanta
* nakakadama ng paghamak
* may isang bagay na kinuha
* tinitiktikan o sinusundan
* kinokontrol.

Ang pagpayag ay hindi nakukuha na may mga kondisyon. Ito ay dapat na ibinigay ng malaya at talagang tunay at walang pag-aalinlangan.



### 2. Malinaw at may-kaalaman

Ang lahat ay nakadarama ng tunay na katiyakan o masigasig at alam kung ano ang kanilang pinapayagan. Ang pagpayag ay kung ang lahat ay:

* nais na makisali sa ginagawang sekswal na aktibidad
* nauuunawaan kung ano iyang ginagawang aktibidad na sekswal.

Ang pagpayag para sa isang sekswal na aktibidad, katulad ng pakikipaghalikan o paghihipo ay hindi nangangahulugan na may pagpayag din sa paggawa ng iba pang mga sekswal na aktibidad. Ang lahat ay dapat na pumapayag kung paano mangyayari ang aktibidad pati na ang paggamit ng mga condom at pampigil sa pagbubuntis.

### 3. Aktibo at pinag-usapan

Ang pagpayag ay lahat tungkol sa pag-uusap. Ang magkapartner ay kailangang aktibong magsasabi o gagawin ang isang bagay para alamin kung ang kanilang kapartner ay gustong makisali sa isang sekswal na aktibidad.

Ang mga tao ay makapag-uusap ng pagpayag sa pamamagitan ng:

* pagsasalita – hal. “Pwede ka bang mayakap?”, “Gusto mo bang masubukan ang …?”, ”Masarap ba ang pakiramdam sa ganito?”
* pagpapakita ng galaw na walang sinalita – hal. masigasig na kilos ng katawan, aktibong pakikisali, hinihilang palapit
* isinusulat – hal. habang nanonood ng sekswal na aktibidad sa online.

Ang mga tao ay dapat na mag-tsek kung gustong makisali ng kanilang ka-partner sa isang sekswal na aktibidad. Ang hindi pagsasabi ng ‘hindi’ ay hindi nangangahulugan na ang isang tao ay pumapayag; kailangan nilang sabihin na sila ay pumapayag.

Kung mayroong anumang senyales ng pag-aalangan o walang katiyakan, katulad ng pagkatulala, ibig sabihin nito na ang tao ay hindi pumapayag.

Ang pagtsi-tsek ay may tunog na katulad nito:

“Gusto mo bang magdahan-dahan?”

“Gusto mo bang magpahinga muna?”

“Gusto mo bang tumigil na ?”

“Ano kaya kung kukuha ako ng inuming tubig para sa atin?”

Ang pisikal na pagkapukaw (arousal) ay hindi nangangahuugan na may pagpayag. Walang mga magkaibat-ibang lebel o antas ng pagpayag. Ang tinitingnan lamang ay kung mayroon ba o walang pagpayag.

### 4. Nagpapatuloy at kapwa nagbabahagi

Ang pagpayag ay isang nagpapatuloy at nagbabahagiang proseso. Ito ay katungkulan ng lahat na mga kasangkot upang matiyak na may pagpayag sa lahat ng panahon. Hindi mo lang sasabihin ng iisang beses bago magsimula sa sekswal na aktibidad, at sinuman ay maaaring umatras sa pagpayag sa anumang sandali habang nasa sekswal na aktibidad.

Kung ang isang tao ay pumayag ngunit iyong isa naman ay hindi pumayag, kaya bale ba ay walang pagpayag na katayuan. Ang lahat ng mga tao ay dapat may gustong makisali sa sekswal na aktibidad.



### 5. Kayang gumawa at may kakayahan

Ang lahat ng mga kasangkot sa isang sekswal na aktibidad ay kinakailangang may kakayahang magsabi ng pagpayag o makapagsasabi na hindi sila pumapayag. Ang mga tao ay **hindi makapapayag** kung sila ay:

* wala pa sa legal na edad (alinman sa 16 o 17 taong gulang) – ito ay naiiba sa mga iba’t-ibang bahagi ng Australya at may mga hindi mapapasama (exception) para sa mga taong may kamalayan sa pagtatalik na magkalapit ang edad.
* lasing, ‘sabog’ (‘high’) o apektado ng matindi ng mga droga at alkohol
* walang malay – hindi gising at alerto.

Ang mga magkapartner ay dapat na aktibong magsabi o gumawa ng isang bagay para ma-tsek kung ang kanilang partner ba ay may kakayahan at gustong makisali sa isang sekswal na aktibidad.

Bisitahin ang [consent.gov.au](https://www.consent.gov.au/) para sa karagdagang kaalaman.

## Pagharap sa pagtatalakayan kasama ang ibang may-edad

Upang matulungan ka sa iyong pakikipagtalakayan sa iba pang may-edad, maaari mong isa-isip na gamitin itong mga pagpapasimula ng pakikipag-usap.



### Pagpapasimula ng pag-uusap tungkol sa pagiging magulang

* Paano ka makipag-usap sa iyong mga anak tungkol sa mga paksang saliwa?
* Ano ang iniisip mong naaakma sa edad at bakit?
* Paano natin matuturuan ang mga bata ng pamamahala sa isang pagtanggi o iniurong na pagpayag?

### Pagpapasimula ng pag-uusap tungkol sa mga pakikipagrelasyon

* Bakit ang pagpayag ay mahalaga para sa ligtas na sekswal na aktibidad at mga malusog na pakikipagrelasyon?
* Ang paghingi ba ng sekswal na pagpayag ay mas mahalaga sa isang bagong pakikipagrelasyon kumpara sa isang nakatuon, pangmatagalang pakikipagrelasyon?
* Kailangan ka bang nasa isang pakikipagrelasyon para ang pagpayag ay kinakailangan?

### Pagpapasimula ng pag-uusap tungkol sa pagpayag

* Paano ka nakikipag-usap para sa pagpayag, at mayroon bang mga pangyayari na ang pagpayag ay ipinahiwatig lang?
* Ang paraan ba ng iyong pakikiharap para sa pagpayag ay apektado ng iyong kultura o mga relihiyosong paniniwala?
* Ang pag-uusap ba ng tungkol sa pagpayag ay nagpapasaliwa sa mga pakikipagrelasyon? Kung ganun nga, paano natin madadaig ito?

## Mga Kalimitang Itinatanong (FAQs) tungkol sa Pagpayag

### Kailangan ka bang magbigay ng pagpayag para sa mga litrato at video?

Dapat kang palaging humingi ng pagpayag bago makibahagi ng litrato o video ng isang tao.

Maaari kang humingi ng pagpayag sa pamamagitan ng pagtatanong:

“Maaari ka bang kunan ng litrato/video?”

“Maaari ko bang ibahagi itong video/litrato mo sa kanila [ilagay ang pangalan/ka-grupo sa chat]?”

“Maaari ko bang ipakita itong video/litrato mo sa aking [ilagay ang plataporma ng sosyal media]?”

Hindi kailanman okey ang makibahagi ng pribado, sekswal, nakakahiya o di-akmang nilalaman ng ibang tao sa media nang wala silang pagpayag. Ang paglikha ng nilalaman (pang-media) ay hindi otomatikong pagbibigay ng pagpayag para magbahagi.

Ang pamimilit sa mga ibang tao upang magbahagi ng matalik na nilalaman ay hindi katanggap-tanggap at ang pagkakatanggap nito, ay hindi kinakailangang magantihan. Kung hindi nakasisiguro o di-komportable tungkol sa pagbabahagi, tumigil muna, magmuni-muni at humanap ng pangpatnubay.

Para sa mga karagdagang mapagkukunan tungkol sa pagpayag sa litrato na angkop sa mga magulang, bisitahin ang [eSafety](https://www.esafety.gov.au/parents).

### Nagkaroon ba ng anumang mga sitwasyon na naging katanggap-tangap ang pagbibigay ng walang paanyayang atensyon?

Ang walang paanyayang pisikal na atensyon ay hindi okey kailanman, maging anupaman ang sitwasyon. Ang bawa’t-isa ay nararapat na makaramdam ng kaligtasan at komportable at walang sinuman ang dapat na mag-aakala ng pagpayag.

### Nakakasira ba ng gana ang paghingi ng pagpayag?

Hindi naman. Ang pagpayag ay hindi naman kailangang sobrang pormal o saliwa. Pwede ito sa simpleng pagtatanong lang ng “Ano ang gusto mong mangyari?” o “Gusto mo bang ituloy pa?”

Ang ‘makakasira ng gana’ (‘spoil the mood’) ay kung magpapatuloy ka nang hindi mo sigurado kung ang tao ay tunay na nasa komportableng lagay at gusto pa.



### Paano mo iuurong ang iyong pagpayag kung hindi komportable ang iyong pakiramdam dito?

Maaari kang magbago ng isip sa anumang punto ng isang sekswal na pag-uugnayan at kailangang tumigil ang lahat. Ang lahat ng tao ay may karapatang magpasiya sa kung anong mangyayari sa kanilang sariling katawan.

Mga berbal na halimbawa ay parang ganito:

“Nagbago ako ng isip”

“Hindi ako komportable”

“Ayaw ko nang gawin ito”

Ang mga hindi diretsahang pagpahiwatig ay nagtutukoy din ng pag-urong sa pagpayag. Halimbawa:

“Pagod na ako”

“Hindi ako sigurado tungkol dito”

“Hindi ako sigurado kung ako nasa tamang modo pa”

Hindi madali (easy) para sa lahat ang berbal na pagsasabi ng kanilang hangganan sa gagawin. Ang hindi-berbal na pagsasabi ay kasing balido rin ng mga binigkas na salita. Ang ilang hindi-berbal na mga pahimig na dapat may kamalayan ka ay:

* Hindi na aktibong nakikisali sa ginagawa
* Pagkaka-udlot o nanahimik
* Umiiwas o inilalayo ang pagtingin
* Pisikal na inilalayo ang sarili
* Nagpapakita ng mga senyales ng pagkabalisa o di-komportable.

Mahalaga ang malinaw at nakabukas na pag-uusap. Ang bawa’t-isa ay may karapatan na maglagay ng mga hangganan upang makaramdam sila ng kaligtasan at paggalang.

### Okey ba na purihin ang hitsura ng isang tao?

May malaking kaibahan sa pagitan ng pagbibigay ng papuri at ang walang paanyaya, sekswal na pang-uudyok o mapusok na sekswal na panliligalig. Kung ang bawa’t-isa ay pakiramdam na gusto pang gawin iyon, at malinaw na ipinapakita sa ikinikilos ng kanilang katawan o sa salita. Kung hindi ka nakakasiguro, oras na para magtanong.

### Ang paghingi ba ng sekswal na pagpayag ay higit na mahalaga sa isang bagong pakikipagrelasyon kumpara sa isang nasa pangmatagalang pagrerelasyon?

Ang paghingi ng pagpayag ay mahalaga kahit anumang klase ng pakikipagrelasyon o anumang sekswal na aktibidad na walang pakikipagrelasyon.

## Ang mga susunod na hakbang

Hindi na makapaghihintay ang usapin tungkol sa pagpayag, dahil ang pagkaunawa ng buong henerasyon tungkol sa pagpayag ay nakadepende sa ating pagkakatuto, pagkakaintindi at pag-uusap-usap tungkol dito, ngayong araw na ito na.

### Mangyaring sumangguni sa mga karagdagang mapagkukunan at gamit (tools) upang palawigin ang pag-uusap-usap:

[Website tungkol sa pagpayag](https://www.consent.gov.au/)

[Gabay sa pakikipagtalakayan sa mga kabataan – kabilang ang mga FAQ tungkol sa pagpayag](https://www.consent.gov.au/conversation-guides)

[Mga pampasimula ng pag-uusap-usap](https://www.consent.gov.au/)

[Kit ng pagpayag (Consent kit) – mga pang-download at gamit (tools) na panggamit sa tahanan at sa inyong komunidad](https://www.consent.gov.au/translated-resources)

[The Line – para sa karagdagang impormasyon sa pagpayag](https://www.theline.org.au/)



1. Ang Sarbey ng Pambansang Pag-uugali ng Komunidad tungkol sa Karahasan Laban sa Mga Kababaihan noong 2017 at 2021 [↑](#footnote-ref-1)