Greek

### Βήμα 1: Μιλώντας για τη συναίνεση με άλλους ενήλικες

# Ας μιλήσουμε στο ίδιο μήκος κύματος για τη συναίνεση


## Διατίθεται υποστήριξη

Η συνομιλία για τη συναίνεση, ή ακόμη και η ανάγνωση αυτού του οδηγού, μπορεί να εγείρει ανησυχίες σε μερικά άτομα.

### Υπηρεσίες συμβουλευτικής και υποστήριξης

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

**Αυστραλιανός Κατάλογος Σεξουαλικής Κακοποίησης των Υπηρεσιών Υποστήριξης**[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/)

**Εάν κινδυνεύετε άμεσα, επικοινωνήστε με το 000**

### Πώς να ανταποκριθείτε σε κάποιον που σας αποκαλύπτει τις εμπειρίες του σεξουαλικής βίας ή κακοποίησης

Οι συμπονετικές αντιδράσεις στις αποκαλύψεις σεξουαλικής βίας βοηθούν τους επιζώντες να αισθάνονται ότι τους ακούν, και παίζουν σημαντικό ρόλο στις αποφάσεις τους για το αν θα αναζητήσουν πρόσθετη βοήθεια.

Τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε είναι να τους:

* Ακούτε προσεκτικά, χωρίς διακοπές ή επικρίσεις
* Δείχνετε ότι πιστεύετε αυτά που σας λένε
* Πείτε ότι έχουν την υποστήριξή σας

Η χρονική στιγμή της αποκάλυψης που σας κάνουν θα επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο θα ανταποκριθείτε καλύτερα. Εάν κινδυνεύουν από περαιτέρω βία ή κακοποίηση, μπορεί να χρειάζονται άμεση προστασία.

Υπάρχει επίσης μια σειρά από υπηρεσίες υποστήριξης διαθέσιμες σε εθνικό επίπεδο, καθώς και από πολιτείες και επικράτειες.



## Τι είναι η σεξουαλική συναίνεση;

Η σεξουαλική συναίνεση είναι μια ελεύθερη, εθελοντική και ενημερωμένη συμφωνία μεταξύ των ανθρώπων προκειμένου να συμμετάσχουν σε μια σεξουαλική πράξη. Αυτή η συμφωνία ισχύει μόνο όταν τα άτομα αυτά αισθάνονται αμοιβαία και ειλικρινά ότι θέλουν να συμμετάσχουν στη συγκεκριμένη σεξουαλική πράξη και διασφαλίζουν ενεργά ότι ο/η σύντροφός τους το θέλει επίσης.

Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει συναίνεση για σεξουαλική δραστηριότητα μόνο εάν ο κάθε εμπλεκόμενος:

* συμφωνεί με τον άλλον να συμμετάσχει
* θέλει πραγματικά να συμμετάσχει – δεν αισθάνεται ότι το οφείλει
* ελέγχει κατά διαστήματα με τον άλλο για να βεβαιωθεί ότι κάθε άτομο θέλει να συμμετάσχει
* δείχνει ή λέει ότι θέλει να συμμετάσχει με σαφή και ανοιχτό τρόπο.

Η σεξουαλική συναίνεση σχετίζεται με σεξουαλικές δραστηριότητες, όπως:

* σεξουαλική συνεύρεση
* άγγιγμα ατόμου με σεξουαλικό τρόπο
* μοίρασμα σεξουαλικών εικόνων με άλλους
* σεξουαλικές δραστηριότητες στο διαδίκτυο και αποστολή γραπτών μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου (sexting).

Η σεξουαλική συναίνεση δεν είναι:

* ένα πρόβλημα που πρέπει να επιλυθεί
* μια συναλλαγή ή ένα συμβόλαιο – μια ανταλλαγή όπου κάποιος «δίνει» ή «λαμβάνει» συναίνεση.

Η κατανόηση και επικοινωνία της συναίνεσης αποτελεί μέρος ενός συνόλου δεξιοτήτων που μπορούν να μάθουν οι άνθρωποι για να έχουν ασφαλείς και υγιείς σεξουαλικές σχέσεις. Πρέπει να υπάρχει συναίνεση ώστε η σεξουαλική δραστηριότητα να είναι απαλλαγμένη από βία, πίεση και έλεγχο.

### Γιατί είναι σημαντική η συναίνεση;

Η συναίνεση είναι αναγκαία για ασφαλείς και υγιείς επαφές. Καλλιεργεί τον σεβασμό, την επικοινωνία και την εμπιστοσύνη, επιτρέποντας στους συντρόφους να εκφράζουν ελεύθερα τις επιθυμίες και τα όριά τους. Δημιουργεί επίσης ισχυρότερους δεσμούς μεταξύ τους.



## Γιατί θα πρέπει να νοιαζόμαστε για τη σεξουαλική συναίνεση;

Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι οι νέοι συμφωνούν ότι οι δικοί τους άνθρωποι που είναι ενήλικες θα πρέπει να τους μιλήσουν για τη σεξουαλική συναίνεση.



Η συνομιλία για τη συναίνεση δεν χρειάζεται να είναι κάτι που συμβαίνει μόνο όταν τα πράγματα πάνε στραβά.

Η επίτευξη, η άρνηση και η δήλωση της συναίνεσης είναι ένα σύνολο δεξιοτήτων που μπορεί να μάθει ο καθένας. Αυτές οι συζητήσεις καθίστανται ένα σημαντικό μέρος της ανάπτυξης κάθε νέου.

### Πώς σκεφτόμαστε για τη συναίνεση;

Οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές αντιλήψεις για τη συναίνεση. Τι μορφή έχει, τι περιλαμβάνει, αν είναι εύκολο ή δύσκολο να συζητηθεί.

Μια μελέτη σχετικά με τις νοοτροπίες των νέων ηλικίας 16 έως 24 ετών αποκάλυψε ότι το 33% συμφωνεί ότι «οι καταγγελίες σεξουαλικής κακοποίησης είναι συχνά ένας τρόπος αντεκδίκησης κατά των ανδρών». Αυτό υποδηλώνει ότι οι νέοι δυσκολεύονται ενδεχομένως να αναγνωρίσουν τι είναι η συναίνεση και τι η σεξουαλική βία.[[1]](#footnote-1)

Ωστόσο, η παροχή θετικών πληροφοριών μπορεί να βοηθήσει τους νέους να αναπτύξουν σχέσεις αμοιβαίου σεβασμού και να αποτρέψει τυχόν αρνητικές συνέπειες. Αλλά πριν μιλήσουμε στους νέους, χρειάζεται να επικεντρωθούμε στο πώς να μιλάμε με τους ενήλικες.



### Γιατί θα πρέπει να μιλήσουμε πρώτα σε άλλους ενήλικες;

Πριν μιλήσουμε στους νέους, χρειάζεται να είμαστε εμείς στο ίδιο μήκος κύματος σχετικά με τη συναίνεση ώστε να τους παρέχουμε ένα ενιαίο μήνυμα.

Συχνά, η σεξουαλική συναίνεση δεν συζητείται μεταξύ των ενηλίκων, οδηγώντας σε δυσφορία και αποφυγή του θέματος.

Ο καλύτερος τρόπος να ξεπεράσετε την αμηχανία είναι να εκπαιδεύσετε τον εαυτό σας χρησιμοποιώντας τους πόρους στο [consent.gov.au](https://www.consent.gov.au/) και να συμμετέχετε σε συζητήσεις με άλλους ενήλικες. Οι προσωπικές σας απόψεις σχετικά με τη συναίνεση μπορεί να μην ευθυγραμμίζονται με τους άλλους και αυτό είναι εντάξει.

Μέσω διαλόγου, μπορεί να προκύψει αμοιβαία κατανόηση.

## Πέντε πράγματα που πρέπει να θυμάστε όταν πρόκειται για τη συναίνεση

Υπάρχουν 5 βασικές ιδέες που βοηθούν στον ορισμό της σεξουαλικής συναίνεσης:

### 1. Η συναίνεση είναι ελεύθερη και εθελοντική

Η συναίνεση είναι πάντα μια ελεύθερη επιλογή. Δεν υπάρχει συναίνεση εάν οποιοδήποτε εμπλεκόμενο άτομο:

* βιώνει βία
* αναγκάζεται ή πιέζεται να κάνει κάτι
* αισθάνεται εκφοβισμό ή απειλή
* αισθάνεται ταπείνωση
* νιώθει ότι του αφαιρείται κάτι
* ότι το κατασκοπεύουν ή το παρακολουθούν
* ότι το έχουν υπό έλεγχο.

Η συναίνεση δεν δεσμεύεται από όρους. Θα πρέπει να δίνεται ελεύθερα και ειλικρινά και χωρίς δισταγμό.



### 2. Σαφής και ενημερωμένη

Κάθε άτομο αισθάνεται πραγματική σιγουριά ή ενθουσιασμό και ξέρει σε τι συμφωνεί. Συναίνεση είναι όταν κάθε άτομο:

* θέλει να συμμετάσχει στη σεξουαλική δραστηριότητα
* καταλαβαίνει τι είναι η συγκεκριμένη σεξουαλική δραστηριότητα.

Η συναίνεση σε μια σεξουαλική δραστηριότητα, όπως το φιλί ή το άγγιγμα, δεν σημαίνει ότι συναινείτε και σε άλλες σεξουαλικές δραστηριότητες. Ο καθένας πρέπει επίσης να συναινέσει στο πώς θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης προφυλακτικών και αντισύλληψης.

### 3. Ενεργή και δηλωμένη

Η συναίνεση αφορά εξ ολοκλήρου την επικοινωνία. Οι σύντροφοι χρειάζεται να πουν ενεργά ή να κάνουν κάτι για να ελέγξουν αν ο/η σύντροφός τους θέλει να συμμετάσχει σε μια σεξουαλική δραστηριότητα.

Τα άτομα μπορούν να εκφράσουν τη συναίνεσή τους:

* μιλώντας – π.χ. «Μπορώ να σε αγκαλιάσω;», «Θέλεις να δοκιμάσουμε...;», «Σου αρέσει αυτό;»
* δείχνοντας χωρίς λέξεις – π.χ. με ενθουσιώδεις χειρονομίες, ενεργή συμμετοχή, πιο στενή σωματική επαφή
* καταγράφοντάς την – π.χ. κατά τη διάρκεια σεξουαλικής δραστηριότητας στο διαδίκτυο.

Τα άτομα πρέπει να ελέγχουν αν ο/η σύντροφός τους θέλει να συμμετάσχει σε μια σεξουαλική δραστηριότητα. Το να μην λέει κάποιος «όχι» δεν σημαίνει ότι συναινεί· πρέπει να δηλώσει ότι συναινεί με κάποιον τρόπο. Εάν υπάρχουν τυχόν ενδείξεις δισταγμού ή αβεβαιότητας, όπως «πάγωμα», αυτό σημαίνει ότι το άτομο δεν συναινεί. Για να ελέγξει κάποιος αν το άλλο άτομο συναινεί, μπορεί να πει π.χ.:

«Θέλεις να το πάρουμε πιο αργά;»

«Θέλεις να κάνουμε ένα διάλειμμα;»

«Θέλεις να σταματήσουμε;»

«Τι θα έλεγες να φέρω λίγο νερό να πιούμε;»

Η σωματική διέγερση επίσης δεν σημαίνει ότι υπάρχει συναίνεση. Δεν υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα ή βαθμοί συναίνεσης. Είτε υπάρχει συναίνεση είτε δεν υπάρχει.

### 4. Συνεχής και αμοιβαία

Η συναίνεση είναι μια συνεχής και αμοιβαία διαδικασία. Είναι ευθύνη όλων των εμπλεκόμενων να βεβαιώνονται ότι υπάρχει συναίνεση ανά πάσα στιγμή. Δεν την δηλώνετε μόνο μία φορά πριν ξεκινήσετε τη σεξουαλική δραστηριότητα, και ο καθένας μπορεί να αποσύρει τη συναίνεσή του ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής δραστηριότητας.

Αν ένα άτομο συναινεί, αλλά ένα άλλο δεν συναινεί, τότε δεν υπάρχει συναίνεση. Όλα τα άτομα πρέπει να θέλουν να συμμετέχουν στη σεξουαλική δραστηριότητα.



### 5. Ικανή και δυνατή

Όλοι όσοι εμπλέκονται σε μια σεξουαλική δραστηριότητα χρειάζεται να είναι σε θέση να συναινέσουν ή να δηλώσουν ότι δεν συναινούν. Τα άτομα **δεν μπορούν να συναινέσουν** εάν είναι:

* κάτω από την ηλικία συναίνεσης (είτε 16 είτε 17 ετών) - αυτό ποικίλλει σε διαφορετικά μέρη της Αυστραλίας και υπάρχουν εξαιρέσεις για άτομα που κάνουν συναινετικά σεξ όταν έχουν περίπου την ίδια ηλικία
* μεθυσμένα, σε έκσταση ή σοβαρά επηρεασμένα από ναρκωτικά ή αλκοόλ
* δεν έχουν τις αισθήσεις τους - δεν έχουν συναίσθηση του τι γίνεται γύρω τους.

Οι σύντροφοι χρειάζεται να λένε ενεργά ή να κάνουν κάτι για να ελέγξουν αν ο/η σύντροφός τους έχει την ικανότητα και θέλει να συμμετάσχει σε μια σεξουαλική δραστηριότητα.

Επισκεφθείτε το [consent.gov.au](https://www.consent.gov.au/) για να μάθετε περισσότερα.

## Προσεγγίσεις για τη συνομιλία με άλλους

Για να βοηθήσετε στις συζητήσεις σας με άλλους ενήλικες, μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε αυτά τα εναύσματα για συζήτηση.



### Πώς να ανοίξετε συζήτηση για την ανατροφή των παιδιών

* Πώς μιλάτε στα παιδιά σας για άβολα θέματα;
* Τι θεωρείτε ότι είναι κατάλληλο για την ηλικία τους και γιατί;
* Πώς μπορούμε να διδάξουμε στα παιδιά να χειρίζονται την απόρριψη ή την απόσυρση της συναίνεσης;

### Πώς να ανοίξετε συζήτηση για τις σχέσεις

* Γιατί είναι σημαντική η συναίνεση για την ασφαλή σεξουαλική δραστηριότητα και τις υγιείς σχέσεις;
* Είναι πιο σημαντικό να ζητά κανείς σεξουαλική συναίνεση σε μια νέα σχέση από ό,τι σε μια σταθερή, μακροπρόθεσμη σχέση;
* Χρειάζεται να έχετε σχέση με κάποιον για να είναι απαραίτητη η συναίνεση;

### Πώς να ανοίξετε συζήτηση για τη συναίνεση

* Πώς δηλώνετε συναίνεση, και υπάρχουν ποτέ περιπτώσεις όπου υπονοείται;
* Επηρεάζεται ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζετε τη συναίνεση από την κουλτούρα ή τις θρησκευτικές σας πεποιθήσεις;
* Η συζήτηση για τη συναίνεση φέρνει αμηχανία στις σχέσεις; Αν ναι, πώς μπορούμε να το ξεπεράσουμε αυτό;

## Συχνές ερωτήσεις για τη συναίνεση

### Χρειάζεται να δώσετε συναίνεση για φωτογραφίες ή βίντεο;

Θα πρέπει πάντα να ζητάτε συναίνεση πριν μοιραστείτε την εικόνα ή το βίντεο κάποιου.

Θα μπορούσατε να ζητήσετε ψηφιακή συναίνεση ρωτώντας:

«Μπορώ να σου τραβήξω φωτογραφία/βίντεο;»

«Μπορώ να μοιραστώ αυτό το βίντεο/φωτογραφία σου με [εισαγωγή ονόματος/ομαδικής συνομιλίας];»

«Μπορώ να αναρτήσω αυτό το βίντεο/φωτογραφία σου στο [εισαγωγή πλατφόρμας κοινωνικού δικτύου];»

Δεν είναι ποτέ εντάξει να μοιράζεστε ιδιωτικό, σεξουαλικό, ανάρμοστο ή ακατάλληλο περιεχόμενο κάποιου ατόμου με άλλους χωρίς συναίνεση. Η δημιουργία τέτοιου περιεχομένου δεν παρέχει αυτόματα άδεια για μοίρασμα σε άλλους.

Το να πιέζετε άλλους να μοιράζονται σεξουαλικό περιεχόμενο δεν είναι αποδεκτό, και επειδή το λάβατε δεν σημαίνει ότι χρειάζεται να το ανταποδώσετε. Εάν δεν είστε σίγουροι ή νιώθετε άβολα για το μοίρασμα, σταματήστε, αναλογιστείτε και ζητήστε καθοδήγηση.

Για περισσότερους πόρους για γονείς σχετικά με τη συναίνεση όσον αφορά εικόνες επισκεφθείτε το [eSafety](https://www.esafety.gov.au/parents).

### Υπάρχουν περιπτώσεις όπου είναι αποδεκτό να δίνει κανείς απρόσκλητη προσοχή;

Η απρόσκλητη σωματική προσοχή δεν είναι ποτέ εντάξει, ανεξάρτητα από τις περιστάσεις. Όλοι αξίζουν να αισθάνονται ασφαλείς και να νιώθουν άνετα και κανείς δεν θα πρέπει ποτέ να υποθέτει ότι υπάρχει συναίνεση.

### Το να ζητάς συναίνεση χαλάει τη διάθεση;

Καθόλου. Η συναίνεση δεν χρειάζεται να είναι υπερβολικά τυπική ή να συνοδεύεται από αμηχανία. Μπορεί να είναι τόσο απλή όσο το να κάνεις ερωτήσεις όπως «Τι σε ενδιαφέρει;» ή «Θέλεις να συνεχίσουμε;»

Αυτό που θα «χαλάσει τη διάθεση» είναι να προχωράς χωρίς να είσαι σίγουρος αν το άλλο πρόσωπο αισθάνεται πραγματικά άνετα και είναι πρόθυμο.



### Πώς αποσύρετε τη συναίνεσή σας εάν δεν νιώθετε άνετα;

Μπορείτε να αλλάξετε γνώμη σε οποιοδήποτε σημείο της σεξουαλικής δραστηριότητας, και κάθε άτομο πρέπει να σταματήσει. Ο καθένας έχει το δικαίωμα να αποφασίζει τι θα συμβεί στο δικό του σώμα.

Αποδεκτά λεκτικά παραδείγματα μπορεί να είναι π.χ.:

«Άλλαξα γνώμη»

«Δεν νιώθω άνετα»

«Δεν θέλω πια να το κάνω αυτό»

Οι έμμεσες εκφράσεις μπορούν επίσης να υποδεικνύουν ανάκληση της συναίνεσης. Για παράδειγμα:

«Είμαι κουρασμένος/η»

«Δεν είμαι σίγουρος/η γι’ αυτό»

«Δεν είμαι σίγουρος/η πια ότι έχω τη διάθεση»

Δεν είναι εύκολο για όλους να εκφράζουν τα όριά τους προφορικά. Η μη λεκτική επικοινωνία είναι εξίσου έγκυρη με τις λέξεις. Μερικές μη λεκτικές νύξεις που πρέπει να γνωρίζετε είναι:

* Όταν το άλλο άτομο δεν συμμετέχει πλέον ενεργά
* Μένει ακίνητος/η ή σιωπηλός/ή
* Αποφεύγει να σας κοιτάζει στα μάτια ή κοιτάζει αλλού
* Απομακρύνεται σωματικά
* Εμφανίζει ενδείξεις έντασης ή δυσφορίας.

Η σαφής και ανοιχτή επικοινωνία είναι το κλειδί. Ο καθένας έχει το δικαίωμα να θέτει τα όρια που τον κάνουν να νιώθει ότι είναι ασφαλής και τον σέβονται.

### Είναι εντάξει να κάνεις κολακευτικά σχόλια σε κάποιον για την εμφάνισή του;

Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο να κάνεις σε κάποιον ένα κομπλιμέντο και σε μια απρόσκλητη, σεξουαλικά υποκινούμενη ή σεξουαλικά επιθετική παρενόχληση. Αν ο καθένας αισθάνεται το ίδιο, και είναι σαφές είτε μέσω της γλώσσας του σώματός του, είτε προφορικά; Αν δεν είστε σίγουροι, είναι ώρα να ρωτήσετε.

### Είναι πιο σημαντικό να ζητάμε σεξουαλική συναίνεση σε μια νέα σχέση από ό,τι σε μια μακροπρόθεσμη σχέση;

Η αναζήτηση συναίνεσης είναι αναγκαία σε κάθε είδους σχέση ή σε οποιαδήποτε σεξουαλική δραστηριότητα εκτός σχέσης.

## Επόμενα βήματα

Η συναίνεση δεν μπορεί να περιμένει, επειδή η κατανόηση μιας ολόκληρης γενιάς σχετικά με τη συναίνεση εξαρτάται από το να μάθουμε, να κατανοήσουμε και να μιλήσουμε εμείς γι’ αυτό, σήμερα.

### Ανατρέξτε στους πρόσθετους πόρους και τα εργαλεία για να επεκτείνετε περαιτέρω τη συζήτηση:

[Ιστότοπος συναίνεσης](https://www.consent.gov.au/)

[Οδηγός για συνομιλίες με νέους – συμπεριλαμβανομένων συχνών ερωτήσεων σχετικά με τη συναίνεση](https://www.consent.gov.au/conversation-guides)

[Πώς να σπάσετε τον πάγο σε μια συζήτηση](https://www.consent.gov.au/)

[Πακέτο συναίνεσης – κατεβάστε πόρους και εργαλεία για χρήση στο σπίτι και στην κοινότητά σας](https://www.consent.gov.au/translated-resources)

[The Line – για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη συναίνεση](https://www.theline.org.au/)

1. Εθνική Έρευνα για τις Κοινοτικές Νοοτροπίες αναφορικά με τη Βία Κατά των Γυναικών 2017 και 2021 [↑](#footnote-ref-1)