Punjabi

### ਕਦਮ 1: ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

# ਆਓ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਸੋਚ ਬਣਾਈਏ



## ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਝੱਟ-ਪੱਟ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ (ਟ੍ਰਿਗਰਿੰਗ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

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

**ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਸਾਲਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਆਫ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਜ਼**[nasasv.org.au](https://www.nasasv.org.au/)

**ਮੈੱਨਜ਼ਲਾਈਨ (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/)

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

**ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 000 ‘ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ**

### ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਹਮਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੈ

ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖੁਲਾਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

* ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ
* ਇਹ ਦਰਸਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ‘ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ
* ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਹਾਸਲ ਹੈ

ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖੁਲਾਸੇ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਹਮਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆ ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਰਾਜ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



## ਜਿਨਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਕੀ ਹੈ?

ਜਿਨਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਸੰਭੋਗ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਅਜ਼ਾਦ, ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਸਮਝੌਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਲੋਕ ਆਪਸੀ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਸੰਭੋਗ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰ ਕੋਈ:

* ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
* ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ
* ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ
* ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਇਹਨਾਂ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

* ਸੰਭੋਗ
* ਜਿਨਸੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ
* ਜਿਨਸੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ
* ਆਨਲਾਈਨ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸੈਕਸਟਿੰਗ (ਜਿਨਸੀ ਮੈਸਜ)।

ਜਿਨਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ:

* ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ
* ਇੱਕ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਜਾਂ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ - ਇੱਕ ਵਟਾਂਦਰਾ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ‘ਪ੍ਰਾਪਤ’ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਉਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਿੰਸਾ, ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿ ਕੇ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਸਹਿਮਤੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਰ, ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



## ਸਾਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਕਿਉਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਾਲੀਆ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਹਿਮਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਉਸਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਹਰੇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਅਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ?

ਲੋਕ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।

16 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਕਿ 33% ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ‘ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ‘ਤੇ ਤੋਹਮਤ ਲਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ’। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।[[1]](#footnote-1)

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



### ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਜੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਸੋਚ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਕਸਰ, ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਤੇ ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ [consent.gov.au](https://www.consent.gov.au/) ‘ਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਸਹਿਮਤੀ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕਸਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਸਾਂਝੀ ਸਮਝ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਜਦੋਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੰਜ ਗੱਲਾਂ

ਇੱਥੇ 5 ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਜਿਨਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ:

### 1. ਸਹਿਮਤੀ ਅਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਸਵੈਇੱਛਤ ਹੈ

ਸਹਿਮਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਅਜ਼ਾਦ ਚੋਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ:

* ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ
* ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
* ਡਰਾਇਆ ਜਾਂ ਧਮਕਾਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
* ਬੇਇੱਜਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
* ਕੁਝ ਖੋਹ ਲਿਆ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ
* ਜਾਸੂਸੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੈੜ ਦੱਬੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ
* ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਹਿਮਤੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਹ ਅਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



### 2. ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ

ਹਰ ਕੋਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਹਿਮਤੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਰ ਕੋਈ:

* ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ
* ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁੰਮਣਾ ਜਾਂ ਛੂਹਣਾ, ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋਰ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤੇ ਵੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੌਂਡੋਮ ਅਤੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

### 3. ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ

ਸਹਿਮਤੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਕਿਸੇ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ:

* ਬੋਲ ਕੇ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ “ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?”, “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ...?”, “ਕੀ ਇਹ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?”
* ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਦਿਖਾਉਣਾ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਰਗਰਮ ਭਾਗੀਦਾਰੀ, ਨੇੜੇ ਖਿੱਚਣਾ
* ਇਸਨੂੰ ਲਿਖਣਾ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਨਲਾਈਨ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਕਿਸੇ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ‘ਨਹੀਂ’ ਨਾ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤੀ ਹੈ; ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਹਿਮਤ ਹਨ। ਜੇ ਝਿਜਕ ਜਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਪੁੱਛਣਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਣਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

“ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?”

“ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?”

“ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?”

“ਕਿਵੇਂ ਜੇ ਮੈਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਲਿਆਵਾਂ?”

ਸਰੀਰਕ ਉਤੇਜਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਮਤੀ ਹੈ। ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### 4. ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਆਪਸੀ

ਸਹਿਮਤੀ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਹਿਮਤੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦੇ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦੂਜਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



### 5. ਯੋਗ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥ

ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ **ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ** ਜੇਕਰ ਉਹ:

* ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ (ਜਾਂ ਤਾਂ 16 ਜਾਂ 17) - ਇਹ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਛੋਟਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਨ
* ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਨ, ਨਸ਼ੇ ‘ਚ ਹਨ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
* ਬੇਹੋਸ਼ - ਜਾਗਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [consent.gov.au](https://www.consent.gov.au/) ‘ਤੇ ਜਾਓ।

## ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਸਤਾਵ

ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



### ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤੇ

* ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਅਜੀਬ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ?
* ਤੁਸੀਂ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਿਸਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?
* ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਹੋਣ ਤੇ ਜਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ ਇਹ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

### ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤੇ

* ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?
* ਕੀ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲੋਂ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?
* ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਮਤੀ ਲਈ ਪੁੱਛਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

### ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤੇ

* ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੀ ਕਦੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
* ਕੀ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
* ਕੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਜੀਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

## ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ

### ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਡਿਜੀਟਲ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਪੁੱਛ ਕੇ:

“ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਫੋਟੋ/ਵੀਡੀਓ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?”

“ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਵੀਡੀਓ/ਫ਼ੋਟੋ [ਨਾਮ ਲਿਖੋ /ਗਰੁੱਪ ਚੈਟ] ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?”

“ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਵੀਡੀਓ/ਫੋਟੋ ਆਪਣੇ [ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਾ ਨਾਂ] ‘ਤੇ ਪੋਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?”

ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੱਜੀ, ਜਿਨਸੀ, ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਸਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ‘ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਸਵੀਕਾਰ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਹੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੁਕੋ, ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ‘ਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ [eSafety](https://www.esafety.gov.au/parents) ‘ਤੇ ਜਾਓ।

### ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਬਿਨਾਂ ਚਾਹੇ ਤਵੱਜੋ ਦੇਣਾ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ?

ਬਿਨਾਂ ਚਾਹੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਤਵੱਜੋ ਦੇਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਚਾਹੇ ਜੋ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਿਮਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

### ਕੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਮੂਡ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ?

ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਸਮੀ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ “ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ?” ਜਾਂ “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?”

‘ਮੂਡ ਜੋ ਵਿਗਾੜਦਾ’ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏ ਬਿਨਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਕਿ ਕੀ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਇੱਛੁਕ ਹੈ।



### ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੌਖਿਕ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

“ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਲਿਆ ਹੈ”

“ਮੈਂਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ”

“ਮੈਂ ਹੁਣ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ”

ਅਸਿੱਧੇ ਭਾਵ ਵੀ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

“ਮੈਂ ਥੱਕ ਗਿਆ/ਗਈ ਹਾਂ”

“ਮੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨਨ ਨਹੀਂ ਹਾਂ”

“ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਹਾਂ”

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਦੱਸਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਤੋਰ ਤੇ ਦੱਸਣਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਵੈਧ ਹੈ। ਕੁਝ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

* ਹੁਣ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ
* ਰੁਕ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਣਾ
* ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਣਾ ਜਾਂ ਦੂਰ ਦੇਖਣਾ
* ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਦੂਰ ਕਰਨਾ
* ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣੇ।

ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਕੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦਿੱਖ ‘ਤੇ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਨ ਚਾਹੀ, ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਛੇੜਛਾੜ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਜੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੁਆਰਾ, ਜਾਂ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

### ਕੀ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲੋਂ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਅਗਲੇ ਕਦਮ

ਸਹਿਮਤੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੂਰੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲਈ ਸਮਝ ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਸਿੱਖਣ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ:

[ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](https://www.consent.gov.au/)

[ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਾਈਡ - ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਸਮੇਤ](https://www.consent.gov.au/conversation-guides)

[ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ](https://www.consent.gov.au/)

[ਸਹਿਮਤੀ ਕਿੱਟ - ਘਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਡਾਊਨਲੋਡ ਅਤੇ ਸਾਧਨ](https://www.consent.gov.au/translated-resources)

[The Line (ਦਾ ਲਾਈਨ) - ਸਹਿਮਤੀ ‘ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ](https://www.theline.org.au/)



1. ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਸਰਵੇਖਣ 2017 ਅਤੇ 2021 [↑](#footnote-ref-1)