

## شناخت مفهوم رضایت

### رضایت چیست؟

رضایت به معنای توافق **داوطلبانه** به وارد شدن در رابطه جنسی مورد نظر است. رضایت باید **مشتاقانه، داوطلبانه و مداوم** باشد. رضایت یا «بله» ای که از طریق اعمال فشار، اجبار، زور یا تهدید به اعمال زور باشد، داوطلبانه تلقی نمی شود. رضایت به معنی کسب اجازه است. کسی که مست شده یا تحت تأثیر مواد است، غیر هوشیار یا خواب باشد، نمی تواند رضایت بدهد.

گفته های حاکی از رضایت که باید به آنها گوش دهید	چگونه باید رضایت را درخواست کرد
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بله</li> <li>• احساس من هم شبیه توست.</li> <li>• من از تو می خواهم که ...</li> <li>• من احساس خوبی به این دارم.</li> <li>• من آماده ام که...</li> <li>• توقف نکن.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آیا می توانم تو را ببوسم؟</li> <li>• آیا مشکلی ندارد که دست تو را بگیرم؟</li> <li>• من می خواهم یک رابطه جنسی را با تو تجربه کنم. آیا به این امر علاقمندی؟ اشکالی ندارد اگر علاقه ای نداشته باشی.</li> <li>• آیا راحت هستی که _____ را با من امتحان کنی؟ اجباری نیست.</li> <li>• متوجه شده ام که ساکت هستی. آیا هنوز به این کار علاقه داری؟</li> </ul>
روش های مختلف گفتن نه	گفته های حاکی از عدم رضایت که باید به آنها گوش دهید
<ul style="list-style-type: none"> <li>• من به انجام رابطه جنسی علاقه ندارم.</li> <li>• این کار مرا ناراحت می کند. لطفاً لمس تن من را متوقف کن.</li> <li>• نمی خواهم دیگر این کار را انجام دهم.</li> <li>• متشکرم از دعوت من/ پیاده روی با من تا خانه.</li> <li>• فقط می خواهم روشن بگویم که من علاقه مند به رابطه جنسی در حال حاضر نیستم.</li> <li>• می دانم که ما هنوز راجع به این موضوع حرف نزده ایم، اما من می خواهم درباره انتظارات از رابطه جنسی و صمیمیت حرف بزنم.</li> <li>• فقط می خواهم بگویم که دوست ندارم مرا لمس کنی.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بس کن</li> <li>• نه</li> <li>• من درباره ... نمی دانم.</li> <li>• من درباره ... مطمئن نیستم.</li> <li>• فکر نمی کنم برای ... آماده باشم.</li> <li>• من می ترسم.</li> <li>• ممکن است کمی آرامتر پیش بروی؟</li> <li>• فکر می کنم خیلی الکل نوشیده ام.</li> <li>• من نگران بیماری های مقاربتی و/یا ایدز هستم.</li> </ul>

پیغام های غیرکلامی که باید به آنها توجه کنید عبارتند از:

اگر فرد دیگر بدن خود را از شما دور کند؛ اگر به نظر در حالت انجماد باشد یا تن خود را تکان ندهد؛ یا ساکت باشد.