

A romantic photograph of a young man and woman lying in bed, wearing white tank tops, and kissing. The man is on the left, and the woman is on the right. They are both looking at each other and smiling. The background is a soft, out-of-focus white.

# P♥NTON

EDUKACJA  
SEKSUALNA  
OD FEDERY

# CHCĘ/ NIE CHCĘ

O zgodzie na seks

## CHCĘ/NIE CHCĘ O zgodzie na seks

Tekst: Alina Synakiewicz

Redakcja: Olga Awramiuk, Finka Heynemann,  
Antonina Lewandowska, Paulina Wawrzyńczyk

Korekta: Marcelina Kurzyk

Ilustracje: Asia Bordowa

Projekt okładki: Julia Karwan-Jastrzębska

Skład: Marek Wójcik

## GRUPA PONTON

[ponton.org.pl](http://ponton.org.pl)

[info@ponton.org.pl](mailto:info@ponton.org.pl)

[porady@ponton.org.pl](mailto:porady@ponton.org.pl)

## FEDERA

### FUNDACJA NA RZECZ KOBIET I PLANOWANIA RODZINY

ul. Nowolipie 13/15, 00-150 Warszawa

22 635 93 95

[federa.org.pl](http://federa.org.pl)

[kontakt@federa.org.pl](mailto:kontakt@federa.org.pl)

[info@federa.org.pl](mailto:info@federa.org.pl)

## Telefon Zaufania

22 635 93 92

od poniedziałku do piątku

w godzinach 16:00-20:00

Wydanie III

Warszawa 2023

ISBN: 978-83-88568-64-0

**PONTON**

EDUKACJA  
SEKSUALNA  
OD FEDERY

**FEDERA**

## ZGODA NA SEKS

Seks i bliskość fizyczna z drugim człowiekiem mogą być super – pod warunkiem, że wszystkie osoby zaangażowane w tę sytuację wyrażają na nie zgodę.

Zgoda na seks, po angielsku *sexual consent*, oznacza świadome przyzwolenie na jakąś aktywność seksualną. Aktywnością seksualną mogą być różne czynności: całowanie, pieszczoty górnej części ciała pomijające narządy płciowe (necking) lub uwzględniające narządy płciowe (petting), seks oralny, stosunek waginalny lub analny.



Aktywnością seksualną jest także wspólne oglądanie zdjęć czy filmików erotycznych i pornograficznych, robienie nagości lub erotycznych zdjęć czy filmików sobie lub innej osobie, także w trakcie dowolnej aktywności seksualnej.

Chodzi o wszystkie zachowania i czynności, które są związane z seksem i które kogoś podniecają – również te, których nie wymieniono powyżej.

Dawanie i otrzymanie przyzwolenia przed kontaktem seksualnym z inną osobą to podstawa. Dzięki temu wiadomo, że aktywność seksualna jest akceptowana przez Ciebie i drugą osobę. Możesz używać mowy ciała, czyli gestów i mimiki, albo pokazać, czego chcesz, a także na co nie masz ochoty.

***Jakikolwiek kontakt seksualny bez zgody drugiej osoby jest przemocą seksualną lub gwałtem.***

***Jeżeli masz ochotę na seks z kimś, wyraż zgodę i zapytaj o nią drugą osobę!***

## **PO CZYM POZNAĆ, ŻE DRUGA OSOBA WYRAZIŁA ZGODĘ NA KONTAKT SEKSUALNY?**

Komunikacja werbalna, czyli słowna. Gdy druga osoba mówi na przykład:

Mam na to ochotę. **To jest przyjemne.**  
**Dobrze mi... Tak! Więcej!**  
**Uwielbiam, gdy tak robisz. Rób tak dalej.**  
**Chcę! Podoba mi się to...**  
Nie przestawaj! Jeszcze...



Komunikacja niewerbalna, czyli mowa ciała. Na przykład, kiedy druga osoba przyciąga Cię bliżej, aktywnie Cię dotyka, uśmiecha się, ma luźne, otwarte ramiona i nogi, kiwa głową na „tak”, wydaje odgłosy sugerujące, że jest jej przyjemnie.

Uwaga! Mowa ciała może być niejednoznaczna. Próbując odczytać coś z mimiki albo z gestów drugiej osoby, możemy błędnie zinterpretować to, co chciała nam zakomunikować. Jeśli masz jakąkolwiek wątpliwość, czy druga strona wyraża zgodę na kontakt seksualny lub na daną aktywność, zapytaj wprost:

**Czy to jest ok dla ciebie? Mam przestać?**

**Czy to jest dla ciebie przyjemne?**

## ***PO CZYM POZNAĆ BRAK ZGODY NA KONTAKT SEKSUALNY?***

Komunikacja werbalna, czyli słowna. Gdy druga osoba mówi na przykład:

**Nie!** Chcę, ale... Nie jestem gotowy.

Nie wiem... **To boli!** To jest nieprzyjemne.

**Nie chcę tego robić.** Nie chcę tego oglądać!

Nie jestem pewna... Kocham cię/lubię cię, ale...

**Przestań!**

Komunikacja niewerbalna, czyli mowa ciała. Kiedy osoba odpycha Cię od siebie, unika dotyku, potrząsa głową na znak „nie”, zakrywa ciało, wygląda na smutną lub przerażoną, jest spięta, ma zamknięte ramiona i trzyma nogi razem, odwraca się od Ciebie, milczy, krzyczy, płacze albo ma drżący głos. W takich sytuacjach powinieneś\_aś przestać oraz zapytać, czy wszystko jest okej.

## **JAK I KIEDY ZAPYTAĆ O ZGODĘ?**

Zawsze trzeba zapytać o zgodę. Rozmawianie o tym, co ktoś lubi i na co ma ochotę, to nie tylko podstawa udanego seksu, ale może wręcz podkręcić atmosferę. A kiedy pytać? Przed seksem i w jego trakcie. Możesz zadać pytania takie jak np.:

**Podoba ci się, co robimy?**

**Czy masz ochotę, żeby cię tu całować?**

**Chyba nie jest ci przyjemnie. Czy mam przestać?**

**Czy chcesz, żeby to robić inaczej?**

Nie obawiaj się, że może to zepsuć atmosferę! Zgoda i przyzwolenie są właśnie tym, co buduje zdrowy kontakt seksualny, a pytanie, czy coś jest przyjemne dla drugiej strony, może być bardzo podniecające. Takie pytanie możesz na przykład wyszeptać do ucha. Ważne, żeby odpowiedź potraktować poważnie.

# **SKĄD MAM WIEDZIEĆ, CZY W MOJEJ RELACJI WSZYSTKO JEST W PORZĄDKU?**

Zadaj sobie poniższe pytania:

- Czy Ty i druga osoba zgodziliście się na każdą aktywność seksualną, zanim się ona zaczęła?
- Czy czujesz, że zarówno Ty, jak i druga osoba możecie zawsze powiedzieć „nie”, jeśli nie macie ochoty na jakąś formę kontaktu seksualnego?
- Czy możesz w każdym momencie powiedzieć, że nie chcesz kontynuować jakiejś formy kontaktu seksualnego?
- Czy druga osoba w kontakcie z Tobą może w każdym momencie powiedzieć, że nie chce kontynuować jakiejś formy seksu?
- Czy to, co robicie w seksie, jest tym, na co wszyscy macie ochotę?

Jeśli odpowiedź na choć jedno z powyższych pytań brzmi „nie”, to powinieneś\_aś przyjrzeć się swoim kontaktom seksualnym – warto, żebyś się zastanowił\_a, czy Ty i druga osoba możecie zawsze swobodnie komunikować swoje potrzeby i czy wszystkie kontakty seksualne są dla Was przyjemne i komfortowe.



## **ZGODA MUSI BYĆ DOBROWOLNA**

Przeciwieństwem dobrowolnej zgody są szantaż emocjonalny, wywieranie presji, grożenie, zastraszanie, wykorzystywanie pozycji społecznej (np. w relacji szef-podwładny, nauczycielka-uczeń itp.), a także mówienie na przykład „jeśli mnie kochasz, udowodnij to”, „jeśli nie pójdziesz ze mną do łóżka, stracisz tę pracę” i inne sytuacje, w których czyjeś „tak” zostało wymuszone. Uzyskana w ten sposób zgoda nie jest prawdziwa, a kontakt seksualny jest formą przemocy.

## **PODCZAS KONTAKTU SEKSUALNEGO OSOBA MUSI MIEĆ PEŁNĄ ŚWIADOMOŚĆ TEGO, CO SIĘ DZIEJE**

Alkohol i inne środki psychoaktywne ograniczają możliwość klarownej oceny sytuacji, dlatego osoby będące pod ich wpływem nie są w stanie w pełni świadomie powiedzieć



„tak” lub „nie” w odpowiedzi na określone kontakty seksualne. Czasem ktoś wcześniej wyraża ochotę na jakąś aktywność seksualną, jednak jeśli jest potem pod wpływem środków zmieniających świadomość, to zgoda może przestać obowiązywać. Pamiętaj też, że alkohol działa różnie na różne osoby. Lampka wina niewiele zmienia w zachowaniu i postrzeganiu sytuacji u jednej osoby, natomiast na inną zadziała bardzo silnie. Alkohol i środki psychoaktywne mogą też wpłynąć na Twoje zachowanie, np. ograniczyć Twoją uważność i świadomość tego, co komunikuje druga osoba. Przez to możesz błędnie zinterpretować to, co ktoś mówi, albo nie zauważyć, że druga osoba nie chce kontynuować seksu.

***Seks z osobą nieprzytomną  
lub śpiącą zawsze jest gwałtem.***

## **ZGODA NA SEKS MUSI BYĆ ENTUZJASTYCZNA**

Nie rozpoczynaj żadnych form aktywności seksualnej, jeśli nie masz pewności, że druga osoba jest entuzjastycznie do tego nastawiona. Nie uprawiaj seksu z osobą, która jest zdenerwowana, spięta, niezdecydowana, zakłopotana, milczy, nie reaguje. Seks powinien sprawiać radość i przyjemność wszystkim zaangażowanym stronom i wzbudzać ich entuzjazm. Jeśli go nie ma, nie można mówić o pełnej zgodzie.

## **ZGODA NIE JEST DANA RAZ NA ZAWSZE**

Ty i druga osoba możecie w każdym momencie cofnąć zgodę. W każdej chwili można zmienić zdanie! Co więcej, zgoda udzielona raz nie obowiązuje przy kolejnym kontakcie – nowa sytuacja wymaga nowej zgody. Jeśli druga osoba wycofa zgodę lub powie, że nie chce kontynuować jakiejś formy pieszczot, uszanuj jej wybór i natychmiast przestań. Pamiętaj też, że jeśli np. podobają Ci się pocałunki i pieszczoty, to nie znaczy, że automatycznie zgadzasz się na stosunek. Jeśli we wtorek zgodzisz się na seks oralny, nie oznacza to, że zgadzasz się na niego w środę.

## **ZGODA NA BEZPIECZNIEJSZY SEKS**

Warto dbać o to, żeby kontakt seksualny z drugą osobą był bezpieczny. Chodzi o antykoncepcję i zapobieganie infekcjom przenoszonym drogą płciową. Jeśli Ty i druga osoba zdecydujecie się na używanie prezerwatywy, to zdejmowanie jej po kryjomu, bez wiedzy drugiej osoby, nie ma nic wspólnego ze zgodą! Stealthing jest formą przemocy seksualnej, oszustwem i brakiem troski o bezpieczeństwo drugiej osoby. Powiedzenie komuś, że stosuje się antykoncepcję hormonalną (np. tabletki), kiedy to nieprawda, także jest nie fair. Zatajenie informacji o stanie swojego zdrowia i o tym, że ma się na infekcję przenoszoną drogą płciową, również jest przemocą i uważa się je w Polsce za przestępstwo.

## **PO CO CZEKAĆ NA ZDECYDOWANE „TAK”, ZAMIAST TYLKO REAGOWAĆ NA „NIE”?**

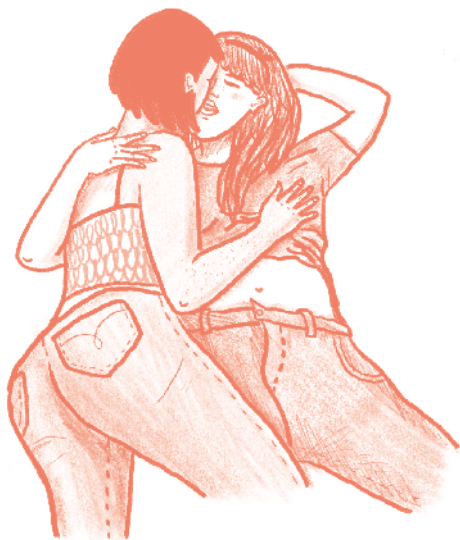
„Nie” podczas seksu zazwyczaj pojawia się w momencie, kiedy sprawy już posunęły się za daleko, czyjeś granice psychiczne i fizyczne zostały przekroczone, a dana osoba czuje się zagrożona. Dlatego lepiej do takiej sytuacji w ogóle nie dopuścić. Wobec tego uzyskanie zgody (albo odmowy) na seks powinno nastąpić zanim jeszcze dojdzie do kontaktu – powinna o to zadbać osoba inicjująca daną aktywność. Nie można zrzucać odpowiedzialności na drugą osobę za to, że powiedziała „nie” za późno, jeżeli nie została najpierw o zgodę zapytana. Zgoda powinna pojawić się jako pierwsza!



## **CZY MA ZNACZENIE, ILE MAM LAT I JAK DŁUGO SIĘ ZNAMY?**

W Polsce wiek zgody wynosi 15 lat. Uznaje się, że osoba poniżej 15. roku życia nie jest jeszcze w stanie wyrazić w pełni świadomej zgody na seks. Z tego powodu jakakolwiek aktywność seksualna z osobą, która nie skończyła 15. roku życia, jest według polskiego prawa przestępstwem.

Jeżeli wszystkie osoby zaangażowane w kontakt seksualny mają więcej niż 15 lat, to nie ma znaczenia czy spotykamy się z kimś od tygodnia, od dwóch lat, czy jesteśmy małżeństwem, czy znamy się krótko. Zasady dotyczące zgody są uniwersalne! O zgodę na seks trzeba zapytać zawsze – zarówno w małżeństwie jak i w relacji stałej lub tymczasowej.





## **UWAGA NA STEREOTYPY PŁCI**

Istnieją groźne mity na temat zachowań seksualnych kobiet i mężczyzn, które mówią, że „jeśli kobieta mówi nie, ma na myśli tak, tylko nie chce być uważana za łatwą” albo że „mężczyzna powinien wyrzucić presję na kobietę, która nie chce seksu, żeby ją zmiękczyć”. To absolutna nieprawda! Często dziewczyny są uczone, że mają być miłe i grzeczne, więc gdy dochodzi do kontaktu seksualnego, nie potrafią odmówić i zgadzają się na rzeczy, których tak naprawdę nie chcą. Chłopaków również to dotyczy. Często nie odmawiają, bo przecież „prawdziwy facet ma zawsze ochotę na seks”. To też nieprawda!

***Pamiętaj, że brak ochoty na seks jest w porządku. Zawsze możesz odmówić!***

# **JEŚLI ZOSTAŁEM\_AM ZGWAŁCONY\_A LUB DOŚWIADCZYŁEM\_AM PRZEMOCY SEKSUALNEJ**

Przemoc seksualna to jedno z najtrudniejszych doświadczeń w życiu człowieka. Jeśli zostałeś\_aś zgwałcony\_a, może być tak, że będziesz chciał\_a jak najszybciej zapomnieć o tym zdarzeniu lub odciąć się od niego. Możesz bać się sprawcy\_czyni albo tego, że nikt Ci nie uwierzy. Warto wiedzieć, że milczenie i tłumienie emocji, które pojawiły się w związku z doświadczeniem przemocy seksualnej lub gwałtu, mogą utrudnić proces wracania do zdrowia i odzyskiwania równowagi psychicznej. Najlepiej byłoby gdybyś wyrzucił\_a wszystko z siebie i porozmawiał\_a o tym z bliską, zaufaną osobą. Jeśli nie masz takiej osoby, możesz skorzystać z telefonu zaufania – dyżurują tam przeszkoleni specjaliści i wykwalifikowane specjalistki, którzy\_e potrafią wesprzeć ofiary przemocy seksualnej.

Być może zdecydujesz się zgłosić gwałt lub przemoc seksualną na policję. Możesz to zrobić sam\_a albo może to zrobić ktoś inny. Możesz też poprosić przedstawiciela\_kę organizacji pozarządowej, żeby powiadomił\_a policję. Według polskiego prawa gwałt jest przestępstwem ściganym z urzędu, co oznacza, że policja i prokuratura zajmuje się nim, gdy tylko zostanie zawiadomiona – nie jest potrzebny wniosek osoby poszkodowanej. Chociaż po tak strasznym przeżyciu możesz chcieć się umyć, nie rób tego, zanim nie zbada Cię policyjny\_a lekarz\_rka. Na Twoim ciele znajduje się materiał dowodowy np. sperma, który pomoże ukarać sprawcę. Nie pierz ubrań, w których doszło do gwałtu. Świadectwo lekarskie jest najważniejszym

dowodem, który umożliwi postawienie sprawcy\_czyni w stan oskarżenia.

Istnieje ryzyko, że sprawca\_czyni gwałtu jest zakażony\_a HIV. Lekarz\_ka ma obowiązek podać Ci leki antyretrowirusowe, które zahamują rozwój HIV w organizmie. Warto również zażyć awaryjną pigułkę antykoncepcyjną „po”, bo gwałt może zakończyć się niechcianą ciążą. Jeżeli do ciąży faktycznie dojdzie, to według prawa do 12. tygodnia możesz legalnie ją przerwać.



## **JAK ZADBAĆ O SIEBIE, JEŚLI DOŚWIADCZYŁEM\_AM PRZEMOCY SEKSUALNEJ?**



Będziesz potrzebować czasu, żeby wyleczyć rany, jakie poniosły Twoje psychika i ciało. Zadbanie o siebie to ważny krok w procesie samoleczenia i wracania do równowagi.

Przede wszystkim pamiętaj, że to co się zdarzyło, nie jest Twoją winą! Winę ponosi zawsze i tylko sprawca lub sprawczyni przemocy. Okaż sobie troskę, daj sobie czas i pozwól na wyrażanie różnych emocji. Zwróć się po pomoc do bli-

skich – spróbuj zidentyfikować osoby, którym ufasz i które mogą Ci okazać wsparcie. Staraj się rozmawiać z tymi osobami o tym, co się stało.

Jeśli czujesz gotowość, możesz zgłosić się do psychologa\_żki lub psychoterapeuty\_tki – najlepiej gdyby dana osoba miała doświadczenie w pracy w podobnych sytuacjach. Możesz też poszukać grupy wsparcia dla osób, które doświadczyły przemocy seksualnej – rozmawianie z osobami, które mają analogiczne doświadczenia, może być bardzo pomocne w procesie samoleczenia.

To zrozumiałe, że kontakt fizyczny może być teraz dla Ciebie trudny, ale jeśli czujesz, że to może Ci pomóc, przytulaj bliskie osoby. Przytulanie ma właściwości redukujące stres. Aby wyrazić swoje emocje, możesz zacząć pisać pamiętnik lub dziennik albo odkryć swoje kreatywne ja – może będziesz mieć ochotę wyrażać uczucia poprzez sztukę? Na przykład rysowanie, taniec czy pisanie wierszy? Nie przejmuj się, że jesteś amatorem\_ką – rób to, jeśli to jest dla Ciebie przyjemne.

Jeśli czujesz, że to Ci pomoże, możesz dokonać jakiejś zmiany w swoim życiu – zapisać się na kurs wspinaczki, pomalować pokój, zmienić fryzurę, zrobić coś nowego. Być może takie drobne zmiany też okażą się pomocne.

Spróbuj zadbać także o relaks. Pomocne może okazać się słuchanie ulubionej muzyki, medytacja, sport czy poświęcenie się swojemu hobby. Nie bez znaczenia jest też sposób odżywiania się i jakościowy sen. Jeśli to możliwe, staraj się unikać sytuacji, które są dla Ciebie nadmiernie stresujące i obciążające psychicznie.

Postaraj się odzyskać kontrolę. Jeżeli czujesz, że powyższe sposoby są niewystarczające, skonsultuj się ze specjalistą lub specjalistką albo poproś bliską osobę o wsparcie i pomoc w uzyskaniu fachowej porady.

## **JAK WSPIERAĆ BLISKĄ OSOBĘ, KTÓRA DOŚWIADCZYŁA PRZEMOCY SEKSUALNEJ**

Przede wszystkim zachowaj spokój. Po tym, jak dowiesz się, że bliska Ci osoba została zgwałcona lub doświadczyła przemocy seksualnej, możesz być w szoku, czuć złość. Pamiętaj jednak, że wyrażanie tych emocji może spowodować dyskomfort u osoby, która doświadczyła przemocy seksualnej. To ona powinna dostać wsparcie, a nie zajmować się tym, jak Ty się czujesz.

Uwierz tej osobie! Powiedz jej, że wierzysz w to, że doszło do przemocy. Zapewnij, że to nie jest wina osoby, która zwierza się z tego, co ją spotkało, i nigdy nie oceniaj ani nie pouczaj jej. Nie mów osobie, która doświadczyła przemocy seksualnej, że mogła się inaczej ubrać, nie iść w jakieś miejsce, zapobiec przemocy. Takie zachowanie może spowodować wtórną wiktymizację, czyli sytuację, w której ofiara zostaje skrzywdzona jeszcze raz z powodu nieodpowiedniej, wrogiej reakcji otoczenia.

Przemoc jest taka straszna i bolesna, ponieważ odbiera osobie kontrolę nad jej własnym ciałem i nad tym, co się z nią dzieje. Dlatego wspierając osobę, która doświadczyła przemocy, oddaj jej kontrolę i poczucie sprawczości. Ważne jest, aby osoba mogła sama decydować, co się stanie z jej sprawą. Unikaj mówienia, co ktoś ma robić i nie podejmuj decyzji za innych.

Pozwól też wyrazić wszystkie emocje, także te, które mogą być dalekie od stereotypowych wyobrażeń na temat tego, jak powinna zachować się osoba, która doświadczyła przemocy seksualnej albo gwałtu. Osoba może płakać, krzy-



czeń, milczeć lub w inny sposób przeżywać to, co się stało. Pamiętaj przy tym, że dana osoba jest zła na sprawcę\_czynię przemocy, nie na Ciebie. Po prostu bądź przy tej osobie i słuchaj. Skup się na niej i jej potrzebach, a nie na sprawcy czy sprawczyni – to bardziej pomoże osobie poszkodowanej.

Zachowaj dyskrecję. Niech osoba sama decyduje o tym, komu chce powiedzieć o doświadczeniu przemocy lub gwałtu. Zachęcaj za to do skorzystania z pomocy psychologicznej, przekaz numer telefonu zaufania dla osób z doświadczeniem przemocy, ale pozwól osobie samej zdecydować, czy chce skorzystać z tego typu wsparcia.

Możesz chcieć okazać fizyczne wsparcie skrzywdzonej osobie, jednak zawsze zapytaj, zanim kogoś przytulisz czy złapiesz za rękę. Kontakt fizyczny może być dla tej osoby

trudny. Pytanie „czy mogę cię przytulić?” i poczekanie na reakcję może pomóc w odzyskaniu poczucia bezpieczeństwa i kontroli.

Mów tylko to, co możesz zagwarantować – nie składaj obietnic, których nie możesz dotrzymać. Nie mów osobie, że nikt nigdy jej nie skrzywdzi albo że sprawca\_czyni na pewno poniesie konsekwencje swoich czynów.

Pamiętaj też, żeby zadbać w takiej sytuacji o siebie. Udzielanie wsparcia być dla Ciebie obciążeniem psychicznym. Nie wahaj się skorzystać z pomocy psychologicznej.



## **GDZIE SZUKAĆ POMOCY?**

### **Telefon Zaufania Grupy Ponton**

22 635 93 92 od poniedziałku do piątku  
w godzinach 16:00–20:00

### **Poradnictwo Grupy Ponton**

porady@ponton.org.pl  
ponton.org.pl

### **Poradnia Telefoniczna „Niebieska Linia”**

22 668 70 00, 116 123 (7 dni w tygodniu 24h)  
niebieskalinia.pl

### **Telefon Antyprzemocowy Fundacji Feminoteka**

888 88 33 88 od poniedziałku do piątku  
w godzinach 11:00–19:00  
feminoteka.pl

### **Telefon Interwencyjny Centrum Praw Kobiet**

800 107 777 (po połączeniu 1, potem 3)  
(7 dni w tygodniu 24h)  
cpk.org.pl

### **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

116 111 (7 dni w tygodniu 24h)  
116111.pl

### **Telefon Zaufania dla Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym**

116 123 (7 dni w tygodniu 24h)  
116sos.pl

P♥NTON

[ponton.org.pl](http://ponton.org.pl)

EDUKACJA  
SEKSUALNA  
OD FEDERY



@grupaponton