

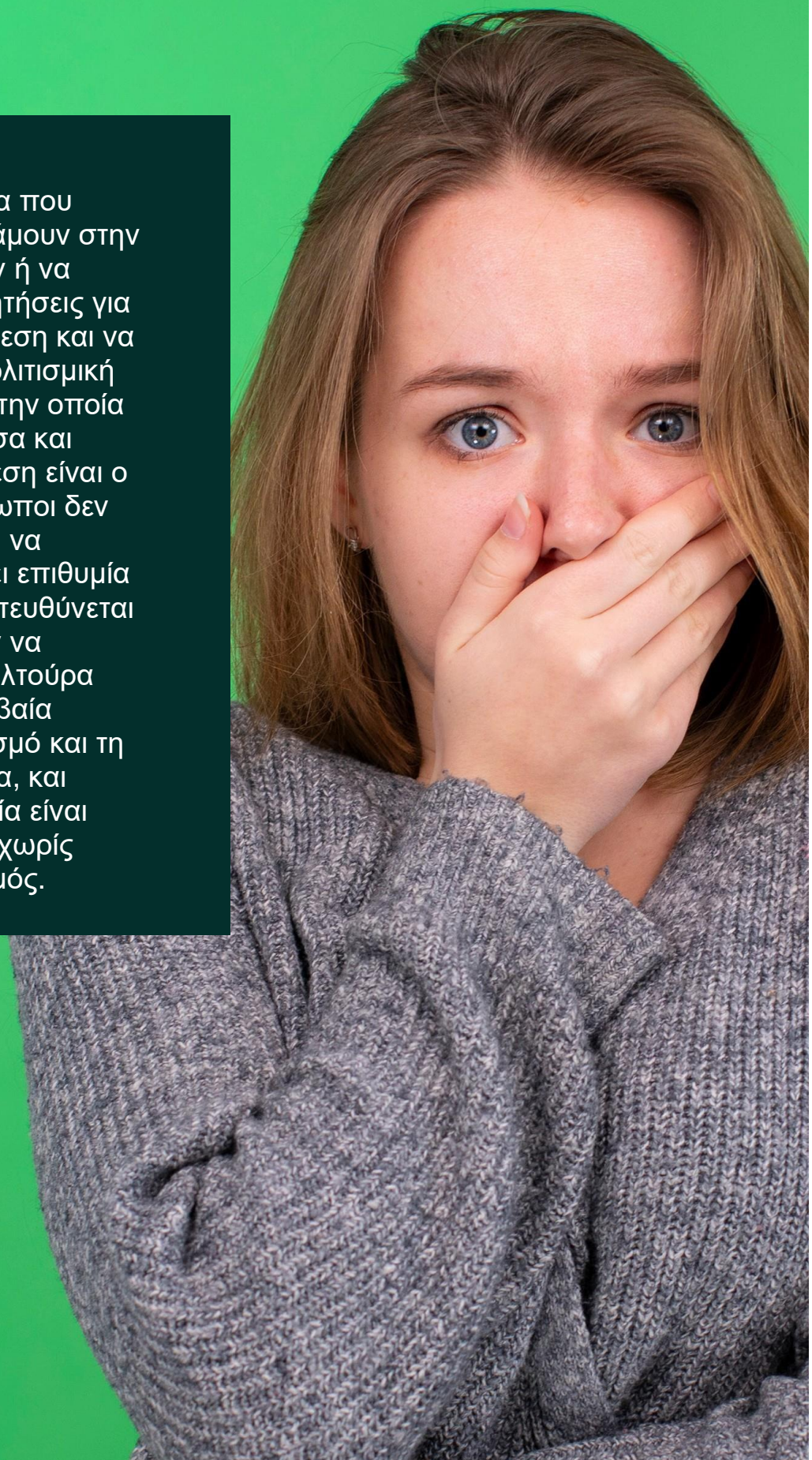


ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΝΑΙ

Εγχειρίδιο ακτιβισμού

Από μια «κουλτούρα
βιασμού» προς μια
«κουλτούρα
συναίνεσης»

Το παρόν εγχειρίδιο απευθύνεται σε άτομα που επιθυμούν να συνδράμουν στην εκκίνηση συζητήσεων ή να συμμετέχουν σε συζητήσεις για τη σεξουαλική συναίνεση και να συμβάλουν σε μια πολιτισμική αλλαγή σύμφωνα με την οποία η καταφατικώς δοθείσα και ενθουσιώδης συναίνεση είναι ο κανόνας, και οι άνθρωποι δεν αισθάνονται αμήχανα να ρωτήσουν αν υπάρχει επιθυμία να προχωρήσουν. Απευθύνεται σε άτομα που θέλουν να προωθήσουν μια κουλτούρα βασισμένη στην αμοιβαία συναίνεση, τον σεβασμό και τη θετική σεξουαλικότητα, και σύμφωνα με την οποία είναι κατανοητό ότι το σεξ χωρίς συναίνεση είναι βιασμός.



Το εγχειρίδιο δημιουργήθηκε με τη συμβολή των εργαζομένων και των ακτιβιστριών/ών της Διεθνούς Αμνηστίας στο πλαίσιο της εκστρατείας #LetsTalkAboutYes. Στο κείμενο αναφέρονται και άλλες πηγές.

Η εκστρατεία #LetsTalkAboutYes ξεκίνησε στη Δανία από διάφορες οργανώσεις, επιζώσες και ακτιβίστριες/ές, με σκοπό τη δημιουργία αλλαγής προς μια νομοθεσία και μια κουλτούρα θεμελιωμένη στη συναίνεση: «Θέλουμε να ζούμε σε μια κοινωνία χωρίς βιασμούς, όπου η σεξουαλική αυτονομία και η σωματική ακεραιότητα όλων χαίρουν σεβασμού και εκτίμησης».

Η εκστρατεία επεκτείνεται και σε άλλες χώρες της Ευρώπης και στηρίζεται σε χρόνια δουλειάς και ακτιβισμού για τη σεξουαλική βία σε διάφορες χώρες.

Ο βιασμός είναι σημαντικό ζήτημα ανθρωπίνων δικαιωμάτων και επηρεάζει τους ανθρώπους ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, σεξουαλικού προσανατολισμού ή ταυτότητας φύλου. Ωστόσο, η εκστρατεία επικεντρώνεται σε γυναίκες και κορίτσια, καθώς επηρεάζονται δυσανάλογα από αυτή την παραβίαση. Για μια επισκόπηση της εκστρατείας και των λόγων που το ζήτημα είναι σημαντικό, μπορείτε να επισκεφτείτε το <https://www.amnesty.org/en/latest/campaigns/2018/11/rape-in-europe/>.

Η εκστρατεία #LetsTalkAboutYes επιδιώκει την ανάπτυξη διαλόγου μεταξύ ακτιβιστριών/ών, δημιουργών και νέων ανθρώπων κάθε φύλου και διαφορετικών υποβάθρων για τη σεξουαλική συναίνεση, και συμβάλλει στην:

Αύξηση του αριθμού των βασισμένων στην ενημέρωση συζητήσεων μεταξύ των νέων για τη σεξουαλική συναίνεση

Αύξηση της συνεργασίας και της εμπλοκής των νέων ακτιβιστριών/ών και καλλιτεχνών σε αυτές τις συζητήσεις

Αύξηση της ενημέρωσης για το ότι το σεξ χωρίς συναίνεση είναι βιασμός

Αύξηση της χρήσης και ορατότητας του hashtag #LetsTalkAboutYes.

Το παρόν εγχειρίδιο παρέχει κατευθυντήριες οδηγίες και προτείνει τρόπους εμπλοκής περισσότερων ανθρώπων, και κυρίως νέων, στην εκστρατεία, ώστε να μιλούν για τη συναίνεση με έναν ανάλαφρο τρόπο και με σεβασμό.

Δημιουργήθηκε από εργαζόμενους/ες και ακτιβιστές/τριες from της Διεθνούς Αμνηστίας στο πλαίσιο της καμπάνιας #LetsTalkAboutYes.

Τι περιλαμβάνει:

1. Τι μπορείς να κάνεις: πώς να εμπλέξεις τους νέες/ους
2. Δημιουργικές κατευθυντήριες οδηγίες: πώς να δημιουργήσεις περιεχόμενο που πυροδοτεί συζητήσεις
3. Τι είναι η συναίνεση: πώς να μιλάς (και να σκέφτεσαι) για την συναίνεση,
4. Άρση φραγμών: πώς να καταρρίψεις μύθους και να αποφεύγεις στερεότυπα,
5. Δημιούργησε πολλαπλασιαστικό αποτέλεσμα: πώς να οργανώσεις εργαστήρια ενθάρρυνσης συζητήσεων και καλλιτεχνικής έκφρασης,
6. Πηγές για επιζώντες και συνηγόρους: πώς να ανταποκριθείς και να υποστηρίξεις επιζώντες σεξουαλικών επιθέσεων,
7. Προτεινόμενο υλικό για διάβασμα και πηγές: πώς να μάθεις περισσότερα για τη συναίνεση.

Σημ.: Οι όροι «θύματα» και «επιζώσες» χρησιμοποιούνται εναλλάξ. Ενώ αναγνωρίζεται ότι το «θύμα» είναι ο κατάλληλος νομικός όρος, ο όρος «επιζώσες» αντανακλά καλύτερα τη δύναμη και την αντοχή γυναικών και κοριτσιών που έχουν βιώσει σεξουαλική βία και προτιμάται από πολλές γυναίκες και κορίτσια, καθώς και από ακτιβίστριες/ιστές ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Η πιο πρόσφατη έκδοση του εγχειριδίου διατίθεται ηλεκτρονικά στο: <https://www.amnesty.org/en/latest/campaigns/2020/02/letstalkaboutyes/>. Αν έχετε ερωτήσεις ή προτάσεις, μπορείτε να στείλετε μήνυμα στο @LetsTalkAboutYes στο Instagram.

1. ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ

ΠΩΣ ΝΑ ΕΜΠΛΕΞΕΙΣ ΤΙΣ/ΤΟΥΣ ΝΕΕΣ/ΟΥΣ

«Οι εκστρατείες και η σεξουαλική αγωγή μπορεί να έχουν ουσιαστικότερο αντίκτυπο αν ασχολούνται με την αμηχανία στο σεξ και στην οικειότητα, αντί να προσποιούνται ότι κάτι τέτοιο δεν υπάρχει».

*Elsie Whittington, λέκτορας Δικαιοσύνης
Ανηλίκων στο Μητροπολιτικό Πανεπιστήμιο
του Μάντσεστερ*

Προκειμένου να απομυθοποιήσουμε τα ζητήματα σχετικά με τη σεξουαλική συναίνεση, πρέπει να απομυθοποιήσουμε το γιατί μπορεί να είναι δύσκολο, αμήχανο, ντροπιαστικό, ερεθιστικό ή απωθητικό, τρομακτικό ή να προκαλεί σύγχυση το να μιλάμε και να σκεφτόμαστε για το σεξ και τη συναίνεση.

Μία από τις στρατηγικές που προτείνονται στο παρόν εγχειρίδιο είναι το κάλεσμα νέων, συμπεριλαμβανομένων ακτιβιστριών/ών, καλλιτεχνών και δημιουργών ώστε να εκφράσουν και να μοιραστούν το πώς μοιάζει η σεξουαλική συναίνεση δημιουργώντας memes, φωτογραφίες, καρτούν, ζωγραφίες και γραφιστικά στο instagram και σε άλλα κανάλια, ενώ παράλληλα να μοιραστούν τις σκέψεις τους για την εμπλοκή άλλων νέων σε συζητήσεις γύρω από τη συναίνεση, χρησιμοποιώντας το hashtag #LetsTalkAboutYes και άλλα σχετικά hashtag.

Ο λογαριασμός instagram @LetsTalkAboutYes χρησιμοποιείται ως «τοίχος συναίνεσης», και αναμένεται να είναι ετερόκλητος και με έντονη ποικιλομορφία, ενώ θα περιλαμβάνει ενδιαφέρουσες και ψυχαγωγικές εκφράσεις πάνω στο θέμα συγκεντρωμένες σε ένα μέρος.

Από κοινού με άλλες οργανώσεις και ακτιβίστριες/ιστές, μπορείς να οργανώσεις εργαστήρια και εκδηλώσεις για το σεξ και τη συναίνεση.

Μπορείς επίσης να πραγματοποιήσεις συζητήσεις με παρέες, την οικογένεια, τον/την σύντροφό σου και άτομα του περιβάλλοντός σου.

Ορισμένοι τρόποι εμπλοκής στην εκστρατεία είναι οι εξής:

- Δημιούργησε memes και έργα τέχνης που πυροδοτούν συζητήσεις
- Ζήτη από άλλα άτομα να συμμετέχουν: πανεπιστήμια, δημιουργοί, τοπικά πρόσωπα επιρροής
- Παρακολούθησε και λάβε μέρος σε διαδικτυακές συζητήσεις

- Φιλοξένησε εκδηλώσεις, ντιμπέιτ, συζητήσεις, πάνελ ομιλητών κ.λπ.
- Διοργάνωσε εργαστήρια.

Δημιούργησε και μοιράσου memes και έργα τέχνης

Πώς μοιάζει για σένα η σεξουαλική συναίνεση;

Βρες τον δικό σου δημιουργικό τρόπο να συνεισφέρεις εμπνέοντας κι άλλα άτομα να συμμετέχουν στη συζήτηση χρησιμοποιώντας το hashtag #LetsTalkAboutYes. Συναισθήματα, φραγμοί, κίνητρα και η ανάγκη συναίνεσης αποτελούν κομμάτια αυτού. Δημιούργησε ένα απλό meme. Για παράδειγμα, μια εικόνα με μια σκέψη ή κάποια ερώτηση που θα κοινοποιηθεί σε κανάλια όπως το instagram για το πώς είναι η σεξουαλική συναίνεση για σένα.

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις διάφορα μέσα: κόμικς, απεικονίσεις, διαφήμιση, φωτογραφία, γραφιστική, ψηφιακή τέχνη και σχέδιο –ή άλλα–, μουσική, ποίηση, ραπ, ερμηνευτικές τέχνες, podcast, αφήγηση ιστοριών...

Το έργο σου θα μπορεί να φιλοξενηθεί μαζί με έργα άλλων ταλαντούχων καλλιτεχνών στον Τοίχο Συναίνεσης του @LetsTalkAboutYes.

Υπάρχουν κατευθυντήριες γραμμές για τη δημιουργία περιεχομένου που πυροδοτεί συζητήσεις στο Κεφάλαιο 2.

Ζήτα από καλλιτέχνες, δημιουργούς, ακτιβίστριες/ιστές και οργανώσεις να συμμετέχουν

Γνωρίζεις καλλιτέχνες και δημιουργικούς ανθρώπους που θα ενδιαφέρονταν να συνεισφέρουν στην εκστρατεία; Έχεις παρέες και συγγενείς που πιάνουν τα χέρια τους; Ακτιβίστριες/ιστές που εμπλέκονται ή ενδιαφέρονται για το θέμα; Εκπαιδευτικούς ή παιδαγωγούς σεξουαλικής εκπαίδευσης που εργάζονται πάνω στο θέμα;

Σκέψου τοπικές οργανώσεις και άτομα που δραστηριοποιούνται στον τομέα των δικαιωμάτων των γυναικών, των ΛΟΑΤΙ, των σεξουαλικών και αναπαραγωγικών δικαιωμάτων, της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης, οργανώσεις που εργάζονται με νέους ανθρώπους ή βασίζονται σε υπόβαθρα, εμπειρίες και προοπτικές που ταιριάζουν.

Μοιράσου αυτό το εγχειρίδιο ή τον σύνδεσμο <https://www.amnesty.org/en/latest/campaigns/2020/02/letstalkaboutyes/> και ρώτα τους ανθρώπους αν θα θέλανε να συμμετέχουν στην εκστρατεία, να συνεισφέρουν σε μια «κουλτούρα συναίνεσης» κάνοντας το 2021-22 «χρονιά της συναίνεσης». Πρόσεχε το trolling και τη διαδικτυακή παρενόχληση. Για άλλες στρατηγικές βλ. <https://blog.hootsuite.com/how-to-deal-with-trolls-on-social-media/>.

Υπάρχουν συμβουλές για το άνοιγμα συζητήσεων για τη συναίνεση και την κατάρριψη μύθων καθώς και για την αποφυγή στερεοτύπων στα Κεφάλαια 2,3 και 4.

Μπορείς να εμπλέξεις φοιτήτριες/ητές στην εκστρατεία

Είσαι μέλος κάποιας φοιτητικής κοινότητας; Ή οποιασδήποτε άλλης κοινότητας: λέσχης νέων, αθλητικής ομάδας, εργασιακού περιβάλλοντος, κέντρου μεταναστών κ.λπ.; Οι συμβουλές που ακολουθούν αφορούν φοιτήτριες/ητές αλλά μπορούν να προσαρμοστούν και σε άλλες ομάδες.

Ορίστε μερικές ιδέες:

- Συνεργασία με καλλιτεχνικούς συλλόγους, τμήματα ή φοιτητικές ενώσεις και οργάνωση εργαστηρίων ή καλλιτεχνικών διαγωνισμών για τη συναίνεση. Για παράδειγμα, ένας διαγωνισμός θα μπορούσε να διαρκέσει πολλούς μήνες. Φοιτητικές ενώσεις θα μπορούσαν να ζητήσουν από τους ανθρώπους να ψηφίσουν για να κερδίσουν ένα βραβείο. Όλα αυτά θα αυξήσουν τη συμμετοχή.
- Άσκηση πίεσης σε φοιτητικές ενώσεις για την αύξηση του αριθμού συζητήσεων γύρω από τη συναίνεση και τη βελτίωση των δομών καταγγελιών και υποστήριξης για επιζώσες σεξουαλικής κακοποίησης.
- Συνδυασμός καλλιτεχνικών πρότζεκτ με εκστρατείες νομοθετικής αλλαγής σε εθνικό και τοπικό επίπεδο πανεπιστημίων.
- Ενθάρρυνση φοιτητριών/ών για τη δημιουργία υλικών (αφίσες, κάρτες, μπλουζάκια κ.λπ.) και προώθησή τους για ανεύρεση πόρων και τη στήριξη σχετικών με το θέμα οργανώσεων.
- Εκδηλώσεις και δρώμενα στα πανεπιστήμια και σύνδεσή τους με την εκστρατεία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Οι συζητήσεις πάνελ και οι προβολές ταινιών προωθούν την

ορατότητα και την εμπλοκή των πανεπιστημίων.

- Συνεργασία με άλλους συλλόγους στα πανεπιστήμια και πρόσκληση ομιλητριών/ών.
- Δώσε έμπνευση μέσα από παραδείγματα με δρώμενα που οργανώθηκαν σε άλλα πανεπιστήμια στον κόσμο. (Π.χ. [“Carry That Weight” is Changing the Conversation on Campus Sexual Assault](#) και [A rapist in your path: Chilean protest song becomes feminist anthem](#))
- Εξερεύνησε άλλες συλλογικές καλλιτεχνικές εκδηλώσεις. Συνεργάσου με το τμήμα θεάτρου για τη δημιουργία παράστασης (<http://www.sin.ie/2019/09/11/active-consent-programme-to-tour-ireland-with-original-play-the-kinds-of-sex-you-might-have-at-college/>) ή με το τμήμα μόδας για μια παρουσίαση μόδας με στόχο την ορατότητα της εκστρατείας.

Φρόντισε να αποφύγεις την ενίσχυση στερεοτύπων και μύθων σύμφωνα με το Κεφάλαιο 4.

Οργάνωσε ομιλίες και ντιμπέιτ για τη σεξουαλική συναίνεση

Ξέρεις ή μπορείς να βρεις ακτιβίστριες/ιστές ή οργανώσεις που εργάζονται στο θέμα και θα ήταν πρόθυμες να μιλήσουν ή να συμμετέχουν σε πάνελ;

- Βρες 1 ή 2 ακτιβίστριες/ιστές της «κουλτούρας της συναίνεσης» ή της καταπολέμησης της «κουλτούρας του βιασμού»
 - Μεγάλη εκδήλωση: διάλεξη με Q&A,
 - Μικρή εκδήλωση: γκρουπ 15 ή λιγότερων ατόμων και συζήτηση σε κύκλο.
- Συμφωνήστε για τις ερωτήσεις ή θέματα εξερεύνησης στην ομάδα.
- Εξέτασε ευκαιρίες ευαισθητοποίησης για τη διαφορετικότητα και τη συμπερίληψη, και επισήμανσης των ιδιαίτερων εμπειριών των ανθρώπων, π.χ. των διεμφυλικών ατόμων, των προσφύγων ή των αστέγων, και για το πώς οι καταστάσεις διαφέρουν γι' αυτούς.

Διοργάνωσε εργαστήρια για τη συναίνεση

Είσαι καλά ενημερωμένη/ος και ενδιαφέρεσαι να δημιουργήσεις εργαστήριο ή ξέρεις κάποιο άτομο ή ειδικούς που θα μπορούσαν να το στηρίξουν;

Κάλεσε ανθρώπους να μοιραστούν ιδέες και συναισθήματα για τη συναίνεση και δημιουργήστε μαζί υλικό για την εκστρατεία.

Για προτάσεις εργαστηρίων βλ. Κεφάλαιο 5.

2. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ: ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΟΥ ΠΥΡΟΔΟΤΕΙ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ

Ένας τρόπος εμπλοκής νέων ανθρώπων σε συζητήσεις είναι μέσω δημιουργικού περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: memes και έργα τέχνης. Το #LetsTalkAboutYes επικεντρώνεται στο instagram αλλά μπορείς να μιλήσεις για τη συναίνεση σε οποιαδήποτε πλατφόρμα – αρκεί να νιώθεις άνετα. Ας ξεκινήσουμε.

Μπορεί να μην είναι ένα απλό εγχείρημα, αλλά ελπίζουμε ότι είναι διαδικασία που αξίζει και ανταμείβει. Έρευνα. Βρες μια ιδέα. Δοκίμασέ την. Βρες τρόπο να τη μεταδώσεις. Δημιούργησε. Μοιράσου τη με άλλους πέρα από τα σύνορα σε μια πανευρωπαϊκή συζήτηση και γίνε κομμάτι αυτής της πολιτισμικής ανταλλαγής.

Δεν έχεις ακόμη κάποια ιδέα; Εμπνεύσου από το υπάρχον περιεχόμενο: Ακολούθησε το #LetsTalkAboutYes,δες το @LetsTalkAboutYes, τους συνδέσμους στο Κεφάλαιο 7, και ψάξε στο διαδίκτυο για έμπνευση. Μπορεί να θέλεις να ανταλλάξεις ιδέες με άλλους σε ομάδα – βλ. Κεφάλαιο 5 για ιδέες οργάνωσης εργαστηρίων.

Όταν έχεις μία ή μερικές ιδέες που θεωρείς καλές, δοκίμασέ τις. Μοιράσου τις με διαφορετικούς ανθρώπους και παρατήρησε τις αντιδράσεις τους. Συχνά μπορείς να δημιουργήσεις περισσότερες ιδέες μοιράζοντας τις δικές σου με άλλα άτομα.

Ποιες είναι οι καλύτερες καλλιτεχνικές ή δημιουργικές σου ικανότητες; Έχεις κάποιο κρυφό ταλέντο; Μπορείς να σχεδιάσεις; Να βγάλεις φωτογραφίες; Να γράψεις ένα τραγούδι; Ένα ποίημα; Να κάνεις σλαμ; Ή να ραπάρεις; Έχεις εμπειρία στη δημιουργία κινούμενων σχεδίων ή βίντεο; Χρησιμοποίησε τις ικανότητές σου για να δημιουργήσεις ισχυρό περιεχόμενο. Ή απλώς κάνε μια μουτζούρα ή χρησιμοποίησε τις λέξεις σου για να περιγράψεις πώς μοιάζει η συναίνεση για σένα...

Μερικές συμβουλές για το περιεχόμενό σου:

- Χρησιμοποίησε μία προσέγγιση «Ναι σημαίνει ναι», με την οποία οι άνθρωποι θα εκδηλώνουν έντονα την επιθυμία για σεξ με πλήθος λεκτικών και μη λεκτικών τρόπων (μία «Όχι σημαίνει όχι» προσέγγιση δεν είναι αρκετή. Η σιωπή ή η μη εκφορά του «όχι» ΔΕΝ είναι το ίδιο με τη συναίνεση: η

σεξουαλική συναίνεση πρέπει να είναι ηθελημένη και ελεύθερη επιλογή για όλα τα μέρη που εμπλέκονται. Η ερώτηση δεν είναι αν ένα άτομο θα πει «όχι» αλλά αν θα πει «ναι»).

- Ανταποκρίσου σε διαφορετικές πραγματικότητες μιλώντας για τη συναίνεση – π.χ. <https://megjohnandjustin.com/sex/7-tips-consensual-hook-up/> ή <https://time.com/5574163/tarana-burke-metoo-time-100-summit/>;
- Μπορείς να μιλάς για τη συναίνεση με εύθυμο τρόπο αλλά να δείχνεις σεβασμό και προσοχή καθώς ο βιασμός είναι σοβαρό έγκλημα με συχνά σημαντικό αντίκτυπο σε επιζώσες.
- Κάν' το απλό – η συναίνεση είναι απλή. Απομυθοποίησε την υποτιθέμενη αμχανία.
- Ενημερώσου για τα εδραιωμένα στερεότυπα σχετικά με τα φύλα και απόφυγε τις σεξουαλικές εικόνες για να προσεγγίσεις κοινό ή να τραβήξεις την προσοχή. Δεν είναι κατάλληλες και πυροδοτούν ανεπιθύμητες συζητήσεις.
- Λάβε μέρος στην κατάρριψη επιβλαβών αντιλήψεων και μύθων για τη σεξουαλική βία. Να έχεις επίγνωση ότι η κατάρριψη μύθων μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα αν τονίσεις πολύ τον μύθο αντί για την πραγματικότητα.
- Χρησιμοποίησε νούμερα και έρευνες για την ανάδειξη της πραγματικότητας. Η πραγματικότητα σοκάρει!
- Σκέψου το κοινό σου μέσω της συμπερίληψης –να συμπεριλάβεις άντρες, αλλά διασφάλισε ότι το περιεχόμενο και οι στρατηγικές σου που στοχεύουν σε ποικιλόμορφο κοινό αναγνωρίζουν και σέβονται τον ηγετικό ρόλο των επιζώσων και των γυναικείων συλλογικοτήτων στον αγώνα για αλλαγή.
- Αντιμετώπισε με συμπερίληψη και σεβασμό τα άτομα που δεν καταλαβαίνουν το ζήτημα αλλά θέλουν να συμμετέχουν στη συζήτηση.
- Θέσε μία ερώτηση ή ζήτησε από το κοινό να συμμετέχει. Ένα κουίζ μπορεί να λειτουργήσει καλά, όταν τίθενται δύο ή περισσότερες ερωτήσεις.
- Χρησιμοποίησε το χιούμορ – με σεβασμό: κάτι που σε κάνει να χαμογελάς ή να γελάς είναι πιθανότερο να κοινοποιηθεί.

- Οι άνθρωποι αγαπούν τις ιστορίες. Όχι μόνο τις ιστορίες του instagram, αλλά και τα προσωπικά ταξίδια ή πώς μια πρόκληση ξεπεράστηκε – αν κοινοποιούνται οικειοθελώς. Αν μια ιστορία μπορεί να προκαλέσει τραυματική αντίδραση ή έντονα συναισθήματα, προειδοποίησε το κοινό εκ των προτέρων. Μη χρησιμοποιείς ιστορίες άλλων ανθρώπων χωρίς τη συναίνεσή τους. Αν μια ιστορία είναι ήδη στη δημοσιότητα μέσω του τύπου ή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, προσέγγισε τις/τους επιζώσες/ντες λέγοντας ότι θα ήθελες να αναδείξεις τις εμπειρίες τους και ζητώντας πάντα τη συναίνεσή τους. Απόφυγε να ζητήσεις να πούνε επανειλημμένα τις ιστορίες τους αν δεν είναι απαραίτητο. Η εμπειρία της αδυναμίας και της μη ζήτησης της συναίνεσης βρίσκεται στο κέντρο των τραυματικών εμπειριών των επιζωσών/ώντων.
- Οι λίστες μπορούν επίσης να βοηθήσουν π.χ.: <https://www.instagram.com/p/B7DtA3rB28O/>;

Το περιεχόμενο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που ακολουθεί τις κατευθυντήριες οδηγίες για το instagram μπορεί γενικώς να δουλέψει στα περισσότερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Για εικόνες, κινούμενα σχέδια ή βίντεο, έλεγξε ότι χρησιμοποιείς το σωστό φορμάτ. Για μια σταθερή εικόνα, ένα απλό τετράγωνο αρκεί, αλλά υπάρχουν επιλογές και για τοπία και για πορτρέτα. Υπάρχουν πολλοί διαδικτυακοί οδηγοί όπως <https://later.com/blog/instagram-image-size/>.

Ακολουθούν συμβουλές για την αύξηση της εμπλοκής μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης:

- Στις περισσότερες πλατφόρμες, οι φωτογραφίες και τα βίντεο συνοδεύονται από λεζάντα. Ορίστε μερικές προτάσεις για τις δημοσιεύσεις σας:
 1. Ξεκίνα το κείμενό σου με μια δήλωση – π.χ. «*Το σεξ χωρίς συναίνεση είναι βιασμός!*»
 2. Στη συνέχεια, εξήγησε γιατί συμμετέχεις

σε αυτή την εκστρατεία, τι σε παρακινεί π.χ. «*Το μοιράζομαι αυτό γιατί...*». Και τέλος, ζήτησε από τους ανθρώπους να συμμετέχουν μαζί σου στην υποστήριξη της εκστρατείας κοινοποιώντας τη δημοσίευσή σου, δημιουργώντας το δικό τους περιεχόμενο ή/και μοιράζοντάς το στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

3. Προσπάθησε τα κείμενά σου να είναι σύντομα.

- Χρησιμοποίησε το hastag #LetsTalkAboutYes για να γίνεις κομμάτι της συζήτησης και χρησιμοποίησε ελεύθερα άλλα σχετικά hastag όπου θέλεις στο κείμενό σου. Έτσι θα αυξηθεί η ορατότητα των δημοσιεύσεών σου – π.χ. «εκατομμύρια #γυναίκες στον κόσμο είναι επιζώσες βιασμού... #womensrights #girlpower
- Μπορείς να ταγκάρεις συγγενείς, φίλους/ες και πρόσωπα επιρροής στις δημοσιεύσεις σου για να τραβήξεις την προσοχή και να ενθαρρύνεις τη συμμετοχή τους, σχολιάζοντας ή δημιουργώντας το δικό τους περιεχόμενο και κοινοποιώντας το.
- Η ώρα που κοινοποιείς τις δημοσιεύσεις σου έχει μεγάλη σημασία. Γενικώς, δημοσιεύσεις που κοινοποιούνται 12-1μ.μ. και 6μ.μ.-8μ.μ έχουν μεγαλύτερη απήχηση.
- Στόχευσε να απαντάς στα σχόλια και στις ερωτήσεις ατόμων ([εκτός αν είναι troll](#)). Το να είσαι ενεργή/ή χρήστρια/ης έχει θετικό αντίκτυπο στους αλγόριθμους των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Υπενθύμιση: σκέψου διπλά ποια θα είναι η απάντησή σου πριν τη δημοσιεύσεις!

Διάβασε τα Κεφάλαια 3 και 4 για το πώς να μιλάς για τη συναίνεση, απόφυγε τις παγίδες και βοήθησε ώστε να απομυθοποιηθούν και όχι να ενισχυθούν οι εσφαλμένες αντιλήψεις.

2. ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ

ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΙΣ (ΚΑΙ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙΣ) ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ

Το να μιλάς για τη συναίνεση και να προωθείς μια «κουλτούρα συναίνεσης» μετράει.

Πρόκειται για ένα απαραίτητο βήμα προς την κατάρριψη της αποκαλούμενης «κουλτούρας βιασμού» που κανονικοποιεί και συχνά δικαιολογεί τη σεξουαλική βία, συμπεριλαμβανομένου του βιασμού, στην κοινωνία μας.

Η σαφής κατανόηση του τι σημαίνει σεξουαλική συναίνεση μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του βιασμού και άλλων σεξουαλικών εγκλημάτων.

Σε ορισμένες χώρες, είναι απαραίτητες οι ανοιχτές δημόσιες συζητήσεις για τη συναίνεση ώστε να **ενισχυθεί η στήριξη προς τη μεταρρύθμιση παρωχημένων νόμων για τον βιασμό.**

Οι νόμοι που ορίζουν τον βιασμό με βάση την απουσία συναίνεσης θέτουν ένα σαφές όριο μεταξύ συναινετικού σεξ και βιασμού και συνεισφέρουν σε σημαντικές συζητήσεις για το σεξ και τη συναίνεση. Μέχρι τώρα, μόλις 12 από τις 31 ευρωπαϊκές χώρες διαθέτουν νόμους που βασίζονται στη συναίνεση. Βλ.: <https://www.amnesty.org/en/latest/campaigns/2018/11/rape-in-europe/>.

Σε άλλες χώρες, όπου η νομοθεσία βασίζεται στη συναίνεση, βιασμοί συνεχίζουν να συμβαίνουν συχνά και οι επιζώσες αντιμετωπίζουν τρομερές προκλήσεις στην πρόσβαση στη δικαιοσύνη και σε αποζημιώσεις.

Δυστυχώς, οι εσφαλμένες αντιλήψεις και τα στερεότυπα για τα φύλα σχετικά με το τι είναι η σεξουαλική βία και ποια η σημασία του συναινετικού σεξ είναι διαδεδομένα.

«Δεν είπε όχι», «Τα ρούχα της έδειχναν ότι το ζητούσε», «Συναίνεσε στο να κάνουν σεξ την προηγούμενη εβδομάδα, οπότε σήμερα υπήρχε επίσης συναίνεση», είναι μερικές από τις πιο συνηθισμένες απαντήσεις που προσπαθούν να θολώσουν την κατανόηση γύρω από την συναίνεση.

Οι επιπτώσεις αυτών των στάσεων είναι πολύ επιβλαβείς: Δεν πιστεύουμε τα θύματα, τα ίδια κατηγορούν τους εαυτούς τους, καταλήγουν να μην καταγγέλλουν τον βιασμό, και οι βιαστές γλιτώνουν. Ακόμα κι όταν οι βιασμοί καταγγέλλονται, τα θύματα επανατραυματίζονται και δεν αποδίδεται δικαιοσύνη λόγω των επιβλαβών μύθων και στερεοτύπων που ενσωματώνει το σύστημα ποινικής δικαιοσύνης.

Σε κάθε συζήτηση για τη συναίνεση, είτε πρόκειται για δημόσια συζήτηση, εργαστήριο ή μέρος συζήτησης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πρέπει να είμαστε σαφείς: **Όταν**

μιλάμε για το σεξ, η συναίνεση είναι τα πάντα και δεν υπάρχουν θολές γραμμές.

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τον ακόλουθο ορισμό:

Η συναίνεση...

Δίνεται ελεύθερα: Η σεξουαλική συναίνεση πρέπει να είναι ηθελημένη και ελεύθερη επιλογή για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη. Η σιωπή ή η μη εκφορά του «όχι» δεν είναι το ίδιο με τη συναίνεση. Αναίσθητοι άνθρωποι ή υπό την επήρεια αλκοόλ ή ναρκωτικών δεν μπορούν να συναινέσουν. Δεν υπάρχει συναίνεση αν έχει προηγηθεί εξαναγκασμός ή εκφοβισμός. Ενδέχεται να υπάρχουν και άλλες περιπτώσεις όπου τα άτομα δεν μπορούν να συναινέσουν πραγματικά, π.χ. αν δεν έχουν τη διανοητική ικανότητα να συναινέσουν ή είναι ανήλικα.

Πραγματοποιείται εν επιγνώσει: Ψέμματα ή εσκεμμένη απόκρυψη σκοπών όπως το σεξ χωρίς προστασία δεν συνιστούν συναίνεση. Ο εξαναγκασμός σε συγκεκριμένες πρακτικές ατόμου μεθυσμένου ατόμου που αρνήθηκε το σεξ δεν είναι συναίνεση.

Είναι συγκεκριμένη: Η συναίνεση για ένα πράγμα (π.χ. φιλή) δεν συνεπάγεται συναίνεση για οτιδήποτε άλλο. Ένας γενικός κανόνας είναι: Αν αναρωτιέσαι, ρώτα. Αν και τότε αμφιβάλλεις, σταμάτα.

Είναι αναστρέψιμη: Συναινώντας μία φορά δεν σημαίνει ότι συναινείς για πάντα. Ακόμα και κατά τη διάρκεια μιας σεξουαλικής πράξης έχεις το ελεύθερο να σταματήσεις οποιαδήποτε στιγμή και να ανακαλέσεις τη συναίνεσή σου.

Είναι ενθουσιώδης! Η ερώτηση δεν είναι αν είπε «όχι» αλλά αν είπε «ναι» ή εξέφρασε έντονα συναίνεση με πλήθος λεκτικών και μη λεκτικών τρόπων. Αυτό είναι το «ναι σημαίνει ναι». «Δεν ξέρω» δεν σημαίνει συναινώ.

Η συναίνεση δεν είναι σαν να υπογράφεις συμβόλαιο! Έχει να κάνει με την επικοινωνία και τη διασφάλιση ότι όλες οι σεξουαλικές πράξεις συμβαίνουν με αμοιβαία συναίνεση. Απομυθοποίησε την αμηχανία τού να μιλάς για συναίνεση.

Η Ένωση Οικογενειακού Προγραμματισμού στο ΗΒ συγκέντρωσε λεκτικά και μη λεκτικά στοιχεία που υποδηλώνουν συναίνεση ή έλλειψη συναίνεσης: <https://www.fpa.org.uk/sites/default/files/consent-giving-getting-respecting-leaflet.pdf>.

Και έτσι μοιάζει η συναίνεση για το Rape Abuse and Incest National Network (RAINN) των ΗΠΑ: <https://www.rainn.org/articles/what-is-consent>

Η σημασία της συναίνεσης μπορεί να εξηγηθεί περιγράφοντας άλλα σενάρια όπου η συναίνεση είναι σημαντική και παρόμοια με τη σεξουαλική συναίνεση:

- ο Θα έτρωγες φαγητό που δεν είναι δικό σου χωρίς να ρωτήσεις;
- ο Θα ήταν εντάξει να μπεις σε ξένο δωμάτιο ή σπίτι χωρίς να ρωτήσεις; Ακόμα και αν ήθελες μόνο να συμμαζέψεις ή να κάνεις κάτι που δεν είναι κακό;
- ο Αν έχεις αγοράσει ένα πουλόβερ για κάποιον/α ως δώρο, θα ήταν σωστό να τους βάλεις να το φορέσουν ή να απειλήσεις ότι δεν θα είστε πια φίλοι/ες αν δεν το φορέσουν;



Μια συνηθισμένη αναλογία που χρησιμοποιείται για την ανάδειξη της σεξουαλικής συναίνεσης είναι το να φτιάξεις για άλλο άτομο τσάι. Ψάξε σχετικά με τη συναίνεση για τσάι (tea consent) ή δες το βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8>

Άλλες χρήσιμες αναλογίες είναι οι χειραψίες και η συναίνεση (handshakes and consent):

<https://megjohndandjustin.com/sex/handshake-and-consent/>

και το κάστρο της συναίνεσης (consent castle“): <https://everydayfeminism.com/2016/07/metaphor-for-consent/>



4. ΑΡΣΗ ΦΡΑΓΜΩΝ: ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΤΑΡΡΙΨΕΙΣ ΜΥΘΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

Η αποκαλούμενη «κουλτούρα βιασμού» που κανονικοποιεί και συχνά δικαιολογεί τη σεξουαλική βία, συμπεριλαμβανομένου του βιασμού, στην κοινωνία μας στηρίζεται και διαιωνίζεται μέσω επιβλαβών μύθων και στερεοτύπων για τα φύλα.

Βιασμός μπορεί να συμβεί σε όλες τις περιστάσεις. Ο μόνος τρόπος να ξέρεις ότι δεν είναι βιασμός είναι να έχει δοθεί ελεύθερη συναίνεση για τις πράξεις των μερών. Τα ρούχα, οι προηγούμενες συμπεριφορές ή ο γάμος δεν αποτελούν συναίνεση.

Είναι σημαντικό ο ακτιβισμός και οι συζητήσεις μας να συνεισφέρουν στην κατάρριψη μύθων για τον βιασμό και όχι να τους ενισχύουν.

Λάβε υπόψη ότι τα «myth busters» μπορεί να τους ενισχύσουν. Δίνοντας υπερβολική έμφαση στους «μύθους», μπορούμε να συνεισφέρουμε στην περαιτέρω εξάπλωσή τους. Υπάρχει το ρίσκο οι μύθοι να είναι αυτό που θα θυμάται το κοινό.

Σκέψου καλά αν το έργο τέχνης σου, τα μηνύματα ή τα σχόλια μπορούν άθελά σου να χρησιμοποιούν ή ενισχύουν εσφαλμένες αντιλήψεις ή στερεότυπα για το φύλο, τη συναίνεση κ.λπ. Αν έχεις αμφιβολία, έλεγξε τις απόψεις σου με άλλα άτομα πριν τις δημοσιοποιήσεις.

Χρησιμοποίησε γεγονότα και θετικό πλαίσιο για να δείξεις τι είναι η συναίνεση αντί για το τι δεν είναι.



Πηγή: <https://medium.com/gendered-violence/rape-is-rape-6b975ffdb496>

Παρακάτω μερικές απαντήσεις σε μύθους για τον βιασμό και στερεότυπα:

Επειδή κάποιος/α συμπεριφέρεται ή ντύνεται με κάποιον τρόπο δεν σημαίνει ότι θέλει σεξ. Το ντύσιμο, η ποσότητα αλκοόλ που πίνει, τα άτομα με τα οποία βγαίνει, ο τρόπος συμπεριφοράς, το πώς έχει επιλέξει να ζει, δεν το καθιστά υπεύθυνο για τον βιασμό του. Το θύμα δεν πρέπει να κατηγορείται. Δεν έχει ευθύνη για πράξεις άλλων ατόμων.

Ο βιασμός συνιστά παραβίαση της σωματικής

ακεραιότητας και της σεξουαλικής αυτονομίας, άρα είναι ποινικό αδίκημα και προκαλείται από τις πράξεις του βιαστή, ΟΧΙ του θύματος.

Η επιθυμία για σεξ είναι μια προσωπική και συχνά περίπλοκη ερώτηση που πρέπει να απαντάται ευθέως. Δεν μπορεί να προκύψει από άλλη συμπεριφορά. *(Απάντηση στο: «Τα ρούχα της έδειχναν ότι το ζητούσε», «Φλέρταρε», «Ακόμα κι αν βιάστηκε, έφταιγε», «Οι εργαζόμενοι/ες του σεξ δεν μπορούν να βιαστούν» κ.λπ.)*

Είναι υποχρέωση των μερών να βεβαιωθούν ότι υπάρχει αμοιβαία συναίνεση. Δεν μπορεί να προκύψει χωρίς ξεκάθαρα λόγια και πράξεις.

Η έλλειψη του «όχι» δεν είναι «ναι» – μόνο ένα ενθουσιώδης «ναι» σημαίνει «ναι». Υπάρχουν πολλοί λόγοι που κάποιο άτομο αδυνατεί να πει «όχι», π.χ. σχέση εξουσίας, εξαναγκασμός ή αυτά που λέει να μην ακούγονται. Οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά όταν βιάζονται. Η αντίσταση είναι μία ενδεχόμενη αντίδραση, αλλά μια άλλη πολύ συχνή είναι το πάγωμα. Δεν είναι ευθύνη του θύματος να παλέψει ενάντια στον θύτη. *(Απάντηση στο: «Δεν είπε όχι», «Δεν διαμαρτυρήθηκε» και «Δεν έγινε χρήση βίας».)*

Ο βιασμός είναι μη συναινετική σεξουαλική συνεύρεση και ενώ η πλειοψηφία των θυμάτων είναι γυναίκες και κορίτσια, όλοι/ες ανεξαρτήτως φύλου μπορεί να είναι θύματα. *(Απάντηση στο: «Οι άντρες δεν μπορούν να βιαστούν».)*

Το ραντεβού, ή το να πηγαίνεις στο σπίτι κάποιου/ας, ή να είχες στο παρελθόν σεξουαλικές σχέσεις δεν σημαίνει ότι έχεις συναινέσει στην συγκεκριμένη περίπτωση. *(Απάντηση στο: «Συναινέσε στο να κάνουν σεξ την προηγούμενη εβδομάδα, οπότε σήμερα υπήρχε επίσης συναίνεση».)*

Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι θύτες είναι σύντροφοι, πρώην ή φίλοι των θυμάτων. Δεν είναι κτήνη ή «μυθικά πλάσματα» που κάνουν μόνο «κακές πράξεις». Έχουν παρέες, οικογένεια, καριέρα, λένε «για σας», «ευχαριστώ», μπορεί να είναι διάσημοι ή χαρισματικοί, μπορεί να είναι φίλοι/ες μας. Το ότι ξέρουμε τον θύτη, τον συμπαθούμε και δεν περιμένουμε να ακούσουμε ότι άσκησε βία δεν σημαίνει ότι οι κατηγορίες είναι ψευδείς. *(Απάντηση στο: «Οι περισσότεροι βιασμοί γίνονται από ξένους που δεν γνωρίζει το θύμα, κάποια ξεκάθαρα «κακά άτομα», «Δεν γίνεται να βιάσεις την σύντροφο ή σύζυγό σου».)*

Συνήθως ο βιασμός συμβαίνει στο σπίτι του θύματος, κάπου κοντά ή στο σπίτι ατόμου που γνωρίζουν. *(Απάντηση στο: «Η σεξουαλική βία και οι βιασμοί συμβαίνουν το βράδυ, σε δημόσιους χώρους ή έξω,*

σε σκοτεινά μέρη όπως σοκάκια, δάση, πάρκα».)

Ο βιασμός είναι έγκλημα που μπορεί να προκαλέσει μεγάλη ζημιά. Συχνά ακούγεται ότι ο βιασμός δεν είναι «αληθινό έγκλημα» ή ότι τα θύματα καταγγέλλουν βιασμό όταν μετανιώνουν για το σεξ, ΑΛΛΑ είναι οι σωματικές και ψυχικές επιπτώσεις του βιασμού, και η προσβολή της σωματικής ακεραιότητας και της σεξουαλικής αυτονομίας, που κάνουν τον βιασμό έγκλημα. *(Απάντηση στο: «Είναι απλώς ανεπιθύμητο σεξ».)*

Πρέπει να παίρνουμε σοβαρά τα θύματα που καταγγέλλουν βιασμό όποτε κι αν το καταγγείλουν. Μια καταγγελία με καθυστέρηση αποτελεί περισσότερο απόδειξη ότι το θύμα έχει τραυματιστεί και φοβάται τον βιαστή παρά ότι ο βιασμός δεν έγινε. *(Απάντηση στο: «Πιθανότητα είναι απλώς μια φιαχτή ιστορία».)*

Τα θύματα πρέπει να επιδείξουν κουράγιο και δύναμη για να καταγγείλουν μια επίθεση στην αστυνομία. Η φήμη ή η αξιοπιστία τους τίθεται υπό έντονη αμφισβήτηση και οι ποινικές διαδικασίες μπορεί να είναι τεράστιο βάρος. Αξίζει στα θύματα να τα πιστεύουμε, πρέπει να λαμβάνουν την υποστήριξη που δικαιούνται και τα γεγονότα που καταγγέλλουν πρέπει να είναι αντικείμενο ενδελεχούς έρευνας. *(Απάντηση στο: «Πολλά θύματα λένε ψέματα ότι βιάστηκαν/παρενοχλήθηκαν και προχωρούν σε ψευδείς καταγγελίες για εκδίκηση, ή γιατί δεν θέλουν να τα παραδεχτούν στη σχέση τους», «Στις γυναίκες αρέσει να παίρνουν εκδίκηση».)*

Τα περισσότερα θύματα δεν καταγγέλλουν τον βιασμό. Όσα τον καταγγέλλουν ή λένε τις ιστορίες τους το κάνουν εβδομάδες, μήνες ή ακόμα και χρόνια αργότερα. Οι εμπειρίες τους ισχύουν και τότε και είναι σημαντικές. *(Απάντηση στο: «Μια «πραγματική» επιζώσα σεξουαλικής βίας το καταγγέλλει αμέσως» – βλ. #WhyIDidn'tReport στο Twitter.)*

#ThisIsNotConsent, τέχνη του δρόμου, Ιρλανδία, 2017 - ©PAUL FAITH/AFP/Getty Images



Ο βιασμός είναι πιο συνηθισμένος από όσο πιστεύουμε και επηρεάζει τις γυναίκες με δυσανάλογο τρόπο. Στην Ε.Ε. 1 στις 20 γυναίκες 15 ετών και άνω έχει βιαστεί. Δηλαδή 9 εκατομμύρια γυναίκες. Και 1 στις 10 γυναίκες 15 ετών και άνω στην Ε.Ε. έχει βιώσει κάποια μορφή σεξουαλικής βίας. *(Απάντηση στο: «Οι βιασμοί δεν συμβαίνουν συχνά».)*

Ο βιασμός επηρεάζει όλα τα φύλα και τις ηλικίες. Όμως οι γυναίκες και τα κορίτσια επηρεάζονται δυσανάλογα λόγω της βαθιά ριζωμένης σχέσης ανισοροπίας μεταξύ των φύλων. ΛΟΑΤΙ άτομα που δεν ταυτίζονται με το φύλο που τους έχει αποδοθεί είναι συχνά στόχοι βιασμού και άλλων μορφών σεξουαλικής βίας ως τιμωρία για την παραβίαση κοινωνικών κανόνων γύρω από στερεοτυπικούς ρόλους για τα φύλα και τις σχέσεις. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τη σύνδεση φύλου και βιασμού και να ενστερνιστούμε μια προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη το φύλο, εξετάζοντας επίσης τις ιδιαίτερες ανάγκες διαφορετικών ομάδων θυμάτων σεξουαλικής βίας. Τα μέτρα που ενθαρρύνουν γυναίκες και κορίτσια να μιλήσουν για τη συναίνεση, προωθώντας μια «κουλτούρα συναίνεσης», η παροχή επαρκών υπηρεσιών στήριξης και η νομοθετική μεταρρύθμιση, θα ωφελήσουν και τους άντρες, τα μη δυαδικά άτομα και άτομα όλων των φύλων που βιώνουν σεξουαλική βία. *(Απάντηση στο: «Γιατί μιλάτε μόνο για τις γυναίκες; Κι οι άντρες βιάζονται».)*

Οι εργαζόμενοι/ες στο σεξ έχουν το δικαίωμα να παραχωρήσουν ή όχι συναίνεση σε κάποια σεξουαλική δραστηριότητα, άρα μπορούν να βιαστούν. Συχνά στοχοποιούνται από βίαιους άντρες λόγω του στίγματος που συνοδεύει την εργασία στη βιομηχανία του σεξ και την ατιμωρησία. Οι εργαζόμενοι/ες στο σεξ έχουν δικαίωμα στη συναίνεση. Όταν διαπραγματεύονται τα χρήματα για το σεξ, αυτό περιλαμβάνει συναινετικές πράξεις, όχι βιασμό ή βία. *(Απάντηση στο: «Οι εργαζόμενες/οι του σεξ δεν μπορούν να είναι θύματα βιασμού».)*

Η σεξουαλική βία, συμπεριλαμβανομένου του βιασμού, δεν σχετίζεται με το σεξ ή την ικανοποίηση σεξουαλικών επιθυμιών, αλλά με την άσκηση εξουσίας και ελέγχου στο θύμα. Οι δράστες είναι απολύτως ικανοί να ελέγχουν τις ορμές τους και να μην επιδίδονται σε σεξουαλικές πράξεις αυτομάτως υπό την πίεση του σεξουαλικού επιθυμίας. *(Απάντηση στο: «Η σεξουαλική κακοποίηση είναι πράξη λαγνείας και πάθους και δεν ελέγχεται».)*

5. ΓΙΝΕ ΠΟΛΛΑΠΛΑ- ΣΙΑΣΤΗΣ:

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΤΩΝ ΣΥΖΗΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ

Το να αγωνίζεσαι σε ομάδα μπορεί να σε ανταμείψει και να παρέχει κίνητρο. Ένας τρόπος να προσεγγίσεις κι άλλα άτομα είναι ο σχεδιασμός και η οργάνωση εργαστηρίων. Ακολουθούν μερικές ιδέες για τη διαδικασία και το περιεχόμενο, συμπεριλαμβανομένου του σχεδιασμού και της πραγματοποίησης του εργαστηρίου, συμβουλές και παραδείγματα οργάνωσης εργαστηρίων για τη συναίνεση και για μια δημιουργική διαδικασία. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις και ασκήσεις για εκπαίδευση στη συναίνεση. Αυτές που θα βρείτε βασίζονται σε εμπειρίες ακτιβιστριών/ών που συνέβαλαν για το παρόν εγχειρίδιο. Επικοινωνήστε μαζί μας αν θα θέλατε να μοιραστείτε κι άλλα παραδείγματα στο @LetsTalkAboutYes στο instagram.

Σχεδίασε το εργαστήριό σου

Πριν σχεδιάσεις ένα εργαστήριο, θα πρέπει να μπορείς να απαντήσεις ξεκάθαρα: Ποιος είναι ο σκοπός του και ποια τα επιθυμητά αποτελέσματα; Ξέροντας αυτά, μπορείς να χρησιμοποιήσεις το πλαίσιο I.D.O.A.R.T για να το σχεδιάσεις:

<http://www.fantasticstudios.com/meeting-design-guide>

Βεβαιώσου ότι έχεις τον κατάλληλο χώρο, τον χρόνο και τις μεθόδους για τον αριθμό των συμμετεχόντων/ουσών και ένα άτομο που θα το πραγματοποιήσει γνωρίζοντας τον σκοπό του εργαστηρίου και έχοντας την ικανότητα να φτάσει τους επιθυμητούς στόχους, προσαρμοζόμενο κατάλληλα. Εδώ θα βρείτε πηγές:

<https://drive.google.com/file/d/0B5wIEVChc9NXQVNxekdiMzE1dW8/view>

Πώς να μιλήσεις για τον βιασμό και τη συναίνεση σε εργαστήρια

- Υ Συμπερίληψη λαμβάνοντας υπόψη τη διαφορετικότητα και τους διαφορετικούς κώδικες (π.χ. μαντίλα).
- Υ Συμπεριληπτική γλώσσα: ουδέτερη προς τα φύλα γλώσσα. Η γλώσσα πρέπει να λαμβάνει υπόψη το κοινό αλλά και να αναγνωρίζει ότι ο βιασμός είναι έμφυλο ζήτημα.
- Υ Διεύρυνε όσο γίνεται τους καλλιτεχνικούς τρόπους συμμετοχής: σχέδιο, χαρακτηριστική και εκτυπωμένες εικόνες, ζωγραφική, φωτογραφία, κόμικ, εικονογράφηση κ.λπ.
- Υ Δημιούργησε έναν ασφαλή χώρο. Η ειλικρίνεια είναι σημαντική στα ευαίσθητα θέματα όπως η συναίνεση και πρέπει να συνοδεύεται από σεβασμό για άλλες απόψεις. Είναι εντάξει να κάνεις λάθη μιλώντας για τον βιασμό και τη συναίνεση εφόσον μπορείς να τα αναγνωρίσεις και να αλλάξεις τον τρόπο που σκεφτόμαστε.
- Υ Φρόντισε ο χώρος να είναι ασφαλής: Συζήτησε για τους «βασικούς κανόνες» και δώσε έμφαση στην εμπιστευτικότητα (ό,τι λέγεται στον χώρο μένει στον χώρο) και διαβεβαίωσε ότι όλοι/ες μπορούν να αποχωρήσουν αν το επιθυμούν. Ιδανικά, θα υπάρχει πρόσβαση σε

ένα δωμάτιο χαλάρωσης. Αν υπάρχει η δυνατότητα, ένα άτομο θα είναι υπεύθυνο για τον χώρο.

- Υ Φτιάξε και κοινοποίησε λίστα πηγών ψυχολογικής, ιατρικής και νομικής υποστήριξης, ελεύθερη για όσα άτομα θα συμμετέχουν στο εργαστήριο. Ενώ δεν μπορούμε να ξέρουμε αν επιζώσεις είναι ψυχολογικά έτοιμες να λάβουν μέρος στο εργαστήριο, μπορούμε να μειώσουμε τα ρίσκα με την ύπαρξη στήριξης αν χρειαστεί. Να είσαι σε ετοιμότητα αν κάποια άτομα «εκδηλωθούν» για πρώτη φορά κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου. Βλ. Κεφάλαιο 6.
- Υ Οι δραστηριότητες για το σπάσιμο του πάγου μπορεί να είναι καλός τρόπος ώστε τα άτομα της ομάδας να νιώθουν άνετα μεταξύ τους πριν μιλήσουν για «αμήχανα» θέματα όπως η σεξουαλική συναίνεση. Δοκίμασε τις συστάσεις σε γκρουπ, τον διαμοιρασμό αστείων ιστοριών, πρόσφατες συναρπαστικές ή αμήχανες εμπειρίες σου, ή ένα αστείο παιχνίδι.
- Υ Πρόσεχε με τις προσωπικές ιστορίες. Δεν πρέπει να αποκαλύπτεις ιστορίες και πληροφορίες άλλων ανθρώπων ειδικά αν δεν είναι μπροστά. Θα μοιραστούν τις ιστορίες τους αλλά και φανταστικά σενάρια μόνο όταν νιώσουν άνετα. Απόφυγε τη χρήση του «εγώ» ή την αναφορά ονομάτων των ατόμων που συμμετέχουν όταν συζητάτε για σενάρια.
- Υ Για πολλούς επιζώντες είναι τεράστιο βήμα να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους ξεπερνώντας το στίγμα του βιασμού, της δημόσιας ντροπής και των απειλών. Το θάρρος τους δεν πρέπει να υποτιμάται.
- Υ Σκέψου ευκαιρίες ευαισθητοποίησης για τη διαφορετικότητα και τη συμπερίληψη τονίζοντας τις διαφορετικές εμπειρίες. Π.χ. πρόσφυγες ή άστεγοι άνθρωποι, διεμφυλικά άτομα και πώς οι εμπειρίες κι οι καταστάσεις διαφέρουν γι' αυτά.

Διάβασε περισσότερα για τη στήριξη των θυμάτων σεξουαλικής κακοποίησης στο Κεφάλαιο 6.

Παράδειγμα: Προσχέδιο εργαστηρίου για συναίνεση

60 λεπτά (θα μπορούσε να επεκταθεί για εμβάθυνση κάθε ερώτησης)

Δημιούργησε γκρουπ 4-6 ατόμων.

Το εργαστήριο επικεντρώνεται σε 4 ερωτήσεις:

1. Κάνε λίστα με όσο περισσότερα συνώνυμα της συναίνεσης μπορείς να σκεφτείς

- Στόχος: Να οριστεί στα γκρουπ ο όρος «συναίνεση», να δημιουργηθεί κοινή αντίληψη για περαιτέρω συζητήσεις. Είναι σημαντικό να αναφέρεται ότι η συναίνεση μπορεί πάντα να ανακληθεί. Αν δεν αναφερθεί από τα γκρουπ, φρόντισε να το τονίσεις πριν πας στο 2α.

2α. Πώς θα έμοιαζε μια κοινωνία που στηρίζεται στη συναίνεση;

- Στόχος: Τα γκρουπ να συζητήσουν πώς επικοινωνούμε μεταξύ μας και να αναλογιστούν την αξία της συναίνεσης και του τι θα σήμαινε στην πράξη.

2β. Αν το γκρουπ χρειάζεται περισσότερη βοήθεια στη συζήτηση: Πώς η βασισμένη στη συναίνεση κοινωνία θα έμοιαζε σε σχέση με τη σεξουαλική βία;

- Στόχος: Τα γκρουπ να συζητήσουν πώς μια νομοθεσία για τον ρατσισμό βασισμένη στη συναίνεση και όχι στην «κουλτούρα του βιασμού» θα αλλάξει το πώς αντιλαμβανόμαστε τις επιζώσες και τους δράστες σεξουαλικής βίας και βιασμού.

3. Κάνε λίστα με κανόνες, στερεότυπα και αντιλήψεις της κοινωνίας μας που είναι εμπόδια ενάντια στην «κουλτούρα συναίνεσης» και σε μια νομοθεσία βασισμένη στη συναίνεση.

- Στόχος: Τα γκρουπ να αναλογιστούν τους έμφυλους ρόλους και τα στερεότυπα που καθιστούν δύσκολο για κάθε άτομο να προχωρήσει, να εκφράσει τη σεξουαλικότητά του, απολαύσει το σεξ, να αναλάβει δράση, να υποστηρίξει τη συναίνεση, να καταλάβει και να σεβαστεί τα όρια.

4. Τι μπορείς να κάνεις ατομικά για την καταπολέμηση τοξικών στερεοτύπων και για να βοηθήσεις να μετατραπεί η κοινωνία μας σε κοινωνία συναίνεσης.

- Στόχος: Έχουν πλέον όραμα για το πώς μοιάζει μια κοινωνία συναίνεσης και έχουν αναλογιστεί τα εμπόδια που ενέχει ο δρόμος

προς την κοινωνία αυτή. Στόχος της τελευταίας ερώτησης είναι να εμπλακούν στη δημιουργία ενός δρόμου και να σκεφτούν τον ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν. Πρέπει να είναι όσο πιο συγκεκριμένοι γίνεται αναφέροντας συγκεκριμένα παραδείγματα για το πώς να συνηγορούν για τη συναίνεση στις τοπικές τους κοινότητες.

Αυτή η άσκηση χρειάζεται δύο άτομα-οργανωτές. Ένα να καθοδηγεί τη συζήτηση έπειτα από κάθε ερώτηση και ένα να κρατά σημειώσεις.

Κάθε ερώτηση θα είναι γραμμένη σε χαρτί. Τα χαρτιά μοιράζονται κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου ώστε τα άτομα να έχουν πρόσβαση σε μία μόνο ερώτηση κάθε φορά. Στο χαρτί κάθε ομάδας υπάρχει χώρος για σημειώσεις.

Έχουν 10 λεπτά να συζητήσουν για κάθε ερώτηση, και μετά 5 λεπτά (ιδανικά παραπάνω αν υπάρχει χρόνος) ανακεφαλαίωση σε πίνακα. Αν τα γκρουπ είναι λίγα, μπορείς να λάβεις σχόλια από όλα τα άτομα – αν συμμετέχουν πολλά άτομα ζητά, από μερικά να παρουσιάσουν τα βασικά σημεία.

Άλλες ασκήσεις

- **Παιχνίδια – ποια είναι τα όριά σου? 10-15 λεπτά**

Φτιάξε ζευγάρια.

Ένα άτομο στέκεται και το άλλο έρχεται πιο κοντά μέχρι το πρώτο να πει «στοπ». Μετά αλλάζουν. Αυτό γίνεται δύο φορές.

Συζήτηση 1-2 λεπτών σε ζευγάρια: Πώς νιώθετε γι' αυτό; Τι άλλαξε τη δεύτερη φορά;

Συζήτηση με όλα τα γκρουπ.

- **Ιστορίες 25 λεπτών**

Ετοίμασε 4-5 ιστορίες φανταστικών καταστάσεων όπου οι κανόνες συναίνεσης τηρήθηκαν ή παραβιάστηκαν.

Φτιάξε 4-5 γκρουπ, σε καθένα από τα οποία αντιστοιχεί μια ιστορία. Για 5-10 λεπτά διαβάζουν και συζητούν αν οι κανόνες στην ιστορία παραβιάστηκαν ή όχι. Ακολουθεί από κοινού συζήτηση όλων των γκρουπ.

Εργαστήριο καλλιτεχνικών ιδεών

Αν θέλεις να δημιουργήσεις ιδέες σε γκρουπ για την έκφραση του τι σημαίνει συναίνεση για σένα, θα μπορούσες να οργανώσεις εργαστήριο καλλιτεχνικών ιδεών.

Ιδανικά ένα καλλιτεχνικό εργαστήριο θα ακολουθούσε ένα εργαστήριο για τη συναίνεση ή θα περιλαμβάνει συνεδρία όπου τα άτομα που συμμετέχουν εξερευνούν, συζητούν και σκέφτονται για τη συναίνεση – ιδανικά με την εμπλοκή ειδικού στη σεξουαλική αγωγή ή στο θέμα (βλ. παραδείγματα εργαστηρίων παραπάνω).

Η διαδικασία που περιγράφηκε βασίζεται σε σπουδαία εργαλεία από τη διαδικασία σχεδιασμού του Mob Lab's Campaign Accelerator <https://mobilisationlab.org/training-coaching/campaign-accelerator-training/resources/>. Ο χρόνος θα βασιστεί στον αριθμό των συμμετεχόντων ατόμων.

0. Ανάπτυξε τη βασική ερώτηση.

Πριν ξεκινήσεις το εργαστήριο, είναι χρήσιμο να δημιουργήσεις μια ερώτηση στην οποία θα επικεντρωθούν τα άτομα που συμμετέχουν. Αυτή η ερώτηση θα χρησιμοποιηθεί στην αρχή της ανάπτυξης ιδεών, θα πλαισιώσει την πρόκληση και θα δώσει την ευκαιρία απάντησης με ποικίλους τρόπους. Η βασική σου ερώτηση θα μπορούσε να είναι περίπου:

Πώς θα μπορούσαμε να αναπαραστήσουμε τη συναίνεση με εύθυμο τρόπο αλλά και σεβασμό ώστε να βρει αντίκρισμα στους νέους παρακινώντας τους να εμπλακούν σε συζήτηση για τη σεξουαλική συναίνεση;

Πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε memes και άλλες καλλιτεχνικές εκφράσεις μιλώντας για τη συναίνεση έτσι ώστε οι νέες/οι να αντιδράσουν (νιώσουν, σκεφτούν, χαμογελάσουν, αμφιβάλλουν) και να συμμετέχουν σε συζήτηση για το πώς φαντάζονται τη συναίνεση;

Πώς θα εμπλακούν οι νέοι/ες αναπαριστώντας τη συναίνεση με οπτικά θεατρικό τρόπο;

1. Δημιουργικές αρχές & ζέσταμα (15-20´)
Είναι καλό η διαδικασία να ξεκινήσει με μια δραστηριότητα που κάνει τα συμμετέχοντα άτομα να νιώθουν ενεργά και το μυαλό μπαίνει σε διαδικασία εύρεσης ιδεών.

Βλ. σελ. 136 -142 της ενότητας «Create» του Mob Lab: <https://mobilisationlab.org/wp-content/uploads/2019/03/CA-create-final.pdf>

2. Δημιούργησε ιδέες, με διάφορες τεχνικές καταϊγισμού ιδεών (45´-1 ώρα)
Στόχος είναι η δημιουργία όσο το δυνατόν περισσότερων ιδεών χωρίς να κριθούν. Φτιάξε γκρουπ και θέσε τους βασικούς κανόνες για καταϊγισμό ιδεών. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις συνδυασμό διαφορετικών τεχνικών καταϊγισμού. Βλ. Idea Generation, σελ. 145-154, Ενότητα «Create» (MobLab) <https://mobilisationlab.org/wp-content/uploads/2019/03/CA-create-final.pdf>

3. Διάλεξε τις καλύτερες ιδέες (20´)
Δες όλες τις ιδέες των γκρουπ και διάλεξε τις καλύτερες. Μετάτρεψέ τις σε αντιλήψεις που μπορείς να παρουσιάσεις με μικρή προσπάθεια. Βλ. «Idea Selection» σελ. 157-162 στην ενότητα «Create» του Mob Lab: <https://mobilisationlab.org/wp-content/uploads/2019/03/CA-create-final.pdf>.

Αν υπάρχει χρόνος (+20-30´), θα μπορούσες να αναπτύξεις την ιδέα σε ένα γρήγορο πρότυπο το οποίο θα δοκιμαστεί με τα υπόλοιπα άτομα του εργαστηρίου – βλ. σελ. 177-178 της ενότητας «Create» του Mob Lab: <https://mobilisationlab.org/wp-content/uploads/2019/03/CA-create-final.pdf>

4. Δοκίμασε και αποσαφήνισε έννοιες (30´-1 ώρα).
Με συγκέντρωση όλων των γκρουπ ή ανά γκρουπ-ζευγάρια, μοιραστείτε τις πιο σημαντικές σας έννοιες ή πρότυπα και λάβετε σχόλια και αντιδράσεις.

Με βάση τα σχόλια των άλλων γκρουπ, αναθεώρησε και ανάπτυξε περαιτέρω: Τι θα κρατήσεις, τι θα διαγράψεις, τι θα βελτιώσεις από την ιδέα ή το πρότυπο;

Αν υπάρχει ακόμα περισσότερος χρόνος, μπορείς να μετατρέψεις τις ιδέες σε κανονικά πρότυπα και να τις δοκιμάσεις με κοινό έξω από το εργαστήριο – παρέες, άτομα από το σχολείο, το πανεπιστήμιο ή την κοινότητά σου ή με νέους στον δρόμο. [Διάβασε περισσότερα για τα πρότυπα και τη δοκιμή τους στην ενότητα «Prototype» του Mob Lab: <https://mobilisationlab.org/wp-content/uploads/2019/03/CA-prototype-final.pdf>

5. Δημιούργησε το έργο τέχνης σου (30´-1h++ ώρα)
Τώρα είσαι σε θέση να μετατρέψεις την καλύτερη ιδέα σε meme ή έργο τέχνης χρησιμοποιώντας εκφραστικά μέσα της επιλογής σου (ο χρόνος εξαρτάται από την πολυπλοκότητα, δηλαδή αν γράψεις μια πρόταση σε πίνακα ή ένα τραγούδι ή αν δημιουργήσεις βίντεο...)

Σημ.: Η καμπάνια #LetsTalkAboutYes στη Δανία αναπτύχθηκε με βάση το Campaign Accelerator του Mob Lab. Βλ. περισσότερα στην περιπτώσιολογική μελέτη του Mob Lab: <https://mobilisationlab.org/stories/when-changing-laws-isnt-enough/>

6. ΠΗΓΕΣ ΓΙΑ ΕΠΙΖΩΣΕΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΡΙΕΣ / ΕΣ:

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΘΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕΙΣ ΕΠΙΖΩΣΕΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

Η σεξουαλική βία, συμπεριλαμβανομένου του βιασμού, είναι ευρέως διαδεδομένη και συστημική παγκοσμίως. Διεθνείς εκτιμήσεις δημοσιοποιημένες από τον ΠΟΥ αναφέρουν ότι 1 στις 3 γυναίκες (35%) παγκοσμίως έχουν βιώσει στη ζωή τους είτε σωματική είτε/και σεξουαλική βία από ερωτικό σύντροφο ή σεξουαλική βία που δεν ασκείται από σύντροφο.

Δεν υπάρχουν χώρες όπου οι άνθρωποι ζουν ελεύθεροι από τέτοιες απειλές και, παρόλο που οι απειλές επηρεάζουν δυσανάλογα τις γυναίκες και τα κορίτσια, κανένα φύλο ή ομάδα ατόμων δεν εξαιρείται από τις καταστροφικές επιπτώσεις.

Έχοντας αυτό στο μυαλό, είναι πολύ πιθανό οι ακτιβίστριες/ές και οι υπεύθυνοι/ες εκστρατειών που μάχονται για τη συναίνεση να είναι και επιζώσες/ντες ή να εμπλέκονται με θύματα και θύτες βιασμού ή άλλων μορφών σεξουαλικής βίας στο διαδίκτυο και έξω από αυτό.

Οι ακτιβίστριες/ιστές δεν θα πρέπει να ενθαρρύνουν τα θύματα να αποκαλύψουν προσωπικές πληροφορίες, όμως μερικά μπορεί να επιλέξουν να το κάνουν. Άλλα άτομα μπορεί να μην πουν τίποτα, αλλά μπορεί να νιώσουν ταραχή διαβάζοντας ή βλέποντας άυλα και υλικά στοιχεία βιασμού ή συμμετέχοντας σε δράσεις.

Επιπτώσεις του βιασμού / Κοινές αποκρίσεις

Κάθε άτομο αντιδρά διαφορετικά στη σεξουαλική κακοποίηση και δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να αισθάνεσαι. Συχνά συμπτώματα είναι οι εφιάλτες, οι αναδρομές στο γεγονός, η αλλαγή διάθεσης, η έλλειψη συγκέντρωσης. Πολλές φορές οι άνθρωποι βιώνουν φόβο, ενοχή, διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD), ντροπή ή στίγμα συχνά συνδεδεμένο με τους ισχύοντες κανόνες για τα φύλα σχετικά με τα θύματα σεξουαλικής βίας, τους θύτες, και τους ρόλους αντρών και γυναικών.

Άλλα άτομα δεν έχουν φανερές αντιδράσεις. Μια καλή πηγή για να μάθεις περισσότερα για το πώς νιώθουν οι επιζώσες βιασμού και πώς το αντιμετωπίζουν:

<https://ninaburrows.com/books/the-courage-to-be-me/preface/>

Πώς μπορούμε να στηρίξουμε;

- Να διαθέτεις παφές και σημεία αναφοράς και προστασίας για όσους/ες ενδέχεται να τη χρειαστούν ακόμα κι αν δεν το ζητήσουν (π.χ. στο δωμάτιο χαλάρωσης). Αυτά τα σημεία αναφοράς μπορεί να περιλαμβάνουν τηλεφωνικές γραμμές εθνικών ή περιφερειακών οργανώσεων χωρίς χρέωση, κέντρων θυμάτων βιασμού, κέντρα γυναικών. Μπορείς να προσθέσεις γραμμές βοήθειας και ηλεκτρονικές πηγές για εξειδικευμένη υποστήριξη γκρουπ (ΛΟΑΤΙ, οργανώσεις μεταναστών, μη λευκά άτομα, ομάδες μειονοτήτων κ.λπ.).
- Πρόσθεσε αυτά τα νούμερα και τις επαφές στις διαδικτυακές σου εκστρατείες ή μοίρασέ τις σε εργαστήρια ή άλλες διά ζώσης δράσεις.

- Αν σκοπεύεις να χρησιμοποιήσεις νούμερα και πληροφορίες συγκεκριμένων μικρότερων οργανώσεων ως παραπομπές, ειδοποίησέ τους πρώτα για να το ξέρουν.
- Όταν οι επιζώσες είναι πρόθυμες ή αισθάνονται την ανάγκη να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες, ας σκεφτούμε τα ακόλουθα για να τις υποστηρίξουμε:
 - ο Άκου όσα λένε χωρίς να διακόπτεις (ακόμα κι αν έχεις ερωτήσεις).
 - ο Πίστεψέ τις.
 - ο Πες τους πως καταλαβαίνεις ότι δεν φταίνε.
 - ο Δώσε παραπομπές και οργανώσεις που μπορούν να βοηθήσουν, αλλά ΣΕΒΑΣΟΥ την απόφασή τους για το τι θα κάνουν.
 - ο Μην κρίνεις ή ρωτάς γιατί δεν αντιστάθηκαν ή δεν ζήτησαν βοήθεια αμέσως.
 - ο Σεβάσου την εμπιστευτικότητα (κράτα για σένα τις προσωπικές πληροφορίες, όπως ονόματα και τοποθεσίες και, αν νιώθεις την ανάγκη να μιλήσεις για τις ιστορίες των επιζώσων έξω από το παρόν περιβάλλον, σιγουρέψου ότι αποκρύπτεις πληροφορίες που θα μπορούσαν να τις εκθέσουν. Αν κρατάς σημειώσεις, φύλαξέ τις σε ασφαλές μέρος ώστε η ταυτότητά του ατόμου να προστατεύεται).
 - ο Απόφυγε να τους πεις τι να κάνουν για να νιώσουν καλύτερα. Άσε τις επιζώσες να έχουν τον έλεγχο της κατάστασης.
 - ο Αν το άτομο σου λέει ότι κινδυνεύει από άλλα άτομα ή από αυτοτραυματισμό, ρώτα αν νιώθει άνετα να επικοινωνήσει με γραμμή βοήθειας για τον βιασμό ή με τις πρώτες βοήθειες.

Επιπρόσθετες πηγές

- Βιασμός και επιπτώσεις, Rape Crisis South London http://www.rasasc.org.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/rapeCrisisSouthLondon_rapeAndTheEffectsOfRape_informationForSupportersOfSurvivors.pdf;
- Οδηγοί αυτοβοήθειας, SARSA <https://www.sarsas.org.uk/self-help-guides/>;
- Πώς λέω σε κάποια/ον για τη σεξουαλική μου κακοποίηση; <https://www.projectconsent.com/how-do-i-tell-someone-about-my-assault/>;
- Το «Σώμα μου πίσω», ένα πρότζεκτ στο Λονδίνο για την υποστήριξη των γυναικών έναν χρόνο μετά τη σεξουαλική κακοποίησή τους <http://www.mybodybackproject.com/>.

7. ΠΗΓΕΣ

ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Υπάρχουν πολλές καλές πηγές για τη σεξουαλική συναίνεση διαθέσιμες στο διαδίκτυο. Ορισμένες αναφέρθηκαν ήδη. Εδώ θα βρεις μερικές ακόμα:

Πρότζεκτ

<https://www.consentcollective.com/>
<http://www.mybodybackproject.com/>
<http://www.consentiseverything.com/>
<https://www.projectconsent.com/>

Εκπαιδευτικό υλικό

Όλα Όσα πρέπει να Ξέρεις για τη Συναίνεση Και Δεν Έμαθες Ποτέ στη Σεξουαλική Αγωγή:
<https://www.teenvogue.com/story/consent-how-to>

Πώς μπορούν να ξέρουν οι άντρες αν κάποια συναινεί ή όχι;
https://www.scarleteen.com/how_can_men_know_if_someone_is_giving_consent_or_not_0

Πώς Εσείς, Οι Άντρες – ναι, εσείς οι ΑΝΤΡΕΣ – Μπορείτε να Αποτρέψετε ένα Βιασμό:
https://www.scarleteen.com/article/abuse_assault/how_you_guys_thats_right_you_guys_can_prevent_rape

Ομιλία TedX: Γιατί πρέπει να αλλάξουμε τον τρόπο που οι νέοι άντρες σκέφτονται για τη συναίνεση:
https://www.ted.com/talks/nathaniel_cole_why_we_need_to_change_the_way_young_men_think_about_consent

Στα γρήγορα: Τα Βασικά της Σεξουαλικής Συναίνεσης:
https://www.scarleteen.com/article/disability_quickies/quickies_sexual_consent_basics

Βίντεο συναίνεσης από την Amaze:
<https://amaze.org/video/consent/>

Τι είναι η συναίνεση;
<https://www.loveisrespect.org/healthy-relationships/what-consent/>

Η μεταφορά του κάστρου συναίνεσης:
<https://everydayfeminism.com/2016/07/metaphor-for-consent/>

Για τα όρια: <https://www.rewriting-the-rules.com/sex/all-about-boundaries/>

Λίστα συναίνεσης από τον Meg-John Barker:
<https://www.rewriting-the-rules.com/zines/#1570712847485-79489f1b-f52a>

«Το υλικό παρέχει μια λίστα την οποία θα λάβεις υπόψη όταν σκέφτεσαι πώς να κάνεις οτιδήποτε –σεξ, κοινωνικό γεγονός, δουλειά, σχέση– με συναίνεση. Εξερευνά και ξεδιπλώνει τα βασικά σημεία που χρειάζονται για να διασφαλιστεί ότι οι άνθρωποι συμφωνούν ελεύθερα σε κάτι, μπορούν να αντιληφθούν τις επιθυμίες, τις ανάγκες, τους περιορισμούς και τα όρια, και να νιώσουν αρκετή ασφάλεια ώστε να τα εκφράσουν σε όσους/ες τους αφορούν».

Προσωπική συναίνεση - εισαγωγή:
<https://loveuncommon.com/2017/09/28/self-consent/>
«Η προσωπική συναίνεση στον πυρήνα της σχετίζεται με την κάλυψη αναγκών, επιθυμιών και με περιορισμούς μέσω συναίνεσης. Σχετίζεται με την περιέργεια που έχεις για σένα, και με το να κάνεις επιλογές που εκφράζουν τον πραγματικό εαυτό σου. Είναι σημαντικό να μάθεις να έχεις συναινετική σχέση με τα άτομα γύρω σου γιατί παγιώνεται μια πρακτική συναίνεσης στη ζωή και τις διαδράσεις σου. [...]»

Σεξουαλική κακοποίηση: Η ερώτηση που δεν είχες την ευκαιρία ναρωτήσεις (εξήγηση με βίντεο): <https://ninaburrowes.com/sexual-abuse-the-questions-youve-never-had-the-chance-to-ask/>

Ιστοσελίδα για το ChemSex και τη συναίνεση (χρήσιμες πηγές για τη συναίνεση γενικά): <https://lgbt.foundation/news/chemsex-and-consent/228>

«Ναι σημαίνει ναι!: Θεωρήσεις Γυναικείας Σεξουαλικής Δύναμης και Ένας Κόσμος Χωρίς Ρατσισμό», συλλογή εκθέσεων επιμελημένων από τις Jaclyn Friedman and Jessica Valenti.

Πηγές για εξάσκηση
Χειραψίες και συναίνεση:
<https://bishtraining.com/three-handshakes-an-activity-for-learning-how-consent-feels/> και βίντεο:
<https://www.youtube.com/watch?v=awrp7EJGqyc>

Τα καλύτερα tips για να διδάξετε τη συναίνεση: <https://bishtraining.com/top-tips-for-teaching-about-consent/>

Πηγές για εξάσκηση επί πληρωμή:
<https://bishtraining.com/product/the-consent-teaching-pack/>

Διαπραγμάτευση του σεξ – ξεκίνα με συναίνεση:
<https://loveuncommon.com/2018/02/14/negotiating-sex-start-with-the-wheel-of-consent/>

Και το παιχνίδι των 3 λεπτών:
<https://bettymartin.org/download-wheel/>

Αποκαλύψεις και χτίσιμο εμπιστοσύνης στα εργαστήρια (σελ. 14-16): <https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT3000102015ENGLISH.PDF>

Podcasts
7 συμβουλές για συναινετικές συνευρέσεις:
<https://megjohndjustin.com/sex/7-tips-consensual-hook-up/>

Κάνε τη συναίνεση όπλο σου:
<https://megjohndjustin.com/relationships/make-consent-aim/>

Laid Bare podcast από την Oloni, για το σεξ, τις σχέσεις, το φεμινισμό και τη φυλή («με συναίνεση ενηλίκων»):
<https://soundcloud.com/laidbarepodcast>

Σειρές στο Netflix:
«Unbelievable» σειρά βασισμένη σε πραγματική ιστορία της Αμερικανής επιζώσας Marie Adler:
<https://www.netflix.com/gb/title/80153467>

«Sex Education»:
<https://www.netflix.com/gb/title/80197526>

#letstalkaboutyes

