

**LIBRIS**

We know  
books

Editor: Luminița Bratu  
Copertă: Flory Preda  
Tehnoredactare: Gabriela Anghel  
Corectură: Georgeta Nicolae

Titlul original: Welcome to consent

Text copyright © 2019 Yumi Stynes & Dr Melissa

Illustration copyright © 2019 Jenny Latham

Series design copyright © 2019 Hardie Grant Children's Publishing

First published in Australia by Hardie Grant Children's Publishing

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or  
in part in any form.

Copyright © 2024 Editura Prestige  
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
STYNES, YUMI

Cum să spui nu! Când să spui da!  
consimțământul/Yumi Stynes & dr. Melissa Kang; il.  
de Jenny Latham. - București: Prestige, 2023  
ISBN 978-630-6506-63-7

I. Kang, Melissa  
II. Latham, Jenny (il.)

159.9

Tel.: 0732.55.88.33  
[www.edituraprestige.ro](http://www.edituraprestige.ro)  
[www.facebook.com/edituraprestigeoficial](http://www.facebook.com/edituraprestigeoficial)

Scris de autori premiați ai cărții *Bun-venit la menstruație*.

**YUMI STYNES & DR MELISSA KANG**

Ilustrat de  
Jenny Latham

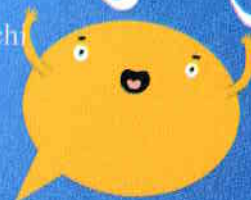
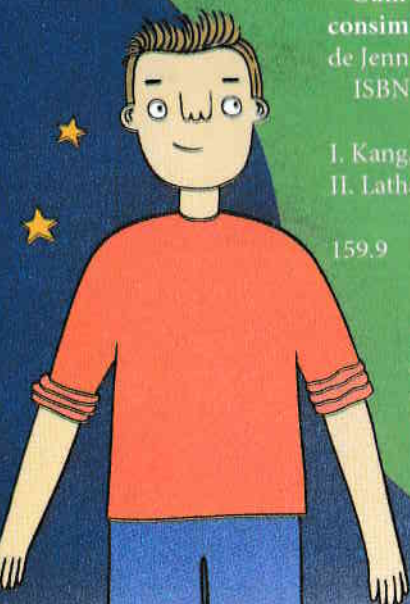
Cum să spui **NU!**

Când să spui **DA!**

CONSIMȚĂMÂNTUL

Traducere de Mihaela Potoschi

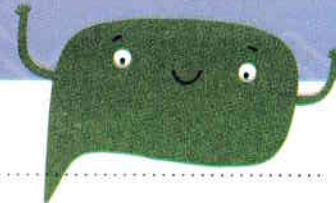
  
**PRESTIGE**  
București - 2024



## Cuprins



REGULILE DE AUR ALE CONSIMȚĂMÂNTULUI .....	2
CE E MINUNAT, CU PRIVIRE LA CONSIMȚĂMÂNT .....	6
DE CE ESTE GREU SĂ VORBEȘTI DESPRE CONSIMȚĂMÂNT .....	8
CUM AR TREBUI SĂ VORBESC, DE FAPT, DESPRE CONSIMȚĂMÂNT? .....	14
CUM ARATĂ UN RĂSPUNS POZITIV .....	19
CUM ARATĂ UN RĂSPUNS NEGATIV .....	24
DE CE ESTE UNEORI GREU SĂ SPUI NU .....	27
MANTRA CONSIMȚĂMÂNTULUI: TU AI ÎNTREBAT, EU AM RĂSPUNS .....	30
CE FAC DACĂ NU ȘTIU CE ÎMI DORESC? .....	31
MĂ POT RĂZGÂNDI? .....	34
PUBERTATEA SCHIMBĂ TOTUL .....	38
DACĂ EU SUNT ȘEFUL PROPRIULUI CORP, ATUNCI DE CE ALȚII ÎMI TOT SPUN CE SĂ FAC CU EL? .....	45
PUBERTATEA, AUTONOMIA CORPULUI ȘI ATINGEREA .....	54
TRATAMENT INEGAL .....	58
CULTURI DIFERITE, SEMNIFICAȚII DIFERITE .....	62



CUM SĂ-ȚI FIXEZI LIMITELE .....	64
EXPLICĂ SAU NU! .....	70
AUTOCUNOAȘTEREA=SENTIMENT+GÂNDEȘTE ÎNAINTE DE A ACȚIONA ..	72
CE ÎNSEAMNĂ SĂ TE SIMȚI ÎN SIGURANȚĂ .....	80
SETĂRILE DE CONFIDENȚIALITATE .....	88
CUM AFECTEAZĂ CONSIMȚĂMÂNTUL DINAMICA PUTERII .....	96
PROVOCĂRILE CONSIMȚĂMÂNTULUI ȘI PRIETENII TĂI .....	106
PROVOCĂRILE CONSIMȚĂMÂNTULUI ȘI ADULȚII .....	114

## PENTRU ATUNCI CÂND VEI FI PREGĂTIT:

DE LA IDILE LA SĂRUTĂRI .....	128
CÂND TE SIMȚI EXCITAT .....	136
DREPTUL DE A TE AȘTEPTA LA PLĂCERE .....	153
CONSIMȚĂMÂNTUL ÎN RELAȚII .....	166
ACTUL SEXUAL: RESPECTĂ MOMENTUL .....	172
PROVOCĂRILE CONSIMȚĂMÂNTULUI .....	174
CERE AJUTOR ADULȚILOR .....	190
LUPTĂ, FUGI, ÎNGHEAȚĂ, RECONCILIAZĂ .....	192
CÂND SIMȚI CĂ CEVA NU E ÎN REGULĂ .....	195
DACĂ AI NEVOIE DE AJUTOR .....	201
GĂSEȘTE-ȚI OAMENII POTRIVIȚI .....	206
ÎMBOGĂȚEȘTE-ȚI VOCABULARUL .....	208
MAI MULTE RESURSE .....	210



# REGULILE DE AUR ALE CONSIMȚĂMÂNTULUI

Consimțământul POATE fi foarte simplu: este un acord între persoane, o permisiune pentru a se întâmpla ceva.

**„Da, îmi poți împrumuta tricoul!” i-ai zis unui prieten.**

Sună destul de direct, nu? Dar dacă ai fi știut că prietenul tău plănuiește să ia tricoul cu el în tabără - tabăra școlară murdară și groaznică? Dacă o dată i-ai spus fratelui tău că-i împrumuți tricoul, dar acum el crede că e normal să ți-l împrumute ORICÂND - fără să te mai întrebe? Și, stai, dacă persoana care îți cere ceva este un profesor?!

Consimțământul este mai mult decât a spune da sau nu. De aceea, iată câteva reguli de aur privitoare la el - folosind un tricou ca exemplu - care sunt bune de păstrat!

## Consimțământul trebuie să fie COMUNICAT

Trebuie să O SPUI, cât de bine poți. Comunică! „Da, îmi poți împrumuta tricoul!”. Cu voce tare e cel mai bine, cu un da sau cu un nu clar, dar mai sunt și alte modalități prin care te poți face înțeles.



## Consimțământul se poate SCHIMBA

Te poți răzgândi! Nu contează DE CE - poate nu ai niciun motiv, poate ai o nouă informație (vor face wrestlind în noroi - nuuuu!) sau poate că nu îți place cum îți păstrează prietenul tău tricoul.

Chiar dacă ai fost de acord să împrumuți cuiva tricoul o dată, te poți răzgândi.



De fapt,  
nu!

## Consimțământul trebuie să fie SPECIFIC

Nu poți să fii de acord cu ceva decât atunci când știi despre ce e vorba. „Da, îmi poți împrumuta mâine tricoul”, nu înseamnă că îl dai pentru totdeauna. Dacă nu ai știut despre tabăra școlii, atunci nu ai avut suficiente informații pentru a fi total de acord. Doar pentru că spui da pentru tricou, nu înseamnă că spui da și pentru pantalonii scurți. Trebuie să specificești asta.





Cred că  
da ...

We know  
books

## Consimțământul ar trebui oferit în mod ENTUZIAST și EXPRIMAT LIBER

Ar trebui să fii fericit și să te simți bine că ți-ai împrumutat tricoul, nu ca și cum ai fost constrâns sau păcălit să faci asta împotriva voinței tale. De exemplu, nu poți accepta ceva când ești pe jumătate adormit! Dacă îți strângi la piept tricoul, ai ochii mari speriați și dai din cap, în timp ce spui da cu o voce subțire, atunci consimțământul tău nu a fost exprimat entuziast și liber.

### PUTEREA contează

Vom aprofunda mai mult acest subiect la pagina 96, dar este mult mai dificil să oferi un acord real atunci când persoana care vrea să-ți împrumute tricoul este într-o poziție de autoritate superioară ție - fie că vorbim despre o autoritate oficială (ca profesorul, doctorul sau ofițerul de poliție) sau despre o autoritate socială (cea mai populară persoană din clasa ta).

Ideal ar fi ca ei să fie conștienți în sens pozitiv că datorită poziției lor îți va fi greu să oferi un consimțământ real, dar uneori nu se întâmplă așa. De aceea, trebuie să știi cum să te protejezi - pe tine și tricoul tău - într-o asemenea situație!



## Consimțământul poate fi ușor... sau nu

Consimțământul are loc în situații de zi cu zi, când nici nu te aștepti, de exemplu, atunci când un prieten îți spune să mergeți acasă la el, după ore, și tu ești de acord. Sau, da, atunci când cineva împrumută un tricou.

Alteori însă poate fi și mai provocator, ca de exemplu: „Ooo! Îmi cere consimțământul pentru a mă săruta. E ceva foarte serios.” Sau „Brr, nu știu cum să spun **nu** la asta! Trebuie să **nu-mi dau consimțământul**.”

Uneori poate fi ciudat să fii sincer când trebuie să-ți dai consimțământul, mai ales atunci când te confrunți cu o situație neobișnuită sau nouă. Asta **nu înseamnă** însă că trebuie să fii de acord cu tot ce ți se cere.

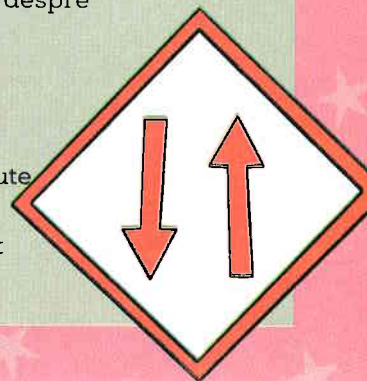
Uneori, corpul tău dă semnale că ceva nu este în regulă. Respirația ta este mai accelerată sau simți un nod în stomac. Această carte te ajută să înveți să acorzi atenție acestor semnale și să ai încredere în ele, pentru că ele îți transmit ceva important.

Este important, de asemenea, să știi să te aperi. Te vom ajuta să înveți să treci peste sentimentele ciudate și să te conectezi cu dorințele și cu nevoile tale. Vom vorbi ceva mai mult despre a-ți asculta vocea interioară și a-ți identifica aceste sentimente.

Amintește-ți că atunci când vine vorba despre propriul corp, tu ești cel responsabil.

### Consimțământul este un drum cu două sensuri.

Uneori, tu ești cel care cere voie să împrumute un tricou, alteori, ești cel care îl dă cu împrumut. Regulile sunt aceleași, indiferent de situație!



# CE E MINUNAT, CU PRIVIRE LA CONSIMȚĂMÂNT

We know books

Cel mai bun lucru de a face efortul de a discuta cu cineva despre consimțământ este acela că toată lumea va ști ce se petrece! Lași bănuiala în urmă. Dacă ești clar, cu privire la ceea ce le permiți celorlalți să facă sau ce îți permit ei ție să faci, atunci nimeni nu mai are vreun semn de întrebare.

Tu le ceri ceva. Ei îți răspund!  
Ei îți cer ceva. Tu le răspunzi!

Când spui da sau când cineva îți spune ție da - ar trebui să te simți **BINE**. Înseamnă că și tu, și persoana dorești să împărtășești o experiență, să faceți un experiment sau ceva distractiv împreună. Înseamnă că ȘTII SIGUR că și cealaltă persoană împarte un interes comun cu tine - fie că este vorba despre a comanda chipsuri calde cu sos sau despre sărutat.

Când ceva este bine, simți un sentiment de căldură și de confort.  
*Mel Kettle*

Este ca și condusul. Nu vrei să fii niciodată pe modul autopilot. Vrei să fii pe modul activ - căutând indicii. Întrebând în mod activ dacă cealaltă persoană se simte confortabil.  
*Luke, 17*



Uneori, „nu” este chiar mai frumos ca „da”, chiar dacă tindem să credem că ar trebui mereu să auzim un „da” ca răspuns.

Nu - refuzul - este frumos, deoarece înseamnă că persoana care ți l-a comunicat ți-a arătat care sunt limitele ei. A făcut-o într-un mod atât de clar, pentru că are încredere că tu poți înțelege și poți accepta refuzul ei.

Spunând nu, a creat o înțelegere între voi, care poate până în acel moment nu exista.

Este un lucru să pui o întrebare și apoi să te comporți ca totul e OK, indiferent de răspunsul primit (da sau nu) - dar cu totul alta să ai capacitatea să primești cu entuziasm un refuz. Nu tindem spre respingere prea des.  
*Neva Zysin*

Appreciez când oamenii se oferă să mă ajute, dar îmi respectă decizia dacă le refuz ajutorul. Cheia este de a oferi o alegere persoanei în nevoie, și nu de a-i spune că o faci tu.  
*Nicole Lee*

# DE CE ESTE GREU SĂ VORBEȘTI DESPRE CONSIMȚĂMÂNT

Înghiți în sec! Bună întrebare. Iată câteva motive pentru care este greu să vorbești despre consimțământ.

## Din cauza societății și a culturii

Multe persoane - din diferite culturi și naționalități - leagă acest subiect, exclusiv de sex, fără a realiza că se aplică în multe situații. Se pot simți rușinați, când vine vorba despre sex și intimitate, drept urmare, se pot simți ciudați și când vine vorba despre a-ți da consimțământul. Când multe persoane simt în acest fel, societatea în care creștem ne poate oferi sentimentul că și noi ar trebui să ne conformăm acestei mentalități.

Poate fi vorba despre părinții, bunicii sau semenii tăi. Ei se pot simți stingheriți. Pot presupune că toată lumea le împărtășește convingerile. Sau, cel mai important, le poate fi greu să vorbească despre acest subiect, pentru că **NU CUNOSC RĂSPUNSURILE LA ÎNTREBĂRILE TALE**. Poate că nici ei nu au fost învățați despre acest lucru, de aceea le e greu să te instruiască.

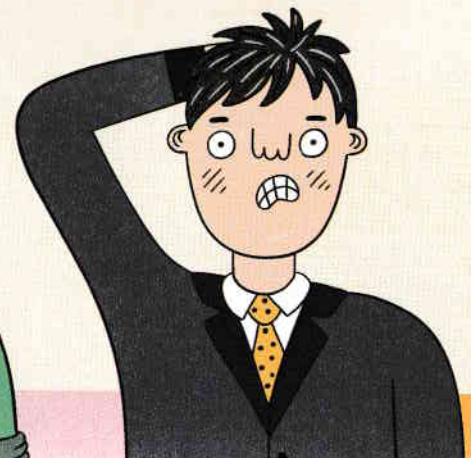


Părinții mei nu mi-au vorbit niciodată despre consimțământ. Nu au modelat cu adevărat astfel de conversații. Am simțit că **PRESUPUNEAU** că toți ceilalți erau la fel și dacă noi eram cumva diferiți - dacă, de exemplu, nu ne plăcea să fim mângâiați pe gât - i-am fi dat peste mână persoanei și așa am fi comunicat refuzul.

*Yumi*

Când vorbim despre limite, consimțământ și sex, ne putem lovi de multă teamă. Unii adulți cred că vorbindu-le adolescenților despre sex, aceștia o vor și face! (acesta este un mit, apropo, cercetările arată contrariul). A fi deschis, când vine vorba de intimitate, poate că nu stabilește un confort familiei tale, din cauza convingerilor sau a religiei.

Doar pentru că o comunicare deschisă îi face pe ei să se simtă ciudați, nu înseamnă că și tu trebuie să rămâi fixat pe același lucru. Până la urmă, consimțământul nu se aplică doar în situațiile legate de sex - ci oricând, în viața de zi cu zi! Dacă nu ai mai discutat despre acest subiect până acum, simți că te confrunți cu un subiect nou (uneori, complicat). Este în regulă - suntem aici ca să te ajutăm!



## Poate crea confuzii

We know books

Se poate să-ți dai seama pur și simplu de ceea ce îți doresc oamenii. Sau că te descurci să înțelegi limitele cuiva la care ții. Problema e că atunci când mergi pe bănuială, uneori poți să greșești.

Ești obișnuit să pui necesitățile TALE pe primul loc, dar nu ai deloc experiență de a pune necesitățile altora mai presus de ale tale. (Nu poți doar presupune că și ceilalți îți doresc același lucru ca și tine? Ăă ... Nu! Pentru că e posibil ca ceilalți să-și dorească ceva diferit.)

Și aici se creează adevărata confuzie: uneori, nu suntem siguri nici de ceea ce NOI ne dorim! Deci, cum ne putem da seama și cum putem vorbi despre asta dacă nu suntem siguri?

Unii dintre noi pot avea nevoie de ajutor pentru a stabili ceea ce îți doresc sau nu. De exemplu: VREI să te uiți cu toți prietenii tăi la acel film de groază, chiar dacă știi că după aceea nu vei mai putea dormi toată noaptea? Ar trebui să mergi la o întâlnire cu cineva care te place, chiar dacă tu nu ești sigur de sentimentele pe care le ai, față de acea persoană? Trebuie să fim capabili să spunem „nu sunt sigur.” Nu trebuie să învățăm modalități noi de a refuza și de a le respecta. De asemenea, trebuie să învățăm cum să înțelegem ce înseamnă „da” în diferite situații. Și - aceasta e foarte important - cu toții trebuie să învățăm că este normal să ne răzgândim. Pe parcursul cărții, vom aborda toate aceste situații.



## Sentimentele îmi distrag atenția

Poate fi dificil să discuți despre consimțământ, pentru că aceasta implică idei care ne pot face să ne simțim inconfortabil, rușinați, confrunțați sau expuși. De exemplu, cineva ar putea spune: „Am sentimente destul de puternice față de tine, putem vorbi despre acest lucru?”. O astfel de persoană ți-a cerut permisiunea de a avea o conversație personală, dar tu SIMȚI că ai vrea să fugi țipând!

Îți sugerăm să-ți montezi o mică antenă pentru sentimente, ca rușinea sau teama, încearcă să observi când te confrunți cu ele și gândește-te de ce. Sentimentul rușinii poate fi contagios - transmis de la prieten la prieten sau de la părinte la copil! Vestea bună este că dacă porți mai multe astfel de conversații devine mai ușor și mai puțin jenant. Ajungi la recunoașterea sentimentelor tale, ceea ce te ajută să mergi mai departe.

Poate fi înspăimântător să fi direct. Dar mai bine așa decât să eviți adevărul *Yumi*

