

ENTENDER O CONSENTIMENTO NO ÂMBITO DOS RELACIONAMENTOS SEXUAIS

O QUE É O CONSENTIMENTO?



○ **consentimento é fundamental para a compreensão da violência sexual nas relações de intimidade.**

○ consentimento caracteriza-se por:

- Ser um acordo relativamente a um ato sexual. Este acordo, que poderá ser verbal ou não-verbal, deverá existir para que uma determinada prática sexual seja consensual;
- Não ser válido quando é obtido através de pressão, coerção e/ou ameaça ou quando a pessoa desconhece os atos sexuais que irão ser praticados;
- Não poder ser dado sob pressão, manipulação ou sob o efeito de álcool ou drogas que interfiram com a capacidade crítica e volitiva da pessoa;
- Ser específico, ou seja, o facto de se ter consentido em determinado ato sexual não significa que se consintam outros;
- Ser reversível, o que significa que apesar de alguém ter dado o seu consentimento, pode retirar o mesmo, ainda que determinada prática sexual já tenha sido realizada noutra momento.

CONSENTIMENTO NÃO É APENAS PARA O ATO SEXUAL



O consentimento é pedido antes de qualquer atividade sexual e também noutros cenários de carácter não sexual. Precisa de consentimento para coisas como:

- Tocar em qualquer parte do corpo;
- Abraçar;
- Beijar;
- Tirar ou partilhar fotografias ou vídeos com conteúdo sexual;
- Expor os genitais.

ENTENDER O CONSENTIMENTO NO ÂMBITO DOS RELACIONAMENTOS SEXUAIS

GOSTA DE SER LIVRE?

Uma forma de se lembrar do que envolve o consentimento é o acrónimo **LIVRE**.

LIVRE

Não há consentimento se existe pressão, manipulação, ou influência de drogas ou álcool.

INFORMADO

Apenas pode consentir sobre alguma coisa se souber a história completa, com toda a informação. Por exemplo, se alguém diz que vai usar preservativo e não o faz, não existe um consentimento pleno.

VONTADE

Deve especificar para o que é que pretende o consentimento. Por exemplo, dizer que sim a um beijo não significa que se dê consentimento a sexo penetrativo. Concordar em ir ao apartamento de alguém, não significa que se esteja a dar consentimento para praticar sexo – mesmo que seja às 3:00 da manhã.

REVERSÍVEL

Pode mudar de ideias sobre o sexo a qualquer momento e retirar o consentimento. Mesmo que seja um parceiro de há muito tempo, mesmo que já tenha concordado, mesmo que já o tenha feito antes, ou mesmo a meio do ato sexual.

ENTENDIMENTO

Ter sexo é fazer apenas o que gosta de fazer, não uma coisa que tenha que fazer!

CONSENTIMENTO E CONTRACEÇÃO



Parte do consentimento para a atividade sexual é valorizar comportamentos que protejam cada um contra as Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) e contra as gravidezes não intencionais. Não se pode alterar este comportamento sem o consentimento do/a parceiro/a. Por exemplo, remover um preservativo durante o ato sexual é uma forma de violar o consentimento. Deixar de fazer contraceção sem informar o/a parceiro/a é uma forma de violar o consentimento.

ENTENDER O CONSENTIMENTO NO ÂMBITO DOS RELACIONAMENTOS SEXUAIS

COMO PEDIR CONSENTIMENTO



Com frequência, o consentimento é dado no início, e só se fala sobre isso uma vez. No entanto, pedir o consentimento deve ser uma prática regular. O consentimento pode ser alterado quando mudamos o nosso modo de pensar. Consentir não é apenas sim ou não, mas envolve questões diversas, designadamente “Como é que te sentes?”.

Há formas naturais de pedir consentimento sem alterar o ambiente ou parecer estranhamente formal. Pode facilitar se tiver algumas perguntas já pensadas:

- Estás confortável com...?
- Gostas quando eu...?
- Vais fazer-me...?
- Gosto quando tu...
- Excita-me quando nós... O que pensas disso?
- Podemos tentar...?
- Queres que eu...?
- Posso...?
- Estás preparado(a) para isto?
- Até onde podemos ir?

INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (IST) E CONSENTIMENTO



Para um consentimento pleno, ambas as partes têm de ser 100% honestas sobre o seu estado de saúde relativo às ISTs.

CONSENTIMENTO AO LONGO DA VIDA



Quer se tenha 1 ou 101 anos, todas as pessoas merecem ter autonomia sobre o seu corpo. Comece a falar sobre consentimento com as suas crianças pequenas e mantenha isso sempre. O consentimento é importante em qualquer fase da vida.