

ਹਿੱਸਾ (ਮਾਜ਼ਿਊਲ) 3 - ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੇ ਕਿ ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ

ਸਹਿਮਤੀ (ਕੋਨਸੈਂਟ) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕਦੇ ਕਦੇ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਗੁੰਝਲਾਂ ਦੀਆਂ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, “ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?”

ਇਹ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗਣ ਅਤੇ ਲੈਣ ਲਈ ਪੁੱਛਣ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਪੈਨ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। (ਇਹ ਜਰਨਲ ਲਿਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ!)

- ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੋਂ ਜਾਣਿਆ? ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੀ ਹੈ?
- ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਕੀ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗਦੇ ਹੋ?
 - ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਕਿਵੇਂ ਮੰਗਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?
 - ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ? ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗਣ ਬਾਰੇ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣ ਵਜੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਦਦਗਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ!



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada



Ministry of
Post-Secondary Education
and Future Skills

Intersectional
Sexualized Violence
Project