ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਹਿੱਸਾ (ਮਾਜ਼ਿਊਲ) 3 ਸਹਿਮਤੀ (ਕੌਨਸੈਂਟ) ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਅਤੇ ਸੂਖਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

* ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ `ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ
* ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੇ (ਜ਼ਬਾਨੀ, ਗੈਰ-ਜ਼ਬਾਨੀ, ਸਿੱਧਾ, ਅਸਿੱਧਾ)

**[slide 1]** ਹਿੱਸਾ (ਮਾਜ਼ਿਊਲ) 3 ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ!

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਆਵੇਗੀ ਕਿ ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਦਰਭ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਸਾਡੀ ਸਮਝ `ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ, ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸੁਣੋਗੇ।

**[slide 2]** ਇਕ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ `ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਜਵਾਬ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

 ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ `ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਅਸੰਤੁਲਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

**[slide 3]** ਵੀਡਿਓ

[Module 3: Let’s Talk About Consent](https://media.bccampus.ca/media/Module%2B3A%2BLet%27s%2BTalk%2BAbout%2BConsent/0_2621nan6)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ, ਮੈਂ ਅੱਜਕੱਲ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦੇ, ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਵਾਲ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ `ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦੇ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ?

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਮਤੀ ਅਕਸਰ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਕਾਮੁਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਉਦੋਂ ਵੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਧਾਰ ਮੰਗਣ ਲਈ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਛੋਹ ਲਈ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਹਿਮਤੀ ਰਲ ਕੇ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਹਿਮਤੀ ਜਿੱਤੀ ਜਾਂ ਕਮਾਈ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲੈਣਾ, ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨੰਗੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਸ਼ਲੀਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਭੇਜਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ।

ਸਹਿਮਤੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਬਾਅ, ਪਛਤਾਵੇ, ਜਾਂ ਮਜਬੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਰ ਇਕ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਕਾਮੁਕ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ `ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਮਤੀ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਵਾਪਸ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਮੂੰਹ ਜ਼ਬਾਨੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ:

* “ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ”
* “ਚਲੋ ਇਹ ਕਰੀ ਜਾਈਏ”
* “ਹਾਂ”
* “ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਨੀ/ਚਾਹੁਨਾ”
* “ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਓਕੇ ਹੈ?”

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

* “ਨਹੀਂ”
* “ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ”
* “ਮੈਨੂੰ ਬਰੇਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ” ਜਾਂ ਸੌਖੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ,
* “ਮੈਂ ਅੱਜ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ”

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਬੋਲ ਕੇ ਕਾਮੁਕ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਹਿਮਤੀ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਹੈ?

ਅੱਛਾ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਠੀਕ? ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲਿਆਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਪਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।

ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲਿਆਂ ਨਾਂਹ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਨਾ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਰ੍ਹਾਂ ਧੱਕਣਾ। ਜਾਂ ਬਦਲੀ ਹੋਈ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਠੋਰ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ, ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਦਰਭ, ਅਤੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ `ਤੇ ਸੁਨੇਹੇ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੇਜਦੇ ਅਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਿਜ਼ਰਵ ਜਾਂ ਚੁੱਪ-ਚੁਪੀਤੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ `ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਗੁੱਸੇ, ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਿਆਂ ਨੂੰ ਅਣਉਚਿਤ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੰਨਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਉੱਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ `ਤੇ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

ਅੰਤ ਵਿਚ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਕਿ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਕੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**[slide 4]** ਸਵਾਲ 1

ਸਵਾਲ

ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਛੇ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹਨ।

1. ਉਹ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਕੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ?
	* ਕੀ ਇਹ (ਕ੍ਰਿਆ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ?
	* ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
	* ਮੈਂ ਇਹ (ਕ੍ਰਿਆ) ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋਗੇ?
	* ਮੈਂ ਅੱਜ ਸੱਚੀਂ ਮੂਡ ਵਿਚ ਹਾਂ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਹੋ?
	* ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
	* ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਗੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

**[slide 5]** ਸਵਾਲ 1: ਫੀਡਬੈਕ

ਸਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਮਤੀ ਲਈ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?” ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਬਾਨੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਬਾਨੀ ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਹੁੰਚਾਂ `ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

**[slide 6]** ਸਵਾਲ 2

1. ਇਸ ਗੱਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕੀ ਹਨ ਕਿ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ?
	* “ਹਾਂ”
	* “ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ”
	* “ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ/ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ”
	* “ਉਦੋਂ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ...”
	* ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਖਿੱਚਣਾ
	* ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਉਣਾ

**[slide 7]** ਸਵਾਲ 2: ਫੀਡਬੈਕ

ਨਿਰਸੰਦੇਹ, ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਲਿਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹੋ।

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ:** ਸਹਿਮਤੀ ਇਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਪਸ `ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**[slide 8]** ਸਵਾਲ 3

1. ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਸ਼ਾਇਦ ਆਰਾਮਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ?
	* “ਮੈਂ ਹੁਣ ਮੂਡ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਾਂ”
	* ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰ੍ਹਾਂ ਧੱਕਣਾ
	* ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ
	* ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨਾ ਨਾ ਲੈਣਾ
	* “ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ”
	* “ਮੈਂ’ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹਾਂ”

**[slide 9]** ਸਵਾਲ 3: ਫੀਡਬੈਕ

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕ ਇਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਆਰਾਮਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹਨ।

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ:** ਸਹਿਮਤੀ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਵਾਪਸ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲਣ, ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਪਸ ਲੈਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

**[slide 10]** ਸਵਾਲ 4

**ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ `ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ**

ਅਗਲੇ ਸਵਾਲ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਜਰਨਲ ਜਾਂ ਨੋਟਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਨੇ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ `ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ?

**[slide 11]** ਸਵਾਲ 4: ਫੀਡਬੈਕ

ਸਾਡਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਸਾਨੂੰ ਵਿਲੱਖਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀ ਸਮਝ ਹੈ ਕਿ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ।

ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਸਾਡੀਆਂ ਲਿੰਗਕ ਉਮੀਦਾਂ, ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅਸਰਾਂ `ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਝਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

**[slide 12]** ਸਵਾਲ 5

5.ਇਸ ਲਿਸਟ ਵਿਚਲਾ ਕਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

* + ਰੂਮਮੇਟ
	+ ਹਮਜਮਾਤੀ
	+ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੋਚ
	+ ਸਲਾਹਕਾਰ
	+ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ
	+ ਇਨਸਟਰੱਕਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ
	+ ਟੀਚਿੰਗ ਅਸਿਸਟੈਂਟ (ਟੀ ਏ)

**[slide 13]** ਸਵਾਲ 5: ਫੀਡਬੈਕ

ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਇਕ “ਸਹੀ” ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਕਰਕੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਾਕਤ ਸਿੱਧੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਸਲ, ਲਿੰਗ (ਜੈਂਡਰ), ਸਮਰੱਥਾ, ਉਮਰ, ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੋਰ ਪੱਖ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਕੰਮ `ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੀਨੀਓਰਟੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਓਨੀਆਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਸੰਬੰਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ ਉਹ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਵਾਲੇ ਹਨ।

**[slide 14]** ਸਵਾਲ 6

**ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ `ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ**

ਅਗਲੇ ਸਵਾਲ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਜਰਨਲ ਜਾਂ ਨੋਟਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਕਿਸੇ ਕਾਮੁਕ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ `ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ?

**[slide 15]** ਸਵਾਲ 6: ਫੀਡਬੈਕ

ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ, ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੇ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਰ, ਇਹ ਗੱਲ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਕਾਮੁਕ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ, ਮੰਗਣ, ਅਤੇ ਅਰਥ ਕੱਢਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਝਿਜਕ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਾਮੁਕ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਮਝ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਈਏ, ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ:

* ਸਪਸ਼ਟ ਨਾ ਬੋਲ ਹੋਣਾ
* ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਨਾ
* ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣਾ
* ਲੜਖੜਾਉਣਾ
* ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋਣਾ
* ਬੇਹੋਸ਼ੀ

**[slide 16]** ਸਵਾਲ 6: ਫੀਡਬੈਕ ਜਾਰੀ

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ `ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਧੁੱਤ ਹੋਣਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਮੁਕ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ `ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

**[slide 17]** ਹਿੱਸਾ (ਮਾਜ਼ਿਊਲ) 3 ਤੋਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤੇ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੇ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹ ਹਨ:

* + - 1. ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਕਾਮੁਕ ਕ੍ਰਿਆ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ! ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਛੋਹ ਲਈ, ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿਚ, ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
			2. ਸਹਿਮਤੀ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਵਾਪਸ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਬਦਲਣ ਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਆਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।
			3. ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੰਦੇ ਜਾਂ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਵੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ!