MGA HAKBANG SA

PAG-SET NG BOUNDARIES AT PAGHINGI NG CONSENT

Ano ang **personal boundaries**?

Ito ay mga rules, requirements, at **limitasyon** na mayroon tayo tungkol sa **kung ano ang maaaring gawin at hindi gawin sa atin** sa iba't ibang mga interactions natin sa iba.

MGA GUIDELINES SA PAG-SET NG BOUNDARIES:

1. Ipahiwatig ang iyong nararamdaman tungkol sa isang bagay na nangyari or ginawa sa iyo.
2. Sabihin kung ano sana ang gusto mo mangyari.
3. Ipaalam mo kung bakit mo gusto na malaman niya ang boundary na ito.

Halimbawa:

- "**Kinakabahan ako** kapag… **Hindi ko nagugustuhan** kapag…"
- "Okay naman sa akin na ginagawa mo yun, pero sana **kapag sinabi ko na tama na ay pakinggan mo ako.**"
- "Gusto ko lang malaman mo lahat 'to, kasi **mahalaga sa akin na klaro ang communication** natin, lalo na pagdating sa sex."

Ano naman ang **consent**?

Ito ang **buo at taos-pusong pagpayag at pahintulot.** Mahalaga na humingi ng consent bago gumawa ng kahit anong sexual activity, para alam natin kung gusto o ayaw ba ng ating kapwa.

Minsan mahirap na hindi mag-bigay ng consent dahil…

- May pressure na dapat game ka lagi sa sex
- Mapilit ang humihingi ng consent
- Dinadaan sa guilt-tripping, pananakot, o pagbabanta ang paghingi ng consent

<u>TANDAAN:</u>

Kahit ano ang mangyari, may karapatan ka na tumanggi. May karapatan ka na hindi magbigay ng consent. May karapatan ka magsabi ng "No."

Kung masyadong mahirap o mapanganib para sa iyo, pwede kang umalis. Magandang teknik ang paghahanda sa posibilidad na titigil at aalis ka sa kalagitnaan ng kahit anong sexual encounter. Makakatulong kung alam mo kung paano umalis, saan ang mga posibleng daanan, at kung may kaibigan o kapamilya kang may alam kung nasaan ka na pwedeng tawagan kung may emergency.

PAANO HUMINGI NG CONSENT?

"Okay lang ba na...?"
"Pwede ba kitang...?"
"Sigurado ka ba...?"
"Ok pa ba sayo...?"
"Gusto mo ba na...?"

Paano malalaman kung may consent?

Pag **nagsabi** siya ng **"oo"** o **"sige"** at **malinaw sa mukha at galaw** niya na **gusto niya talaga gawin** yung tinanong mo.

ANO ANG HINDI PAGBIGAY O KAKULANGAN NG CONSENT?

- Hindi consent ang **“Sige na nga”** **na halatang napilitan lamang** o nakuha sa pamimilit, pananakot, o pagbabanta.
- Hindi rin consent kapag sinabi na **“Di ko alam”, “Ewan ko”, o “siguro.”**
- Pag **walang sinasabi** ang tao, at lalo na pag **di siya kumikibo**, wala siyang consent na binibigay.

Pag pinagsama-sama natin:

Ang pag-communicate ng boundaries at consent ay mahalaga sa safe at respectful na sex.

MGA HALIMBAWA

Consent at boundaries sa klase ng sex:

- Tanungin kung ano ang gusto ng iyong partner: "Gusto mo ba..., or mas gusto mo ba kapag…?"
- I-share kung ano ang gusto mong klase ng sex: "Mas gusto ko ngayon na…"
- Ipaalam na pwede kayong magbago ng isip at sabihin ang gusto sa gitna ng sex: "Sabihin mo kung gusto mo na itigil ah? Sasabihin ko rin."

Consent at boundaries sa paggamit ng condom:

- Sa pagdesisyon at pagbigay ng consent, i-share na mahalaga sa iyo ang safe sex at paggamit ng condom: **"May condom ka ba? Gusto ko gumamit tayo ng condom."** o kaya **"May condom ako. Mahalaga sakin ang safe sex kaya gumamit tayo nito."**

TANDAAN!

- Kung hindi mo gusto o hindi ka na kumportable, **may karapatan ka sabihin at i-assert…**
  - **ang iyong nararamdaman:** “Hindi ko gusto yung pakiramdam.”
  - **kung ano ang gusto mo:** “Sandali, ayoko yan, ito nalang ang gawin mo…”
  - **na gusto mo na tumigil:** “Teka, tumigil ka. Ayaw ko na.”
  - **na hindi mo pala gusto o type ang unang akala mong gusto mo:** “Teka, hindi pala ok. Hindi ko pala gusto.”
  - **na aalis ka na:** “Aalis na ako.”

TANDAAN!

- **Pag ang tao ay lasing, naka-gamit ng droga na may epekto sa pagdedesisyon, antok, o tulog, hindi nila kayang magbigay ng consent,** kaya walang consent.
- Ang pagtitinginan, kahit gaano pa ito ka-intense, ay **hindi consent.**
- Pag nagsabi ng “no”, “huwag”, “hindi”, “ayaw” o atbp. Ang isang tao, **hindi ito imbitasyon na pilitin sila** na magbigay ng consent.
- **Maaaring bawiin ang consent** pag hindi na gusto ng tao ang nangyayari.
- Ang sex na walang consent ay isang form of rape, na **isang krimen**. **Hindi kaya mag-consent** ng mga bata.

THE RAINBOW FUND PROJECT

DepED DEPARTMENT OF EDUCATION

MATATAG Bansang Makabata Batang Makabansa

REPUBLIC OF THE PHILIPPINES DEPARTMENT OF HEALTH

Healthy Pilipinas

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

URC

PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION OF THE PHILIPPINES 1962

UNIVERSITY GENDER HUB