

Kultura ng pagsang-ayon

Paano kaya maitataguyod ng lahat ng nasa kampus ang kultura ng pagsang-ayon, masusuportahan ang maganda at magalang na mga pakikipagrelasyon, at mapapanagot ang mga taong gumagamit ng dahas o pamimilit?

Ang pagsang-ayon ay isang aktibo, kusang-loob na kasunduan na maaaring bawiin sa anumang oras.

- Kahit pa ikaw ay nakipagtalik na noon sa taong ito, mahalaga pa ring humingi ng pagsang-ayon sa bawat pagkakataon. *Mahigit kalahati ng mga pag-ataking sekswal ay nangyayari habang nakikipagrelasyon.*
- Kung ang isang tao ay lasing, lango (high), natutulog o takot na takot magsabi ng hindi, hindi sila maaaring magbigay ng pagsang-ayon

Umaksyon!

- **Maging isang huwaran:** “*Maaari ba kitang halikan*” Laging humingi ng pagsang-ayon bago humalik o humipo. Tanungin kung ano ang nararamdaman niya at igalang ang kaniyang sagot, kahit na ibig sabihin nito ay hindi mo makukuha ang gusto mo.
- **Maging isang aktibong tagapamasid:** Kapag may nakita kang isang bagay na tila hindi tama, magsalita ka! Maaaring kasing-simple ito ng pagpuna sa di-angkop na pananalita/panliligalig o maaaring pakikialam kung ang isang tao ay tila nagpipilit na makatalik ang isang taong lasing na lasing para magbigay ng kanyang pagsang-ayon.
- **Makisangkot:** Pagtataguyod, kasama ang pamantasan at mga lider-estudyante, ng mga mga patakaran na nakasentro sa mga taong nakaranas (survivor) at mga programa sa pag-iwas.

- **Hamunin ang mga nakaugalian tungkol sa kasarian:** Ang mapaminsalang mga nakaugalian tungkol sa kasarian tulad ng pagpapalagay na lagi na lang seks ang gusto ng mga kalalakhian, pag-iisip na ang mga LGBTQI ay hindi dumaranas ng pang-aabuso, paniniwalang “hinihiling ito” ng mga kababaihan, o pagbabale-wala ng mga kasariang trans at non-binary – ay nag-aambag sa sekswal / pakikipag-date na karahasan.

Impormasyon tungkol sa pagbabago ng kultura sa kampus:

[https://www.canberra.edu.au/
current-students/canberra-students/
student-support/safe-and-respectful-community](https://www.canberra.edu.au/current-students/canberra-students/student-support/safe-and-respectful-community)

D 24 oras na linya ng krisis 02 6280 0900

13 11 14

C 02 6247 2525 | 7nu – 11nh

AC
Di agarang pagtugon
131 444
Mga Emerhensiya 000

Ang **A** **A** Support para sa mga kalal-
akihang nakaranas ng pag-ataking sekswal o
nakaraang pang-aabuso
02 6247 2525

C
02 6201 2351

UNIV

UNIVERSITY OF


KASARIAN, MGA
PAKIKIPAGRELASYON AT

AGGA A G A
A

Ang mga tao ba na kinakatalik mo ay...

- Nagtatanong kung ano ang gusto mo pagdating sa seks at iginagalang ang iyong mga limitasyon? Karamihan ng mga pag-atake ng sekswal ay isinasagawa ng isang kakilala. Walang dapat pumilit o pumuwersa sa iyo na gawin ang anumang bagay na sekswal, o kaya pisikal na saktan ka.
- Sinusuportahan ba ang iyong kalayaan at mga interes? Walang sinuman ang dapat pumigil sa iyong makisalamuha sa iba, magtrabaho, o makamit ang iyong mga mithiin sa edukasyon.

Dapat maging mabuti ang pakiramdam sa seks ng lahat ng mga mag-partner at ang mga relasyong maganda ay mga relasyong sumusuporta.

Pero paano naman kapag hindi iginagalang ang ating mga limitasyon?

Ang mga sekswal na panliligalig, sekswal na pag-atake at karahasan sa pakikipag-date ang hindi okay ngunit nangyayari.

- Anuman ang dahilan ng pinsala – isang kaibigan, ka-date, partner, kaklase, isang tao sa party – ang mga indibidwal ay madalas na pinaparamdaman na kasalanan nila ang nangyari o bale-wala lang ito. Ikaw ay may mga karapatan at karapat-dapat na iginalang, ngayon at sa tuwina. Ang pakikipag-usap sa isang tao na pinagkakatiwalaan mo ang unang hakbang.
- Maraming mga pagpipilian upang makakuha ng suporta sa nangyaring sekswal na pag-atake, karahasan o panliligalig. May mga legal na proseso rin sa pag-uulat SA LALONG MADALING PANAHON ng panggagahasa at sa pangangailangan ng medikal na pagsusuri kasunod ng pangyayari.

A

Sa kampus, maisasangguni ka ng kawani ng UC Medical & Counselling Sa kampus, maisasangguni ka ng kawani ng UC Medical & Counselling sa pinakaangkop na suporta ng. Maaari ka ring makipag-usap sa iba pang kawani ng UC o isang RA sa mga Tinutuluyan (Residences). Siyempre, ang pagtawag sa 000 o UC Security ay isang pagpipilian na matatawagan 24/7 sa 6201 2222.

Maaari mong bisitahin ang iyong UC o pribadong GP para sa pagsusuri at pagpapagamot sa STI/HIV, at para sa impormasyon tungkol sa pang-emerhensiyang kontraseptibo (morning after pill o kinaumagahang tableta) upang maiwasan ang pagbubuntis. Baka nais mo ring kausapin ang isang sikologo (psychologist) sa UC para sa karagdagang suporta, na panandalian o pangmatagalan

Ang iyong kalusugan at kagalingan

- Madalas ka bang nakakaramdam ng depresyon o pagkabalisa?
- Umiinom ka ba, naninigarilyo, o gumagamit ng sobrang droga para makaagapay?
- Napansin mo ba ang mga pagbabago sa iyong ganang kumain o sa iyong mga gawi sa pagtulog?
- Naging mas mahirap ba kaysa sa dati ang pagpasok sa klase, pagkumpleto ng mga gawain sa pamantasan, o pakikilahok sa ibang mga gawain?
- Naisipan mo bang saktan ang iyong sarili?

Pagtulong sa isang kaibigan

Makinig at huwag manghugsa. Maaaring makaramdam ng pagkagapi at pag-iisa ang taong nakaranas ng sekswal na pag-atake at karahasan sa pakikipag-date.

“Hindi ka nag-iisa at wala kang ginawa o hindi ginawa upang mangyari ito. Narito ako para sa iyo – ano ang maitutulong ko?”

Huwag silang pilitin na gumawa ng hakbang na hindi pa nila kaya o gustong gawin. Tawagan ang mga hotline sa kard na ito o humanap ng isang kumpidensiyal na sanggunian sa kampus para sa karagdagang mga mungkahi kung paano susuportahan ang isang kaibigan.