

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-atakung 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 kalalalahan, 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)

Mahalagang mga numero:

Domestic Violence Crisis Service Canberra

24 oras na linya ng krisis 02 6280 0900

Canberra Rape Crisis Centre

02 6247 2525 | 7nu – 11nh

Ang **SAMSSA** Support para sa mga kalal-
akihang nakaranas ng pag-atakung sekswal o
nakaraang pang-aabuso

02 6247 2525

UC Medical and Counselling

02 6201 2351

Life line

13 11 14

ACT Policing

Di agarang pagtugon

131 444

Mga Emerhensiya 000



UNIVERSITY OF
CANBERRA



UNIVERSITY OF
CANBERRA

KASARIAN, MGA
PAKIKIPAGRELASYON AT
**PAGGALANG SA
KAMPUS**



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-atakeng 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.

Alam natin na ito ay napakahirap na panahon, pero dapat mong malaman na hindi ka nag-iisa.

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.