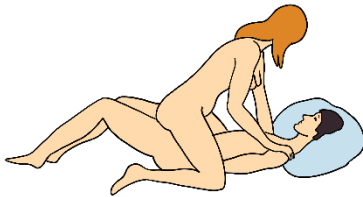




## Kas yra sutikimas? Kaip susitarti dėl sekso?

Tekstas parengtas lengvai suprantama kalba



### Kas yra seksas?

Seksas yra tas pats kas mylėtis.

Kitaip seksas dar yra vadinamas lytiniais santykiais.

Seksas nėra pareiga. Tai reiškia, kad tu neprivalai mylėtis

su kitu žmogumi, jeigu to nenori.

Jeigu žmonės nori mylėtis,

jie abu turi sutikti tai daryti.



Sutikimas yra tuomet,

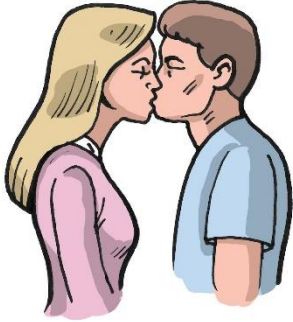
kai abu žmonės nori ir sutinka mylėtis.

Ne visada paprasta suprasti, ar kitas žmogus duoda sutikimą.

Tai yra, ar jis nori mylėtis.

Jei neaišku, ar kitas žmogus nori mylėtis,

**visada** reikia paklausti.



Sutikimas yra tada,

kai abu žmonės nori mylėtis.

Žmonės sutikimą duoda

tik konkrečioms veiksmams. Pavyzdžiui,

sutinka tik bučiuotis arba liesti vienas kitą.

Sutikimą bet kada galima atšaukti.



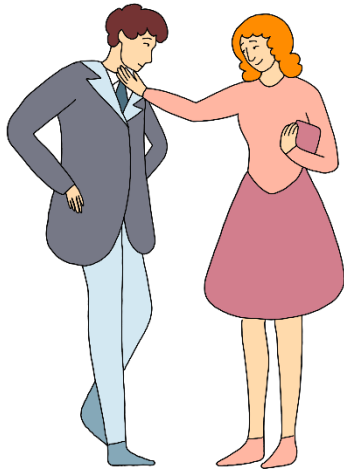
Sutikimo negali būti, jei:

- žmonės yra girti ar kitaip apsvaigę,
- žmonės yra vaikai,
- žmonės yra verčiami ar įkalbinėjami.

Kartais žmogus nenori mylėtis,

bet to nepasako.

Pavyzdžiui, žmogus bijo, kad partneris nuliūs.



Kaip suprasti, ar kitas žmogus nori su tavimi mylėtis:

- jis yra seksualiai susijaudinęs. Tai reiškia, kad pats kūnas rodo norą mylėtis. Pavyzdžiui, sukietėja vyro lytinis organas.
- jis rankomis parodo, kur nori, kad glostytum,
- jis liečia tave,
- jis apkabina tave,
- jis nusirengia.

Kaip suprasti, jeigu kitas žmogus nenori su tavimi mylėtis:



- tyli,
- neatsipalaiduoja, įsitempia,
- neapkabina tavęs,
- žiūri į šoną,
- nebučiuoja tavęs,
- suspaudžia arba sukryžiuoja kojas,
- stumia tave nuo savęs,
- nenusirengia.



Seksas, kai nėra sutikimo, yra smurtas.

Jei tave verčia mylėtis,

o tu nenori, tai yra smurtas.

Jei liečia intymias vietas,

o tu nenori, tai yra smurtas.

Smurtas yra nusikaltimas.



Jei tave verčia mylėtis, reikia kreiptis pagalbos.

Pagalbą tau gali suteikti:

- policija, jai reikia skambinti telefonu 112,
- specialios organizacijos,  
kurios padės tau jei patyrei smurtą,  
joms gali skambinti telefonu 870055516.

Daugiau informacijos apie pagalbą rasi

interneto puslapyje: [www.visureikalas.lt](http://www.visureikalas.lt).

## Šaltiniai

Rašydami šį tekstą lengvai suprantama kalba naudojome kitų žmonių tekstais.

Dalį teksto paėmėme iš leidinio „Ką turėtume žinoti apie lytiškumą?“.

Šį leidinį parašė Goda Gudienė.

Ji parašė:

- 1 lape 2 pastraipą,
- 2 lape 3 pastraipas,
- 3 lape 1 ir 2 pastraipą.

Leidinį „Ką turėtume žinoti apie lytiškumą?“

gali rasti paspaudęs šią nuorodą:

<https://www.ndt.lt/wp-content/uploads/LEIDINYS-KA-TURETUME-ZINOTI-APIE-LYTISKUMA-2022.pdf>.

Paveikslukai yra iš specialių interneto puslapių.

Tie puslapiai yra:

- © Europos lengvai suprantamos kalbos logotipas. Inclusion Europe. Daugiau informacijos: [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read).
- Ndt.lt / Lengvai suprantamų nuotraukų ir iliustracijų duomenų bazė.
- IStock.com/Emma.
- Ndt.lt / Lengvai suprantamų nuotraukų ir iliustracijų duomenų bazė.

- [IStock.com/Blueastro](https://www.istock.com/blueastro).
- [Ndt.lt](https://www.ndt.lt) / Lengvai suprantamų nuotraukų ir iliustracijų duomenų bazė.
- [Ndt.lt](https://www.ndt.lt) / Lengvai suprantamų nuotraukų ir iliustracijų duomenų bazė/ Liucija Pačkauskaitė.
- [Ndt.lt](https://www.ndt.lt) / Lengvai suprantamų nuotraukų ir iliustracijų duomenų bazė.
- [Ndt.lt](https://www.ndt.lt) / Lengvai suprantamų nuotraukų ir iliustracijų duomenų bazė.



Tekstą lengvai suprantama kalba parašė

Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba.

Ši tarnyba gina žmones.

Ji dirba tam, kad visi būtų lygūs.

Tekstą tikrino Lina Bielinytė, Vilma Baškytė ir

Pal. J. Matulaičio socialinio centro

„Atviros bendruomenės“

dienos darbinio užimtumo centras.



**Bendrai finansuojama  
Europos Sąjungos**

Tekstas parašytas pagal projektą

„Matomos: dėmesys smurtui

prieš moteris su negalia“.

Tai projektas apie moteris su negalia ir

artimų žmonių smurtą.

Projektui pinigų davė Europos Sąjunga.

Europos Sąjungos institucijos neatsako už tai,

kas parašyta tekste.