

**Ghid practic
pentru femei și fete**

Consimțământul în mediul digital



**NU E NICIODATĂ PREA TÂRZIU SĂ SPUI "NU".
DACĂ NU E UN "DA" CLAR ȘI CONFORTABIL, E UN "NU"!**

Hey!

În lumea digitală în care trăim, comunicăm, ne conectăm și construim relații prin mesaje, apeluri video și fotografii. Este esențial să înțelegem ce înseamnă consimțământul în acest spațiu – adică dreptul tău de a alege liber ce împărtășești, cu cine și când.

Acest ghid te va ajuta să recunoști ce este consimțământul real, să-ți exprimi limitele și să te protejezi în mediul online. Vei afla cum să spui „nu” atunci când ceva nu te face să te simți confortabilă și ce să faci dacă cineva îți încalcă limitele.

Povești adevărate *din lumea digitală*

**POVESTEA
CONSTANȚEI**

Mă numesc Constanța, am 34 de ani și lucrez în consultanță. Pe o aplicație de dating am cunoscut un bărbat care părea matur și atent. Îmi făcea complimente pentru inteligența mea și respecta spațiul meu. După o vreme, am început să vorbim mai des prin apeluri video și apoi am avut conversații mai intime.

Într-o seară, mi-a cerut o poză „mai personală”. Am refuzat politicos, dar el a insistat: „Suntem adulți, avem încredere unul în altul, e doar pentru mine.” După mai multe insistențe, am cedat și i-am trimis fotografia.

Două săptămâni mai târziu, am aflat că poza circula într-un grup de Telegram. M-am simțit trădată, rușinată, furioasă și vinovată. Am încetat să mai răspund la mesaje, m-am retras de pe rețele sociale și m-am închis în mine. Nimeni nu a fost să-mi spună ceva esențial: nu era vina mea. Fusesse presiune și manipulare, iar eu fusesem convinsă că trebuie să spun „da” ca să nu par rece sau neîncrezătoare.

Am învățat că consimțământul nu e o formalitate – e o alegere clară, liberă, fără niciun fel de presiune. În mediul online sau offline, oricare încălcare a consimțământului este o formă de abuz.

Ce este **consimțământul**?



Consimțământul este un acord liber exprimat, clar, specific și informat, dat cu entuziasm, de către o persoană care are capacitatea de a decide. Este un element esențial al oricărei relații sănătoase, bazate pe respect reciproc. Consimțământul înseamnă să fii de acord cu o acțiune sau o interacțiune, fără constrângere, manipulare, presiune sau influențe externe.

Este important de știut că:

- ✓ *consimțământul nu este valabil dacă este obținut prin șantaj, intimidare sau sub influența substanțelor;*
- ✓ *consimțământul trebuie să fie continuu – nu este suficient să fie exprimat o singură dată;*
- ✓ *consimțământul poate fi retras oricând, chiar dacă anterior a fost acordat.*
- ✓

În mediul digital, consimțământul înseamnă să ai deplin asupra propriilor tale decizii privind:

- ✓ *mesajele expediate;*
- ✓ *imaginile distribuite;*
- ✓ *informația personală împărtășită;*
- ✓ *cu cine și când dorești să porți un anumit tip de conversație;*
- ✓ *dacă dorești să participi la apeluri video sau să trimiți materiale audio sau video.*

Consimțământul digital nu trebuie presupus. Faptul că ești activă într-o conversație online nu înseamnă automat că ești de acord cu tot ce ți se propune.

E important ca orice interacțiune, inclusiv online, să aibă loc **cu acordul tău deplin**, fără ca tu să te simți forțată, vinovată sau manipulată.



Cum recunoști consimțământul real?

Află ce este și ce NU este un consimțământ!

Consimțământul autentic este ușor de recunoscut atunci când ai în vedere următoarele criterii esențiale:

- ✓ **Este exprimat în mod liber** – nu există presiune, amenințare, manipulare sau influență (inclusiv prin alcool sau droguri);
- ✓ **Este clar** – un răspuns verbal pozitiv, lipsit de ambiguitate, cum ar fi: „Da, îmi doresc și eu asta.”;
- ✓ **Este informat** – persoana știe exact ce presupune acțiunea asupra căreia își dă acordul;
- ✓ **Este specific** – consimțământul pentru o acțiune nu implică automat consimțământul pentru altceva;
- ✓ **Este reversibil** – poate fi retras în orice moment, chiar dacă inițial a fost acordat;
- ✓ **Este entuziast** – vine din dorința reală și sinceră de a participa, fără constrângeri.

Ce NU este consimțământul?

- ✓ „Nu știu... poate”
- ✓ „Ok, dacă chiar vrei...”
- ✓ Tăcerea sau lipsa unei reacții clare
- ✓ Acceptarea din teamă, vinovăție sau obligație

"Poate", "nu știu", "nu acum"...NU sunt consimțăminte valide. Dacă nu este un **"DA"** sigur, este un **"NU"**!



Mit sau realitate?

DESPRE CONSIMȚĂMÂNT, INCLUSIV ÎN MEDIUL DIGITAL

- ✓ **Mit:** Dacă nu spune „nu”, înseamnă că este de acord.
Realitate: Tăcerea NU este consimțământ. Ai nevoie de un „DA” clar, entuziast și lipsit de presiune.
 - ✓ **Mit:** Odată ce ai spus „da”, nu mai poți spune „nu”.
Realitate: Poți să-ți retragi consimțământul în orice moment.
 - ✓ **Mit:** Dacă ai flirtat sau ai început o conversație, ești „obligată” să continui.
Realitate: Ești liberă să te oprești oricând. Flirtul nu este o promisiune.
 - ✓ **Mit:** Dacă ai dat like la o poză sexy sau ai postat una, înseamnă că ești „deschisă” la mesaje intime.
Realitate: Like-ul sau o poză nu sunt o invitație. Respectul și consimțământul sunt necesare indiferent de conținut.
 - ✓ **Mit:** Dacă ai trimis o poză intimă o dată, e ok ca persoana să o distribuie mai departe sau să ceară altele.
Realitate: Distribuirea imaginilor fără acordul tău este o încălcare gravă a consimțământului și un abuz digital.
 - ✓ **Mit:** E doar online, nu e ceva „serios”.
Realitate: Abuzul online are efecte reale. Sentimentul de frică, rușine sau pierderea controlului sunt semnale clare că ți-a fost încălcat consimțământul.
 - ✓ **Mit:** Dacă ai intrat într-un apel video, trebuie să participi la tot ce urmează.
Realitate: Poți opri apelul oricând. Niciun tip de presiune – nici măcar prin ecran – nu e justificată.
-

Semnale de risc

CÂND CONSIMȚĂMÂNTUL TĂU NU ESTE RESPECTAT

În orice tip de relație sau interacțiune, inclusiv în mediul digital, este important să fii atentă la semnalele care indică o lipsă de respect față de limitele tale. Recunoașterea din timp a acestor semne te poate ajuta să te protejezi și să iei măsuri.

- ✓ Primești mesaje/imagini sexuale necerute
- ✓ Persoana insistă deși ai spus NU
- ✓ Ești presată să trimiți poze intime
- ✓ Ești manipulată: "dacă mă iubești, o faci"
- ✓ Primești promisiuni condiționate de acte intime
- ✓ Ți se creează un sentiment de vină sau rușine
- ✓ Se insistă pe păstrarea secretului asupra conversațiilor sau materialelor schimbate
- ✓ Ești amenințată cu distribuirea conținutului tău privat dacă nu „cooperezi”
- ✓ Ești hărțuită sau urmărită în spațiul digital după ce ai spus NU.

Consimțământul NU e o negociere.
E un drept. În orice relație, online sau offline.



Cum să-ți exprimi limitele?

A-ți exprima limitele este un act de curaj și respect față de tine. Înseamnă să spui ce e în regulă pentru tine și ce nu – fără rușine, fără obligația de a explica sau convinge pe cineva.

Fie că ești într-o conversație online, într-un apel video sau într-un chat privat, ai tot dreptul să spui „nu”, „stop” sau „nu mă simt confortabil”. Când îți exprimi clar limitele, transmiți că te respecți și că vrei relații bazate pe respect reciproc.

Iată câteva exemple exacte:

ÎN MESAJE SAU CHAT-URI

- ✓ „Nu vreau să discut lucruri intime aici.”
- ✓ „Te rog să nu mai trimiți mesaje de genul ăsta.”
- ✓ „Nu mă simt confortabil cu tonul conversației.”
- ✓ „Apreciez că îmi scrii, dar nu sunt interesată de genul acesta de discuții.”

CÂND ȚI SE CER POZE INTIME

- ✓ „Nu trimit poze intime – niciodată.”
- ✓ „Nu mă simt confortabil să fac asta și te rog să nu mai insiști.”
- ✓ „Consimțământul meu contează. Răspunsul e nu.”

ÎN APELURI VIDEO

- ✓ „Aș prefera să nu facem apel video acum.”
- ✓ „Nu sunt pregătită pentru o conversație în video.”
- ✓ „Îmi închid camera pentru că nu mă simt confortabil.”

CÂND CINEVA ÎȚI DISTRIBUIE CONȚINUT FĂRĂ PERMISIUNE

- ✓ „Nu ți-am dat acordul să partajezi acea poză.”
- ✓ „Ce ai făcut e o încălcare a intimității mele.”
- ✓ „Solicit să ștergi imediat ceea ce ai distribuit.”

CÂND INTERACȚIUNILE DEVIN PREA PERSONALE

- ✓ „Aș vrea să păstrăm conversația la un nivel prietenos.”
- ✓ „Nu mă simt ok cu genul ăsta de întrebări.”
- ✓ „E prea mult pentru mine, te rog să te oprești.”

Faptul că ți exprimi limitele **e o dovadă de forță**, nu de slăbiciune!



Ce poți face dacă consimțământul ți-a fost încălcat?



Este șocant și dureros când cineva îți încalcă încrederea și consimțământul, mai ales în mediul digital. Important este să știi că

nu ești singură și că ai opțiuni prin care poți să te protejezi și să ceri ajutor.

✓ **Oprește comunicarea.**

Nu răspunde la mesaje sau apeluri care te fac să te simți inconfortabil sau amenințată.

✓ **Fă capturi de ecran.** *Păstrează dovezi ale conversațiilor, imaginilor sau conținutului problematic. Acestea pot fi utile dacă decizi să ceri ajutor sau să raportezi incidentul.*

✓ **Blochează și raportează profilul persoanei.**

Platformele digitale au opțiuni de blocare și raportare a comportamentului abuziv. Folosește-le.

✓ **Cere sprijin de la o persoană de încredere.** Poate fi o prietenă, o profesoară, o soră sau cineva din familie. Nu trebuie să treci prin asta singură.

✓ **Sună la Telefonul de Încredere pentru Femei și Fete: 0 8008 8008** – serviciu gratuit, confidențial și disponibil non-stop.

Nu e vina ta! Agresorul singurul responsabil pentru comportamentul lui. **Tu ai dreptul la respect, siguranță și sprijin.**



Ce pot face prietenele?

Cum sprijini o fată aflată într-o astfel de situație?

Dacă o prietenă îți spune că a fost presată, manipulată sau agresată în mediul online:

- ✓ **Ascult-o fără să o judeci.** Sprijinul tău poate face o mare diferență.
- ✓ **Spune-i că nu e vina ei.** Oricine merită să fie tratat cu respect.
- ✓ **Încurajeaz-o să salveze dovezile** (capturi de ecran, mesaje).
- ✓ **Oferă-te să o însoțești** dacă decide să ceară ajutor de la un adult, consilier sau specialist.
- ✓ **Dă-i informații utile** – cum ar fi Telefonul de Încredere 0 8008 8008 sau platforma www.eViolenta.md

A fi o prietenă de încredere înseamnă
să fii alături, fără presiune, dar cu
deschidere și susținere.



Ține minte!

- ✓ Consimțământul NU este valabil dacă e sub presiune.
- ✓ Ai dreptul să spui "nu" oricând.
- ✓ Tu decizi ce împărtășești online.

Consimțământul este cheia unei relații sigure și respectuoase.

Află mai multe despre consimțământ
și cum să te protejezi online.

Contactează-ne!

☎ 080088008 – Telefonul de Încredere pentru Femei și Fete

✉ eviolenta@lastrada.md

🌐 www.eviolenta.md (Live chat)

-eviolenta.md