

*le condizioni per il consenso nelle interazioni sono ciò che ci permette di avere buone relazioni con le altre persone (e con noi stesse). Se non ci sentiamo libere, sicure e capaci di sintonizzarci con noi stesse e di comunicare ciò che sentiamo alle altre, allora non possiamo raggiungere il consenso in nessuna interazione specifica: non possiamo essere pienamente noi stesse nella relazione: staremo nascondendo le parti vulnerabili, condividendo solo alcune parti di noi stesse.*

*Per acconsentire a qualcosa, dobbiamo sapere pienamente e profondamente che non siamo obbligate a fare quella cosa, né ora né mai. Questo vale sia che la cosa in questione sia fare sesso con una partner, fare il compito che ci siamo prefissate in un determinato giorno, uscire con un'amica o stare in una relazione o un gruppo.*

*Dobbiamo sapere che niente è condizionato da questo, che non siamo vincolate da un diritto o da un obbligo, che non ci sarà una punizione se non lo facciamo e che non c'è un presunto copione o percorso "normale" predefinito che ci si aspetta che seguiamo: tipo quello che fanno le altre persone o quello che abbiamo fatto in precedenza.*

*Come possiamo costruire le nostre relazioni con le altre e con noi stesse per rendere possibile il consenso? Di quali sistemi e strutture di supporto abbiamo bisogno per farlo? Questo è ciò che esplora questa zine.*

# Lista di punti sul Consenso

- di Meg John Barker -



## Introduzione alla traduzione italiana - Il senso del consenso

Abbiamo incontrato questo opuscolo durante un laboratorio sulla violenza di genere che si è svolto durante l'occupazione nata per proteggere il parco Don Bosco (BO) e ce ne siamo subito innamorate.

In questo preciso momento storico stanno emergendo nelle nostre realtà sempre più problematiche legate a patriarcato, dinamiche di potere ed esclusione : sicuramente c'erano già (il patriarcato esiste da 15.000 anni), ma oggi, forse, le accettiamo meno, perché ne siamo più consapevoli. Allo stesso tempo non troviamo modi efficaci per affrontarle e questo ci porta a provare un senso di frustrazione crescente.

Sono anni che viviamo con dolore e sensazione di impotenza l'uscita delle persone più sensibili o più riflessive dai collettivi, che sentiamo schiacciate le discussioni sulle dinamiche di potere e sul patriarcato, che ci ritroviamo tra sensibilità affini a parlare delle nostre frustrazioni nel sentire forte reticenza da parte dei grandi gruppi nei confronti di riflessioni che vadano un po' più in profondità dell'”*unite siamo più forti*” e che però significano anche “*per stare unite dobbiamo abituarci ad ingoiare un sacco di cose che non ci fanno stare bene*”.

Sembra sempre che non ci sia mai tempo, che siano riflessioni futili, che la vera lotta sia altro, ma poi spesso finisce che i conflitti che si generano dal non ascolto, dalla non accettazione reciproca prendano molto più tempo ed energie di qualche giornata di autoformazione e che perdiamo per strada persone che quella lotta l'avrebbero potuta arricchire.

Ragionare sul consenso è ragionare su quali sono le basi di qualunque relazione (tra umani e non). Il consenso è la capacità di trovare accordi soddisfacenti con le altre (quindi per tutte quelle che partecipano alla decisione!!) in qualunque situazione e implica non solo una riflessione su come prendiamo le decisioni in gruppo, ma su come noi con noi stesse prendiamo le decisioni, su cosa ci influenza a livello sociale e su quanto siamo in grado di ascoltarci ed esprimere i nostri bisogni, limiti e paure.

Quest'opuscolo è breve e conciso, pratico e praticabile, uno dei tanti strumenti di cui vorremmo che i gruppi iniziassero a dotarsi per dare un senso nella realtà alle parole. La nostra speranza è quella che aumentando il livello di consapevolezza e diffondendo strumenti possiamo affrontare di petto quelle dinamiche tossiche che abbiamo introiettato, iniziando col nominarle e piano piano decostruirle, consapevoli che sono radicate profondamente in ognuna di noi. Sappiamo che si tratta di un percorso lungo, che richiede pazienza, ma anche volontà. Siamo convinte che questi strumenti siano le fondamenta di

- Mia Mingus on Access Intimacy
- Transform harm
- Building accountable communities
- What about the rapists?

## Altre risorse:

Queste idee sono sviluppate anche in altri miei libri:

- Barker, M-J. (forthcoming 2020). *Sexuality: A Graphic Guide*. London: Icon Books.
- Barker, M-J. (2018). *The Psychology of Sex*. London: Routledge and Psychology Press.
- Barker, M-J. & Hancock, J. (2017). *Enjoy sex (How, when and if you want to)*. London: Icon Books.

E in questi post:

- [routledgetextbooks.com/textbooks/thepsychologyofeverything/consent.php](http://routledgetextbooks.com/textbooks/thepsychologyofeverything/consent.php)
- [rewriting-the-rules.com/sex/wheel-consent-im-fan/](http://rewriting-the-rules.com/sex/wheel-consent-im-fan/)
- [rewriting-the-rules.com/conflict-break-up/consensual-relationships-revisited/](http://rewriting-the-rules.com/conflict-break-up/consensual-relationships-revisited/)
- [rewriting-the-rules.com/sex/bdsm-101-consent-consent-consent/](http://rewriting-the-rules.com/sex/bdsm-101-consent-consent-consent/)

Sono anche temi di cui parliamo regolarmente sul podcast Meg-John & Justin:

- [megjohnandjustin.com/sex/handshakes-and-consent/](http://megjohnandjustin.com/sex/handshakes-and-consent/)
- [megjohnandjustin.com/relationships/power-and-consent/](http://megjohnandjustin.com/relationships/power-and-consent/)
- [megjohnandjustin.com/relationships/make-consent-aim/](http://megjohnandjustin.com/relationships/make-consent-aim/)
- [megjohnandjustin.com/sex/deliberate-non-consent/](http://megjohnandjustin.com/sex/deliberate-non-consent/)
- [megjohnandjustin.com/relationships/sex-discrepancies/](http://megjohnandjustin.com/relationships/sex-discrepancies/)

Queste zine possono aiutare con il prendersi cura, lo stare nei sentimenti che emergono e negoziazioni consensuali nel sesso e nelle relazioni:

- Barker, M-J. (2017). *Hell yeah self care*.
- Barker, M-J. (2016). *Staying with our feelings*.
- Barker, M-J. & Hancock, J. (2017). *Make your own sex manual*.
- Barker, M-J. & Hancock, J. (2016). *Make your own relationship user guide*.

Per altro su questi temi:

- Love Uncommon's posts on self-consent
- Kitty Stryker's Ask: Building Consent Culture

qualunque progetto si voglia definire antiautoritario. Senza ascolto reciproco, rispetto, inclusione, senza riconoscere l'importanza dell'altra, del suo punto di vista, ma anche dei suoi limiti, non possiamo costruire delle interazioni sane e rivoluzionarie.

Ci vogliamo provare?

Salvia e Rosa Canina

Per commenti, critiche, suggerimenti e qualunque altra comunicazione potete scriverci a: [salvia@bruttocarattere.org](mailto:salvia@bruttocarattere.org)

N.B. Proprio ora, mentre stiamo per mandare in stampa questo opuscolo, è arrivata la notizia della parziale vittoria del collettivo BESTA che ha difeso il parco Don Bosco. Il comune di Bologna ha deciso di non costruire più la scuola lì nel parco dove avrebbero voluto abbattere numerosi alberi e cementificare un altro pezzo di città. Questo ci riempie di gioia ed è una bellissima dimostrazione che le lotte si possono vincere anche con la resistenza attiva, senza fare compromessi con le istituzioni e cercando anche di prendendosi cura delle relazioni interne e delle problematiche di genere.

Nota sul linguaggio : nel tradurre dall'inglese ci siamo trovate a fare alcune scelte sia per rendere più scorrevole il testo che per corrispondere al nostro sentire politico, in particolare abbiamo dovuto scegliere come tradurre termini e parole che in inglese sono neutre, ma in italiano esigono una declinazione di genere. Abbiamo scelto di usare il femminile sovraesteso (cioè sia come singolare neutro, che come plurale generico) al posto di quello che la grammatica patriarcale ci impone, ovvero il maschile sovraesteso. Quindi nel testo la declinazione al femminile vuole comprendere tutte le persone, che siano persone che si riconoscono nel genere femminile, maschile o in nessuno di essi, questa scelta deriva sia da una volontà di avere un testo scorrevole e leggibile, accessibile a più persone possibile, comprese tutte quelle che possono non trovarsi a loro agio con simboli o troncature, senza però accettare un linguaggio sessista che fa parte dell'oppressione sistemica di tutte le persone femminili e dissidenti dal genere. Sperando che questa scelta possa essere accolta da tutte voi, riteniamo comunque che rimanga un passaggio fondamentale e sovversivo di un percorso storico femminista, un passaggio fondamentale nel porre le basi per la distruzione del patriarcato e del dominio maschile. Amen.

## Lista di punti sul consenso

Questa zine tratta delle condizioni necessarie per il consenso: una sorta di lista di punti che possiamo applicare a qualsiasi situazione della vita. Spero che possa essere un utile punto di partenza per le conversazioni su come fare varie cose in modo consensuale. Alla fine c'è un elenco di situazioni che potremmo prendere in considerazione.

Ecco il mio elenco in 8 punti delle condizioni che rendono più probabile che le decisioni prese siano consensuali, che le persone coinvolte si sentano sufficientemente libere, sicure e capaci di entrare in sintonia con se stesse e di comunicare apertamente con le altre persone sui loro bisogni e limiti, sui loro desideri e confini.

1. **Il consenso come obiettivo:** abbiamo reso il consenso l'obiettivo prioritario della nostra interazione piuttosto che qualcosa che accade casualmente?
2. **Consenso informato:** tutte le persone sono pienamente informate su ciò che viene chiesto, offerto, ecc, perché, e come ognuna arriva a prendere la decisione?
3. **Consenso continuo:** il consenso è continuo prima, durante e dopo un incontro, o nel corso di una relazione?
4. **Consenso relazionale:** si tratta di un'interazione relazionale in cui ognuna può portare le proprie esigenze e i propri limiti, i propri desideri e i propri confini?
5. **Consenso e volontà:** le persone sono in grado di esprimere chiaramente e di essere ascoltate in merito a ciò che vogliono e non vogliono, e su cosa acconsentono e non acconsentono?
6. **Opzioni multiple al di là di un copione predefinito:** siamo consapevoli del copione predefinito per il "successo" in questa situazione e lo abbiamo spostato su uno con più opzioni e su un accordo per scegliere quella più accettabile da tutte sul tavolo?
7. **Consapevolezza del potere:** siamo consapevoli degli squilibri di potere culturali e personali tra di noi e del loro potenziale impatto sulla capacità di sentirci abbastanza libere e sicure per raggiungere un consenso?
8. **Responsabilità (accountability):** siamo in grado di notare quando siamo state non consensuali, di parlarne con la persona interessata (se se la sente), ascoltarne l'impatto e offrire una riparazione?

Prima di affrontare questi punti, parliamo di cosa significa la parola consenso e con cosa ci confrontiamo quando cerchiamo di relazionarci in modo consensuale.

Può essere utile usare il sesso come analogia quando si pensa a quanto sia consensuale qualcosa. Per esempio, se la vostra risposta a qualcuna che dice di non voler fare qualcosa con voi è di cercare di persuaderla, pensate a quanto sarebbe inaccettabile se ciò che la persona avesse rifiutato fosse di fare sesso con voi. Se qualcuna dà per scontato che passerete un certo tipo di tempo con lei, considerate come sarebbe se si trattasse di un certo tipo di contatto.

**In una cultura non-consensuale non riusciremo sempre a gestire la situazione in modo perfetto, ma riconoscendo questo possiamo continuare a muoverci verso relazioni più consensuali con noi stesse e con le persone che frequentiamo, sperando di coltivare comunità e microculture del consenso che possano diffondersi e consentire relazioni più consensuali in tutto il mondo.**

Per continuare a interiorizzare e ad applicare questo elenco, ho ideato una serie di situazioni che possiamo analizzare per valutare come verificare al meglio tutti questi punti.

- Come trattiamo noi stesse in relazione alla nostra vita quotidiana/al lavoro
- Chiedere aiuto a qualcuna
- Organizzare le vacanze con la famiglia
- Trascorrere una giornata con un'amica
- Andare a un appuntamento
- Passare la serata con la partner
- Chiedere a qualcuna di svolgere un lavoro per noi
- Far sapere a qualcuna che siete interessate a una relazione con lei
- Avere un appuntamento con qualcuna
- Sviluppare un'amicizia
- Monitorare una relazione in corso con una collega, un'amicizia o una partner
- Invitare qualcuna a mangiare insieme
- Prendere una decisione importante per la propria vita
- Qualcuna nella vostra vita che si ammala
- Mostrare il proprio apprezzamento a qualcuna
- Trovare un modo per trascorrere un periodo di tempo da sole
- Chiedere scusa a qualcuna
- Fare un regalo
- Organizzare e gestire un evento
- Prendere in prestito denaro
- Cambiare i piani
- Sostenere una persona in difficoltà
- Organizzare un evento sociale
- Decidere se partecipare a un progetto

## Consenso

**La definizione del dizionario di consenso è “il permesso che qualcosa accada o accordo a fare qualcosa”.** Quello che mi chiedo ora è quali sono le condizioni che rendono più probabile che le persone coinvolte possano dare il loro consenso affinché qualcosa accada. Per poterlo fare devono essere in grado di:

1. Sintonizzarsi su come si sentono: di cosa hanno bisogno e cosa vogliono, dove sono i loro limiti e confini.
2. Essere in grado di comunicarlo alle altre persone coinvolte, sentendosi sufficientemente libere, sicure e capaci di essere oneste e che la loro posizione sarà ascoltata e rispettata.

Le condizioni per il consenso nelle interazioni sono quindi più o meno le stesse di quelle per una buona relazione con le altre persone (e con noi stesse) più genericamente. Se non ci sentiamo libere, sicure e capaci di sintonizzarci con noi stesse e di comunicare ciò che sentiamo alle altre, allora non possiamo raggiungere il consenso in nessuna interazione specifica. E se non ci sentiamo libere, al sicuro e in grado di sintonizzarci con noi stesse e comunicare chi e come stiamo alle altre, allora non possiamo essere pienamente noi stesse nella relazione: staremmo nascondendo le parti vulnerabili, condividendo solo alcune parti di noi stesse.

Per acconsentire a qualcosa, dobbiamo sapere pienamente e profondamente che non siamo obbligate a fare quella cosa, né ora né mai. Questo vale sia che la cosa in questione sia fare sesso con una partner, fare il compito che ci siamo prefissate in un determinato giorno, uscire con un'amica o stare in una relazione o un gruppo.

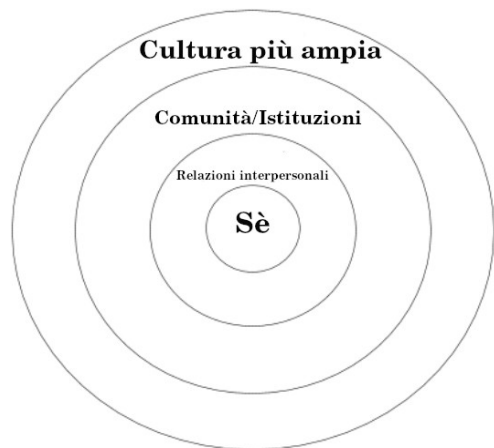
Dobbiamo sapere che niente è condizionato da questo, che non siamo vincolate da un diritto o da un obbligo, che non ci sarà una punizione se non lo facciamo e che non c'è un presunto copione o percorso “normale” predefinito che ci si aspetta che seguiamo: tipo quello che fanno le altre persone o quello che abbiamo fatto in precedenza.

Come possiamo costruire le nostre relazioni con le altre e con noi stesse per rendere possibile il consenso? Di quali sistemi e strutture di supporto abbiamo bisogno per farlo? Questo è ciò che esplora questa zine.

## Il consenso ad ogni livello

Il non-consenso è [normalizzato a tutti i livelli](#): cultura più ampia, istituzioni e comunità, relazioni interpersonali e interazioni quotidiane e all'interno di noi stesse ([auto-consenso](#)).

Potreste ripercorrere questo diagramma considerando i messaggi che avete ricevuto sul consenso - e quanto siete state trattate in modo consensuale ad ogni livello, durante la vostra crescita e oggi.



Alla luce di ciò, vale la pena di pensare a come, a ogni livello, potremmo modificare la microcultura che ci circonda per far sì che le interazioni e le relazioni diventino più consensuali, così come quali sistemi e strutture potremmo introdurre a sostegno di ciò. È importante essere gentili con noi stesse e con le altre, dobbiamo riconoscere che ci scontriamo con anni di addestramento all'abitudine di essere non-consensuali, all'interno di sistemi e strutture più ampie che sostengono il comportamento non-consensuale.

È inoltre fondamentale ricordare che [non si tratta solo di sesso](#), ma di tutto. L'entità del sesso non-consensuale può essere ciò che ci ha mostrato quanto sia importante il consenso, ma:

1. Faremo molta fatica a praticare sesso consensuale se la relazione all'interno della quale avviene il sesso non è consensuale in altre maniere, o se le persone hanno relazioni profondamente non consensuali con se stesse a causa della cultura più ampia che le circonda e del modo in cui gli è stato insegnato a trattarsi.

## Applicazione della lista di punti sul consenso

Per riassumere, ecco la lista degli aspetti del consenso da prendere in considerazione e da affrontare in qualsiasi incontro, interazione, relazione o situazione.

1. **Il consenso come obiettivo:** abbiamo reso il consenso l'obiettivo prioritario della nostra interazione piuttosto che qualcosa che accade casualmente?
2. **Consenso informato:** tutte le persone sono pienamente informate su ciò che viene chiesto, offerto, ecc, perché, e come ognuna arriva a prendere la decisione?
3. **Consenso continuo:** il consenso è continuo prima, durante e dopo un incontro, o nel corso di una relazione?
4. **Consenso relazionale:** si tratta di un'interazione relazionale in cui ognuna può portare le proprie esigenze e i propri limiti, i propri desideri e i propri confini?
5. **Consenso e volontà:** le persone sono in grado di esprimere chiaramente e di essere ascoltate in merito a ciò che vogliono e non vogliono, e su cosa acconsentono e non acconsentono?
6. **Opzioni multiple al di là di un copione predefinito:** siamo consapevoli del copione predefinito per il "successo" in questa situazione e lo abbiamo spostato su uno con più opzioni e su un accordo per scegliere quella più accettabile da tutte sul tavolo?
7. **Consapevolezza del potere:** siamo consapevoli degli squilibri di potere culturali e personali tra di noi e del loro potenziale impatto sulla capacità di sentirci abbastanza libere e sicure per raggiungere un consenso?
8. **Responsabilità (accountability):** siamo in grado di notare quando siamo state non consensuali, di parlarne con la persona interessata (se se la sente?), ascoltarne l'impatto e offrire una riparazione?

Possiamo fare di questo elenco qualcosa che consideriamo regolarmente in una relazione duratura.

- Come siamo andate nel nostro ultimo incontro?
- Cosa potremmo modificare per rendere il consenso reciproco ancora più possibile negli incontri futuri?

Potremmo voler coltivare un gruppo di persone nella nostra vita con cui continuare a parlare di come ci stiamo comportando in materia di consenso. Possiamo sostenerci a vicenda nei momenti in cui ci rendiamo conto di esserci comportate in modo non consensuale e/o di essere state trattate in modo non consensuale da altre. **Se questa diventa una conversazione regolare e continua, può essere più facile rispondere bene quando si presentano questi problemi.**

modo non-consensuale. Il loro ruolo è quello di sostenervi in ogni processo, aiutandovi a gestire l'impatto che ha su di voi il fatto di riconoscere di essere una sopravvissuta e/o una persona che si è comportata in modo non consensuale e mantenere i contatti con le persone che sostengono l'altra parte se è in corso un processo di responsabilizzazione.

2. Possiamo danneggiare noi stesse - e le altre persone - tanto con altre forme di non-consenso quanto con il non-consenso sessuale. Queste forme di coercizione, pressione, persuasione, bullismo o manipolazione possono essere spesso più insidiose e difficili da riconoscere, dato quanto sono culturalmente normalizzate.

## 1 - Il consenso come obiettivo

Forse il cambiamento principale che dobbiamo fare è rendere il consenso l'obiettivo di ogni interazione, incontro, relazione o situazione, invece dell'obiettivo più comune di ottenere ciò che vogliamo e/o dare a qualcun' altra ciò che vuole.

Ripensate alla definizione: il consenso è *"il permesso che qualcosa accada o l'accordo che serve per fare qualcosa"*. Il più delle volte il nostro obiettivo in qualsiasi situazione è che quel *"qualcosa"* accada. Il successo significa che *"qualcosa che vogliamo accade"*, indipendentemente dalla presenza o meno del consenso. Dobbiamo modificare ciò affinché il successo significhi che c'è consenso, sia che quel *"qualcosa che vogliamo"* succeda o meno. Se non facciamo questa modifica, le persone continueranno ad applicare pressione per ottenere un risultato *"di successo"*: per evitare il senso di imbarazzo o di fallimento che si prova se non si ottiene ciò che si vuole o se non si dà alle altre ciò che vogliono.

- Abbiamo avuto un appuntamento riuscito se il consenso avviene, indipendentemente dal fatto che il sesso avvenga o meno.
- Abbiamo avuto uno scambio di lavoro riuscito se c'è stato consenso, indipendentemente dal fatto che il compito che volevamo venga svolto.
- Abbiamo avuto uno scambio di successo con le nostre amicizie o la famiglia senza il consenso si verifica, sia che finiamo o meno per socializzare con loro nel modo in cui volevamo.
- Abbiamo avuto una giornata di successo se siamo state consensuali con noi stesse, sia che abbiamo o non abbiamo completato la nostra lista di cose da fare.
- Stiamo gestendo un evento di successo se le persone presenti sono nel consenso, indipendentemente dal fatto che si stia svolgendo esattamente come l'avevamo immaginato.
- Abbiamo una relazione di successo se è consensuale, indipendentemente dal fatto che contenga o meno la quantità di sesso, romanticismo, impegno o tempo condiviso che pensiamo di volere o che immaginiamo debba esserci in quel tipo di relazione.

Vale la pena esplicitarlo in ogni interazione o incontro. Fate sapere alle altre che questa è la vostra concezione del consenso e invitatele a conversare su come garantirete reciprocamente che il consenso sia la priorità rispetto al fatto che la cosa avvenga o meno.

## 8 – Responsabilità (*accountability*)

Dato che viviamo in una cultura così non-consensuale e che in generale abbiamo imparato modi non-consensuali di trattare noi stesse e le altre, è inevitabile che a volte ci comportiamo in maniera non consensuale. Si spera che applicare regolarmente questa lista di punti ci aiuti a capire quando è successo. **Se pratichiamo la responsabilità nei micro-momenti di non consenso, si spera che diventi più facile quando si verificano violazioni più gravi.**

In situazioni di non-consenso la cultura più ampia ci incoraggia a: negare che ciò che è accaduto sia stato non consensuale, incolpare la vittima, minimizzare l'impatto e insistere sul fatto che non faceva parte di un più ampio modello di comportamento (questi sono i punti cardine dei comuni miti sullo stupro). Probabilmente lo facciamo per rassicurare noi stesse che abbiamo un certo controllo sulla possibilità di essere vittimizzate o meno, e che non potremmo essere una *"persona cattiva"* se abbiamo violato il consenso di un'altra persona. Ammettere il non-consenso - nell'ambito di un sistema culturale più ampio di non-consenso - non significa dire che siamo una persona cattiva o un mostro. Si tratta semplicemente di riconoscere che tutte noi, a volte, ci comporteremo in modo non consensuale e che questo ferisce le altre, che lo capiamo e vogliamo fare meglio.

Ciò che una persona generalmente desidera dopo essere stata trattata in modo non-consensuale è sentire che la persona che l'ha trattata in quel modo:

- Riconosce che sta dicendo la verità;
- Si assume la responsabilità dell'accaduto;
- Comprende l'impatto che ha avuto il suo gesto;
- Assicura che ciò non accadrà più.

Spesso fare queste cose porta a un senso di sollievo anche per la persona che si è comportata in modo non consensuale, mentre difendersi dall'idea di essere state non consensuali porta a sentimenti tossici di colpa e di vergogna. È importante non pretendere nulla dalla persona che avete trattato in modo non consensuale e seguire i suoi tempi, facendo capire che si è disponibili per qualsiasi cosa di cui ha bisogno. Potrebbe volerci un po' di tempo prima che si senta pronta per un contatto o potrebbe non essere mai in grado di farlo. Potrebbe non essere in grado di perdonare, oppure che questo avvenga facilmente una volta riconosciuto l'accaduto.

Nelle situazioni in cui la violazione del consenso è più grave, la situazione è complessa o c'è un forte trauma, può essere necessario seguire un processo di responsabilizzazione (*accountability*) piuttosto che avere un contatto diretto (nelle ulteriori risorse esistono informazioni su come farlo). Può essere utile avere un gruppo di persone di supporto già costituito nella vostra vita a cui rivolgervi se qualcuna vi ha trattato in modo non consensuale, se vi rendete conto di aver trattato qualcun'altra in modo non consensuale o se qualcuna vi dice che l'avete trattata in



## 7 - Consapevolezza del potere

Tutto questo richiede la consapevolezza delle dinamiche di potere. Spesso le persone non si sentono abbastanza libere, sicure e capaci di entrare in sintonia con se stesse e di parlare apertamente delle proprie esigenze, dei propri limiti, dei propri desideri e dei propri confini. In genere perché temono punizioni implicite o esplicite.

Tutte noi dobbiamo continuare a chiederci cosa possiamo fare per rendere davvero possibile alle altre di fare - e articolare - scelte consensuali nei loro rapporti e incontri con noi. Solo nel caso in cui una persona si senta davvero in grado di dirci "no", senza temere il potenziale impatto di tale scelta, ci può essere consenso. Deve essere altrettanto facile per lei dire "no", "non sono sicura", "forse a queste condizioni" o "non sono pronta" così come è facile dire 'sì' o qualsiasi versione di 'sì'.

Vale la pena di riflettere su quali forme di potere abbiamo in ogni dinamica, a livello culturale o personale:

**culturalmente**, potremmo considerare a che punto siamo noi - e un'altra persona - in relazione l'una all'altra su questioni di genere, razza, disabilità, sessualità, classe, età e qualsiasi altro asse di privilegio e oppressione che si interseca.

**personalmente**, potremmo considerare aspetti come la quantità di denaro che ognuna di noi guadagna, la sicurezza che abbiamo in vari modi, lo stato di salute attuale, la nostra storia di traumi e di salute mentale, quali sono le altre relazioni che abbiamo e come sono, l'esperienza che abbiamo in relazione alla nostra interazione, quanto siamo viste come attraenti e/o di successo dal mondo esterno, ecc.

Potremmo avere conversazioni aperte e continue su questi aspetti e sul loro impatto su di noi e sulla nostra dinamica. Nel caso di incontri più sporadici, potremmo fare un check-up con noi stesse e con l'altra in modo più breve su ciò che potrebbe essere presente nella dinamica che rende più facile o più difficile il consenso, e come faremo del nostro meglio per attenuarlo.

**Potremmo decidere che lo squilibrio di potere è troppo grande per rendere possibile un certo tipo di relazione o che dobbiamo procedere molto lentamente per continuare a controllare le disparità in atto.** Potremmo aver bisogno di tempo per queste conversazioni al fine di costruire una fiducia sufficiente per poter condividere queste cose tra di noi, ma, come sempre, questo dovrebbe essere preferibile al non consenso di andare avanti prima che tutte abbiano le informazioni e la consapevolezza di cui hanno bisogno.

## 2 - Consenso informato

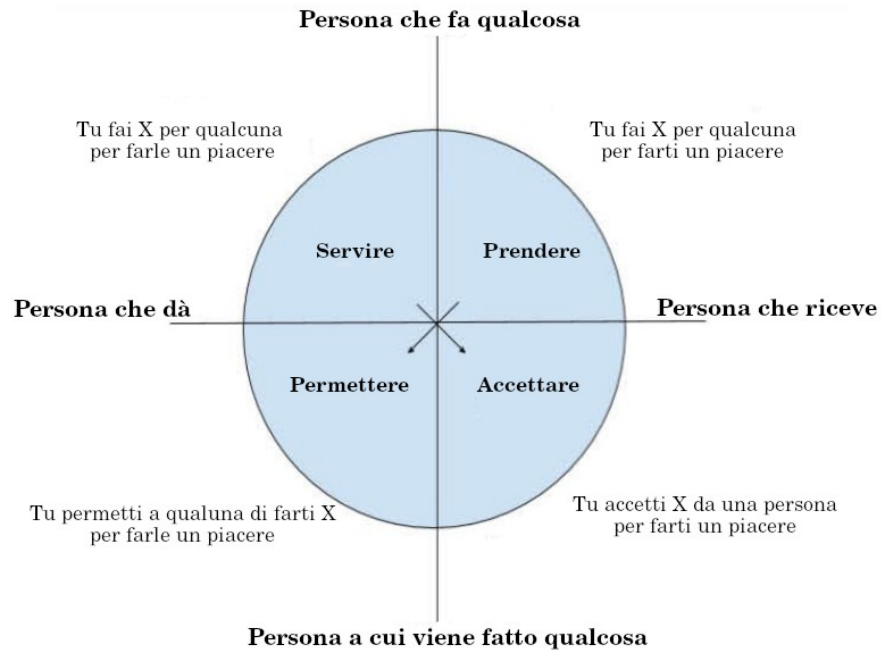
Per essere consensuali le persone devono essere informate. Ciò significa sapere cosa viene proposto, chiesto e/o offerto e perché. Non possiamo sintonizzarci sui nostri desideri, bisogni, limiti e confini se non conosciamo il quadro completo.

Se siete voi a proporre qualcosa, cercate di fornire quante più informazioni possibili, piuttosto che lasciare che sia l'altra persona a dover porre le domande. Considerate di quali informazioni *voi* avreste bisogno per dare una risposta consensuale in questa situazione. Ad esempio, se state chiedendo aiuto, siate chiare sul tipo di aiuto di cui avete bisogno e per quanto tempo. Se state proponendo di diventare amiche, spiegate cosa significa per voi amicizia.

Il consenso informato implica anche essere chiare sulle incognite e le incertezze: i pezzetti che ancora non sai. Come si può mantenere una persona coinvolta - e permetterle di continuare a dare il proprio consenso - man mano che le cose diventano più chiare? Per esempio, come si può lasciare la possibilità a qualcuna di cambiare idea man mano che entrambe ottenete maggiori informazioni su cosa comporterebbe un determinato evento, su ciò che potreste offrire in cambio di un compito o su ciò che provate per qualcuna?

Per avere un consenso informato è anche importante essere chiare e aperte sul proprio punto di vista. A questo proposito trovo utile [la ruota del consenso](#). Nella nostra cultura non-consensuale è comune per le persone mascherare una richiesta a qualcuna con un'offerta di qualcosa. Per esempio, potremmo star chiedendo a qualcuna il suo tempo, energia e rischio personale per un progetto, ma presentarlo come una grande opportunità per lei (giornaliste e documentariste, sto pensando a voi!). Potremmo metterci a massaggiare il collo di una persona perché vogliamo toccarla, ma comportarci come se volessimo aiutarla a rilassarsi. Potremmo fare un regalo a una persona perché vogliamo piacerle o che si senta obbligata a passare del tempo con noi ma comportarci come se fosse interamente per lei, dando per scontato che sarà a suo agio e felice di riceverlo. Potremmo proporre di passare del tempo con qualcuna come se lo volesse, mentre in realtà siamo noi a volerlo.

Come nel caso di persone che fingono di offrire qualcosa quando in realtà la stanno richiedendo (in "Consenso informato"), le persone spesso fingono di offrire più di quanto si sentono realmente in grado di fare a causa di copioni sociali e altre pressioni. Questo può lasciare l'altra persona confusa e infelice perché riceve un messaggio poco chiaro. Se possiamo, è sicuramente più gentile essere oneste. Anche in questo caso è necessario che si coltivino le condizioni in cui tale onestà sia possibile e sufficientemente sicura per tutte.



La ruota può aiutarvi a individuare la vostra posizione rispetto all'essere la persona che fa o la persona a cui è fatto qualcosa e anche a che punto siete la persona che dà qualcosa o che riceve qualcosa in questo scenario. In particolare, vale la pena di verificare se state convincendo voi stesse, e le altre, che siete al "servizio", mentre in realtà state "prendendo" ("lo sto facendo per te"). La cultura non consensuale significa anche che spesso cerchiamo di convincere noi stesse che eravamo nella posizione di "accettare" quando in realtà eravamo in quella di "permettere" ("devo averlo voluto davvero").

Consenso informato significa essere il più chiare possibile con noi stesse - e con le altre - su ciò che stiamo chiedendo, proponendo, offrendo, ecc. e come siamo arrivate a prendere la decisione.

## 6 - Opzioni multiple al di là dello script predefinito

Spesso è più difficile dare il consenso in condizioni in cui sono disponibili solo due opzioni, una delle quali è culturalmente -o per altri motivi- vista come un'opzione "di successo", e l'altra no. Trovo che l'intero concetto di appuntamento sia orribile per questo motivo! Se entrambe pensiamo che il "successo" in questa situazione sia legato al fatto che si crei attrazione erotica e romantica reciproca e desiderio di rivedersi, tutto il resto sarà vissuto come un fallimento. Con questi presupposti come potremmo essere davvero presenti all'incontro, sintonizzarci su come ci sentiamo ed essere oneste l'una con l'altra?

Tuttavia, adoro incontrarmi per un caffè con le persone con cui sono in sintonia (il che potrebbe sembrare molto simile al concetto di appuntamento di molte persone, me ne rendo conto). A queste condizioni però abbiamo già raggiunto il "successo": abbiamo concordato di avere un qualche tipo di connessione e che volevamo prendere un caffè insieme. È già chiarito che si tratti di un'occasione unica, e ci sono molte altre opzioni a nostra disposizione: per esempio decidere di rivederci tra qualche mese o la prossima volta che ci troveremo nello stesso posto, riconoscendo una sorta di amicizia, prevedendo la possibilità di un futuro lavorativo comune o provando un brivido di attrazione.

Quindi, per ottenere il [consenso](#), è meglio se possiamo offrire diverse opzioni tra cui scegliere insieme, piuttosto che solo un'unica opzione che si può fare o non fare, e il non farlo è un tipo di scelta che pesa. In un incontro erotico, per esempio, invece di dare per scontato che il copione predefinito, ovvero che penetrazione e orgasmo siano l'obiettivo, potremmo iniziare esplorando una gamma di cose che vorremmo fare insieme, decidere da quale iniziare e poi proseguire continuando a decidere insieme. Se c'è un evento in corso potremmo offrire al gruppo qualche opzione di attività e decidere insieme come procedere invece di decidere che il gruppo dovrà fare un'attività specifica e che chi non vuole può astenersi dal partecipare. Questo è difficile da fare all'interno delle dinamiche dei gruppi, di modalità sociali di partecipazione e del desiderio umano di prendere parte ed essere all'altezza.

### Optare per l'opzione più accettabile da tutte

Una volta che ci sono più scelte sul tavolo, è anche importante optare per l'opzione più accettabile da tutte. Se una persona vuole baciare e l'altra vuole fare sesso orale si opta per il bacio. Se una persona vuole uscire ogni due mesi e l'altra ogni settimana, si sceglie l'opzione ogni due mesi. Naturalmente, rendersi conto della [discrepanza](#) tra voi potrebbe significare che la persona che vuole di più abbia bisogno di esplorare altri modi per soddisfare i suoi desideri. Deve essere accettabile che le persone esprimano desideri di minor coinvolgimento e che i desideri cambino nel tempo o in base all'acquisizione di maggiori informazioni.

## 3 - Consenso continuo

Il consenso non è un'interazione una tantum, ma deve essere continuo durante ogni incontro o relazione. Solo perché qualcuno ha acconsentito a qualcosa, ha apprezzato qualcosa o ha offerto qualcosa una - o più volte - non significa che lo farà di nuovo. Solo perché avevamo energia ed entusiasmo all'inizio di un'interazione o di una relazione, non significa che ne avremo ancora a distanza di tempo. Le cose cambiano.

È bene avere un accordo sovraesteso sul fatto che va sempre bene fare una pausa o fermarsi, e che non ci sarà alcun tipo di punizione implicita o esplicita per averlo fatto (ad esempio: non essere interpellate di nuovo; l'altra persona che esprime frustrazione; il rapporto che cambia drasticamente).

Nel periodo che precede un impegno sociale, sessuale o lavorativo, potremmo avere l'abitudine di controllare se siamo ancora predisposte per farlo (fisicamente e/o psicologicamente), ricordandoci a vicenda che va sempre bene cancellare o rimandare, forse dandoci dei piani B, in modo da sapere che possiamo farlo senza impattare negativamente le altre persone coinvolte.

Se l'incontro va avanti, potremmo iniziare verificando l'una con l'altra come stiamo e cosa siamo in grado di fare. E durante l'incontro possiamo prevedere alcune pause o momenti di verifica per vedere come stiamo. Se si tratta di una relazione continuativa, potremmo continuare a riflettere su questo processo e su come potremmo svilupparlo per massimizzare la capacità di consenso di ognuna.

### Accesso all'intimità

Qui - e in molti altre situazioni - il consenso si riferisce al concetto di [accesso all'intimità](#), proveniente dall'attivismo per la disabilità. Questo concetto riconosce che **tutte noi abbiamo esigenze diverse ed è importante essere consapevoli di queste, aiutare le altre ad esprimerle e, idealmente, sviluppare un'intimità tale nella relazione da essere consapevoli di questi bisogni e da integrarli nei nostri scambi**. Ad esempio, sappiamo che il nostro amico ha bisogno di sedersi al centro per poter ascoltare tutte, che avrà bisogno di un posto comodo, o che non sarà in grado di concentrarsi per più di un'ora. Sappiamo che dobbiamo fare in modo che la situazione soddisfi queste esigenze, senza che debbano essere sempre loro a farle notare (*di nuovo!*) o a soffrire se questa volta non se la sono sentita di farlo notare.

Il punto non è trattare le persone disabili in modo diverso, considerandole persone con esigenze e limiti diversi da quelle di tutte le altre. Nel sesso è utile approcciarsi ad ogni corpo che si ha di fronte come unico, senza fare supposizioni e scoprendo come funziona, indipendentemente dall'essere consapevoli del fatto che qualcuna è disabile o meno. In ogni incontro è utile partire dal presupposto che tutte le presenti avranno esigenze e limiti diversi, e creare microculture di consenso continuo in modo che tutte siano in grado di esprimerli e di capire come cambiano nel tempo in modo che la situazione funzioni al meglio per tutte le persone coinvolte.

## 4 - Il consenso relazionale

Il consenso viene spesso presentato come un'interazione unidirezionale: una persona chiede o inizia e l'altra persona acconsente o rifiuta (sì o no). Oltre a considerare il consenso come continuo piuttosto che una tantum, può essere utile vederlo come relazionale piuttosto che unidirezionale. Come possiamo passare a una situazione in cui ognuna può mettere sul piatto i propri **desideri, bisogni, limiti e confini**, dove possiamo dividerli apertamente e poi decidere cosa fare di conseguenza? **I bisogni e i limiti** sono le cose che devono assolutamente esserci- perché la situazione funzioni per noi. **I desideri** sono le cose che vorremmo accadessero, mentre **i confini** esprimono ciò che preferiremmo non fosse presente perché sia un'esperienza confortevole e positiva per noi.

Ad esempio, voi e una nuova potenziale amica avete deciso di uscire insieme. Come potrebbe andare la conversazione? Tu potresti elencare le seguenti cose:

- Bisogni: Un luogo accessibile con i mezzi pubblici
- Limiti: Essere a letto entro le 22, altrimenti il giorno dopo sarò troppo stanca
- Desideri: Essere in grado di avere una conversazione profonda, senza essere ascoltate da altre
- Confini: Nessuna pressione a bere alcolici perché non mi piace

E l'altra potrebbe elencare queste:

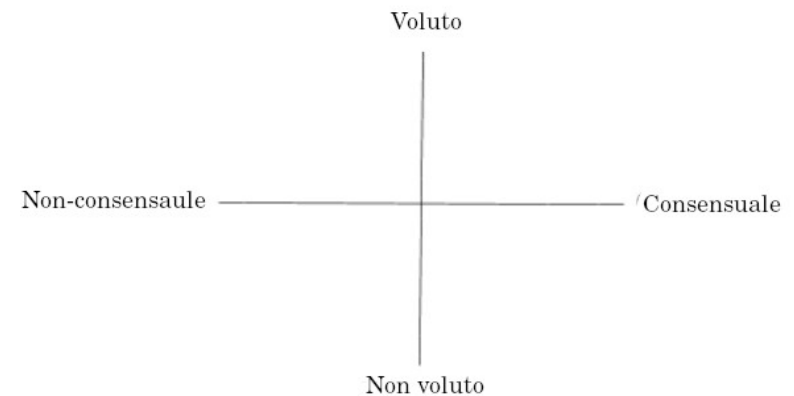
- Bisogni: Un posto tranquillo perché faccio fatica a sopportare la folla
- Limiti: Un posto dove posso spendere meno di 5 sterline la sera perché ho un reddito basso.
- Desideri: Un posto familiare che mi permetta di rilassarmi
- Confini: Non un posto dove potremmo incontrare molte persone che conosciamo, in modo da poterci concentrare l'una sull'altra

Questo può portare a una conversazione su cosa abbiamo in comune e quali situazioni potrebbero soddisfare al meglio i nostri bisogni, limiti, desideri e confini.

## 5 - Separare il consenso dal desiderio

Come abbiamo visto in "*Il consenso come obiettivo*", spesso confondiamo consenso e desiderio. È bene separare questi due aspetti. È possibile acconsentire a cose che non desideriamo particolarmente fare: probabilmente tutte noi a volte dobbiamo farlo per aiutare qualcun'altra, o per ottenere qualcosa, per essere pagate, ecc. Tuttavia, l'aspetto importante, è che tutte sappiano cosa sta succedendo, che non diano per scontato che il solo fatto di acconsentire a qualcosa significa che lo vogliamo, o che solo perché lo vogliamo significa che acconsentiamo.

Riconoscere questa distinzione significa che, ad esempio, **si può prevedere un'attenzione per la persona che deve impiegare energie supplementari per fare qualcosa che non è proprio di suo gradimento, piuttosto che comportarsi come se fosse qualcosa che vuole solo perché noi lo vogliamo e lei ha accettato di farlo**. Inoltre, possiamo scavare un po' più a fondo su come garantire il consenso anche in situazioni in cui l'altra persona sembra entusiasta. Possiamo desiderare davvero qualcosa senza che sia una buona idea farlo.



Sul sito [megjohnandjustin.com](http://megjohnandjustin.com) ci è venuta l'idea di una scala di valutazione per questo, forse da -10 (*non voglio proprio fare questa cosa*) a +10 (*voglio proprio farla*), con 0 come punto neutro. Quindi se le due persone della sezione precedente hanno pensato di incontrarsi in un bar economico, al parco o in una delle loro case potrebbero verificare la loro posizione da -10 a +10 su ciascuna di queste opzioni per aiutarsi a decidere insieme.