



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

שיעור חינוך – התמודדות עם סירוב ודחייה

נכתב על ידי אריאלה פרטיג וענבל דגן, רכזות חינוך במרכז סיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית ת"א

הקדמה

לאחרונה פורסמה בפייסבוק הודעה קולית חריגה ששלח גבר לאישה שיצא איתה לדייט. לפי התיאור של מפרסם ההודעה (ידיד של האישה), בסיום הדייט הגבר ניסה לנשק את האישה פעמיים והיא התנגדה, ניסיון הנשיקה השני היה אגרסיבי וכלל אחיזה בכוח של ראשה. לאחר הדייט האישה שלחה לגבר הודעה ובה אמרה לו שהתנהגות שלו לא היתה במקום. בתגובה, הוא שלח לה הודעה קולית ארוכה, בה הוא מתנער מאחריות על מה שקרה, מאשים אותה בחוסר הבנה של הסיטואציה ובכך שהוליכה אותו שולל ומצטדק באמצעות תסריט דמיוני של איך אמור להתנהל דייט רומנטי, וכמה היא היתה לא בסדר שחרגה מהתסריט.

הפוסט עורר דיון נרחב בפייסבוק לגבי התנהגות הגבר והנורמות החברתיות שהובילו אליה. **מצאנו לנכון להיעזר בהודעה הזו כדי ללמד בני ובנות נוער חשיבה ביקורתית על "התסריטים הרומנטיים" שמשפיעים על ההתנהגות שלהן/ם, על הקשבה לפרטנר/ית, התמודדות עם סירוב ודחייה, זיהוי מניפולציות רגשיות ושמירה על הרצונות והגבולות שלי בתוך קשר.**

הקודים החברתיים והתפיסות הנוקשות על תפקידי מגדר מכתביים לנו לא פעם את אופן ההתנהגות המצופה מאתנו. ההגדרות והתפקידים עוזרים לנו "להתארגן" מבחינה חברתית ולבחור התנהגות שנתפסת כמותאמת לסיטואציה. בגיל ההתבגרות הסכמות החברתיות נבחנות ביתר שאת. הן מהוות גבולות ומקנות יציבות, ויחד עם זאת יכולות להיות מגבילות ומצמצמות את מגוון האפשרויות שלנו לחשוב ולהתנהג באופן שמתאים לנו. במקרה הנ"ל ההשלכות של התפיסות המגדריות והחברתיות על יחסים משקפות התנהגות פוגעת ואלימה כלפי מי שכביכול "לא עמדה בציפיות".

מערכות יחסים הם דבר מורכב, בכל שלב ובכל גיל, בגיל ההתבגרות הקושי והמורכבות, סירוב ודחייה במערכות יחסים הם חלק מהחיים, בין אם מדובר בין חברות או חברים: חבר/ה שלא רוצה להכין איתך עבודה ושיעורי בית/ חבר/ה שלא משתף/ת בקשיים שיש/ חבר/ה שלא הזמינ/ה אותי למסיבה. סיטואציות של דחיה מביאות אותנו לחשוב מה לא בסדר בנו? או לחלופין מה לא בסדר בצד השני. כך גם התגובות שלנו למצבים כאלה, יכולות להיות תגובות של התרחקות או תגובות של האשמה ואפילו תגובות אלימות. תגובות אלימות יכולות להגיע מתפיסות והנחות מקדימות נוקשות יחד עם הקושי לקבל סירוב. גם הצד שהשני של אותו מטבע יכול להיות קשה, הצורך לרצות מתוך חשש לפגוע, מתוך תפיסה של "מ המצופה מאיתנו" יכול להביא אותנו למעשים שאנחנו לא תמיד נהיה שלמים/ות איתם.



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

גם כחברה וגם כאנשי ונשות חינוך עלינו לתת כלים לבני ולבנות הנוער להתמודד עם מצבים של דחיה ועם מצבים שבהם הם/ן מרגישים/ות פגיעים/ות. היכולת לומר "מצטער/ת, הבנתי לא נכון" או להגיד "זה מצער אותי שאת/ה לא מעוניין/ת בקשר אבל אני מבין/ה", לקבל את הרצון של הצד השני בהבנה וקבלה חשובה מאוד להתפתחות האישית והרגשית שלהם/ן, ויכולה גם לתרום לכולנו ברמה החברתית

מטרות:

1. העלאת מודעות להבניות ותפיסות חברתיות על מערכות יחסים, והבנת השפעת התפיסות הללו על ההתנהגות שלנו
2. הקניית כלים להתמודדות עם סירוב ודחייה
3. הקניית כלים לבחינה של סיטואציות זוגיות ומיניות, בהם זיהוי יחסי כוחות, הדדיות, מקומו/ה של האחר/ת, ועוד.
4. הקניית אלטרנטיבות התנהגות מכבדות וקשובות תוך שבירת הנחות ותפיסות מגדריות.
5. הענקת כלים לזיהוי סיטואציות פוגעניות, חציית גבול והחשיבות בקבלת עזרה או ייעוץ.

דגשים למחנכת.

- ♥ דייטים, הכרויות ומערכות יחסים הם חלק מאוד מרגש בגיל ההתבגרות. ניתן מקום לחוויות טובות ומיטיבות ולגיטימציה לתחושת ההתרגשות שלהם/ן.
- ♥ שיחה בכיתה בנושא התנהגות מינית אלימה שונה מנושאים אחרים. הנושא רגיש ומורכב, יכול להעלות קשיים רבים, תוקפנות, אשמה, בושה ורגישות בקרב התלמידים והתלמידות. יש לעסוק בו באופן אחראי וקשוב לצרכים שלהם.
- ♥ נסו להגיב באופן מקבל ולא שיפוטי, לא להיבהל או לכעוס על אמירות שמצדיקות התנהגות פוגענית – המסרים והתפישות החברתיים שנתנו לגיטימציה לאלימות משפיעים גם על התלמידים והתלמידות שלכם, ומעצבים את העמדה שלהם, תפקידנו לעזור להם לחשוב באופן ביקורתי ולייצר אלטרנטיבות לדפוסי חשיבה אלו.
- ♥ צריך לזכור שייתכן מאוד כי חלק מהנערים והנערות שיושבים בכיתות הם עצמם חוו סיטואציות דומות. עבורם, זהו לא דיון תיאורטי אלא נוגע ישירות בעצב החשוף של המקרה בו היו מעורבות.ים.
- ♥ חשוב להגיד בתחילת המפגש ובסיומו שהנושא יכול להיות מציף, ושם משהו ימשיך. צורך לדבר על זה עם מישהו מחוץ לביה"ס תמיד אפשר לפנות למרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית. לפעמים גם אם לא קרה לנו משהו, אלא "רק" היינו עדים.ות לפגיעה, זה משפיע עלינו ויכול להיות קשה ומעיק –



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

חשוב לדבר על זה. חשוב להזכיר שהפניה למרכזי הסיוע היא אנונימית, ושיש קו לנשים ולנערות – 1202 וקו לגברים ולנערים – 1203 (לכתוב על הלוח). אפשר גם לחפש בגוגל "קולמילה" - צ'אט מרכזי הסיוע, אופציה שלפעמים קלה יותר לבני ובנות נוער. הצ'אט הוא אנונימי, ופועל בימים ראשון עד חמישי בשעות 20:00-24:00.

להזכיר כמובן גם גורמים בתוך ביה"ס שאפשר לפנות אליהם, ולהדגיש שאם יש משהו שמעיק – חשוב לא להישאר עם זה לבד ולקבל תמיכה.

דגשים נוספים לשיעור ונקודות לדיון נמצאים בסוף המערך

מהלך

- חלק 1: הנחות מקדימות על דייט
 - חלק 2: התמודדות עם סירוב ודחייה
 - חלק 3: איך אפשר להגיב אחרת?
- סיכום



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

מהלך מפורט

חלק 1: הנחות מקדימות על דייט

נשאל: זוג יוצא לדייט. תתארו את כל מה שעובר עליהם, מההתחלה ועד הסוף. (אם יש צורך אפשר לשאול מה השלבים, איך זה מתחיל? מתכתבים לפני? כמה זמן? ביוזמת מי הדייט? איפה יושבים? על מה מדברים? אוכלים? שותים? איך נגמר הדייט?). נכתוב את התשובות על הלוח.

דיון קצר:

- האם תיאור הדייט הזה מחייב, האם תמיד עוברים דרך כל השלבים?
- האם כל דייט נראה ככה?
- מאיפה אנחנו לומדים את ה"חוקים" של איך צריך להיות דייט?
- מה קורה כשדברים נראים אחרת ולא כמו שציפינו? איך זה גורם לנו להרגיש?

נסכם: יש לנו כל מיני תפיסות והנחות לגבי "מה זה דייט" או "איך צריכה להיות מערכת יחסים", שגיבשנו ממסרים שקיבלנו מהסביבה: תרבות, משפחה, חברים, מדיה. למרות שנראה שיש "תסריט אחיד", רוב הדייטים ומערכות היחסים בכלל לא קורות כמו התסריט המדומיין הזה שיש לנו בראש. כשאנחנו מנסים להיצמד לתסריט גם כשבמציאות קורים דברים אחרים, זה יכול לבלבל, זה יכול לגרום לנו לחוש חוסר ביטחון, ואפילו לחשוב שמהו לא בסדר בנו או במי שיצאנו איתו/ה.

חלק 2: התמודדות עם סירוב ודחייה

הקדמה לסרטון:

בסרטון שנראה עכשיו יש הקלטה של הודעה קולית, (עם עיוות קול), של בחור שיצא עם מישהי לדייט (מי שפרסם את הסרטון זה ידיד טוב של אותה בחורה). בפוסט הנלווה לסרטון הוא מתאר את הדייט מפי הבחורה: בדייט היה נחמד, היא באה להגיד לו לילה טוב, הוא ניסה לנשק אותה, היא התרחקה, הוא ניסה לנשק אותה שוב והפעם תפס לה בשתי ידיים את העורף באגרסיביות, ברמה שכשהיא התרחקה העגילים עפו לה מהאוזניים. הוא סינן משהו והלך בגסות. באותו ערב היא שלחה לו הודעה שהוא ביאס ושלא ברור לה מה זה היה. בסרטון הזה יש התגובה שלו להודעה שלה.

נראה את הסרטון: <https://youtu.be/Bclw3CpTbTA>

שאלה מנחה לצפייה: לכתוב אמירה שחשוב לי להתעכב עליה/ שביאסה אותי / הרגישה לי לא נעימה. אחרי הצפייה מומלץ לאפשר דיון חופשי קצר – מה דעתכן/ם על מה ששמענו?



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

נכתוב טבלה על הלוח:

הוא	היא	
		למה כל אחד מהם בא לדייט?
		מה מגדיר דייט כמוצלח בעיני כל אחד?
		האם הם תופסים את הדייט כמוצלח?
		איך כל צד תופס מגע רומנטי?
		האם דייט חייב להיגמר בנשיקה?
		האם הם רצו להיפגש שוב אחרי הדייט?

שאלות לדיין:

1. באיזה מידה דייטים וחוזר בכלל הם כמו משחק ידוע מראש בין נשים לגברים?
נאמר: הם מפגש אנושי דינמי ומשתנה, תלוי עם מי נפגשים ומתי ומה ההקשר ואין תסריט אחיד למה זה דייט טוב
2. איך אני יודעת/ת שרוצים אותי? האם זה הוגן שבתרבות שלנו העול על הפגנת רצון ויוזמה מוטל רק על גברים? הרבה נשים אומרות שקל להן יותר שהן לא "צריכות" להתחיל עם, ושכיף להן יותר להרגיש מחוזרות, ושכיף להן שהן לא צריכות לעמוד בסיטואציה של דחיה. האם זה הוגן כשיש פער כזה בחוויה בין גברים לנשים? איך מקובל שנשים יפגינו רצון (שלא על ידי היענות למחווה גופנית)? איך גבר יכול בכלל לדעת שאישה רוצה אותו? איך אישה יכולה לדעת שגבר רוצה אותה?
נאמר: גם נשים מתמודדות עם דחייה, גם הן יכולות להאשים את הצד השני, "הוא לא מספיק טוב בשבילי", "הוא לא רציני מספיק", "הוא לא מוכן לקשר" "הוא ילדותי" – זה תקף לשני המגדרים, גם גברים לגברים, נשים לנשים. זה כן נכון שבגלל שעול החיזור מוטל על הגברים בחברה שלנו יתכן שהרבה פעמים זה מציב אותם יותר פעמים בצורך להתגונן מול דחיה.
3. איך אפשר לזהות כשהצד השני לא מעוניין/ת? האם רמיזות מספיקות או שצריך להיות שם דיבור?
נאמר: שפת גוף אומרת לנו הרבה אבל יותר מזה תמיד אפשר לשאול! גם אם זה אומר להסתכן בלקבל "לא" עדיף רגע של מבוכה מאשר לגרום לצד השני לתחושות של אי נוחות או אפילו חציית גבול.
4. איך הייתי רוצה שיתייחסו אלי בדייט? ובכלל?
5. מה המקום של שיתוף חברים/ות בהתמודדות עם דברים שקורים לי במערכות יחסים?
נאמר: חשוב לשותף בדברים שעוברים עלי ולא להישאר לבד עם תסכולים וסימני שאלה.



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

סיכום ביניים:

- יש פער בין איך אני חושב/ת ורוצה שיראה דייט לעומת איך הצד השני רואה ומרגיש/ה בסיטואציה. הפער נובע מההנחות והתפיסות החברתיות שיש לנו בראש, והמידה שבה אנחנו קשובות/ים ורגישות/ים לצד השני.
- במקרה הזה הבחור בהקלטה נמצא במצב שבו במקרה הטוב הוא לא רואה את הצרכים או הרצונות של אותה בחורה, ובמקרה הגרוע יותר הוא רואה שהיא לא רוצה ולא איכפת לו. הוא לא ראה שהיא לא רצתה להתנשק איתו בסוף הדייט (מהסיבות שלה שאנחנו לא יודעים, יכולות להיות הרבה סיבות לכך) והגיב באופן מבטל, לא שואל איך היא הרגישה, אלא מאשים, מגלגל אליה את האחריות על כך שהיא "לא מוכנה למה שנדרש ומצופה ממנה בדייט". הוא מצפה ממנה לוותר על עצמה, על הנוחות שלה, ומצדיק את זה בכך שזה מה שדייט מצריך.
- בין אם במערכת יחסים ובין אם במפגשים ראשוניים, כשאנחנו קשובים לצד השני, בסיטואציות שמתאפשרת בה אמון ותקשורת, יש מקום לסרב, מקום להציב גבול או להציב את הצורך שלנו בלי לפגוע ובלי להיפגע. סירוב הוא חלק מהחיים, בין אם בין חברים/ות, בלימודים/ עבודה/ במשפחה. זה לא אומר עלינו שאנחנו פחות טובים.
- בסיטואציות של אינטימיות ויחסים בכלל אין "נכון" ו"לא נכון". מה כן יש? דייט הוא מפגש בין שני אנשים **שגם אם יש להן/ם את אותה המטרה לא בטוח שיצאו עם אותה מסקנה**, יש חשיבות למרחב שמאפשר לבדוק אם נעים או שלא, בודקים אם יש הדדיות, ה"שליבים השונים" בדייט יקבעו על ידי שני הצדדים.

חלק 3: איך אפשר להגיב אחרת?

אפשר לקיים חלק זה בקבוצות קטנות או במליאה.

נבקש מהתלמידים להתייחס לשאלות הבאות:

- איך ראוי להגיב במצב כזה שבו מישהו מקבל הודעה על כך שההתנהגות שלו פגעה?
- איך הוא יכל להגיב אחרת, תוך כדי הדייט ואחריו?
- מה אפשר ללמוד מהתגובה שלו לגבי המשך הקשר?
- האם הייתן/ם ממשיכות/ים להיות בקשר עם מישהו/י שמגיב כך?

ניתן לתלמידים להתייחס ונסכם:

1. כשמישהו/י אומר/ת לנו שפגענו חשוב להקשיב טוב. גם אם זה לא נעים לגלות את זה וגם אם לא היתה כוונה לפגוע. צריך להשתדל לא לגלגל את האשמה ולא לברוח מאחריות (למרות שזה מה שהיינו רוצות/ים לעשות)
2. אם אנחנו בצד הנפגע וכך מגיב האדם שפגע בנו, **חשוב לדעת שזו לא תגובה לגיטימית**. הגבר בסרטון משתמש בכל מיני מניפולציות והצדקות כדי לברוח מאחריות ולא מכיר בכך שההתנהגות שלו היתה אלימה. **בכך, הוא בעצם ממשיך להתנהג בביטול ואלימות כלפי אותה אישה.**
3. השימוש שלו בטון בטוח ובמילים גבוהות יכול לבלבל כי הוא גורם לכך שהוא נשמע מאוד "צודק" ו"החלטי". חשוב שנזכור שאם אנחנו בסיטואציה רומנטית או בכלל שבה מישהו מנסה לשכנע אותנו



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

להאמין במשהו ששונה ממה שקרה במציאות או שמעוות את המציאות, חשוב לסמוך על עצמנו ועל תחושת הבטן שלנו ולהבין שמדובר בסגנון דיבור שיש לו מטרה מסוימת אך הוא לא הופך את האדם שמולנו לצודק בהכרח. **גם אם מישהו נשמע מאוד החלטי, הוא עדיין חייב לכבד אותנו ואת הגבולות שלנו, בכל מקרה.**

4. אם אנחנו בסיטואציה שבה מישהו אחר התנהג כלפינו באלימות ולא הצליח להבין מה היה לא בסדר – זה תמרור אזהרה רציני וסיבה טובה להתרחק מהאדם הזה.

סיכום השיעור

- אינטימיות ויחסים רומנטיים יכולים להיות מהנים וכיפים. אתם/ן בשלב של התנסויות חדשות ומרגשות, ובגילויים שקשורים לגוף, מין, מגדר, מיניות וזהות מינית ומגדרית. קחו אחריות על התהליך שצפוי לכן/ם, בטאו את הערכים והנורמות שאתם/ן מאמינים בהם גם באינטראקציות זוגיות. שאלו שאלות על מקורות המידע שלכן/ם, התייחסו באופן ביקורתי להנחות המוצא שלכם/ן וכלפי הציפיות החברתיות מכם/ן. נסו למצוא מבוגר/ת קשוב שאתן/ם סומכים/ות עליו לקבל מענים לשאלות שמטרידות אתכן/ם.
- זכרו שסירוב הוא חלק מהחיים שלנו וחלק מהתמודדויות שונות שיש לנו במהלך החיים ועלינו לסגל וללמוד דרכים להתמודד איתם ולהגיב עליהם בצורה מקבלת ואמפתית, על אף הקושי שעולה בנו. חשוב להיעזר בחברים/ות ולחלוק איתם/ן את הקושי, אבל לעולם לא להגיב באופן אלים.

חזרו על המסרים המרכזיים שבחרתן/ם להתעכב עליהם, ולהביע עמדה מוסרית ברורה ביחס למקרה. הזכירו את קווי הסיוע ואת הגורמים בבית הספר שמהווים כתובת לכל סוגיה, תחושה או לבטים שקשורים בנושא של פגיעה מינית.

קווי הסיוע: 1202 – לנשים ולנערות | 1203 – לגברים ולנערים | צ'אט מרכז סיוע (לחפש בגוגל)

ניתן להתקשר ולהתייעץ איתנו לגבי המערך,

ובכל עניין או צורך בהקשר של מיניות בריאה ופגיעה מינית

1202 – השאירו הודעה לרכזת חינוך

או שלחו מייל ל- schools@ta1202.org

לקריאה נוספת

[פוסט של אסל"י](#) בתגובה לסרטון



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

דגשים למהלך השיעור:

- ◀ **הנחות מקדימות:** הרבה פעמים אנחנו תופסים איך דברים "אמורים להיות" והרבה פעמים המציאות מפגישה אותנו עם דברים אחרים שלא תואמים למה שרצינו. חשוב שמה שינהל את ההתנהגות שלנו יהיה רגישות והקשבה לסיטואציה, לעצמנו ולצד האחר. חשוב לעשות הפרדה בין תפיסות חברתיות לבין היכולת שלנו לזהות מצבים לא נעימים.
- ◀ **האשמה/ חוסר לקיחת אחריות:** הוא מנסה לערער את תפיסת המציאות שלה, להסביר לה למה היא היתה לא בסדר. זה בסדר גמור לבחור לצאת לדייט ולא להתנשק בסופו, זה בסדר שהיא בחרה להדוף אותו ולא רצתה נשיקה. זה לא בסדר שהוא ניסה שוב. אין הסבר והצדקה לניסיון השני שלו. לא רק שהוא לא לוקח אחריות – הוא מעביר אליה את האשמה, הוא הופך את הדברים ואת עצמו להיות זה שנפגע מהסיטואציה ואפילו מבקש התנצלות.
- חשוב לזהות איפה אנחנו פוגעים או חוצים גבול של מישהו/ אחר/ת ולא לחצות אותו, לשאול ולברר לפני מעשה. במידה ועימתו אותנו עם גבול עלינו להיות קשובים/ות לגבול הזה לבד אותו ולהבין שזה לא אומר עלינו שאנחנו פחות טובים/ות או פחות רצויים/ות
- ◀ **מניפולציה:** מניפולציה היא ניסיון להשפיע ולשנות תפיסה או התנהגות של מישהו אחר בדרכים לא ישרות, בדרכים של שקר/ האשמה/ סילוף של המציאות/ הצגה של "מה טוב ונכון לצד השני/ אני יודעת. מה נכון לך" מתוך מקום של עליונות, התנשאות, פטרונות. מניפולציה פועלת על רגשות, על צורך "להיות בסדר". ברוב המקרים קשה מאוד לזהות שימוש במניפולציה, בעיקר בזמן שהיא מתרחשת ולפעמים גם אחרי. אנחנו לא יודעים מה היא הרגישה בסיטואציה, אולי היא אמרה לעצמה "למה באמת יצאתי, אולי לא הייתי צריכה להיפגש איתו" – היא בחרה להתייעץ ולהשמיע את מה שהוא אמר לצד שלישי והצד השלישי נתן לה לגיטימציה ותוקף לתחושות הראשוניות שלה, לכך שהיא לא עשתה שום דבר לא בסדר.
- ◀ **חוסר תקשורת:** יכול להיות שביחסים הצדדים לא תמיד יבינו אחד את השני/ה. אלה דברים שקורים לנו באופן יומיומי, עם חברים/ות הורים/ מורים/ות. גם סיטואציות אינטימיות יכולות לייצר בלבול וחוסר הבנה של הרצונות או הצרכים של הצד השני, כשלא מכירים פחות נעים לשאול, אנחנו רוצים להציג את עצמנו כמשהו מסוים ואולי חוששים להציג את עצמנו כהססנים או חסרי ביטחון. יש גם תפיסות חברתיות שמכתיבות לנו איך נכון וצריך להיות, התפיסות האלה מרחיקות אותנו לפעמים מהאפשרויות לייצר תקשורת, לשאול ולהגיד מה הפריע לנו או לחילופין מה היה לנו טוב/ נוח/ נעים.
- ◀ **נורות אדומות:** מצבים בהם מישהו/י מפעיל/ה עלינו מניפולציה או גורם לנו להרגיש לא בנוח אלו מצבים וקשרים שלא נרצה להיות בהם. אפשר להיעזר בחברה/ או מבוגר/ת שאנחנו סומכים/ות עליו/ה ולהתייעץ איך נכון לצאת מהקשר הזה ולא להמשיך להיפגע.



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

נספח שניתן להשתמש בו תמיד: (אפשר להדפיס ולתלות בכיתה)

מיניות לא מתחשבת וסיכונית	מיניות מיטיבה ובטוחה
הפעלת לחץ (שכנוע, מניפולציה, התנייה)	תקשורת הדדית (שאלת שאלות, הצעות, בירור, הקשבה)
פער ביחסי הכוח (מס' משתתפים, שפה, מעמד חברתי)	שוויון (גיל, הכרות מוקדמת, ניסיון)
השפעת אלכוהול וסמים (טשטוש יכולת הבחירה, חוסר תשומת לב לעצמי/לאחר, איבוד שליטה)	מודעות ונוכחות (יכולת קבלת החלטות, מסוגלות להביע את עצמי וקשב לאחר/ה)
צילום ופרסום (לצלם, לערוך ולהפיץ ללא הסכמה)	פרטיות (לכבד את האינטימיות שביננו)
חוסר רגישות (ביזוי, חפצון, "הבריטיות זורמות", "השרמוטה")	אמפתיה (להתייחס לאחר כסובייקט, ברגישות כמו שהייתי רוצה שיתייחסו אליי)
תנאים חיצוניים (יש בית ריק, אני לפני גיוס, כמה זמן אנחנו יחד, מה החברים יגידו)	רצון פנימי שלי ושל השותף/ה (מה בא לי? מה מתאים לי? מה נכון בקשר? מה מסקרן אותי?)