

# Relações saudáveis



Existem relações num espectro que vai de saudável a abusivo. Relações saudáveis envolvem respeito, confiança e honestidade, entre outras características positivas. As relações pouco saudáveis e abusivas consistem em dinâmicas e comportamentos perniciosos que afetam negativamente as pessoas envolvidas. Tal pode incluir a violência sexual entre parceiros íntimos.

## ESPECTRO DE RELAÇÕES <sup>1</sup>

### SAUDÁVEL

- Igualdade
- Comunicação
- Confiança
- Respeito
- Praticar o consentimento

### POUCO SAUDÁVEL

- Tentar assumir o controlo
- Não comunicar
- Ausência de confiança
- Ausência de respeito
- Pressiona para realizar atividades

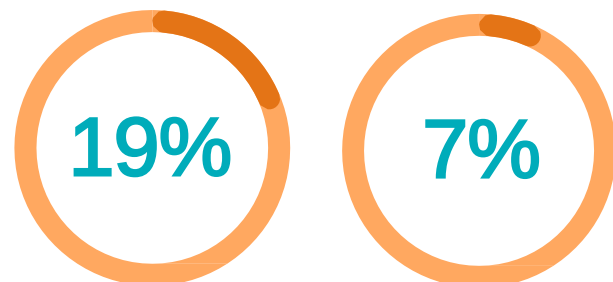
### ABUSIVA

- Controlador
- Comunica de forma ofensiva ou ameaçadora
- Acusador
- Mal trata
- Força atividade sexual indesejada

## O QUE É A VIOLÊNCIA SEXUAL ENTRE PARCEIROS ÍNTIMOS?

A violência sexual entre parceiros íntimos (IPSV - *intimate partner sexual violence*) é uma série de comportamentos sexualmente abusivos utilizados para coagir ou controlar um parceiro numa relação romântica. A IPSV ocorre quando uma pessoa utiliza força, ameaças, manipulação ou coação para controlar o seu parceiro e forçá-lo a contacto ou atividade sexual indesejada.

A violência sexual numa relação raramente é um incidente isolado e ocorre com frequência a par de outras formas de comportamento abusivo, como o abuso físico e emocional. É importante compreender o que são relações saudáveis e ser capaz de identificar potenciais comportamentos pouco saudáveis e abusivos.



Mais de 19% das mulheres e 7% dos homens declararam ter sido vítimas de violência sexual por um parceiro íntimo.<sup>2</sup>

# RELAÇÕES SAUDÁVEIS

## *A base de uma relação saudável inclui:*

- **Limites:** Você e o(s) seu(s) parceiro(s) conseguem comunicar e respeitar as necessidades, os valores e os sentimentos de cada um de uma forma confortável para ambos.
- **Comunicação:** Você e o(s) seu(s) parceiro(s) conseguem partilhar os respetivos sentimentos e pensamentos de forma aberta e honesta, fazendo com que o outro se sinta seguro, ouvido e não julgado.
- **Confiança:** Você e o(s) seu(s) parceiro(s) podem ser vulneráveis entre si, sabendo que podem confiar e serem honestos um com o outro.
- **Consentimento:** Mais utilizado quando é sexualmente ativo, você e o(s) seu(s) parceiro(s) consultam-se e concordam em participar no que está a acontecer, sem que ninguém o force ou instigue a fazer algo que não deseja fazer.<sup>3</sup>

## O QUE É O CONSENTIMENTO?

O consentimento é um acordo contínuo, claro, livre e entusiasticamente comunicado entre os participantes para se envolverem em atividades sexuais. O consentimento pode ser dado e retirado a qualquer momento e, sendo dado uma vez não significa que seja dado automaticamente no futuro. **O consentimento não pode ser dado por pessoas que não tenham atingido a maioridade sexual, intoxicadas ou incapacitadas por drogas ou álcool, a dormir ou inconscientes.**<sup>4</sup>

### *O consentimento pode assumir a forma de:*

- Confirmação de que todas as partes estão confortáveis antes de iniciar qualquer contacto físico.
- Concordância explícita com determinadas atividades, quer dizendo “sim” ou outra declaração afirmativa como “estou disponível para experimentar”.
- Utilização de indicações físicas que permitam que o(s) seu(s) parceiro(s) saiba(m) que está à vontade para avançar para o nível seguinte.
- Consultando periodicamente o(s) seu(s) parceiro(s), por exemplo, perguntando “Ainda estás confortável com isto?”
- Deixando o(s) seu(s) parceiro(s) saber que pode parar a qualquer momento.
- Respondendo de forma positiva e clara quando um parceiro diz “não” a determinadas atividades.

## PREVENÇÃO A NÍVEL DA COMUNIDADE

Todos nós temos um papel a desempenhar na prevenção da violência sexual e na criação de comunidades mais seguras. Uma combinação de fatores a nível individual, das relações, da comunidade e da sociedade afeta a prevalência da violência sexual. A identificação de práticas pouco saudáveis e saudáveis nas nossas relações, nas redes sociais e nos ambientes sociais permite-nos pôr em causa normas perniciosas e prevenir a violência sexual. Ao promover e estabelecer relações saudáveis, podemos fomentar uma cultura de consentimento, respeito e equidade nas comunidades no seu conjunto.

## SAIBA MAIS

- **Love Is Respect:** [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)
- **National Domestic Violence Hotline:** [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)
- **Rape, Abuse & Incest National Network:** [www.rainn.org](http://www.rainn.org)

© New Jersey Coalition Against Sexual Assault 2024. A *New Jersey Coalition Against Sexual Assault* (NJCASA) é a organização estatal de defesa e de fortalecimento das capacidades que representa 21 centros de crise orientados para as violações baseados em condados, a *Rutgers University - New Brunswick Office for Violence Prevention and Victim Assistance* e um conjunto de organizações culturalmente específicas.

## BIBLIOGRAFIA

- <sup>1</sup> Loveisrespect. (s.d.). Relationship spectrum. [www.loveisrespect.org/everyone-deserves-a-healthy-relationship/relationship-spectrum/](http://www.loveisrespect.org/everyone-deserves-a-healthy-relationship/relationship-spectrum/)
- <sup>2</sup> Smith, S. G., Khatiwada, S., Richardson, L., Basile, K. C., Friar, N. W., Chen, J., Zhang Kudon, H., & Leemis, R. W. (2023). The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2016/2017 state report. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. <https://www.cdc.gov/nisvs/documentation/NISVS-2016-2017-State-Report-508.pdf>
- <sup>3</sup> New York State. (s.d.). What does a healthy relationship look like? Estado de Nova Iorque. Smith, S. G., Khatiwada, S., Richardson, L., Basile, K. C., Friar, N. W., Chen, J., Zhang Kudon, H., & Leemis, R. W. (2023). The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2016/2017 state report. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. [www.cdc.gov/nisvs/documentation/NISVS-2016-2017-State-Report-508.pdf](http://www.cdc.gov/nisvs/documentation/NISVS-2016-2017-State-Report-508.pdf)
- <sup>4</sup> RAINN. (s.d.). What is consent? RAINN. <https://www.rainn.org/articles/what-is-consent>