

Explorando la sexualidad
Mapa #10

Consentimiento



Índice

El consentimiento _____	3
¿Cómo se expresa? _____	9
Cómo se da y cómo se pide el consentimiento _____	13
Redes sociales _____	14
Dar y recibir consentimiento _____	24
Conceptos importantes _____	27

El consentimiento

Puede que sea la primera vez que hayas escuchado esta palabra, y está bien, porque no es una palabra de la que se habla mucho, aunque es muy importante conocerla.



Antes de darte una definición, te vamos a poner un ejemplo:

Tu amiga necesitaba el libro de matemáticas para adelantar ejercicios de clase, como no trajo el suyo agarró el tuyo porque son buenas amigas.

Cuando llegas a tu casa y vas a hacer tus deberes escolares te das cuenta que no está tu libro y por eso te atrasarás en la clase de matemáticas. ¿Qué podía haber hecho tu amiga para evitar esta situación incómoda? ¡Pues preguntarte si le prestabas tu libro!



Recuerda que el consentimiento es necesario en todos los espacios y situaciones.

¿Qué es el consentimiento?

- Un acuerdo de participar en una actividad. Ej; jugar, tomar fotos o videos, besar, tener relaciones sexuales..
- Implica pedir permiso antes de hacer algo con otra persona. Cuando sí hay consentimiento, la persona ha dicho que SÍ.

¿Cómo se ve?

El consentimiento se puede expresar con palabras (Sí/No) y/o el lenguaje corporal.



O con la forma en que nos paramos y las caras que hacemos. Si prestamos atención, es fácil darnos cuenta si una persona se siente incómoda, enojada, feliz, o emocionada.

¿Qué pasa si...?

¿Qué pasa si la persona ha aceptado hacer algo, pero se ve incómoda?



Se debe preguntar de nuevo o sugerir otra actividad si la persona no se siente cómoda, ya que a veces aceptan por miedo al rechazo o a causar molestia.

¿Qué pasa si la persona ha dicho que no, pero su lenguaje corporal dice que sí quiere?

¡Pregunta de nuevo! Entender el lenguaje corporal puede ser difícil a veces. Si dicen no o hay inseguridad, hay que respetar esa respuesta. No se debe seguir hasta tener una respuesta clara.



El consentimiento es...

- Sin presión, ni manipulación, ni amenazas.
- Es reversible.
- Es informado.
- Se da con entusiasmo.
- Es específico.
- Es claro.
- Con equidad en la pareja.
- Se da a cada paso.

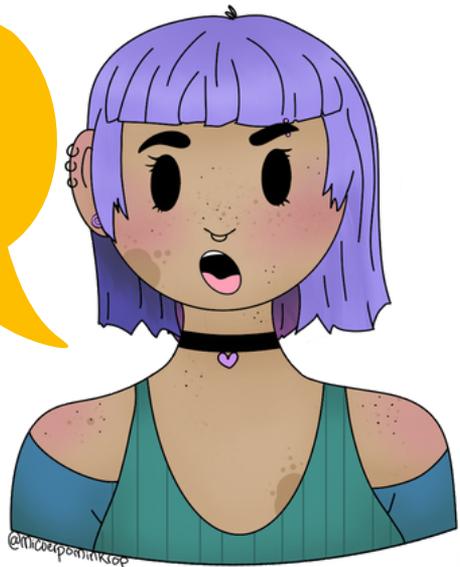


El consentimiento "NO" es...

- Solo por ser pareja.
- Bajo efectos de alcohol y drogas.
- Porque antes hubo consentimiento.
- Cuando alguien está durmiendo.
- Porque no dicen NO.
- Una sonrisa/ la manera de vestir.
- Indecisión/ falta de seguridad.
- Coqueteo.



NO



Porqué es importante

Cuando pedimos y damos consentimiento, establecemos y respetamos límites. No lo hacemos en situaciones sexuales puede convertirse en acoso o violencia sexual.



Sin consentimiento, cualquier acto sexual es una violación, no una relación sexual.

En ningún caso, una víctima es culpable de las acciones de otra persona. Si nos aseguramos de que haya consentimiento en todo momento, prevenimos que ocurra una situación de abuso.



El consentimiento no solo previene el abuso, facilita una comunicación abierta y maximiza el placer asegurando una experiencia positiva, mostrando respeto y preocupación por el bienestar de la otra persona.

¡Por más relaciones placenteras!

¿Cómo se expresa?

Se debe tener en cuenta en todos los ámbitos de la vida, no sólo cuando se trata de las relaciones de pareja, y se puede expresar de forma verbal o no verbal.

El consentimiento de forma verbal

El consentimiento implica un acuerdo mutuo entre todas las partes involucradas en una actividad, asegurando que estén de acuerdo en participar. Estas personas pueden arrepentirse y cambiar de opinión en cualquier momento,



El consentimiento verbal se debe comunicar:

- Con claridad y firmeza
- En tus palabras
- En la forma como las expresas no debe haber margen de duda

Hablar claro y con seguridad ayuda a que las demás personas comprendan que no hay consentimiento de tu parte o que sí lo hay.

Aunque inicialmente digas sí, puedes detenerte, esperar o cambiar de opinión en cualquier momento.

- ✦ Dar consentimiento se hace dando un “sí” claro.
- ✦ El silencio, no responder, “quizás”, indecisión o “no”, no es dar permiso o consentir.



- ✦ La afirmación “sí” o la negación “no” puede cambiar en cualquier momento y esa persona no está obligada a seguir.
- ✦ Crea una palabra de seguridad: por ejemplo: verde, amarillo, rojo. Puede ser útil cuando alguien quiera continuar con la actividad, descansar o abandonarla.



El consentimiento no-verbal

No solo importa lo que se dice verbalmente, sino también las expresiones y reacciones físicas. Se debe observar si parece insegura o si su cuerpo indica lo contrario de lo que dice.



El lenguaje no verbal comunica mucho y hay gestos que pueden indicar falta de consentimiento.

Algunos ejemplos son:



- Desmotivación frente a la actividad que se realiza.
- No se ve feliz y complacida.
- Realiza las actividades con mala actitud.



El cuerpo también habla, por ende, hay que tener en cuenta lo siguiente:

A través del rostro se puede manifestar emociones:



Si las expresiones son negativas, como angustia, no hay un consentimiento



La postura corporal:

La persona se ve tensa, tiene brazos cruzados, hay movimientos cortos, rápidos y erráticos, no hay consentimiento.

Es fundamental obtener consentimiento verbal al inicio y verificar continuamente si la otra persona se siente cómoda durante la acción, usando también el lenguaje no verbal para tomar decisiones sobre continuar o detenerse.

¿Cómo se da y cómo se pide el consentimiento?

Cómo se pide

¡No te preocupes! Pedir y recibir consentimiento es fácil. Puedes hacer preguntas tipo:

¿Estás bien?

¿Te gustaría...?

¿Te incomoda algo?

¿Quieres que...?

¿Te está gustando?

¿Está bien esto?

Cómo se da

El consentimiento se puede dar o recibir de distintas formas, como diciendo "sí" con las palabras o con el lenguaje no verbal, es decir, con el cuerpo.



Redes sociales

En las redes sociales y plataformas virtuales, al igual que en la vida real, es crucial respetar el consentimiento en las relaciones personales.



En redes sociales, es común compartir detalles íntimos como nombre, edad, amistades, ubicación, gustos y actividades diarias, lo que expone considerablemente nuestra vida privada.

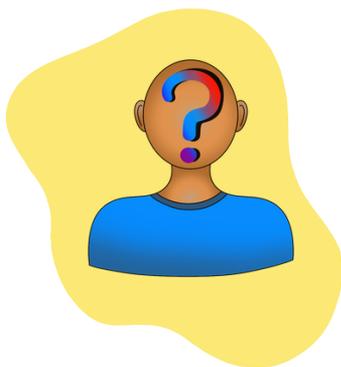
Hay personas que pueden aprovechar esa información para hacernos daño, desde hacer estafas, presionarnos o cualquier situación que nos ponga en peligro, por eso es importante saber qué podemos hacer para protegernos.



Recomendaciones de seguridad:



- Utiliza contraseñas difíciles. Nunca pongas fechas de cumpleaños o el nombre de alguien.
- No guardes tus contraseñas en dispositivos públicos o que compartes con otras personas.



- Evita aceptar solicitudes de personas desconocidas.
- Pon tus perfiles privados y no compartas información personal en tus perfiles.

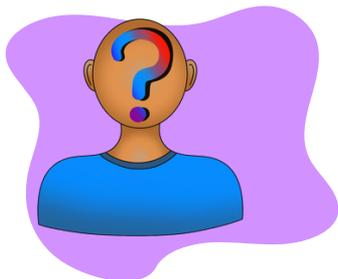
- No contestes mensajes de personas desconocidas.
- No publiques dónde estudias o dónde vives, no lo pongas en el perfil o subas fotos que lo revelen.



Consentimiento virtual ✨

Muchas personas hacen amistades con personas que han conocido en aplicaciones, redes sociales o juegos en línea, lo cual está bien. Sin embargo, hay que tener precauciones como:

- No revelar información personal



- No aceptar solicitudes de amistad de personas desconocidas.

- Si algún día te vas a encontrar con alguien, que lo sepan varias personas a tu alrededor.



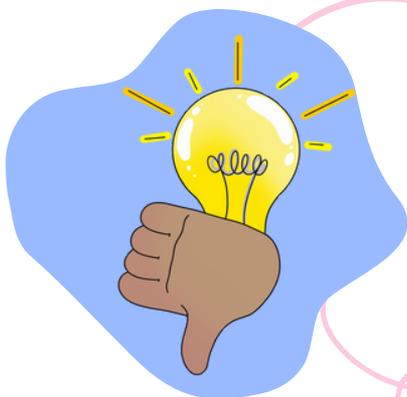
Por tu seguridad, nunca te encuentres con personas que no conoces a escondidas.

Hay personas que exploran y disfrutan de su vida sexual con ayuda de las redes sociales ¿Por qué?

Puede ser que sus parejas se encuentren lejos, que no vivan bajo el mismo techo o porque es una manera más cómoda e íntima de expresar sus deseos.



Está bien enviar fotos, videos o mensajes a personas de confianza, pero se deben evitar con desconocidos para prevenir la difusión no deseada en internet.



Aunque confiemos en alguien, existe el riesgo de que abuse compartiendo o presionando con material íntimo, amenazando con difundirlo si no se cumplen sus deseos, lo cual es inaceptable y dañino.

¡No tiene nada de malo explorar tu sexualidad de esta manera! Pero hay varias cosas que debes tener en cuenta antes de hacerlo, para hacerlo de la forma más segura:



Algunas recomendaciones

No lo hagas

X No envíes fotos íntimas a personas que no conoces, incluso si insisten o te ofrecen algo a cambio.

X No envíes fotos comprometedoras ni mensajes sexuales como broma, quien envía y quien recibe, deben estar de acuerdo.

X No tienes que enviar fotos/videos solo porque te enviaron a ti primero, es sólo si tú deseas.

X No compartas tu celular/computador/tableta si tienes este tipo de material guardado.

Hazlo

✓ Las personas que lo hacen deben estar de acuerdo, incluyendo quienes reciben el material.

✓ Es recomendable ocultar tu rostro y señales particulares como lunares, tatuajes, cicatrices, entre otros, que te puedan identificar.

✓ Borra inmediatamente las fotos/videos que recibes o envías, no las guardes.

✓ Protege todo con contraseñas.

¿Y, cómo podemos respetar y cuidar la imagen de otras personas?

Siempre pide su consentimiento, preguntando si está de acuerdo...

- Siempre pide su consentimiento, preguntando si está de acuerdo...
- Al tomar, compartir, publicar fotos/videos de otra persona
- Cuando quieras ver el celular de otra persona



- Si quieres ver las conversaciones de otra persona
- Si quieres compartir algo que se te ha contado en privado

¡Hablemos de compartir fotos o vídeos a otras personas!



Si estando en persona, alguien te mostrara sus genitales sin tu permiso, tú harías la denuncia. En redes funciona igual. No envíes fotografías íntimas tuyas a otras personas sin pedirles su autorización, no es gracioso y es bastante incómodo.

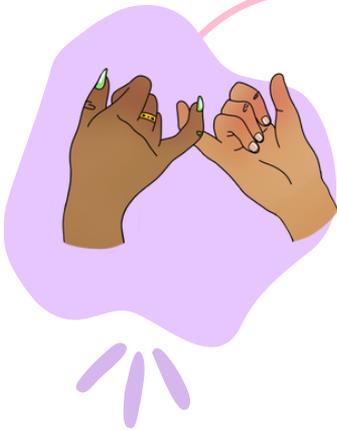
No envíes fotografías íntimas tuyas a otras personas sin pedirles su autorización, no es gracioso y es bastante incómodo.



Y si alguien te está compartiendo material que no deseas ver o te está presionando?

Guarda todas las evidencias, toma pantallazos, no borres las conversaciones. ¡Y denuncia!

Si no quieres denunciar, está bien, puedes pedir que deje de molestarte y bloquear a esa persona, pero si sigue buscando la manera de acosarte, debes buscar ayuda.



Por ejemplo, si la persona que te está enviando ese material estudia en tu mismo colegio, puedes hablar con coordinación o alguna persona a quien le tengas confianza y pueda ayudarte.

Debes saber que, aunque sea en el ciberespacio se deben respetar tus derechos.

Según la ley, todo archivo que tenga que ver con la vida sexual e íntima de una persona está protegido.



Si alguien comparte material íntimo sin la autorización de la persona que aparece en esas fotografías o videos, puede dar hasta 12 años de cárcel.

Tener material sexual de menores de edad en un dispositivo electrónico es considerado como delito de pornografía infantil.



Dar y recibir consentimiento

¡Pongámonos a analizar algunas situaciones!

Te invitamos a que leas las siguientes situaciones y trates de encontrar una solución teniendo en cuenta si hay o no consentimiento, y qué harías tu en ese caso.

Tal vez así, cuando encuentres una situación similar, ya sabrás cómo reaccionar...

caso #1

Fer ha notado que su pareja ha estado actuando extraño, pero en vez de preguntarle qué le sucede y hablarlo, decide aprovecharse de que olvidó su celular para revisar sus fotos y conversaciones porque sospecha de una infidelidad.



caso #2

Cami invita a sus amigas a su casa. Una de sus amigas, Laura, se queda dormida. Las chicas deciden tomarle una foto y publicarla en Facebook.



caso #3

Sam, Ale y Toni están haciendo un proyecto de español; tienen que grabar la escena de un libro. Toni se equivoca y a los demás les parece muy chistoso. Le preguntan si pueden enviarle esa parte a otro amigo, ella dice que sí y se ríe también.



caso #4

En el colegio, Sara y Juli se dan cuenta que Felipe está triste, pero no hablan con él. Por la noche, Sara le escribe para preguntarle qué le pasa. Él le cuenta de una situación personal que lo tiene triste. Luego, Sara toma un pantallazo de la conversación y se lo envía a Juli para que ella sepa también.

**BLAH!!
BLAH!!
BLAH!!**



Conceptos importantes



El **acoso sexual**: cuando una persona presiona, chantajea o toca a otra con fines sexuales sin su consentimiento; ejerciendo fuerza física, intimidación o cuando la persona está bajo los efectos de alguna sustancia.

La **violencia sexual**: cuando alguien obliga a otra persona a tener relaciones sexuales o hacer una actividad con fines sexuales, con la fuerza física, amenazas o intimidación. Cuando la persona no está en condiciones de responder, es decir, bajo los efectos de alguna sustancia.



Grooming: cuando una persona mayor tiene contacto con personas menores para ganarse su confianza y aprovecharse de esa persona, por ejemplo, pidiendo fotografías, vídeos o incluso haciendo invitaciones a encontrarse en persona.

El Consentimiento



Texto:: Lu Perafán, Nori Elizondo, y Shanon Joerns
Ilustración: Shanon Joerns



Mi Cuerpo MK



micuerpomk



micuerpomk



micuerpomk.com



Mi Cuerpo ConSentido