

# TU GUÍA DE CONSENTIMIENTO

## PÍDELO - CONSENTIMIENTO

Hay muchas maneras en que la gente establece relaciones, desde encuentros casuales a relaciones formalmente establecidas – cualquiera que sea la circunstancia, el consentimiento es una parte natural y necesaria del sexo.

**Consentimiento** Cuando alguien da su consentimiento, está dando permiso a que algo suceda o aceptando a hacer algo.

**Libertad de Elección** Cada uno de nosotros debe de poder tomar sus propias decisiones y decidir qué hacer con su cuerpo. Piensa cómo tus acciones pueden influir la forma en que otra persona se puede sentir y pregunta primero antes de actuar para que tu pareja decida.

**Cuándo Pedir Consentimiento** Siempre pregunta antes de cualquier tipo de tocamiento y antes de que la relación o situación se intensifique. Al checar en la etapa inicial de intimidad-como cuando se toman de las manos – ayuda a edificar una base de confianza y comunicación abierta.

*Consentimiento es normal & parte necesaria del sexo.*

## ANTES DE PREGUNTAR

**Entiende por qué es necesario preguntar** Pedir consentimiento es parte de tener sexo – pero va más allá de recibir un sí o un no como respuesta. Es más bien una oportunidad para iniciar una conversación con tu pareja sobre lo que ambos desean. Estas conversaciones demuestran a tu pareja que la respetas y que no vas a hacer nada que él o ella no deseen.

**Tener conversaciones sobre sexo en situaciones no sexuales** No esperes al último momento para hablar de sexo. Puedes hablar sobre protección, experiencias pasadas, preferencias, y más, ya sea a través de mensajes de texto o en situaciones casuales.

**Evalúa si drogas o alcohol pueden afectar la situación** Si has tomado alcohol o drogas, pregúntate si estás en una posición clara como para respetar los límites personales de otras personas.

## CUÁNDO PREGUNTAR

**Pregunta sin tener expectativas de cómo va a responder tu pareja** Cuando hagas la pregunta, hazla de manera que tus palabras, tu tono y tu lenguaje corporal comuniquen que estarás de acuerdo con cualquier respuesta que recibas.

**Pon atención al lenguaje corporal y las señales verbales** Muchas veces es posible que tu pareja no se sienta cómoda en decir directamente NO, y puede en su lugar decir “si eso es lo que quieres” o “está bien” porque se siente presionada por ti.

**Si no estás convencido – ve a lo seguro** Si no estás convencido de que tu pareja quiere participar en lo que tú sugieres, ve a lo seguro y no actúes. En su lugar, pregunta qué es lo que quiere hacer o sugiere otra actividad. Puedes decir, “No pareces muy convencida – ¿por qué mejor no vemos televisión?”

## CÓMO RESPONDER A SU RESPUESTA

**Si dicen que sí** Si tu pareja responde afirmativamente y con entusiasmo, tú puedes continuar con tu intención. Continúa checando con tu pareja para asegurarte que está disfrutando tus acciones. Puedes decir: “Cómo se siente esto...,” o “Te gustaría si hago \_\_\_\_?”

**Si dicen que no** Si alguien dice que no, acepta su respuesta. Nunca trates de convencer o hacerlos sentir mal hasta que digan que sí, cuando ya te han dicho que no.

## SI TE HACEN LA PREGUNTA A TI

Si alguien te pregunta por tu consentimiento, ellos quieren saber tus sentimientos reales. Si no estás convencid@ de que puedes demostrar tus verdaderos sentimientos de lo que está sucediendo, quizá sea bueno que pienses por qué.

**Si dices que no** Puede ser difícil decirle a alguien cómo te sientes, especialmente si piensas que lo que vas a decir no es lo que quieren escuchar – pero demuestra que los respetas a ellos, y a ti. Puedes decir, “Gracias por preguntar, pero yo no siento lo mismo que tú,” “No estoy de ganas para hacerlo esta noche, quizá es mejor que sólo nos acurruquemos,” o “Mejor sigamos haciendo lo que estamos haciendo en éste momento.”

**Si no estás segur@** Quizá no estés segur@ si estás listo para hacer lo que tu pareja te propone, o quizá no sabes si estás de humor para hacerlo. En estas situaciones, lo mejor es decir no. Tanto tú como tu pareja se merecen una experiencia en la que tú estés 100% emocionad@. Puedes decir, “Me gusta cómo suena tu propuesta, pero no en éste momento – Yo te diré cómo me siento más adelante.”

**Si dices sí** Sé específico. Clarifica a qué es lo que estás accediendo y si hay condiciones. Puedes decir, “Sí se me antoja – siempre y cuando tengas un condón.”

**Mantén la conversación** El consentimiento es una conversación constante, así que continúa diciéndole a tu pareja lo que te gusta o lo que no. También le puedes decir si deseas terminar o necesitas un break o pausa en la relación.

*El consentimiento es una habilidad – se mejona con la práctica.*