



Opencon Madrid 2019

POLIAMOR MADRID

EL CONSENTIMIENTO

Todo encuentro con intimidad, contacto físico o sexual debe ser buscado, divertido y agradable para todo el mundo

“Mi cuerpo es mío y es mi derecho decir SÍ o NO a todo lo que entra en contacto con él”

El consentimiento es una manera de establecer que todas las partes involucradas en una determinada interacción lo hacen **a gusto, de forma sana y consciente**. Porque lo contrario jamás es aceptable y puede ser hasta peligroso.

A veces los silencios, los “no sé”... hacen que la línea entre el sí y el no pueda parecer confusa. Por esta razón, **establecer un consentimiento verbal claro es absolutamente esencial**. Es muy importante tener de antemano un buen conocimiento sobre qué es y qué no es el consentimiento, ya que con el fluir, la emoción de un determinado momento, etc. se nos puede hacer difícil pensar con claridad. Con la práctica, el proceso dialéctico de pensar, pedir y recibir permiso se convierte en algo simple y natural.

Cuando se trata de relaciones íntimas, físicas o sexuales, entran en juego todo tipo de **presiones sociales**, especialmente para la mujer, las personas trans, las no-binarias y otras minorías. Muchas veces, accedemos a tener relaciones íntimas porque **nos sentimos culpables** al decir “no”, presionadas por nuestra(s) pareja(s) o **no estamos del todo seguras** de cómo parar esa situación que se está dando. Creando **un sistema abierto de comunicación** hay más oportunidades para sentirnos empoderadas para dirigir cada experiencia como mejor siente a todas.

ES IMPORTANTE REMARCAR que **el consentimiento debe ser alcanzado en todo tipo de situaciones y de todas las personas implicadas**, independientemente de:

- El **grado de intimidad** de la interacción: intimidad verbal, física o sexual; mirar, acariciar, besar, tocar, etc. Todas requieren consentimiento individual.
- El **grado de relación** de las personas implicadas. Es necesario tanto para personas que acaban de conocerse como personas implicadas durante años.
- **Cualquier consentimiento previo**, que no autoriza a repetir la situación más tarde, ni siquiera aunque se haya convertido en una rutina establecida.

CÓMO RECIBIR CONSENTIMIENTO

ES LA RESPONSABILIDAD de la persona que busca o inicia cualquier actividad íntima, física o sexual el obtener consentimiento o permiso

1. **ASEGÚRATE DE RECIBIR UN SÍ VERBAL EXPLÍCITO.** Un silencio, una mirada dubitativa, son indicaciones de que puede no haber consentimiento.
2. **EL CONSENTIMIENTO HA DE SER CONSCIENTE.** Una persona actuando bajo presión o si está drogada, borracha, durmiendo o inconsciente, no es capaz de dar consentimiento.
3. **COMPRUEBA CON FRECUENCIA QUE TODO VA BIEN.** Haz preguntas del tipo: “¿estás a gusto? ¿te mola? ¿te puedo tocar aquí? ¿está bien esto?”. Si la respuesta no es un “sí”, debes parar de inmediato y reevaluar la situación con la(s) persona(s) implicada(s).
4. **RECIBE CONSENTIMIENTO PARA CADA ACTIVIDAD.** Siempre que empiece una nueva interacción íntima, actividad física o sexual, asegúrate de recibir permiso de nuevo.
5. **CUALQUIER TIPO DE PRESIÓN INVALIDA LA RESPUESTA.** Las dinámicas de poder juegan un papel importante, como un mayor poder social o físico por edad, habilidades, puesto de trabajo, género, raza, clase, etc. Debes asegurarte de que estas dinámicas no influyen en el consentimiento.
6. **PRESTA ATENCIÓN A LAS EXPRESIONES TANTO FÍSICAS COMO VERBALES.** Si en algún momento alguien muestra dudas, no están a gusto, sienten molestias o dolor... para inmediatamente, comprueba que están bien y espera a recibir una invitación clara antes de continuar.

COMO DAR CONSENTIMIENTO

Sólo un Sí claro y entusiasta expresa consentimiento

1. **DAR CONSENTIMIENTO SE HACE DANDO UN SÍ VERBAL CLARO.** Aunque el silencio, un “quizá”, desviar la conversación, etc. no es dar permiso ni consentir, es importante que expreses claramente tus sentimientos, intenciones y dudas. No des lugar a interpretaciones erróneas con mensajes confusos.
2. **SIEMPRE TIENES DERECHO A DECIR NO,** a parar, a esperar, etc. y a ser escuchada y escuchado. No necesitas dar razones ni justificarte. Tu cuerpo es tuyo y tú eres la única persona que decide qué hacer con él.
3. **SIEMPRE TIENES DERECHO A CAMBIAR DE OPINIÓN.** El sí puede cambiar a no y viceversa, y no pasa nada por hacerlo. La posición de cada persona tiene que ser respetada en todo momento. El objetivo es tener una relación sana en la que todo el mundo puede cambiar de idea y que no haya consecuencias negativas por ello.