Guía sobre el consentimiento y el buen trato en las relaciones de pareja y sexuales

Índice

1. ¿Qué significa el consentimiento? Página 3

2. Expresar y respetar límites Página 5

2.1. Decir a los demás lo que tú quieres Página 5

2.2. Escuchar lo que la otra persona quiere Página 7

3. Claves del consentimiento responsable Página 8

3.1. ¿Cómo saber si alguien da su consentimiento? Página 8

4. Relaciones basadas en el buen trato Página 11

4.1. Desmontando los mitos del amor Página 11

4.2. Tipos de relaciones Página 13

4.3. Señales que te avisan que algo va mal con tu pareja Página 15

4.4. Cómo actuar ante una relación dañina Página 16

4.5. Claves para tener relaciones sanas Página 17

5. Fuentes y materiales utilizados Página 18

1. ¿Qué significa el consentimiento?

Consentir significa aceptar algo.
También puede significar dar permiso
o decir que sí a algo que otra persona te propone.

Tú consientes cuando:

- Quieres hacer algo,
- o quieres que alguien te haga algo.

Tú no consientes cuando:

- No quieres hacer algo,
- o no quieres que alguien te haga algo.

Consentir o no consentir es tu decisión.
Nadie puede decidir por ti.

Por ejemplo:

- Ayudar está bien en general.
  Pero si no quieres que te ayuden
  y te obligan,
  no has consentido.
- Gritar está mal en general.
  Pero si le pides a alguien que te hable más fuerte
  porque no oyes bien,
  sí has consentido que te grite.

En esta guía hablamos del consentimiento
cuando algo tiene que ver con tu cuerpo.
Por ejemplo:

- Besar.
- Abrazar.
- Tocar tus partes íntimas.
- Mantener relaciones sexuales.

Tú consientes cuando aceptas hacer algo con tu cuerpo.
También consientes cuando aceptas que otra persona
haga algo con tu cuerpo.

Si alguien quiere hacer algo contigo,
debe pedirte permiso
y esperar tu respuesta.

Tú no consientes cuando no quieres hacer algo con tu cuerpo
o no quieres que te lo hagan.

Recuerda:

- Tu cuerpo es solo tuyo.
- Tú decides qué quieres hacer
  y qué no.

Esto se llama autonomía personal.

No importa quién te lo pida:
familiares, amistades, profesionales, vecinos o pareja.
Si te piden hacer algo con tu cuerpo
y tú no quieres,
puedes decir que no.

2. Expresar y respetar límites

El consentimiento tiene dos partes importantes:
- decir a los demás lo que tú quieres,
- escuchar lo que la otra persona quiere.

2.1. Decir a los demás lo que tú quieres

Puedes decir:

- **Me gusta**.
  Por ejemplo, puedes decir: “**Me gusta** que me abraces.”
- **No me gusta**.
  Por ejemplo, puedes decir: “**No me gusta** que me beses.”
- **Quiero**.
  Por ejemplo, puedes decir: “**Quiero** dormir contigo.”
- **No quiero**.
  Por ejemplo, puedes decir: “**No quiero** tener relaciones sexuales esta noche.”

La otra persona no debe tener dudas
de si tú consientes
o no consientes.
Por eso es importante que hables de forma clara y directa.

Explica qué te hace sentir bien
y qué no te gusta.

Tú decides qué te hace sentir cómodo o incómodo.
Por ejemplos

- Si te dicen “¿quieres dar un paseo?”,
  puedes sentirte cómodo.
- Pero si te dicen “¿me envías una foto desnudo?”,
  puedes sentirte incómodo.

A veces una misma cosa
puede hacerte sentir cómoda con una persona
e incómoda con otra.
Por ejemplo:
Si tu pareja te dice “¿me das un beso en la boca?”,
puedes sentirte cómoda.
Pero si un desconocido te dice lo mismo, “¿me das un beso en la boca?”
puedes sentirte incómoda.

También puedes cambiar de opinión.
Algo que antes te hacía sentir bien,
más tarde puede hacerte sentir mal,
o al revés.
Por ejemplo:
Si te gustaba que una persona te besara,
pero ya no te gusta esa persona,
puedes decir que ya no quieres
que te bese.

Cada persona decide lo que le resulta cómodo o incómodo
y cada persona puede ser diferente.
A algunas personas les gusta saludar con besos
y a otras no.
Todas las formas de sentir son válidas.

2.2. Escuchar lo que la otra persona quiere

Algo que a ti te gusta
puede no gustar a otra persona.
Por eso es importante escuchar lo que la otra persona dice
y respetar lo que siente.

Si tú tienes ganas de hacer algo con otra persona,
esa persona también tiene que querer hacerlo.
Si no quiere,
no hay consentimiento.

3. Claves del consentimiento responsable

Dar tu consentimiento es algo importante.
Significa decidir de forma libre
qué quieres hacer.
También significa respetar las decisiones de los demás.

3.1. ¿Cómo saber si alguien da su consentimiento?

Para saberlo, sigue tres pasos:

1. Pregunta a esa persona.
2. Escucha su respuesta.
3. Respeta lo que dice,
   aunque no te guste.

Por ejemplo:
Tú preguntas: - “¿Puedo darte un abrazo?”
La otra persona responde: - “No, no me gustan los abrazos.”
Entonces tú no la abrazas,
aunque tengas ganas.

A veces cuesta decir lo que no queremos de forma clara.
Por eso también hay que mirar cómo se comporta la otra persona.
Si parece asustada,
nerviosa o cambia de tema,
quizá no está de acuerdo,
aunque no lo diga con palabras.

Si lo que dice
y lo que muestra con su cuerpo coinciden,
significa que sí hay consentimiento.
Si lo que dice
y lo que muestra con su cuerpo no coinciden,
significa que no hay consentimiento.

Recuerda:

Si una persona usa su poder
para obligar a otra persona a aceptar algo,
eso no es consentimiento.

La ropa no indica consentimiento.
Por ejemplo:
que una mujer lleve falda corta o escote
no significa que permita que la toquen.

Si tienes que convencer o chantajear a alguien para que haga algo,
eso no es consentimiento.

Si haces algo solo para que alguien no se enfade contigo,
o para que no deje de ser tu pareja o tu amigo,
eso tampoco es consentimiento.

No envíes fotos o vídeos de otras personas sin su permiso.
Solo la persona que aparece en la foto puede decidir quién la ve.
Si reenvías la foto o el vídeo,
no sabes dónde puede acabar.
Además, si en la imagen hay personas desnudas
o menores de edad,
puede ser un delito.

Si alguien te hace algo sin tu consentimiento,
no es tu culpa.
Busca ayuda en una persona de confianza,
como un familiar, profesor o profesional de apoyo.

La única forma de saber
que una persona da su consentimiento es cuando:

✅ Lo dice de forma clara,
con palabras, gestos o lengua de signos.

✅ Lo decide de forma libre,
sin presión ni amenazas.

✅ Tú no tienes ninguna duda
de que quiere hacerlo.
Si no lo tienes claro, pregunta.
Si dudas, no hay consentimiento.

4. Relaciones basadas en el buen trato

Tener una buena relación con otras personas
significa tratar
y ser tratada con respeto.
Las relaciones sanas se basan en el buen trato
y en el consentimiento.

4.1. Desmontando los mitos del amor

Un mito es una idea que mucha gente repite,
pero que no es verdad.
Algunos mitos sobre el amor pueden hacer daño
y llevar a relaciones tóxicas.

Mito: “El amor lo puede todo”
No es verdad.
El amor no puede cambiarlo todo.
Las personas no cambian por amor.
Si alguien te trata mal,
el amor no justifica que te trate mal.

Mito: “El amor verdadero lo perdona todo”
No es verdad.
Si alguien te hace daño,
tienes derecho a poner límites
y a pedir respeto.

Mito: “Los celos son una muestra de amor”
No es verdad.
Los celos no significan amor,
los celos significan control o desconfianza.

Mito: “Tienes que aguantar por amor”
Nadie tiene que aguantar el maltrato
o la falta de respeto.
El amor no debe doler.

Mito: “Sin pareja no eres feliz”
Tampoco es verdad.
Puedes ser feliz contigo misma o contigo mismo.
El amor propio también es importante.

Estos mitos aparecen en muchas películas,
series o canciones.
Por ejemplo, aparecen en:

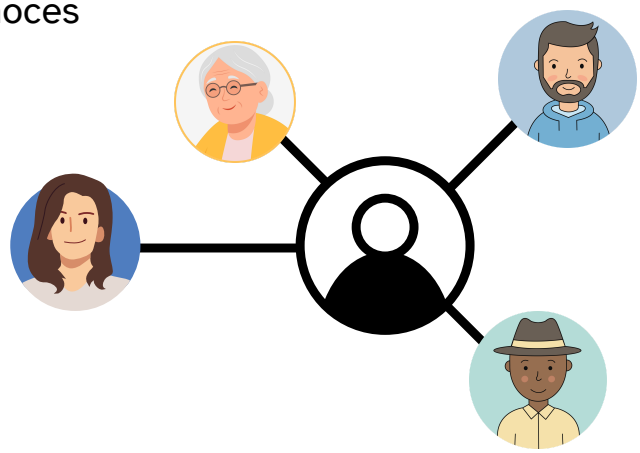
- A 3 metros sobre el cielo
- Élite
- 50 sombras de Grey
- O en canciones como “4 babys” y “Mujeriego”

No todo lo que sale en la televisión o en la música
muestra relaciones sanas.

4.2. Tipos de relaciones

Las personas tenemos diferentes tipos de relaciones:

- **Familia**: nos cuidan y nos quieren,
  aunque también pueden equivocarse.
- **Amigos y amigas**: personas con las que compartes intereses,
  tiempo o confianza.
  Puedes dejar de ser amigo de alguien
  si ya no te hace sentir bien.
- **Conocidos**: personas que ves a veces,
  o con las que hablas por redes sociales
  o internet.
- **Profesionales**: como profesores, médicos o entrenadores.
  Te guían y te ayudan en diferentes momentos.
- **Pareja**: alguien con quien tienes una relación más íntima.
  Las dos personas tenéis que querer lo mismo.
  Nadie está obligado a tener relaciones sexuales
  si no quiere,
  aunque sea su pareja.
  Si tu pareja no respeta tus decisiones
  o te obliga a hacer cosas que no quieres hacer,
  pide ayuda.
- **Desconocidos**: personas que no conoces
  o con las que no has hablado nunca.



Relación sana

- Te respeta.
- Te sientes bien
  y puedes decir lo que opinas.
- Te da confianza.
- Tú decides qué hacer
  y no hacer con tu cuerpo.
- Puedes ser tú mismo.

Relación tóxica

- No te respeta.
- Te sientes mal.
- Te preocupas por si se enfada
  por lo que haces o dices.
- Te obliga a hacer cosas
  que no quieres.
- Intenta controlarte, por ejemplo:
  - te mira el móvil.
  - te pregunta siempre
    dónde vas o con quién vas.
  - te dice qué ropa ponerte.

4.3. Señales que te avisan que algo va mal con tu pareja

- No te deja contar a nadie las cosas de la relación que no te gustan.
- Se enfada si sales con otras personas.
- Te amenaza con dejarte o enfadarse si haces algo que no le gusta.
- Toca partes de tu cuerpo aunque tú hayas dicho que no quieres.
- Te pide que te desnudes o te obliga a besarle o a tocarle aunque tú no quieras.
- Te insulta, se ríe de ti o te hace sentir mal.
- Te pega, te empuja o te hace daño físico.
- Te ofrece regalos para que hagas cosas que no quieres hacer, o te dice que si no lo haces dejará de ser tu amiga o tu pareja.
- Te obliga a ver vídeos eróticos.
- Te obliga a ver o tocar sus partes íntimas o ver y tocar tus partes íntimas.
- Te pide enseñar tu cuerpo desnudo o en ropa interior. Te lo pide en persona, por el móvil o por internet.
- Te obliga a tener relaciones sexuales o a ver a otras personas teniendo relaciones sexuales.

4.4. Cómo actuar ante una relación dañina

Cuando alguien en quien confías
hace algo que no te gusta,
puedes cambiar de opinión sobre esa persona.
Da igual que sea tu amiga o tu pareja
o que le conozcas desde hace mucho tiempo,
puedes terminar la relación de pareja
o la amistad.

Está bien cambiar de opinión.
A veces, cambias de opinión cuando:

- La persona no es como imaginabas:
  Al principio la persona te gusta,
  pero luego ya no te gusta lo que hace o dice.
- Pruebas a hacer algo con tu cuerpo
  pero no te gusta.

A veces, algunas personas se enfadan
cuando tú cambias de opinión.
Pero tu opinión es tuya
y tú decides lo que quieres.
No importa lo que piensen las demás personas.

Los amigos y las parejas:

- Apoyan
- Escuchan
- Ayudan
- Respetan

4.5. Claves para tener relaciones sanas

- Cuídate.
- No dejes que nadie te haga daño.
  o te haga cosas que tú no harías.
- Quiérete.
- Acéptate cómo eres.
- Valórate.
- Eres una persona valiosa.
- Toma tus decisiones de forma libre.
- Elige estar con personas que te hagan sentir bien.
- Haz cosas que te hagan feliz.
- Expresa tus necesidades.

Pon tus límites.
Tu cuerpo es tuyo
y tú decides lo que te gusta
y lo que no te gusta hacer.

5. Fuentes y materiales utilizados

Esta guía está elaborada con materiales de distintas entidades
que trabajan por la igualdad
y el buen trato en las relaciones.
Todos los materiales han ayudado a explicar
qué es el consentimiento
y cómo tener relaciones sanas.

Algunos libros y guías que se han utilizado son:

- "**¿Buscas tu media naranja? Guía sobre el amor romántico**",
  publicado por Plena Inclusión Extremadura.
- "**Mitos del amor romántico y violencia de género**",
  publicado por Fundación Mujeres.
- "**La amistad es un tesoro**",
  publicado por Plena Inclusión Euskadi.
- "**La salud sexual**",
  publicado por Dincat Plena Inclusión Catalunya.
- "**El consentimiento**",
  escrito por Rachel Brian.
- "**Aprendiendo a relacionarme con buenos tratos**",
  publicado por Plena Inclusión Canarias.
- "**Andalucía Detecta**",
  publicado por Instituto Andaluz de la Mujer.

Redacción y adaptación de textos: Asociación Adisli
Validación: ‘El club de lo fácil’ de Asociación Adisli
2025

Asociación para la Atención de Personas con Discapacidad Intelectual Ligera e Inteligencia Límite

Este documento tiene una licencia Creative Commons BY-NC-SA 4.0
Logotipo europeo de lectura fácil en portada: © Inclusion Europe