

## PRACTICANDO EL CONSENTIMIENTO

### Comunicando límites

#### OBJETIVOS

- Reflexionar sobre el concepto de Consentimiento.
- Practicar la comunicación asertiva de límites.
- Identificar situaciones donde el consentimiento es crucial (
- Validar el derecho a decir "No" sin justificaciones.

#### PERSONAS DESTINATARIAS

- Jóvenes a partir de 16

#### DURACIÓN

- 40 minutos

#### MATERIAL

- Fichas con situaciones

#### CONCEPTOS CLAVE

- Consentimiento
- Límites Personales
- Comunicación Asertiva

El Consentimiento es la base de cualquier relación sana, ya sea de amistad o íntima.

Este ejercicio busca empoderar a las participantes para que puedan identificar, comunicar y defender sus límites de forma asertiva, practicando el "Sí", el "No" y la negociación en un entorno seguro y de apoyo

#### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre el propio grupo y hacia la persona referente; así como de esta persona hacia el grupo.

2. Se subraya que el consentimiento no es solo para el sexo, sino para cualquier interacción física o emocional. Se explica que el consentimiento debe ser afirmativo, específico y revocable en cualquier momento.

3. Se pregunta quien quiere comenzar , a continuación, la persona que facilita leerá en voz alta una de las fichas de situación. La participante que le toca el turno debe responder a la situación de la ficha, utilizando una frase de en la que marque sus límites y deseos de una forma asertiva.



---

- **Ejemplos de respuesta:**

"No, necesito que pares ahora mismo", "Sí, pero solo si lo hacemos de esta manera", "No estoy segura, necesito pensarlo y hablamos mañana".

3. Despues de la respuesta, puedes abrir un breve espacio de 1-2 minutos para preguntar al grupo: "¿Qué les pareció la respuesta? ¿Qué otra cosa se podría decir?".

4. Continuación: La participante que respondió señala a otra persona para la siguiente situación.

#### 5. Cierre con un resumen los mensajes clave:

Las claves del consentimiento son que sea libre, informado y revocable, aunque dependiendo del contexto (legal, médico o sexual) pueden variar o tener matices.

Es fundamental que sea un acto consciente y voluntario, que no se base en la presión o la intimidación. En el ámbito de la medicina, se le añade la comprensión de la información y en el ámbito de lo sexual que sea entusiasta.

#### Notas para la dinamización:

- **Validación:** Es fundamental validar todas las respuestas, incluso si son tímidas o inseguras. El objetivo es practicar la expresión, no la perfección.

- **Confidencialidad:** Recordar al grupo la importancia de la confidencialidad y el respeto mutuo.

---

## FICHAS DE SITUACIÓN:

### 1- Contexto: Relación Íntima

Tu pareja te propone probar una nueva práctica sexual que nunca has hecho. Te da curiosidad, pero tienes dudas sobre si te gustará.

Pregunta: ¿Cómo negocias la situación para asegurar tu placer y comodidad, y qué frase de consentimiento activo usas?

### 3. Contexto: Espacio Público

Estás en un evento y un conocido se acerca y, sin preguntar, te da un abrazo muy fuerte y prolongado que te inmoviliza o te incomoda.

Pregunta: ¿Cómo detienes la acción inmediatamente y qué frase usas para reafirmar tu autonomía corporal?

### 4. Contexto: Amistad

Una amiga te ve triste y, con la mejor intención, te acaricia el pelo o te da un masaje en los hombros para consolarte, pero a ti no te gusta que te toquen sin avisar.

Pregunta: ¿Cómo le explicas a tu amiga que aprecias su intención, pero que necesitas que te pregunte antes de tocarte?



---

## 5. Contexto: Médico/Terapéutico

Un médico o terapeuta te va a realizar una exploración física que requiere tocar una parte íntima de tu cuerpo. No te explica el procedimiento ni por qué es necesario.

Pregunta: ¿Qué preguntas haces para asegurar que el procedimiento es necesario y cómo exiges tu derecho a la información y a la privacidad?

## 6. Contexto: Redes Sociales/Citas

Conoces a alguien por internet y te pide que le envíes una foto íntima. Te sientes presionada, pero no quieres que piense que eres "rara" o "poco atrevida".

Pregunta: ¿Cómo rechazas la petición sin sentirte culpable y qué frase usas para reafirmar que tú controlas tus imágenes?

## 7. Contexto: Placer Personal

Estás explorando tu cuerpo sola o con el apoyo de otra persona y descubres una nueva zona que te da mucho placer, pero te da vergüenza o piensas que "no debería" ser así.

Pregunta: ¿Cómo validas tu propia experiencia de placer? y qué frase de autoaceptación te dices a ti misma o a la persona que te ayuda a tener acceso a tu propio cuerpo?

## 8. Contexto: Relación Íntima

Estás teniendo una relación sexual con tu pareja y, de repente, sientes dolor o incomodidad. Pregunta: ¿Cómo detienes la acción de inmediato y qué frase usas si fuera necesario para recordarle a tu pareja que el consentimiento es revocable en cualquier momento?

---

## POSIBLES VARIACIONES DE LA PROPUESTA

Si hay personas muy tímidas también se puede imprimir las situaciones y que se piensen las posibles respuestas en pequeños grupos.

