

# RESPECT IS SEXY

GUÍA DE CONSENTIMIENTO  
PARA APRENDER LO QUE SÍ, LO  
QUE NO Y LO QUE TAMPOCO

(Ideal para jóvenes y otras personas  
interesadas)



MANCOMUNIDAD  
LA VEGA

Yeees, **Respect is sexy**. Y esta guía también. ¿Qué es el consentimiento y cómo podemos aprender a tener relaciones sanas, tratadas desde el respeto? Vamos a reflexionar sobre aspectos básicos para construir conexiones de sexo con amor y de sexo sin amor. Ser sexys es cosa de consentimiento **y el buen sexo today hay que nutrirlo de buenos tratos** y comunicación abierta.



Esta guía va a servir de brújula en un viaje de exploración:

**¿Cómo saber si hay consentimiento** en lo que hacemos o queremos hacer? ¿Dónde aprendemos sobre relaciones sexuales? Si ves porno, ¿te has parado a pensar si lo que estás viendo es real?

Este pequeño manual es un entorno donde preguntarnos, donde **aprender lo que sí y lo que no, y lo que tampoco**, mientras navegamos por la complejidad (que no es poca) de nuestras relaciones interpersonales.



"EL PORNO ES AL SEXO  
LO QUE LAS PELÍCULAS  
ROMÁNTICAS AL AMOR"

Y, lo creas o no,  
no siempre excita.

Se abre el telón:

En una realidad paralela, actores y actrices llegan a su trabajo. El escenario está lleno de efectos especiales e ilusiones ópticas.

La gente observa desde sus asientos.  
Con curiosidad, rechazo,

deseo, risas e incluso frustración. **¿Es real esto que estoy viendo?** Las reacciones son dispares; la escena es la misma.

No haremos spoiler. Solo un titular.

Estás viendo  
Porno, la película.



Esta escena, esta ilusión, esta otra dimensión, se traduce en **cómo vivimos y normalizamos la violencia sexual.**



Y esta imagen naturalizada se refleja, lo creas o no, en nuestras relaciones diarias y puede llevar a **comportamientos violentos** y de riesgo en la pareja.

Lo que eres, cómo te relacionas con tu círculo, tus ideas y la cantidad y la intensidad con la que ves porno, afectan. Y es que, que exista la industria del porno, no implica poder hablar de sexo con naturalidad. Lo sabemos, **es un tema tabú:**

No se habla de esto lo suficiente, ni en clase ni en casa. ¿La consecuencia? Que sea el porno quien de respuestas a ciertas curiosidades y se investigue a través de él.

Por si no ves la importancia de lo que decimos, **quizás te ayuden las cifras:**

EL 68,2% DE ADOLESCENTES EN TORNO A LOS 12 AÑOS HA VISTO PORNOGRAFÍA EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS.

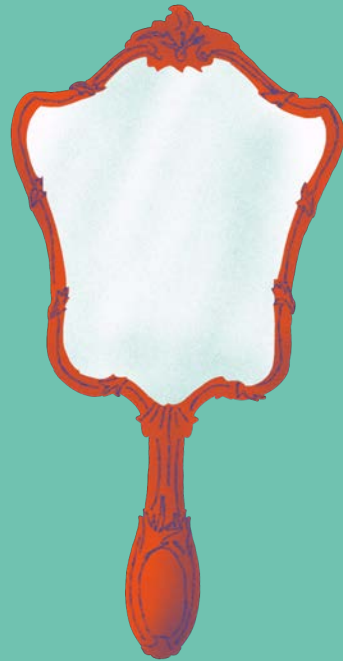


Internet y el temita de usar móviles desde bien temprano hace que la **pornografía sirva de arma** con un riesgo real y poco consciente: sexo sin preservativo, sexo no consentido en grupo, grabación de videos a otras personas manteniendo relaciones o pagar por sexo después de ver porno.



El porno también refleja la **desigualdad de género**, colocando al hombre como el centro (incluso los vídeos en los que salen dos mujeres están hechos para ellos, para lo que ellos se imaginan). **Pensar que el porno es la realidad tiene consecuencias** y no buenas: desarrollar una sexualidad insatisfactoria, cargarla de estereotipos, o darle importancia únicamente al coito en nuestras relaciones.

EL PORNO  
NO ES UN  
ESPEJO  
DONDE  
IMITAR  
NUESTRA  
REALIDAD  
IDEAL  
SEXUAL.



Dominación masculina

Lenguaje machista

Eyaculaciones  
de otro nivel

Estereotipos

Contenidos violentos

Gemidos  
y gritos  
exagerados

Mujeres objeto

0 interés en el orgasmo femenino

Violencia física a la mujer

Del 21 al 50% de los chicos europeos entre 9 y 16 años identifica los contenidos pornográficos como **su principal interés** para conectarse a internet, teniendo España uno de los porcentajes más altos (el 41%).

(Ballester et al., 2019)

NI ELAS SON CERDAS,  
NI ELLOS TITANES.

La pornografía se caracteriza por exagerar la intimidación, está diseñada para el entretenimiento y no para educar en sexualidad.

Pero aclaremos: el porno existe y es una práctica común. La verdadera movida es **aprender de otras fuentes** a cómo tener relaciones sexuales placenteras y seguras.

## RESPECT ME CONSENTIMIENTO

Sí, y no, abrimos melón:  
¿Es diferente la educación en la manera de ligar en chicos y chicas?



Machacar a alguien hasta conseguir tener algo, ¿es consentimiento?

¿La mujer a la que le gusta el sexo es una puta, y el hombre es un machote?

¿La chica que dice **sí** desde el principio es una buscona?

Si me dicen **no**, ¿me imagino que, en realidad, está diciendo **sí**?



¿Digo **no** para que la otra persona insista más?

¿Los roles de género influyen a la hora de normalizar que los chicos insistan, a veces, demasiado?

¿Alguna vez le di vuelta a la tortilla para hacer algo que la otra persona ya había rechazado?

¿El chico al que no le apetece tener sexo de continuo es menos hombre?

Quizás piensas que estas preguntas son un poco **random** o que no se relacionan las unas con las otras, pero sí, porque:

**El consentimiento es una ley no escrita**, un acuerdo que apoyamos al pactar que todas las partes involucradas en la relación sexual lo hacemos de forma consciente, deseada, y sana.

Entonces, ¿por qué somos incapaces de **consensuar antes de iniciar** cualquier tipo de relación sexual? Las questions anteriores igual te ayudan a descubrirlo. Think about it...

"SI DICES LO QUE NO TE GUSTA, SE PUEDEN OFENDER. SI NO LO DICES, TE SIENTES CULPABLE. ACABAS HACIENDO COSAS QUE NO TE APETECEN PARA QUE LA OTRA PERSONA NO SE SIENTA MAL."

MUJER, 18 AÑOS

El rollo de estar de acuerdo **no es un "tenemos que firmar un contrato"**, solo es una conversación donde soltar qué os gusta y qué no antes de empezar.

Obvio, puede ser que después haya cosas que pensabas que no te gustaban o al revés, el tema está en **preguntar siempre antes**, porque preguntar no tiene por qué ser incómodo ni aburrido, pero es necesario.

A veces la línea entre el sí y el no puede ser turbia o no entenderse, por eso es **very important interpretar el lenguaje corporal y averiguar**.

Está bien querer dar otro paso, pero ten en cuenta que la otra persona **debe estar en la misma onda**. El consentimiento sexual se habla, se especifica, es consciente. Y, ¡ah! Puede ser reversible:

**Es válido cambiar de opinión** en cualquier momento y pasar del sí al no, por lo que sea. Eso también está bien, pero háblalo, porque nadie tiene el poder de leerte la mente.



QUE AHORA NO APETECE?  
OK, PERO NO ES PARA  
TANTO, SI ES SOLO POR  
PASAR UN BUEN RATO. NO  
SÉ, A VER SI TE DECIDES  
PRONTO, PORQUE YO LO  
QUE NO PUEDO ES ESTAR  
ESPERÁNDOTE TODA LA  
VIDA. YA VAN 3 QUEDADAS,  
NO CREES QUE VA SIENDO  
HORA DE AVANZAR EN  
ALGO? QUE NO ESTOY  
FORZANDO, EH?  
PERO MIRA A VER.

## RECORDATORIO PARA SIEMPRE

No hace falta forzar físicamente a alguien para entender que **si una relación no es libre, no es consentida** y viene de la mano de chantajes, presiones, manipulaciones o el típico sentimiento de culpa, ese no es tu sitio, amiga.



LA COERCIÓN  
NO ES  
CONSENTIMIENTO



Insistir para que un **no** acabe siendo un **sí**, no es **sexo**.

“Por desgracia, el sexo no consentido forma parte de nuestra cultura”

Y tras la parte cruda, ahora sí, ¿hablamos de la parte amable?

De conocer los buenos tratos que empiezan en el consentimiento y terminan en la creación de **relaciones sanas**. ¿Existen claves? Por supuesto que sí.

## LOS ACUERDOS

ESTÁS A GUSTO?  
TE MOLA ASÍ?  
PUEDO TOCARTE AHÍ?

El placer compartido es superimportante y muy interesante. Cuando entramos en la vibra de las relaciones sexuales y ya sabemos que la otra parte quiere lo que yo quiero y **somos libres para acompañarnos**, lo que mola, además de abrirnos a la otra persona y compartir nuestros cuerpos, es compartir nuestro **placer**.

Entender el sí continuo

de la otra persona, **ser conscientes de que está a gusto**, que lo está disfrutando, que el placer está siendo protagonista del momento, hacer de una relación una experiencia más allá de "un polvo", esa es la clave. **Crear un lenguaje con una comunicación clara**, posible, en la que saber cómo se encuentra la otra persona.

Y darle una vuelta si no renta, y crear nuevas posibilidades (en lugar de pensar tanto en el porno que has visto hasta ahora) porque...

EN EL SEXO SÍ SE HABLA,  
NO SOLO SE ACTÚA.

LA PENETRACIÓN NO ES LA ÚNICA  
FORMA DE DAR PLACER.

EL SEXO NO TERMINA CUANDO  
EL HOMBRE TERMINA.

HAY COSAS MÁS IMPORTANTES  
QUE EL ORGASMO.

A LAS MUJERES NO LES CUESTA  
MÁS LLEGAR AL ORGASMO.

EL TAMAÑO NO IMPORTA.

RELACIONES SEXUALES  
CON LA MENSTRUACIÓN?  
PUES CLARO QUE SÍ.

TE PUEDE COSTAR DESNUDARTE,  
Y NO PASA NADA.

LOS CONDONES ESTÁN PARA USARLOS  
Y NO, NO QUITAN PLACER.

NI A TODAS LAS MUJERES  
LES ENCANTA EL ESTILO  
PERRITO NI A TODOS LOS  
HOMBRES EL SEXO ANAL.

LOS PRELIMINARES TAMBIÉN  
SON SEXO.

NO HAY QUE TENER ERECCIONES SIEMPRE.

EL SEXO SIN PENETRACIÓN  
SÍ EXISTE.

EL CLÍTORIS EXISTE Y SU  
PODER ES UNA FANTASÍA.

QUE UNA CHICA DIGA "NO" NO  
SIGNIFICA QUE POR DENTRO  
PIENSE "SÍ".

NO HAY UN CUERPO: LAS  
PERSONAS TENEMOS  
IMPERFECCIONES,  
DIVERSIDADES FUNCIONALES  
NEURODIVERSIDADES Y  
DIVERSIDADES CULTURALES.

LA EXCITACIÓN NECESITA SU  
TIEMPO, NO ES MAGIA. LA  
MAGIA ES OTRA COSA.

Y si estas cositas las imaginabas al contrario, no es culpa tuya, la culpa es de la **no educación sexual**, de no hablar en casa con tus personas adultas, de lo poco que nos enseñan en el aula, así que lo que te facilitamos es una forma de pensar diferente.

«NO NOS PODEMOS  
QUEDAR SOLO EN EL  
CONSENTIMIENTO. EN UNA  
RELACIÓN SEXUAL HA DE  
HABER UN SÍ CONTINUO;  
TODO EL RATO».

SHAINA MACHLUS

SÍ!!  
CLAROO

# ¡MENUDA FANTASÍA!

Para dejar de normalizar la violencia machista, ¡hagamos una reivindicación!

Levantarnos, cambiar las cosas, **observar con otros ojos**, saltar lo que no está bien y abrir ventanas a lo que sí es:

A las buenas vibras, al amor del bueno, al respeto en la amistad, al tongo. Darnos la oportunidad de **construir relaciones interpersonales sanas**, sexo sano, respeto mutuo.

Trabajar en habilidades que nos aportan herramientas para negociar con nuestra pareja o fuera de ella, para hacer equipo. **Un equipo libre**, que actúa de manera positiva.

Autoconocernos, ser personas empáticas, escuchar, hablar de cómo queremos llevar a cabo las relaciones sexuales, gritar nuestros deseos y que nuestros deseos manden, pero **nunca por encima de los de la otra persona**. Porque follar es estupendo y también está bien follar con afecto y sin amor.

LO SUYO ES TRADUCIR  
LAS FANTASÍAS  
EN REALIDAD Y  
ESA REALIDAD EN  
CONSENTIMIENTO.



Y RECUERDA LO MÁS IMPORTANTE:  
SI TODAS LAS PARTES DISFRUTAN,  
EL RESTO SE HARÁ CON SENTIDO.



Ok a todo, pero...

**¿Y si sufro una agresión?**

¿Cómo puedo ayudar a alguien que la ha sufrido?

¿Dónde puedo pedir ayuda o informarme o solucionar las dudas, que no puedo resolver en casa?

[adisex@mancomunidadlavega.es](mailto:adisex@mancomunidadlavega.es)  
[www.mancomunidadlavega.es](http://www.mancomunidadlavega.es)