

EN UNA RELACIÓN SEXUAL...



Sin consentimiento
es una agresión



Una **“violación en cita”**, a diferencia de una violación en un asalto callejero, ocurre en encuentros pactados con un amigo, un conocido, o con alguien que acabas de conocer.

Puede incluso producirse por alguien con quien habías mantenido en algún momento una relación sexual consentida.

En una **“violación en cita”** la víctima suele sentir que ha provocado una situación en la que tiene la obligación de mantener relaciones sexuales, pero debes saber que haber estado tomando algo, haberte citado con alguien o haber estado ligando, no obliga a realizar actos sexuales.

Incluso si ya habéis iniciado los prolegómenos de una relación sexual, siempre se puede parar, siempre se puede cambiar de idea.

Una relación sexual con una persona sin su consentimiento, o con el consentimiento obtenido mediante la violencia, el engaño o la amenaza, es una agresión sexual.

Sin un SÍ, ¡es NO!

12 comportamientos que te pueden ayudar a evitar una violación en cita

- 1 Comenta a tus amigas y amigos con quién vas y a dónde piensas ir. **Avisa siempre a alguien.**
- 2 **Vigila tu bebida, no bebas si la has perdido de vista.** Pueden introducir sustancias que hagan que pierdas el control o la consciencia. Estate atenta. Y ante la duda, pide otra.
- 3 **Deja claros tus límites. Si no te interesa alguien, díselo claramente.**
- 4 **Si no estás cómoda, vete.** No tengas miedo de dejar un ambiente incómodo. Si no estás segura de una persona o situación, vete inmediatamente.
- 5 **Absolutamente nada de lo que haya pasado con anterioridad te obliga a tener una relación sexual.**
- 6 **Si te sientes amenazada por alguien con quien estás no te cortes y monta una escena.** Grita, patear, golpea una pared, lanza objetos, haz todo lo posible para atraer la atención de otras personas. Y si hay agresión, grita "¡fuego!" en vez de "¡ayuda!".

- 7** Ten siempre un plan alternativo para llegar a tu casa. No dependas de tu cita para volver.
- 8** Lleva siempre efectivo para emergencias, para imprevistos, etc. Y no lo gastes.
- 9** Ten siempre a mano el teléfono del taxi. Si te sientes incómoda, llama a un taxi y vete.
- 10** Coloca en el **mercado rápido** teléfonos de emergencia o policía. Si te encuentras en una situación comprometedoras podrás pedir ayuda de forma rápida y discreta.
- 11** Si la situación se complica, pide ayuda. Nunca sientas que no puedes llamar a tu familia por miedo a una bronca, o a alguien cercano, te quieren, se preocupan por ti, y te ayudarán.
- 12** Al salir con amistades, cuida unas de otras.

En entornos en los que puede haber descontrol, debes extremar los sistemas de autoprotección para evitar agresiones.
Hacerlo es razonable y recomendable.



El consentimiento de una noche no es un SÍ para siempre.

No te sientas con derecho a tener sexo...

... da igual que haya pasado antes

... da igual que hayáis iniciado algún tipo de juego sexual

... da igual que ya hayáis tenido sexo antes

Absolutamente nada de lo que haya pasado con anterioridad obliga a nadie a tener una relación sexual.

*El consentimiento de una noche
no es un sí para siempre.*



8 cosas que tienes que tener claro si eres chico:

- 1 No te pongas pesado: que alguien "no te siga el rollo" forma parte de su derecho a decir NO.
- 2 Que alguien "te siga el rollo", que intente agradarte o "atraerte" no quiere decir que tenga la obligación de acostarse contigo.
- 3 El consentimiento de una noche no es un SÍ para siempre.
- 4 Da igual en qué punto del flirting estéis: la otra persona tiene DERECHO A PARAR en cualquier momento.
- 5 No chantajees. No te sientas con derecho a tener sexo. Da igual que haya pasado antes o que hayáis iniciado algún tipo de juego sexual, en el juego amoroso nadie "te debe" nada.
- 6 No tomes el silencio como un sí. Si no estás seguro sobre si la otra persona quiere tener sexo, o si tu pareja sexual no está respondiendo, debes detenerte y preguntarle cómo se siente antes de seguir.
- 7 Si la otra persona está borracha o inconsciente, no hay consentimiento.
- 8 No te ofusques, ni interpretes los deseos de la otra persona. Si no hay un SÍ, ¡es NO!

¡Respetar!

No te pongas pesado.
Que alguien no te
siga el rollo Forma
parte de su
derecho a
decir NO.



Si no estás cómoda, vete.

No te sientas mal por dejar un ambiente incómodo.

**Si no estás segura de una persona
o situación, vete inmediatamente.**

Y si la situación se complica, pide ayuda.

Si no estás cómoda, vete.



Sin un **Sí**,
es **NO!**



Castilla-La Mancha



Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA

Qué tienes que tener claro si eres una chica ...

- Que te guste alguien y que estéis ligando no te compromete a tener relaciones sexuales si no te apetece.
- Eres igual de libre para "seguir el rollo" como para decidir que NO quieres ir más allá.
- No tienes la obligación de satisfacer sexualmente a otra persona si no te apetece.
- Ligar no significa llegar hasta donde el otro quiera.
- Absolutamente nada de lo que haya pasado con anterioridad te obliga a tener una relación sexual.
- Desconfía de una persona que niega frecuentemente tus opiniones y sentimientos: "tú no crees eso" o "en realidad no eres así", "yo sé lo que quieres en realidad", o que hace comentarios como "sois todas iguales" o "las chicas decís NO, cuando en realidad queréis decir SÍ".
- No permitas que te afecten las comparaciones, quejas, chantajes o imposiciones. *Tu cuerpo es tuyo y nadie debe tocarlo sin tu permiso.*

- **No te sientas obligada a complacer**, no aceptes chantajes emocionales: "venga.. si te gusta... qué te cuesta, si sabes que me gustas y me vuelves loco "; "llevo toda la tarde detrás de ti, invitándote a todo... me lo debes "; "la otra vez te gustó"; "si lo estás deseando", "venga... llevas toda la noche poniéndome a mil", "no me dejes así ahora". Todas estas expresiones buscan manipularte.
- **Un chico siempre puede controlar su deseo sexual.** No aceptes argumentos como "es que no me puedo contener, tenemos que hacerlo". Ten cuidado con quien actúa así: puede contenerse, pero no quiere hacerlo.
- Da igual en qué punto estéis. Siempre puedes parar. Siempre puedes decir ¡NO!
- Recuerda: el consentimiento a la actividad sexual puede ser retirado en cualquier momento. Aunque se haya iniciado de forma consentida e incluso cuando hayas mantenido relaciones sexuales anteriores con esa misma persona.

Sin consentimiento es una agresión.



Vigila tu bebida, no bebas si la has perdido de vista.

Pueden introducir sustancias que hagan que pierdas el control o la consciencia.

Estate atenta.

Y ante la duda, **pide otra.**

En entornos en los que puede haber descontrol, debes extremar los sistemas de autoprotección para evitar agresiones.

Hacerlo es razonable y recomendable.

Vigila tu bebida
y no bebas si
la has perdido
de vista.



Castilla-La Mancha



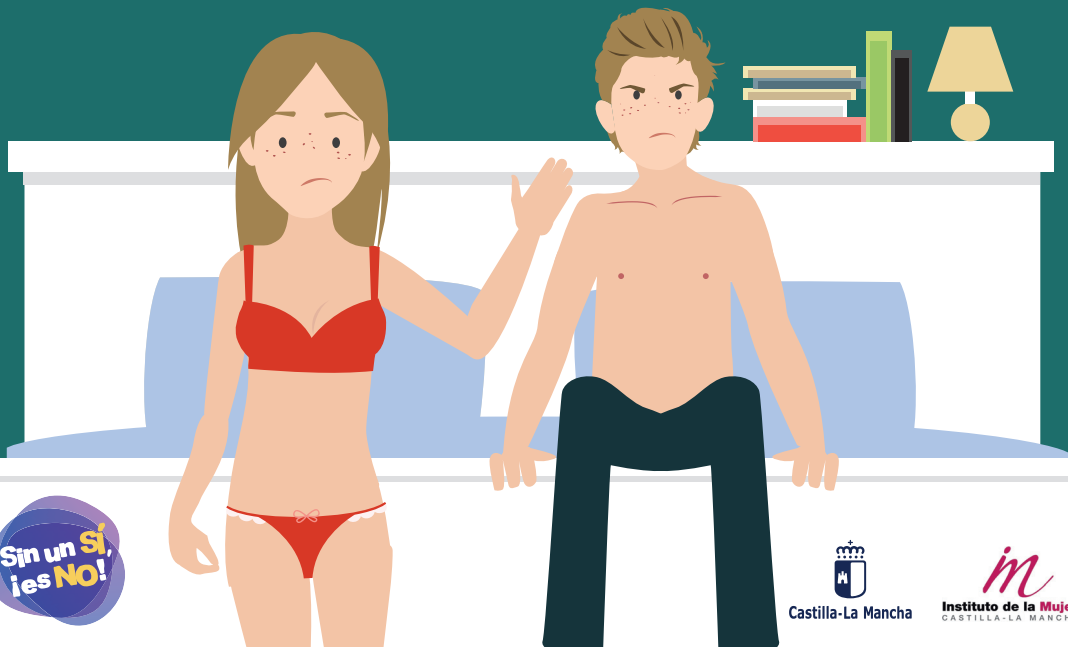
Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA

Da igual en qué punto estéis.
Siempre puedes cambiar de idea.
Siempre puedes parar.
Siempre puedes decir ¡NO!

Aunque se haya iniciado de forma consentida o
aunque hayas mantenido relaciones sexuales
anteriores con esa misma persona.

El consentimiento a la actividad sexual puede
ser retirado en cualquier momento.

El consentimiento a la actividad sexual puede ser retirado en cualquier momento.



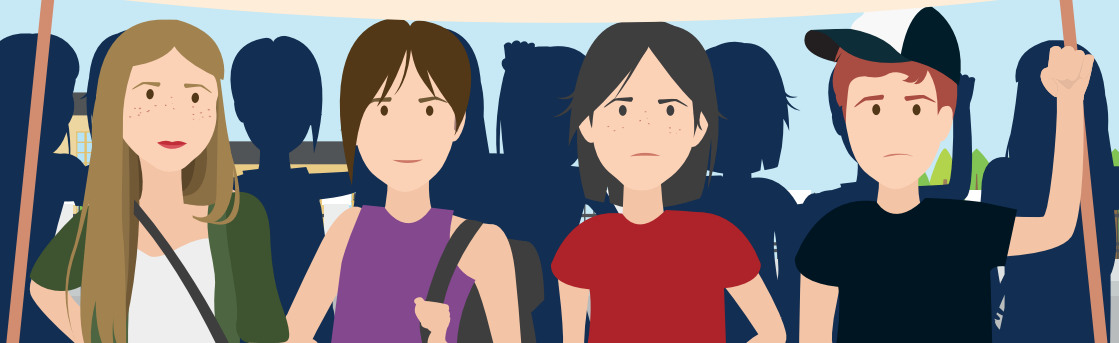
En una relación sexual, **de principio a fin**, tiene que haber consentimiento por ambas partes.

El **consentimiento** es querer y estar de acuerdo en tener sexo, y hacerlo de forma libre, **CONSCIENTE** y no condicionada.

El consentimiento puede retirarse en cualquier momento...

... siempre puedes decir **NO**, cambiar de idea, o largarte.

RELACIONES SEXUALES LIBRES Y NO CONDICIONADAS
NI FORZADA, NI PRESIONADA,
NI ESTANDO BORRACHA O INCONSCIENTE



Castilla-La Mancha



Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA

**NADA te compromete a mantener una
relación sexual si no te apetece.**

Nadie “provoca” una violación.

**Una víctima
nunca es culpable.**

Ligar no te
compromete a
tener relaciones
sexuales si no te
apetece.



¿Qué hacer si has sufrido una agresión sexual?

TEN CLARO QUE NO ERES CULPABLE. Nada justifica una agresión. También en una “violación en cita” sólo hay un culpable: el agresor.

Llama al 112 - Servicio emergencias CLM o al de la **Guardia Civil 062**. También puedes llamar a la **policía local 092** o la **policía nacional 091**.

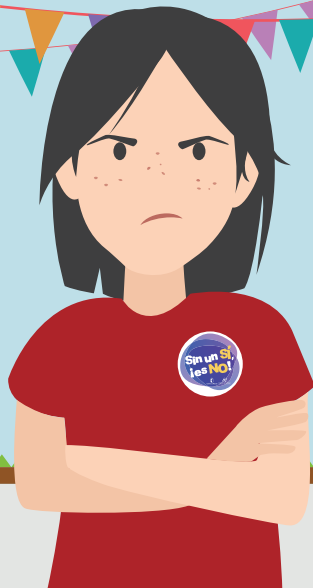
No te laves, ni te cambies de ropa, esto podría comprometer o destruir la evidencia de que fuiste violada.

Denúncialo:

- Acude lo antes posible a la Comisaría de Policía más próxima.
- Es necesario que te hagan un reconocimiento médico (ginecológico y forense) - recuerda, sin lavarte y con la misma ropa que llevabas en el momento de la agresión.

La compañía de alguien de tu confianza te ayudará en estos trámites.

*Mi cuerpo es mío y
nadie debe tocarlo
sin permiso.*



¿Qué hacer si ves una agresión sexual?

Ofrece asistencia si crees que alguien está en riesgo de ser objeto de una agresión. Pregúntale si está bien, si necesita ayuda. Hazle saber que no es normal, que no está sola y dale información o acompáñala a buscar ayuda.

Llama un taxi u ofrécete a acompañarla hasta que llegue alguien de su confianza.

Acude a la policía o a los servicios de emergencia si observas algo que parece un ataque sexual o una situación de riesgo.

- Haz saber al agresor que rechazas la situación, que no te parece ni divertido, ni normal agredir a las mujeres.

No toleres las agresiones, actúa y denuncia este tipo de situaciones.

Ten siempre un plan alternativo para llegar a casa.

*Ten a mano el teléfono del taxi.
Coloca en el mercado rápido teléfonos
de emergencia o policía.*



RECURSOS a los que acudir si has sufrido una agresión sexual:

112 Servicio de emergencias de CLM

062 Servicio de emergencias de la Guardia Civil

092 Policía Municipal

091 Policía Nacional



Guarda esta tarjeta en tu cartera

Servicios del Instituto de la Mujer donde puedes solicitar asesoramiento:

- | | | |
|---------------|------------|-----------------------------------|
| • Albacete | 967 195754 | abmujer@jccm.es |
| • Ciudad Real | 926 279462 | institutomujercr@jccm.es |
| • Cuenca | 969 176521 | instituto.mujer.cu@jccm.es |
| • Guadalajara | 949 888889 | institutomujerguadalajara@jccm.es |
| • Toledo | 925 265012 | institutomujertoledo@jccm.es |

También puedes llamar al teléfono de urgencia para malos tratos: **900 100 114**

Además, puedes encontrar información y asesoramiento en ...

- **Stop Violencia Sexual** (Federación de Asociaciones de Asistencia a Víctimas de Violencia Sexual y de Género).
(De 9h a 18h) Para asesoramiento en asistencia psicológica y jurídica:
Teléfono: 636858923
<http://stopviolenciasexual.org/>
- **CAVAS** (Centro de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales).
El más cercano lo tienes en Madrid C/ Alcalá 124, 1ºA, 28009, Madrid.
Teléfono: 915740110/ 915743264 (lunes a viernes de 9:00 a 18:00 y
viernes de 9 a 15:00)
<http://www.violacion.org/>



Elaboración de contenidos: Enclave Feminista
Ilustraciones: Feminista ilustrada



Castilla-La Mancha



Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA