

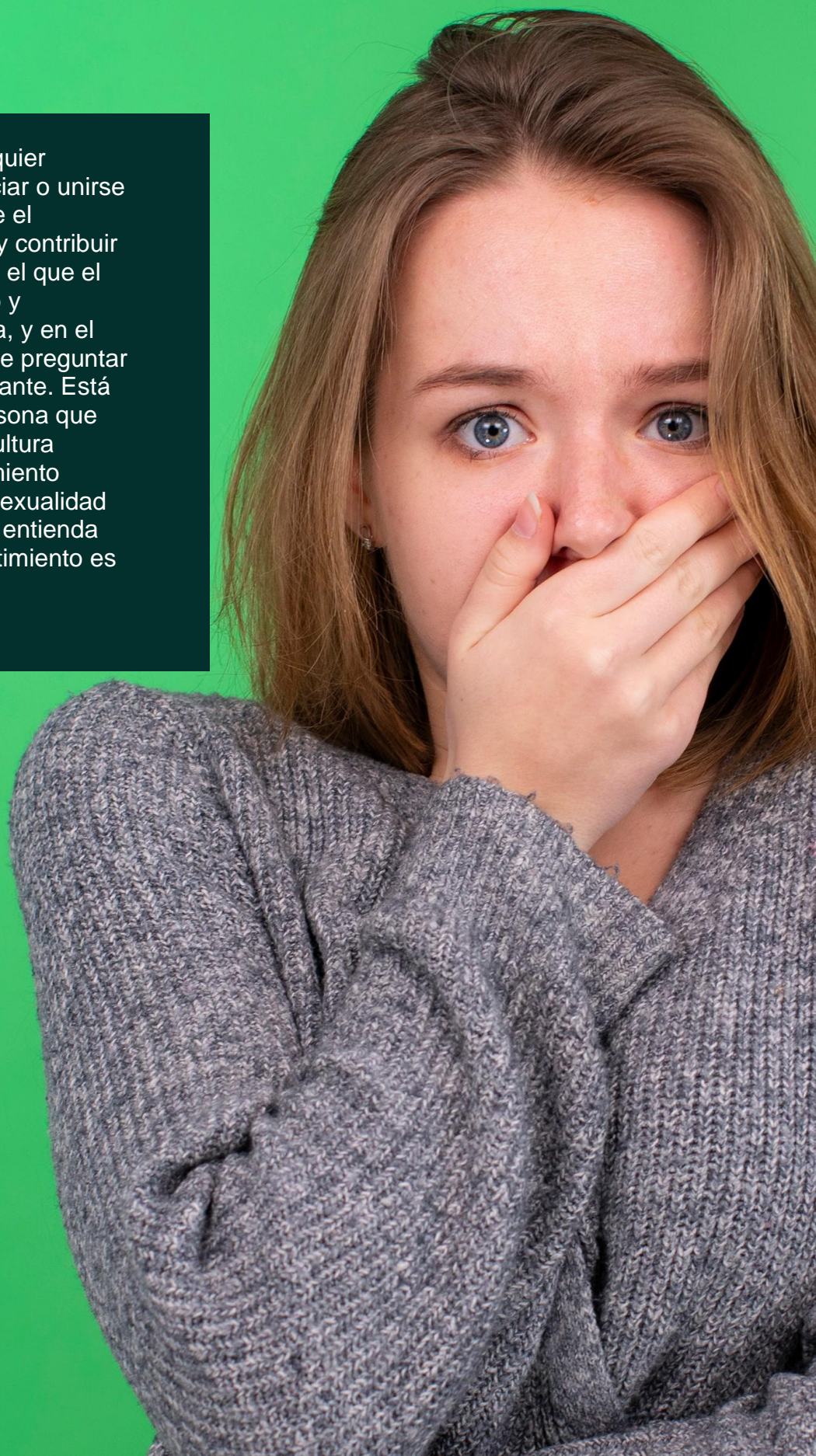


HABLE- MOS DEL SÍ

Guía para el
activismo

Cómo pasar de la
“cultura de la
violación” a la
“cultura del
consentimiento”

Esta guía es para cualquier persona que quiera iniciar o unirse a conversaciones sobre el consentimiento sexual y contribuir a un cambio cultural en el que el consentimiento positivo y entusiasta sea la norma, y en el que a nadie le incomode preguntar si se quiere seguir adelante. Está dirigida a cualquier persona que quiera promover una cultura basada en el consentimiento mutuo, el respeto y la sexualidad positiva, y en la que se entienda que el sexo sin consentimiento es violación.



La guía se ha elaborado con contribuciones de activistas y del personal de Amnistía Internacional como parte de la campaña Hablemos del Sí (#LetsTalkAboutYes). En el texto se mencionan también otras fuentes.

La campaña Hablemos del Sí (#LetsTalkAboutYes) surgió en Dinamarca, de la colaboración de diferentes organizaciones, supervivientes y otras personas activistas, para impulsar cambios hacia una cultura y una legislación basadas en el consentimiento: “Queremos vivir en una sociedad en la que no suframos violaciones y en la que se respeten y valoren la autonomía sexual y la integridad física de todas las personas”.

La campaña se ha ampliado a otros países europeos y se basa en años de trabajo y activismo contra la violencia sexual en distintos países.

La violación es importante como cuestión de derechos humanos y afecta a personas independientemente de su edad, sexo, género, orientación sexual o identidad de género. No obstante, la campaña se centra en las mujeres y las niñas, ya que ellas se ven afectadas de manera desproporcionada por este abuso. Para tener una visión general de la campaña y de por qué es importante, véase: <https://www.amnesty.org/es/latest/campaigns/2018/11/rape-in-europe/>.

La campaña pretende que activistas, personas creativas y jóvenes de todos los géneros y procedencias hablen del consentimiento sexual y contribuyan a:

- que crezca el número de conversaciones informadas sobre el consentimiento sexual entre la gente joven;
- que haya más colaboración con jóvenes activistas y artistas y más participación de estas personas en estas conversaciones;
- que aumente la concienciación de que el sexo sin consentimiento es violación;
- que aumente la visibilidad de la etiqueta #LetsTalkAboutYes y la implicación de la gente en la campaña a través de su uso.

Esta guía ofrece orientación y propone formas en las que se puede contribuir a la campaña, para que más personas, especialmente jóvenes, hablen sobre el consentimiento sexual con desenfado y respeto.

Contenido de la guía:

1. Qué puedes hacer: cómo conseguir la participación de la gente joven
2. Guías creativas: cómo crear contenido que propicie conversaciones
3. Esto es consentimiento: cómo hablar (y pensar) sobre el consentimiento
4. Eliminar obstáculos: cómo desmontar mitos y evitar estereotipos
5. El efecto multiplicador: cómo organizar un taller para fomentar conversaciones y expresiones creativas
6. Recursos para supervivientes y activistas: cómo responder y apoyar a las personas supervivientes de agresiones sexuales
7. Lecturas y recursos recomendados: cómo aprender más sobre el consentimiento

Nota: Esta guía emplea indistintamente los términos “víctima” y “superviviente”. Aunque reconocemos que “víctima” es el término legal adecuado, el término “superviviente” refleja mejor la fortaleza y resiliencia de las mujeres y las niñas que han sufrido violencia sexual, y es el término que prefieren muchas mujeres y niñas, así como activistas de derechos humanos.

La última versión de esta guía está disponible en Internet en: <https://www.amnesty.org/es/latest/campaigns/2020/02/letstalkaboutyes/>. Para preguntas o sugerencias, puedes enviar un mensaje privado en Instagram a @LetsTalkAboutYes.

1. QUÉ PUEDES HACER: CÓMO CONSEGUIR LA PARTICIPACIÓN DE LA GENTE JOVEN

“Las campañas y la educación sexual pueden tener más impacto si abordan la incomodidad que generan el sexo y la intimidad, en vez de fingir que el sentimiento de incomodad no existe.”

*Elsie Whittington, profesora sobre Justicia Juvenil,
Universalidad Metropolitana de Manchester*

Para desmitificar las cuestiones relacionadas con el consentimiento sexual, tenemos que desmitificar por qué hablar y pensar sobre el sexo y el consentimiento puede ser difícil, incómodo, embarazoso o vergonzoso, por qué puede repeler o excitar, dar miedo y ser confuso.

Una de las estrategias propuestas en esta guía es pedir a personas jóvenes, entre ellas activistas, artistas y personas creativas, que expliquen lo que es el consentimiento para ellas mediante memes, fotos, viñetas, dibujos y gráficos en Instagram y otros canales, y que compartan lo que piensan para que otras personas jóvenes participen en conversaciones sobre el consentimiento, utilizando la etiqueta #LetsTalkAboutYes y otras etiquetas relevantes.

La cuenta de Instagram @LetsTalkAboutYes se usa como un “muro del consentimiento” que esperamos que sea ecléctico y muy diverso y que incluya expresiones interesantes y divertidas sobre el consentimiento, recogidas en un mismo espacio.

Junto con otros activistas y organizaciones, puedes organizar talleres y eventos para hablar sobre sexo y consentimiento.

También puedes tener conversaciones con amigos, familiares, compañeros y otras personas de tu entorno.

Estas son algunas de las cosas que puedes hacer para animar a otros a participar en la campaña:

- crear memes y trabajos artísticos que propicien conversaciones;
- pedir a otras personas que se unan: universidades, personas creativas e influencers locales;
- seguir conversaciones online y participar en ellas;
- organizar eventos, debates, conversaciones, mesas redondas, etc.;
- organizar talleres.

Crear y compartir memes y trabajos artísticos

¿Cómo es el consentimiento sexual para ti?

Pon a funcionar tu creatividad e inspira a otras personas para que participen en la conversación utilizando #LetsTalkAboutYes.

Sentimientos, barreras, motivaciones y la necesidad de consentimiento: todo puede formar parte de este tema. Crea un meme simple. Por ejemplo, una imagen con una idea o pregunta sobre qué es para ti el consentimiento sexual, para compartir en canales como Instagram.

Puedes utilizar diferentes medios audiovisuales: cómics, ilustraciones, anuncios, fotografías, diseño gráfico, arte y dibujos digitales, u otras disciplinas como música, poesía, rap, representaciones de arte, cuentacuentos...

Tu trabajo artístico puede estar expuesto junto al de otros y otras artistas con talento en el muro del consentimiento de @LetsTalkAboutYes.

El capítulo 2 incluye una guía sobre cómo crear contenido que propicie conversaciones.

Pedir a artistas, personas creativas, activistas y organizaciones que se sumen

¿Conoces artistas y personas creativas a las que les gustaría contribuir a la campaña? ¿Tienes amistades o familiares creativos/as? ¿Conoces activistas u organizaciones implicadas o con interés en este tema? ¿Conoces docentes o educadores/as sobre sexualidad que trabajen sobre este tema?

Piensa en organizaciones y personas locales que defiendan los derechos de las mujeres, los derechos de la comunidad LGBTI, los derechos sexuales y reproductivos o la educación sexual, y en organizaciones que trabajen con gente joven o dirigidas por jóvenes. Piensa en estudiantes, aficionados o profesionales de cualquier disciplina artística: cómics, ilustraciones, publicidad, diseño gráfico y artes digitales, dibujo, grabados e imágenes impresas, pintura y fotografía, y también, música, poesía, artes escénicas, rap, representaciones de arte, pódcast, cuentacuentos... Piensa en personas de orígenes, experiencias y perspectivas diferentes a las que les gustaría participar.

Comparte con ellas esta guía o envíales un enlace a <https://www.amnesty.org/es/latest/campaigns/2020/02/letstalkaboutyes/> y pregúntales si les interesaría participar en la campaña, para contribuir a una “cultura del consentimiento” y hacer del año 2020 “el año del consentimiento”.

Seguir conversaciones en Internet y participar en ellas

Sigue la etiqueta #LetsTalkAboutYes y otras etiquetas relacionadas con el consentimiento, marca “me gusta”, comparte y comenta los mensajes que te interesen y participa en las conversaciones en línea cuando te apetezca.

Cuidado con los trolles y el acoso en Internet; normalmente, la mejor estrategia es ignorarlo. Para más información ver: <https://blog.hootsuite.com/how-to-deal-with-trolls-on-social-media/>.

Los capítulos 2, 3 y 4 incluyen orientación sobre cómo iniciar una conversación, cómo hablar sobre el consentimiento y cómo desmontar mitos y evitar estereotipos.

Animar a estudiantes en los campus universitarios a que se impliquen en la campaña

¿Formas parte de una comunidad estudiantil? ¿O de alguna otra comunidad: club juvenil, equipo deportivo, entorno laboral, centro de migrantes, etc.? Las orientaciones incluidas a continuación están dirigidas a estudiantes de universidad, pero se pueden adaptar a otros grupos y comunidades.

Aquí tienes algunas ideas:

- trabajar con sociedades artísticas, departamentos de arte o sindicatos de estudiantes universitarios para organizar talleres o competencias creativas sobre el tema del consentimiento. Por ejemplo, se puede organizar una competición que dure varios meses. Los sindicatos de estudiantes pueden pedir a la gente que vote en la competición para ganar un premio. Todas estas ideas pueden ayudar a que aumente la participación;
- buscar acuerdos con los sindicatos de estudiantes para aumentar el número de debates sobre el consentimiento y mejorar los sistemas de información y apoyo a las personas supervivientes de violencia sexual;
- combinar proyectos creativos con campañas que pidan cambios legislativos en el ámbito nacional y en las universidades locales;
- animar a los y las estudiantes a crear artículos promocionales (carteles, postales, camisetas, etc.) con los trabajos artísticos de otros compañeros y compañeras que se pueden vender en los campus universitarios para recaudar fondos con los que apoyar a organizaciones pertinentes;
- organizar eventos o acciones de calle en los campus universitarios y vincularlos con la campaña en las redes sociales:
 - los debates de grupo y las proyecciones de películas ayudan a conseguir visibilidad y una mayor participación en todo el campus. Colabora con otros grupos en el campus e invita a oradores;
 - ofrece como fuente de inspiración ejemplos de acciones de calle que hayan organizado otros estudiantes

en sus universidades en todo el mundo. (Por ejemplo, [“Carry That Weight” está cambiando la conversación sobre agresiones sexuales en los campus universitarios](#) y [“Un violador en tu camino” es una canción de protesta chilena que se ha convertido en un himno feminista](#));

- explora otros eventos creativos colaborativos. Colabora con el Departamento de Arte para escribir y producir una obra (<http://www.sin.ie/2019/09/11/active-consent-programme-to-tour-ireland-with-original-play-the-kinds-of-sex-you-might-have-at-college/>) o con el Departamento de Moda para organizar un desfile de modas que den más visibilidad a la campaña.

En el capítulo 4 puedes ver cómo evitar el refuerzo inintencionado de los estereotipos y mitos.

Organizar charlas o debates sobre el consentimiento sexual

¿Conoces o puedes identificar activistas u organizaciones que trabajen sobre este tema y que quieran dar una charla o participar en un debate o en una mesa redonda?

- Identifica a uno o dos activistas que trabajen sobre la “cultura del consentimiento” o que luchen contra la “cultura de la violación”.
 - Evento grande: una conferencia con preguntas y respuestas.
 - Evento pequeño: un grupo de 15 personas o menos para una charla sentadas en círculo.
- Acuerda las preguntas o los temas que te interesaría discutir con el grupo.
- Considera las oportunidades de concienciar sobre la diversidad y la inclusión y de resaltar las vivencias concretas de cada persona. Por ejemplo, personas transgénero, personas refugiadas o sin hogar y cómo las situaciones pueden ser diferentes para ellas.

Organizar talleres sobre el consentimiento sexual

¿Conoces bien el tema y te atreves a organizar un taller o conoces a un buen facilitador y a personas expertas en la materia que pudieran ayudarte a organizarlo?

Invita a otras personas a compartir sus ideas y sus sentimientos sobre el consentimiento; juntos podéis crear contenido para la campaña.

En el capítulo 5 se incluyen sugerencias para talleres.

2. GUIAS CREATIVAS: CÓMO CREAR CONTENIDO QUE PROPICIE CONVERSA- CIONES

Una de las formas de animar a otras personas jóvenes a participar en conversaciones es con contenido creativo en las redes sociales: memes y trabajos artísticos. #LetsTalkAboutYes se centra en Instagram, pero puedes hablar de consentimiento en cualquier otra plataforma que utilices, siempre que estés a gusto. ¡Empezamos!

Puede que no sea una tarea sencilla, pero esperamos que sea un proceso gratificante y que merezca la pena. Investiga. Ten una idea. Ponla a prueba. Encuentra la manera de expresarla. Crea. Compártela con muchas otras personas más allá de las fronteras en una conversación europea y sé parte de este cambio cultural.

¿Todavía no tienes ninguna idea? Busca inspiración en el contenido que ya existe. Sigue #LetsTalkAboutYes, mira @LetsTalkAboutYes, busca los enlaces en el capítulo 7 y explora en Internet para inspirarte. Quizá quieras intercambiar ideas con otras personas en grupo. En el capítulo 5 se incluyen ideas para organizar un taller creativo.

Cuando tengas una o varias ideas que creas que podrían ser buenas... pruébalas. Compártelas con diferentes personas y observa sus reacciones. Normalmente, cuando compartes tus ideas con otras personas, surgen más ideas.

¿Cuál es tu mejor talento artístico o creativo?
¿Tienes algún talento secreto? ¿Sabes dibujar?
¿Sabes hacer fotos? ¿Escribir una canción? ¿Un poema? ¿Artes escénicas? ¿O rap? ¿Tienes experiencia haciendo gifs animados o vídeos?
Usa tu talento para crear un buen contenido. O haz un simple dibujo o describe con palabras que es para ti el consentimiento.

Algunos consejos sobre el contenido:

- usa el enfoque “Sí significa Sí”, con el que las personas expresan activamente que quieren participar en actos sexuales de distintas formas verbales y no verbales (el enfoque “No significa No” no es suficiente. Guardar silencio o no decir que no NO equivale a dar consentimiento: el consentimiento sexual debe ser una elección voluntaria y libre para todas las personas implicadas. La cuestión no es si la persona dice “No”, sino, más bien, si dice “Sí”);
- refleja diferentes realidades y diversidad al hablar del consentimiento, por ejemplo <https://megjohndjustin.com/sex/7-tips-consensual-hook-up/> o <https://time.com/5574163/tarana-burke-metoo-time-100-summit/>;

- puedes hablar del consentimiento con desenfadado, pero, por favor, sé respetuoso/a y consciente de que la violación es un delito grave que suele tener un impacto profundo en las personas supervivientes;
- no te compliques: el consentimiento es simple. Desmitifica la supuesta incomodidad;
- cuidado con reforzar estereotipos de género; evita usar imágenes sexualizadas para llegar a más público o llamar la atención. No es apropiado y puede propiciar conversaciones no deseadas;
- contribuye a desmentir estereotipos y mitos nocivos sobre la violencia sexual. Sé consciente de que romper un mito puede generar la reacción contraria si se pone mucho más énfasis en el mito que en la realidad;
- utiliza cifras y encuestas sobre actitudes para mostrar la realidad. ¡La realidad es alarmante!;
- piensa en tu audiencia: sé inclusivo/a, incluye a los hombres pero asegúrate de que tu contenido y estrategias para llegar a diferentes audiencias reconocen y respetan el papel destacado de las supervivientes y los grupos de mujeres en la lucha por el cambio;
- sé inclusivo/a y respeta a las personas que no comprenden la cuestión pero quieren participar en la conversación;
- haz una pregunta o pon a prueba a la audiencia para que participe. Un juego de preguntas con dos o más preguntas para contestar puede ser un buen recurso;
- usa el humor (con respeto): es más fácil que se comparta algo que hace sonreír o reír;
- a la gente le encantan las historias. No sólo las historias de Instagram, sino una experiencia personal sobre cómo se ha superado un reto, si se comparte de buen grado. Si una historia puede provocar reacciones o emociones traumáticas, avisa de antemano a la audiencia. No se pueden utilizar historias de otras personas sin su consentimiento. Si hay historias de personas supervivientes que ya son de dominio público a través de la prensa o de las redes sociales, ponte en contacto con ellas y diles que te gustaría reflexionar sobre su experiencia, y pide siempre su autorización. A menos que sea necesario, evita pedir a las personas supervivientes que repitan su historia continuamente. La experiencia de sentirse dominadas y de que no les pidan su consentimiento ocupa el centro de las traumáticas experiencias de las supervivientes;

- las listas también pueden funcionar bien, por ejemplo:
<https://www.instagram.com/p/B7DtA3rB28O/>;
- el contenido de redes sociales que cumple las directrices de Instagram suele servir para la mayoría de las demás redes sociales. Para imágenes, animaciones o vídeos, comprueba en Internet que usas el formato adecuado. Para imágenes fijas, funciona bien el cuadrado, aunque hay opciones para el formato apaisado y para el vertical. Hay muchas guías en Internet, como por ejemplo:
<https://later.com/blog/instagram-image-size/>.

Y unos consejos para conseguir una mayor interacción en las redes sociales:

- en la mayoría de las plataformas, las fotos y vídeos suelen ir acompañados de texto. Aquí te ofrecemos algunas recomendaciones para tus mensajes:
 - 1- empieza tu mensaje con una afirmación, por ejemplo: “*¡El sexo sin consentimiento es violación!*”;
 - 2- después, explica por qué participas en esta campaña, cuál es tu motivación, por ejemplo: “*Comparto esto porque...*”;
 - 3- y, por último, pide a la gente que se sume a ti y apoye esta campaña compartiendo tu mensaje y creando su propio contenido para

compartir en las redes sociales;

4- intenta que tu mensaje sea lo más corto y claro posible.

- utiliza la etiqueta #LetsTalkAboutYes para ser parte de la conversación, e incluye otras etiquetas relevantes como quieras en tu mensaje. Así conseguirás que tu mensaje tenga más visibilidad, por ejemplo: “*millones de #mujeres en el mundo son supervivientes de violación... #derechosdelasmujeres #poderfemenino*”;
- puedes etiquetar en tus mensajes a tus familiares y amistades y también a influencers para atraer su atención y animarlos a sumarse, comentar o crear su propio contenido y compartirlo;
- la hora en que publiques tu mensaje es clave. Generalmente, funcionan mejor los mensajes publicados entre las 12 y la 1 y las 6 y las 8 de la tarde;
- intenta responder a los comentarios y preguntas de la gente (excepto si son troles). Los algoritmos de las redes sociales tienen en cuenta a los usuarios reactivos. Y recuerda pensarte dos veces tu respuesta antes de compartirla ;)

Lee los capítulos 3 y 4 sobre cómo hablar sobre el consentimiento y cómo evitar errores y ayudar a desmontar falsas creencias en lugar de reforzarlas.



3. ESTO ES CONSEN- TIMIENTO: CÓMO HABLAR (Y PENSAR) SOBRE EL CONSEN- TIMIENTO

Hablar sobre el consentimiento y promover una “cultura del consentimiento” importa.

Es muy necesario desmontar lo que se conoce como “cultura de la violación”, que normaliza e incluso justifica la violencia sexual, incluida la violación, en nuestras sociedades.

Tener claro lo que significa el consentimiento sexual puede ayudar a prevenir violaciones y otros delitos sexuales.

En algunos países es necesario tener conversaciones públicas y abiertas con el fin de **mobilizar apoyo para reformar unas leyes sobre la violación que están anticuadas.**

Las leyes con una definición de violación basada en la falta de consentimiento establecen un límite claro entre relaciones sexuales consentidas y violación, y son una importante contribución a los debates sobre sexo y consentimiento.

Pero incluso en países que tienen una legislación basada en el consentimiento, la violación sigue siendo habitual y las supervivientes se enfrentan a grandes dificultades para acceder a la justicia y a reparaciones.

Por desgracia, hay muchas concepciones erróneas y estereotipos de género sobre qué son la violencia sexual y las relaciones sexuales con consentimiento.

“No dijo que no”, “Con la ropa que llevaba, lo estaba pidiendo”, “Tuvieron relaciones sexuales consentidas la semana pasada, por lo que hoy también tuvo que ser consentido”, son algunas respuestas muy habituales con la que se intenta desdibujar lo que significa el consentimiento.

Las consecuencias de estas actitudes son muy dañinas: no se cree a las víctimas, que a menudo se culpan a ellas mismas, acaban por no denunciar la violación y los culpables quedan impunes. Incluso cuando las supervivientes denuncian una violación, pueden sufrir nuevos traumas y ver negado su acceso a la justicia a causa de los mitos y estereotipos nocivos arraigados en el sistema de justicia penal.



En cualquier conversación sobre el consentimiento, ya sea una charla pública, un taller o una conversación en las redes sociales, debemos hablar claro: **cuando se trata de sexo, el consentimiento lo es todo y no hay zonas grises.**

Puedes utilizar la siguiente definición:

El consentimiento es:

Libre: el consentimiento sexual debe ser una elección voluntaria y libre para todas las partes implicadas. Guardar silencio —o no decir no— no equivale a consentir. Las personas inconscientes e incapacitadas debido al alcohol o las drogas no pueden dar su consentimiento. El sexo bajo coacción o intimidación no es consentido. Podría haber otras situaciones en las que una persona sea incapaz de dar verdaderamente su consentimiento, como, por ejemplo, que no tenga capacidad mental para ello o sea menor de edad.

Informado: mentir u ocultar deliberadamente ciertas intenciones, como tener relaciones sexuales sin protección, no es sexo consentido. Cuando una persona está tan borracha que no puede negarse a mantener relaciones sexuales, forzarla para que acepte ciertas prácticas no es obtener su consentimiento.

Específico: consentir a una cosa (por ejemplo: a besarse) no significa consentir a todo lo demás. Una regla general es: en caso de duda, pregunta. Si sigues dudando, detente.

Reversible: consentir una vez no significa haber consentido para siempre. Incluso cuando se está manteniendo un acto sexual, todo el mundo es libre de interrumpir o detenerse en cualquier momento y revocar su consentimiento.

Entusiasta: la cuestión no es si una persona dice “No”, sino si dice “Sí” o expresa activamente, de forma verbal y no verbal, su consentimiento. Es lo que se conoce como “Sí significa Sí”. “No lo sé” no es consentimiento.

El consentimiento no es cuestión de firmar un contrato. Es cuestión de comunicación y de asegurarse de que todas las actividades sexuales se hacen con consentimiento mutuo. Hay que desmitificar la incomodidad que genera hablar de consentimiento.

La Asociación Británica de Planificación Familiar ha compilado algunas formas verbales y no verbales para expresar el consentimiento o su falta:

<https://www.fpa.org.uk/sites/default/files/consent-giving-getting-respecting-leaflet.pdf>. Y así explica qué es consentimiento la Red Nacional Estadounidense contra la Violación, el Abuso y el Incesto (RAINN):_ <https://www.rainn.org/articles/what-is-consent>.

La importancia del consentimiento sexual se puede explicar teniendo en cuenta otros escenarios en los que el consentimiento puede ser importante y que pueden ser parecidos a las situaciones sexuales:

- ¿Te comerías la comida de otra persona sin pedirle permiso?
- ¿Estaría bien entrar en la habitación o en la casa de alguien sin pedirle permiso? ¿Y si sólo quisieras entrar para ordenar o para hacer algún otro tipo de favor?

- Si le regalaras a una persona un jersey, ¿estaría bien obligarla a llevarlo o amenazarla con dejar de ser amigos si no lo lleva?

Es famosa la analogía de hacer una taza de té para explicar qué debería ser el consentimiento sexual. Busca “consentimiento explicado con té” o mira el vídeo en YouTube:_

<https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8>

Otras analogías útiles son la del “apretón de manos y el consentimiento”:_

<https://megjohndjustin.com/sex/handshakes-and-consent/>

y la del “castillo del consentimiento”:_

<https://everydayfeminism.com/2016/07/metaphor-for-consent/>.



4. ELIMINAR OBSTACU- LOS: CÓMO DESMON- TAR MITOS Y EVITAR ESTEREO- TIPOS

Lo que se conoce como “cultura de la violación”, que normaliza e incluso justifica la violencia sexual, incluida la violación, en nuestras sociedades, se sustenta y perpetúa en mitos nocivos y estereotipos de género.

La violación puede ocurrir en todo tipo de circunstancias. La única forma de saber que no es violación es si las dos partes han consentido libremente a los actos sexuales. Cómo vistes, comportamientos anteriores, o el matrimonio no constituyen consentimiento.

Es importante que nuestro activismo y nuestras conversaciones contribuyan a desmontar los “mitos sobre la violación” y no a reforzarlos.

Ten en cuenta que al intentar romper un mito podemos acabar reforzándolo sin querer. Si ponemos mucho énfasis en el “mito” podemos contribuir a seguir propagándolo. Existe el riesgo de que eso sea lo que la gente recuerde.

Piensa muy bien si tu trabajo artístico, tus mensajes y comentarios pueden inadvertidamente utilizar o reforzar concepciones erróneas o estereotipos sobre género, sexo, consentimiento u otros conceptos. En caso de duda, consulta a otras personas antes de compartirlos públicamente.

Utiliza hechos y una formulación positiva para mostrar qué es el consentimiento, en lugar de lo que no es.



Captura de pantalla de <https://medium.com/gendered-violence/rape-is-rape-6b975ffdb496>

Aquí hay algunos hechos para responder a algunos “mitos sobre la violación” y estereotipos frecuentes:

Que alguien actúe o se vista de una determinada manera no significa que quiera participar en actos sexuales. La manera de vestir de alguien, cuánto alcohol toma, con quién sale, cómo se comporta o cómo elige vivir su vida no convierte a una persona en responsable de ser violada. Las víctimas no tienen la culpa. Nadie es responsable de cómo actúa otra persona.

La violación es una vulneración de la integridad física y la autonomía sexual de otra persona y, como tal, es un delito y depende de los actos del violador, NO de la víctima. Si alguien quiere o no participar en actos sexuales es una pregunta personal y, en ocasiones, complicada que debe responderse directamente. No puede deducirse de otros comportamientos. *(En respuesta a: “Con la ropa que llevaba, lo estaba pidiendo”; “Estaban tonteando”; “Aunque fuera una violación, es culpa de la víctima”; “A los trabajadores/as sexuales no se les puede violar”, etc.).*

Es responsabilidad de ambas partes asegurarse de que la otra parte ha consentido. No puede deducirse por la ausencia de palabras o acciones claras. La ausencia de un “No” no es un “Sí”, sólo un “Sí” entusiasta significa “Sí”. Hay distintos motivos por los que una persona no puede decir “No”, tales como las dinámicas de poder, la coacción o que esa persona no esté siendo escuchada. Personas diferentes reaccionan de forma diferente cuando sufren violencia sexual. Defenderse es una reacción, pero otra reacción muy común es la parálisis. No es responsabilidad de la víctima luchar contra su atacante. *(En respuesta a: “No dijo que no”; “No protestó” y “No hubo violencia”).*

Violación es el sometimiento a relaciones sexuales sin consentimiento y, aunque la mayoría de las víctimas son mujeres y niñas, cualquier persona, de cualquier género, puede ser víctima de violación. *(En respuesta a: “No se puede violar a los hombres”).*

Salir con alguien, ir a casa con esa persona, o haber tenido relaciones sexuales previas no significa necesariamente que se haya otorgado consentimiento para mantener relaciones sexuales en esa ocasión concreta. *(En respuesta a: “Consintió en tener relaciones sexuales la semana pasada, así que hoy también había consentimiento”).*

En la mayoría de los casos, las parejas de las víctimas, sus exparejas o amigos son los violadores. Los violadores no son bestias o algún tipo de “criaturas mitológicas” que sólo hacen “cosas malas”. Tienen amistades, familias, carreras profesionales, dicen “hola”, “gracias”, pueden ser muy famosos o carismáticos, pueden ser amigos nuestros. El hecho de que conozcamos al violador, que nos caiga bien y que no esperemos oír que ha cometido actos violentos no significa que la acusación sea falsa. *(En respuesta a: “La mayoría de las violaciones las cometen desconocidos, personas a las que la víctima no conoce, personas que claramente son ‘malas’”; “Una persona no puede agredir sexualmente a su pareja o cónyuge”).*

En la mayoría de los casos, las violaciones ocurren en casa de la víctima, cerca de su casa o en casa de una persona conocida. *(En respuesta a: “Mucha gente cree que la violencia sexual y las violaciones sólo ocurren por la noche, en lugares públicos o al aire libre, en lugares oscuros como callejones, bosques y parques”).*

Violar a alguien es un delito que puede causar un daño muy profundo. Se suele pensar que la violación no es un “delito real”, o que las víctimas denuncian una violación simplemente cuando se arrepienten de haber mantenido relaciones sexuales PERO son las consecuencias físicas y emocionales de una violación y agresión a la integridad física y a la autonomía sexual las que hacen que la violación sea un delito. *(En respuesta a: “Sólo es sexo no deseado”).*

Hay que tomarse en serio a las personas que denuncian una violación, independientemente de cuándo hagan la denuncia. La demora en denunciar una violación probablemente indica que la víctima está traumatizada y tiene miedo de su violador, no que la violación no existió. *(En respuesta a: “Seguramente no es más que una historia inventada”).*

Las víctimas deben mostrar mucho valor y fortaleza para denunciar una agresión a la policía. A menudo, su reputación o credibilidad se ponen en duda de manera hostil y los procedimientos penales pueden ser una enorme carga. Las víctimas merecen ser creídas, deben recibir el apoyo al que tienen derecho, y los hechos que denuncian deben investigarse de forma exhaustiva. *(En respuesta a: “Muchas víctimas mienten cuando dicen que las han violado o acosado y dan testimonios falsos por venganza, o porque no quieren admitir una relación”; “Las mujeres son vengativas”).*

La mayoría de las supervivientes no denuncian las violaciones. Quienes denuncian o cuentan su historia a menudo lo hacen varias semanas, meses o incluso años después de la violación. Incluso en estos casos, sus experiencias siguen siendo válidas e importantes. *(En respuesta a: “Las supervivientes de verdad denuncian inmediatamente”; ver en Twitter la etiqueta #porquenodenuncio.)*

La violación es mucho más común de lo que la gente piensa, y afecta a las mujeres de forma desproporcionada. [En la UE](#), una de cada 20 mujeres de a partir de 15 años ha sido violada. Eso representa alrededor de 9 millones de mujeres. Asimismo, en la UE, una de cada 10 mujeres de 15 años o más ha sufrido algún tipo de violencia sexual. *(En respuesta a: “Las violaciones no son tan habituales”).*

La violación afecta a todos los géneros y grupos de edad. Pero las mujeres y niñas se ven afectadas de manera desproporcionada, debido a desequilibrios profundamente arraigados en las relaciones de poder entre los géneros que sustentan la discriminación y violencia de género. Las personas LGBTI y las que no se ajustan a las convenciones de género a menudo son víctimas de violación y otros actos de violencia sexual como castigo por transgredir las normas sociales sobre los estereotipos relativos a los roles y relaciones de género. Es importante reconocer que la violación tiene una dimensión de género y adoptar un enfoque de género, que tenga también en cuenta las necesidades específicas de los diferentes tipos de víctimas de violencia sexual. Las medidas que sirven para empoderar a las mujeres y niñas —como hablar sobre el consentimiento, promover una “cultura del consentimiento”, ofrecer servicios de apoyo adecuados e introducir reformas legislativas— también benefician a los hombres, a las personas no binarias y a personas de todos los géneros que sufren violencia sexual. *(En respuesta a: “¿Por qué sólo hablamos de mujeres? También se viola a hombres”).*

Las trabajadoras y los trabajadores sexuales tienen derecho a dar o negar su consentimiento a participar en cualquier tipo de actividad sexual y, por tanto, pueden sufrir violaciones como cualquier otra persona. A menudo son víctimas de violación a manos de hombres violentos por el estigma asociado al trabajo sexual y por la mayor impunidad que rodea estos casos. Las trabajadoras y los trabajadores sexuales tienen derecho a dar o negar su consentimiento como cualquier otra persona. Cuando acuerdan recibir dinero a cambio de sexo es para actos consensuados, no para violaciones ni violencia *(En respuesta a: “Las trabajadoras y los trabajadores sexuales no pueden ser víctimas de agresiones sexuales”).*

La violencia sexual, incluida la violación, no tiene que ver con el sexo o con la satisfacción del deseo sexual, es una forma de ejercer poder y control sobre la víctima. Los violadores son perfectamente capaces de controlar su deseo y no participar en ninguna actividad sexual de forma espontánea controlados por su propio impulso sexual. *(En respuesta a: “Las agresiones sexuales son actos de pasión y lujuria que no se pueden controlar”).*



#estonoconsentimiento. Meme de arte callejero, Irlanda, 2017 - ©PAUL FAITH/AFP/Getty Images

5. EL EFECTO MULTIPLICAD- DOR: CÓMO ORGANIZAR UN TALLER PARA FOMENTAR CONVERSACIONES Y EXPRESIONES CREATIVAS

Hacer campaña en grupo puede ser muy gratificante y motivador. Una forma de que otras personas se sumen es organizar talleres. Aquí hay algunas ideas sobre el proceso y el contenido, entre otras, cómo preparar y facilitar talleres, consejos para tener en cuenta durante los talleres y ejemplos para organizar talleres sobre el consentimiento y procesos creativos.

Existen numerosos enfoques y ejercicios para talleres y formaciones sobre el consentimiento. A continuación incluimos algunos ejemplos que se basan en las experiencias de activistas que han contribuido a la elaboración de esta guía. Si quieres compartir otros ejemplos, contacta en Instagram con @Letstalkaboutyes.

Planificar un taller

Antes de preparar un taller, hay que poder contestar de forma clara cuál es su propósito o intención y cuáles son los resultados deseados. Una vez que esto esté claro, podemos utilizar el marco conceptual I. D. O. A. R. T (por sus siglas en inglés) para preparar el taller: <http://www.fantasticstudios.com/meeting-design-guide>.

Asegúrate de tener el espacio, el tiempo y los métodos de facilitación adecuados para el número de participantes, así como un buen facilitador o facilitadora que tenga claro el propósito del taller y pueda guiar al grupo para lograr los resultados deseados, adaptando las sesiones si fuera necesario. Aquí hay algunos recursos sobre facilitación de talleres: https://drive.google.com/file/d/0B5wIEVChc9NXQV_NxekdiMzE1dW8/view.

Cómo hablar sobre la violación y el consentimiento en un taller

- Hay que tratar el tema de forma inclusiva y tener en cuenta la diversidad entre los participantes y sus diferentes códigos (como llevar un hiyab o velo).
- Utilizar un lenguaje inclusivo: no-binario desde el punto de vista del género, que represente a todas las audiencias y que la vez tenga en cuenta que la violación es un problema de género.
- Incluir todas las formas artísticas posibles: dibujo, grabados e imágenes impresas, pintura, fotografía, viñetas, ilustraciones, cómics, etc.
- Crear un espacio seguro. La honestidad es importante cuando hablamos sobre temas delicados como el consentimiento, y debe ir acompañada del respeto hacia los puntos de vista de otras personas. Es normal cometer algunos errores al hablar de violación y consentimiento, siempre que aprendamos a reconocerlos y cambiemos nuestra forma de

pensar.

- Es importante crear un entorno propicio para quienes participen en el taller, discutir las “normas básicas” antes de empezar, incluidas las normas de confidencialidad (por ejemplo, lo que se dice en el taller se queda en el taller) y asegurar a todas las personas que participan que pueden salir de la sala cuando lo necesiten. Lo ideal es tener una sala donde quienes participan puedan descansar durante el taller. Si es posible, debería haber una persona para facilitar ese espacio.
- Antes del taller, reúne y comparte con quienes participan una lista de recursos sobre apoyo psicológico, médico y legal disponible gratuitamente en tu comunidad. No podemos saber si las participantes supervivientes de violencia sexual están suficientemente preparadas psicológicamente para participar en el taller, pero podemos ayudar a minimizar riesgos informando a todas las personas que participen del apoyo disponible, en caso de que sea necesario. Hay que prepararse, en caso de que algunas personas se sinceren por primera vez durante el taller. (Ver orientación en el capítulo 6.)
- Antes de hablar sobre temas “incómodos” como el consentimiento sexual, las actividades para romper el hielo pueden ayudar a que las personas del grupo se sientan más cómodas unas con otras. Se pueden hacer sesiones de introducción del grupo, compartir alguna experiencia divertida, interesante o incómoda que nos haya ocurrido recientemente, o algún tipo de juego tonto.
- Cuidado con las historias personales. No se debe revelar información ni historias personales de otras personas, especialmente si no están presentes. Las personas participantes se pueden plantear utilizar sus propias historias o escenarios ficticios, pero sólo si se sienten cómodas haciéndolo. Debemos evitar hablar en primera persona o dar los nombres de otras personas participantes al discutir los diferentes escenarios.
- Para muchas supervivientes de violencia sexual, hablar de sus propias experiencias, superando el estigma aún asociado a la violación, la humillación pública y las amenazas, supone un paso enorme. Su valentía no debe subestimarse.
- Considera las oportunidades de concienciar sobre la diversidad y la inclusión y de resaltar las vivencias concretas de cada persona. Por ejemplo, personas transgénero, personas refugiadas o sin hogar y cómo las situaciones y experiencias pueden ser diferentes para ellas.

En el capítulo 6, lee más sobre cómo responder y apoyar a las supervivientes de agresiones sexuales.

Ejemplo: Líneas generales de un taller sobre el consentimiento

60 minutos (puede ampliarse la duración para debatir con más detalle cada pregunta).

Hacer grupos de 4 a 6 personas.

El taller se divide en cuatro preguntas:

1. Enumerar todos los sinónimos de consentimiento que se nos ocurran

- Finalidad: que los grupos definan la esencia de la palabra "consentimiento", creen y compartan una noción común para su debate ulterior. Es importante hablar del hecho de que el consentimiento siempre se puede retirar. Si ninguna de las personas que participan lo menciona, asegúrate de mencionarlo antes de pasar a la pregunta 2a.

2a. ¿Cómo sería la sociedad si se basara en el consentimiento?

- Finalidad: que los grupos hablen sobre la manera de comunicarnos con otras personas y piensen sobre el valor del consentimiento sexual y lo que significa en la práctica.

2b. Si los grupos necesitan más ayuda para impulsar el debate: ¿Qué pensaría de la violencia sexual una sociedad basada en el consentimiento?

- Finalidad: que los grupos debatan cómo una legislación sobre la violación basada en el consentimiento y una "cultura del consentimiento" cambiaría la forma en la que, en general, percibimos a las supervivientes y a los perpetradores de violencia sexual y violaciones.

3. Enumerar ejemplos de normas, estereotipos y percepciones que tenemos en nuestra sociedad y que impiden que trabajemos por una "cultura del consentimiento" y una legislación de la violación basada en el consentimiento

- Finalidad: que los grupos reflexionen sobre los roles y estereotipos de género dañinos, que dificultan que las personas den un paso adelante, expresen su sexualidad, disfruten de las relaciones sexuales, se posicionen y apoyen el consentimiento, para entender y respetar los límites y más.

4. ¿Qué podemos hacer como individuos para combatir estos estereotipos tóxicos y dañinos

y ayudar a transformar nuestra sociedad en una sociedad basada en el consentimiento?

- Finalidad: las personas que participan tienen ya una idea de cómo sería una sociedad basada en el consentimiento, y también han reflexionado sobre cuáles son algunos de los obstáculos en el camino para conseguirla. La finalidad de esta última pregunta es que participen en la creación de ese camino y reflexionen sobre el papel que pueden desempeñar. Tienen que ser tan concretas como sea posible y enumerar ejemplos específicos de cómo pueden promover el consentimiento en sus comunidades locales.

Para este ejercicio se necesita a dos personas como facilitadoras: una que oriente el debate después de cada pregunta y otra que tome notas.

Cada pregunta debe escribirse o imprimirse en una hoja de papel. Las preguntas se reparten una a una a medida que avanza el debate para que quienes participan sólo puedan ver una pregunta cada vez. En la hoja de papel que dejaremos en cada mesa hay que dejar también espacio para notas.

Las personas que participan tienen 10 minutos para debatir cada pregunta, seguidos de 5 minutos (preferiblemente más, si hay tiempo) de recapitulación en un rotafolio. Si el número de grupos es reducido, todas las personas participantes pueden compartir sus reacciones. Con un número de participantes mayor simplemente pide a unas pocas personas que presenten sus puntos más importantes.

Otros ejercicios

- Juego: ¿Cuáles son tus límites?
10-15 minutos.

Formar parejas.

Una persona está de pie y la otra se le acerca hasta que la primera diga: "Detente". Luego se intercambian los papeles y cada persona lo repite dos veces.

Debate en parejas durante un minuto o dos: ¿Qué te ha parecido el ejercicio? ¿Qué ha sido diferente la segunda vez?

Debate con todo el grupo en plenario.

- Historias
25 minutos

Preparar 4 o 5 historias con situaciones imaginarias en las que se respeten o no las reglas del consentimiento.

Hacer 4 o 5 grupos y asignar una historia a cada uno.

Durante 5 o 10 minutos cada grupo lee y debate si en su historia se rompen las reglas o no.

Debatir luego con todas las personas que participan.

Taller creativo

Para generar ideas con un grupo de personas sobre cómo representar el consentimiento, puedes organizar un taller creativo.

Idealmente, un taller creativo debería organizarse después de un taller sobre el consentimiento, o se puede incluir en el taller creativo una sesión en la que los participantes puedan explorar, hablar y pensar sobre el consentimiento, si es posible con un educador/a sexual o una persona experta en el tema (ver ejemplos de talleres arriba).

El proceso creativo que se describe a continuación utiliza algunas herramientas útiles del proceso de planificación del acelerador de campañas de MobLab <https://mobilisationlab.org/training-coaching/campaign-accelerator-training/resources/>. El tiempo para los ejercicios y debates dependerá en gran medida del tamaño del grupo y de la participación.

0. Elaborar una pregunta de enfoque.

Antes de empezar el taller, es útil plantear una pregunta de enfoque que ayude a quienes participan a centrarse en una pregunta que el proceso creativo esté tratando de resolver. Estas preguntas se utilizan antes de empezar a generar y desarrollar ideas, para enmarcar el reto y que las personas participantes puedan responder de diferentes formas. Éstas podrían ser preguntas de enfoque:

- *¿Cómo podríamos representar el consentimiento con desenfado y respeto de forma que encuentre eco entre la gente joven y la incite a participar en conversaciones sobre el consentimiento sexual?*
- *¿Cómo podríamos crear memes y otras expresiones artísticas para hablar sobre el consentimiento de una forma que haga reaccionar a la gente joven (sentir, pensar, sonreír, desear, dudar,...) y la incite a participar en una conversación sobre qué es para ellos el consentimiento sexual?*
- *¿Cómo podemos animar a la gente joven a hablar sobre el consentimiento sexual representándolo de una forma visualmente atrayente?*

1. Principios creativos y preparación (15-20 min)

Es bueno empezar el proceso creativo con una buena actividad de estímulo para que las personas participantes se sientan con energía y pongan su imaginación a trabajar de forma creativa. Ver ejemplos en las páginas 136 -142 del módulo de

creatividad de MobLab: <https://mobilisationlab.org/wp-content/uploads/2019/03/CA-create-final.pdf>.

2. Generar ideas utilizando diferentes técnicas de intercambio de ideas (45 mins - 1h)

El objetivo es generar el mayor número de ideas posible, sin juzgarlas. Dividir a las personas participantes en grupos y establecer las reglas para el intercambio de ideas. Se puede utilizar una combinación de técnicas de intercambio de ideas. Ver las páginas 145 -154 sobre generación de ideas del módulo de creatividad de MobLab: <https://mobilisationlab.org/wp-content/uploads/2019/03/CA-create-final.pdf>.

3. Selección de la mejor o las mejores ideas (20 min)

Cada grupo revisará todas las ideas que hayan generado y seleccionará las mejores. Ahora hay que convertirlas en conceptos que se puedan mostrar con mínimas explicaciones a otros grupos de participantes. Ver las páginas 157 -162 sobre generación de ideas del módulo de creatividad de MobLab: <https://mobilisationlab.org/wp-content/uploads/2019/03/CA-create-final.pdf>.

Si queda tiempo (unos 20 o 30 mins más) se puede trabajar en transformar un concepto en un prototipo rápido para presentarlo al resto de participantes, ver páginas 177-178 del módulo creativo de MobLab: <https://mobilisationlab.org/wp-content/uploads/2019/03/CA-create-final.pdf>.

4. Probar y perfeccionar conceptos (30 mins- 1h)

En plenario o en colaboración con otro grupo, presentar por turnos los mejores conceptos o prototipos al resto del grupo para que aporten sus comentarios y opiniones.

Revisar y desarrollar con más detalle los conceptos teniendo en cuenta los comentarios y opiniones recibidos: ¿qué mantenemos, qué eliminamos, qué podemos mejorar del concepto o prototipo?

Y si aún nos queda tiempo, podemos convertir los conceptos en prototipos finales y probarlos con audiencias fuera del taller, con amistades, personas en nuestras escuelas, universidades o comunidades o gente joven en la calle. [Ver más información sobre prototipos y pruebas en el módulo de prototipos de MobLab: <https://mobilisationlab.org/wp-content/uploads/2019/03/CA-prototype-final.pdf>].

5. Crear trabajos artísticos (30 mins - 1h o más)

En este punto, deberíamos estar preparados para convertir los mejores conceptos en memes o trabajos artísticos utilizando los medios de expresión que elijamos (el tiempo de la sesión dependerá de la complejidad, por ejemplo, si escribimos una frase en una pizarra, si escribimos una canción o si hacemos un vídeo).

Nota: En Dinamarca, la campaña #LetsTalkAboutYes se desarrolló utilizando el acelerador de campañas de MobLab. Ver más información en el estudio de caso: <https://mobilisationlab.org/stories/when-changing-laws-isnt-enough/>

6. RECURSOS PARA SUPERVIVIENTES Y ACTIVISTAS: CÓMO RESPONDER Y APOYAR A LAS PERSONAS SUPERVIVIENTES DE AGRESIONES SEXUALES

La violencia sexual, incluida la violación, es generalizada y sistemática en todo el mundo. Según estimaciones mundiales publicadas por la OMS, aproximadamente 1 de cada 3 (35%) mujeres en todo el mundo han sufrido en algún momento de su vida violencia física y/o sexual a manos de su pareja o violencia sexual a manos de alguien que no es su pareja.

No hay ningún país en que la gente esté libre de esta amenaza, y si bien afecta de forma desproporcionada a las mujeres y niñas, ningún género o grupo de personas está exento de sus efectos destructivos.

Teniendo esto en cuenta, es muy posible que muchas personas activistas que defienden la importancia del consentimiento sean supervivientes o interactúen, tanto dentro como fuera de Internet, con supervivientes y víctimas de violación o de otras formas de violencia sexual.

Los y las activistas no deben animar a la gente a revelar sus experiencias personales, pero algunas supervivientes pueden optar por hacerlo. Otras preferirán no decir nada pero pueden sentir angustia al leer o ver materiales sobre violaciones o al participar en algunas de las actividades.

Efectos de la violación/ Respuestas habituales

Cada persona reacciona de forma diferente a las agresiones sexuales y no hay una forma correcta o incorrecta de sentirse. Las pesadillas, revivir la agresión, los cambios de humor o la falta de concentración son síntomas habituales. A veces las víctimas tienen miedo, sentimiento de culpabilidad, trastorno de estrés postraumático, vergüenza o estigma, a menudo relacionado con las normas de género predominantes sobre violencia sexual, supervivientes, culpables y el papel de los hombres y mujeres.

Otras supervivientes no tienen reacciones externas evidentes.

Este puede ser un buen recurso para saber más sobre cómo se puede sentir una persona superviviente y cómo afrontar una violación:

<https://ninaburrows.com/books/the-courage-to-be-me/preface/>.

¿Cómo podemos ayudar?"

1. Tener contactos de referencia y salvaguardia disponibles para quienes puedan necesitar ayuda, incluso aunque no los pidan (por ejemplo, en la sala para descansos). Estos contactos pueden incluir líneas de asistencia telefónica gratuita de organizaciones nacionales o regionales, centros de ayuda para víctimas de violación o centros de mujeres en el país. También puedes incluir líneas de asistencia y recursos online especializados en apoyo a determinados grupos (LGBTI, organizaciones para personas migrantes, gente de color, minorías, etc.).

2. Debes añadir estos números y contactos a tu campaña en línea o tenerlos a mano en los talleres y otras actividades fuera de Internet.

3. Si vas a utilizar como posibles apoyos números de contacto e información de organizaciones específicas más pequeñas, puedes contactar con ellas primero para informarlas.

4. Las pautas que exponemos a continuación pueden servir para ayudar a las supervivientes cuando quieran o sientan la necesidad de compartir sus experiencias personales:

- escuchar lo que tienen que decir e intentar no interrumpir (aunque tengamos preguntas);
- crearlas;
- hacerles saber que entendemos que no fue culpa suya;
- ofrecer información sobre contactos y organizaciones que pueden ayudar, pero RESPETAR su decisión sobre qué hacer;
- no juzgar o preguntar por qué no se defendieron o pidieron ayuda inmediatamente;
- respetar su confidencialidad (por ejemplo, no compartir sus datos personales y, en caso de tener que informar a alguien o comentar las historias de las supervivientes fuera del taller, no revelar ningún dato que pudiera identificarlas sin su consentimiento. Si tomas notas, debes guardarlas de forma segura para proteger su identidad);
- evitar decirles qué tienen que hacer para sentirse mejor. Debemos dejar a las supervivientes el control de la situación;
- si la persona dice que está en peligro por culpa de otros o corre el riesgo de causarse daños autoinflingidos, pregúntale si quiere llamar a un teléfono de asistencia para víctimas de violación o a los servicios de emergencia (por ejemplo, el número 999 in Reino Unido).

Recursos adicionales para supervivientes y activistas

- Violación y efectos de la violación, Rape Crisis (Sur de Londres)
http://www.rasasc.org.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/rapeCrisisSouthLondon_rapeAndTheEffectsOfRape_informationForSupportersOfSurvivors.pdf;
- Guías de autoayuda, SARSA
<https://www.sarsas.org.uk/self-help-guides/>;
- ¿Cómo hablo con alguien de mi agresión sexual?
<https://www.projectconsent.com/how-do-i-tell-someone-about-my-assualt/>;
- Recuperar mi cuerpo (My Body Back), un proyecto en Londres para apoyar a las mujeres un año después de una agresión sexual
<http://www.mybodybackproject.com/>.

7. LECTURAS Y RECURSOS COMPLEMENTARIOS

Hay muchos recursos interesantes sobre el consentimiento sexual disponibles en Internet. Algunos se mencionan en la guía. Aquí hay algunos más:

Proyectos:

<https://www.consentcollective.com/>
<http://www.mybodybackproject.com/>
<http://www.consentiseverything.com/>
<https://www.projectconsent.com/>

Recursos educativos:

Todo lo que hay que saber sobre el consentimiento que nunca aprendimos en educación sexual:

<https://www.teenvogue.com/story/consent-how-to>

¿Cómo pueden saber los hombres si alguien está dando su consentimiento o no?

https://www.scarleteen.com/how_can_men_know_if_someone_is_giving_consent_or_not_0

¿Cómo los hombres, sí los HOMBRES, podéis evitar la violación?

https://www.scarleteen.com/article/abuse_assault/how_you_guys_thats_right_you_guys_can_prevent Rape

Charla TedX: Por qué tenemos que cambiar la forma en que los chicos jóvenes piensan sobre el consentimiento:

https://www.ted.com/talks/nathaniel_cole_why_we_need_to_change_the_way_young_men_think_about_consent

Guías rápidas: Nociones básicas sobre el consentimiento sexual:

https://www.scarleteen.com/article/disability_quickies/quickies_sexual_consent_basics

Vídeo sobre el consentimiento de Amaze:

<https://amaze.org/video/consent/>

¿Qué es el consentimiento?

<https://www.loveisrespect.org/healthy-relationships/what-consent/>

Metáfora sobre el Castillo del Consentimiento:

<https://everydayfeminism.com/2016/07/metaphor-for-consent/>

Todos sobre los límites:

<https://www.rewriting-the-rules.com/sex/all-about-boundaries/>

La lista de control sobre el consentimiento de Meg-John Barker:
<https://www.rewriting-the-rules.com/zines/#1570712847485-79489f1b-f52a>

“Esta publicación incluye una lista de control que podemos utilizar cuando pensamos cómo hacer algo —mantener relaciones sexuales, organizar un evento social, trabajar, tener una relación— con consentimiento. En ella se explora y elabora sobre los principales elementos necesarios para garantizar que una persona acepta libremente hacer algo, que actúa teniendo en cuenta lo que quiere, sus necesidades y límites y que se siente suficientemente segura para decírselo a otras personas.”

Introducción al autoconsentimiento:
<https://loveuncommon.com/2017/09/28/self-consent/>

“El autoconsentimiento es fundamental, se refiere a tratar nuestras necesidades, deseos y límites con respeto. Trata de tener curiosidad sobre nosotros mismos, y hacer elecciones que expresen nuestro verdadero ser. Es esencial aprender a tener relaciones consensuadas con otras personas porque nos ayuda a integrar y practicar el consentimiento en nuestra vida y en todas nuestras interacciones. [...]”

Abusos sexuales: Las preguntas que nunca pudimos hacer (con vídeos explicativos):
<https://ninaburrowes.com/sexual-abuse-the-questions-youve-never-had-the-chance-to-ask/>

Sitio web sobre ChemSex y consentimiento (un recurso útil para debates sobre el consentimiento en general):
<https://lgbt.foundation/news/chemsex-and-consent/228>

“Yes Means Yes! (¡Sí significa Sí!): Visions of Female Sexual Power and A World Without Rape” (Visiones del poder sexual femenino y un mundo sin violaciones), una colección de ensayos editados por Jaclyn Friedman y Jessica Valenti.

Recursos de formación:

Apretones de mano y consentimiento:
<https://bishtraining.com/three-handshakes-an-activity-for-learning-how-consent-feels/> y vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=awrp7EJGqyc>

Los mejores consejos para enseñar sobre el consentimiento:
<https://bishtraining.com/top-tips-for-teaching-about-consent/>

y más recursos de formación que se pueden descargar previo pago:
<https://bishtraining.com/product/the-consent-teaching-pack/>

Negociaciones sexuales, empezar con la rueda del consentimiento:
<https://loveuncommon.com/2018/02/14/negotiating-sex-start-with-the-wheel-of-consent/>

Y el juego de tres minutos:
<https://bettymartin.org/download-wheel/>

Sobre compartir información y crear una relación de confianza en los talleres (páginas 14 a16):
<https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT3000102015ENGLISH.PDF>

Pódcast:

Siete consejos para tener relaciones sexuales consensuadas:
<https://megjohndjustin.com/sex/7-tips-consensual-hook-up/>

Haz del consentimiento tu objetivo:
<https://megjohndjustin.com/relationships/make-consent-aim/>

El pódcast de Oloni, Laid Bare, sobre sexo, relaciones, feminismo y raza (“contenido para adultos”):
<https://soundcloud.com/laidbarepodcast>

Series en Netflix:

“Creedme”, una serie basada en la historia real de una superviviente estadounidense, Marie Adler:
<https://www.netflix.com/title/80153467>

“Sex Education”:
<https://www.netflix.com/title/80197526>

#letstalkaboutyes

