

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!**

## 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.*



Castilla-La Mancha



Instituto de la Mujer  
CASTILLA-LA MANCHA

## 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.

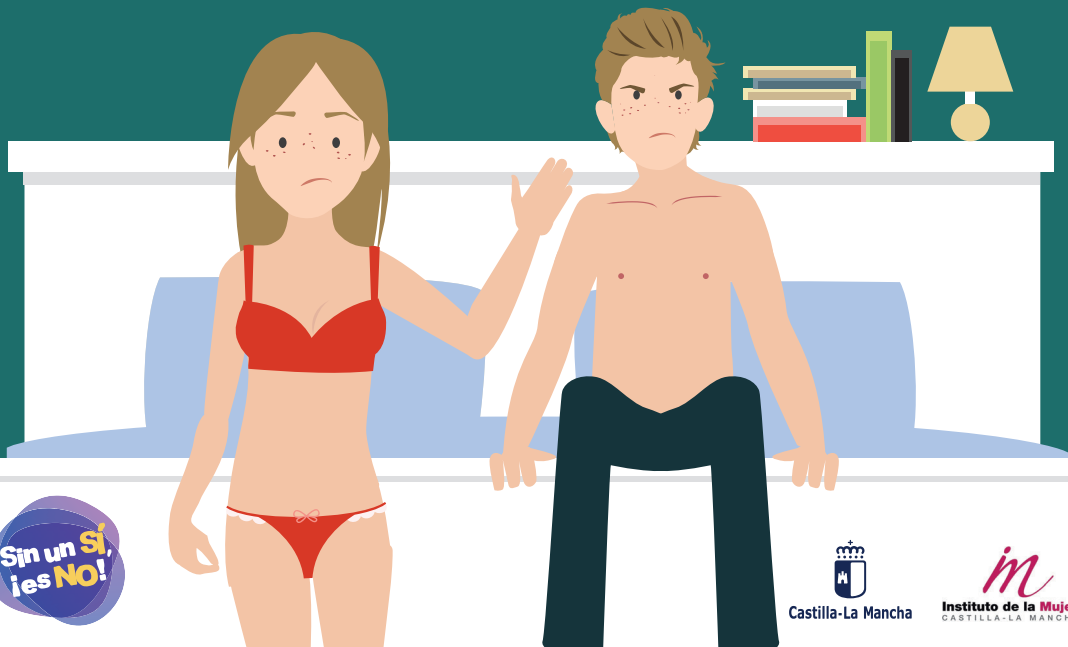


Da igual en qué punto estéis.  
Siempre puedes cambiar de idea.  
Siempre puedes parar.  
Siempre puedes decir ¡NO!

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.*



**Sin un Sí,  
es NO!**



Castilla-La Mancha

*m*

Instituto de la Mujer  
CASTILLA-LA MANCHA

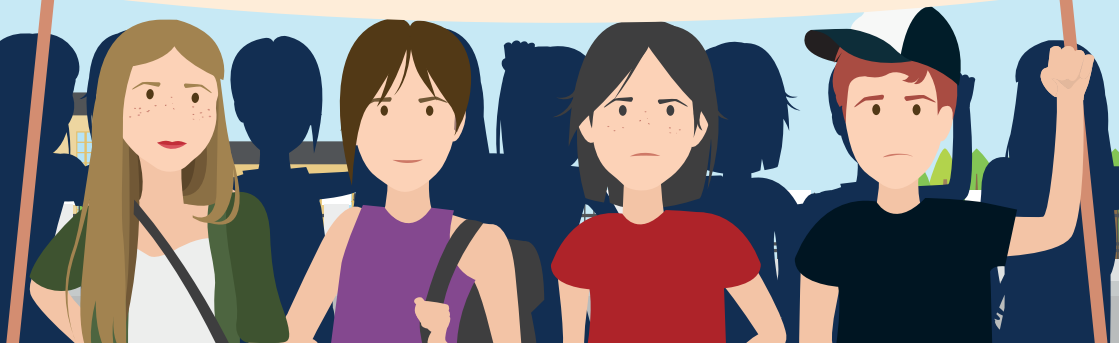
En una relación sexual, **de principio a fin**, tiene que haber consentimiento por ambas partes.

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**.

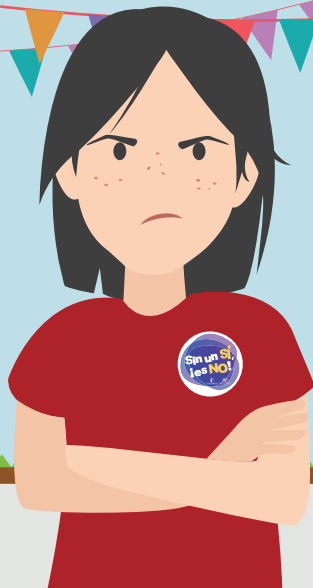
No te laves, ni te cambies de ropa, esto podría comprometer o destruir la evidencia de que fuiste violada.

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.**

# 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