Septiembre de 2026

TU CUERPO ES TUYO, TAMBIÉN EN INTERNET

Consentimiento y límites

LA REPO

CONSENTIMIENTO Y LÍMITES

EL CONSENTIMIENTO

- → No nos sirve la idea de “dejarse fluir”, como si en las prácticas sexuales todos los cuerpos se entendieran porque sí y se satisficieran todas las necesidades sin sobrepasar límites. No siempre hablamos el mismo lenguaje ;).
- → El consentimiento no es “pedir permiso”. Nosotres lo entendemos como **un acuerdo común de deseos, límites, intensidades y condiciones** en el que debemos hablar con claridad y evitar las zonas grises.
- → Hablar de lo que nos gusta antes de pasar a la acción **puede ser muy cachondo y sexy.**
- → El consentimiento nos lleva a tener relaciones más gustosas y satisfactorias.
- → Facilita que todes estemos cómodes, nuestros límites sean expresados y también nuestros deseos.
- → Sí, al principio da un poco de corte. Hace falta un poco de valentía y de humildad. Tanto para hacer una propuesta como para poder rechazarla o recibir el rechazo. También para ofrecer alternativas y encontrar lugares comunes si hay ganas de compartir esa intimidad.
- → Hay múltiples momentos para practicar el consentimiento: antes, durante, después de jugar e incluso un chequeo pasados unos días.
- → El lenguaje no verbal es también importante, no hay que olvidar prestar atención y entenderlo. Como esto último puede ser diferente para cada persona, es importante aclararlo si nos produce dudas (por ejemplo, la risa puede ser una reacción divertida, pero también puede estar causada por nerviosismo). Es también muy interesante intencionar este tipo de comunicación que puede aportar mucha información durante el sexo.
- → Practicar el consentimiento funciona entre personas que se ven, se reconocen agencia, se respetan y toma en consideración el bienestar de la otra. No nos libra de las violencias de quienes quieren agredirnos.
- → Se practica sin presión ni manipulación.
- → Decir que sí a algo como mandarse unas fotos sexis no significa aceptar otras cosas como meterse mano.
- → No haber dicho “No” a algo no significa que pueda ocurrir. El consentimiento es activo y por ello parte del “Sí”.
- → Se puede cambiar de opinión en cualquier momento “incluso con las bragas bajas” o si el mes anterior sí apeteció hacer esa cosa.
- → En ocasiones, no sabemos si vamos a estar cómodes y a disfrutar de alguna práctica que no conocemos mucho, y aún así tenemos curiosidad y ganas de experimentar. Esto cambia la forma de construir el consentimiento: podemos comunicar que no tenemos experiencia y pactar explorar progresivamente la práctica poniendo más atención en los chequeos para asegurar que todo está bien y todas las partes están disfrutando.

- Manejar el consentimiento estando alcoholizade, bajo el efecto de fármacos o drogas, lo hace todo más complicado. Estos estados alteran la consciencia y puede que la percepción de los límites y deseos se vea modificada o no se note el daño físico o emocional que puede producir alguna práctica. Incluso podría aumentar los riesgos.

LOS LÍMITES

- Siempre podemos tomarnos un tiempo para escuchar qué nos produce una propuesta y pensar si queremos o no participar, o cómo quisiéramos implicarnos. No hay ninguna urgencia en responder. Puede servirnos dar un paseo, hablar con alguien, retirarnos un momento con cualquier excusa, dejar pasar unos días.
- **Lo que yo decido es importante**. Me cuido tomándome en cuenta.
- No es no. Los silencios, dudas, excusas, quietud corporal o apartar la cara no son consentir. Escuchamos con todo el cuerpo.
- Cuando alguien nos dice “No” sabemos, aún con más certeza, que cuando nos dice “Sí”. Un “No” es una respuesta muy valiosa.
- ¿Cómo encajar un “No”? Sostenerlo. **Nunca insistir. Agradecer la honestidad y la confianza y hacer propuestas alternativas si hay ganas de encontrarse.**