

1. Com defineixes 'consentiment'?
2. Has parlat mai sobre 'consentiment' amb la teva parella i amics/gues?
3. Coneixes persones o has estat amb persones que defineixen 'consentiment' de forma diferent que tu?
4. Has estat mai insegur/a sobre si la persona amb qui estaves sent sexual volia que féssis el que estaves fent? En vas parlar? Ho vas ignorar amb l'esperança que canviaria? Vas continuar el que feies perquè era un plaer per a tu i no volies lidiar amb el que l'altra persona estava experimentant? Vas continuar perquè vas pensar que era el teu deure? Com et sents sobre aquestes decisions?
5. Penses que és la responsabilitat de l'altra persona dir alguna cosa si no els agrada el que estàs fent?
6. Com algú pot expressar que el que està passant no està bé?
7. Esperes només senyals verbals o creus que hi pot haver altres tipus de senyals?
8. Creus que és possible malinterpretar el silenci com a 'consentiment'?
9. Has preguntat mai a algú quin tipus de signes hauries de tenir en compte en cas que aquesta persona tingui dificultats per a verbalitzar quelcom que no desitgen?
10. Només preguntes aquestes coses si estàs en una relació estable o també et sents còmode/a parlant de tot això en relacions ocasionals?
11. Creus que parlar 'talla el rotllo'?
12. Creus que el consentiment pot ser eròtic?
13. Tens en compte les històries d'abús que tenen les persones?
14. T'assegures a mesura que les coses progressen o assumeixes que el 'consentiment' original significa que tot va bé?
15. Si aconseguixes 'consentiment' d'una vegada, assumeixes que sempre es mantindrà després d'això?
16. Si algú consenteix a quelcom, assumeixes que tota la resta també serà consentida, o preguntes abans de tocar/acariciar de formes diferents, o de portar la situació cap a nivells més intensos?
17. Et sents resentit/da amb persones que volen/necessiten parlar de les seves històries d'abús? Per què?
18. Ets sents normalment atret/a per persones que encaixen amb el model de bellesa dels EEUU?
19. Busques l'amistat amb persones perquè vols vols estar amb ells/elles, i després abandones si aquestes persones no estan interessades en tu sexualment?
20. Busques tenir sexe amb algú fins i tot quan aquesta persona t'ha dit que només vol que sigueu amics/gues?
21. Si algú és afectiu, assumeixes que estarà probablement interessat/da en tenir sexe amb tu?
22. Reflexiones sobre l'afecció, la sexualitat i els seus límits? Parles d'aquests qüestions amb altres persones? Si ho fas, ho preguntes només perquè vols tenir sexe amb elles o perquè penses que és important i que vols parlar-ne de forma genuïna?

23. Ets clar/a sobre les teves intencions?
24. Has intentat parlar amb algú sobre quelcom a fer, quelcom sobre el que tenien reticències a fer?
25. Creus que la 'indecisió' és una forma de coqueteig?
26. Ets conscient que en algunes situacions no ho és?
27. T'has pensat mai que el que algú estava fent era 'coqueteig' quan en realitat aquest no era el missatge que aquesta persona volia transmetre?
28. Creus que si algú és promiscu/a està bé tractar-los com objectes i parlar d'aquestes persones de forma que altrament no faries?
29. Si algú és promiscu/a creus que és menys important tenir 'consentiment'?
30. Creus que si algú es vesteix de certa forma està bé aleshores tractar-los com objectes?
31. Creus que si algú es vesteix de certa forma està buscant la teva atenció o aprovació sexual?
32. Entens que hi poden haver moltes altres raons, que potser no t'ene res a veure amb tu, per les quals una persona pot voler vestir-se o comportar-se d'una manera que tu trobes sexy?
33. Creus que és la teva responsabilitat o el teu rol superar la indecisió de l'altra persona fent pressió o traient-li importància?
34. Has intentat mai preguntar com es sent l'altra persona?
35. Creus que el sexe és un joc?
36. Has intentat mai posar-te en situacions en què tens excusa per a tocar persones que d'altra manera et dirien que no? per exemple, ballant, emborratxant-te molt, o quedant-te dormit al seu costat.
37. Fas que algú es senti 'avorrit/da' o 'no-alliberat/da' si no volen provar quelcom sexual amb tu?
38. Creus que pots actuar de certa forma, que faci que l'altra persona es senti així fins i tot quan no era la teva intenció?
39. Alguna vegada intentes o fas xantatge? Ex, si et em deixes fer això, jo després et faré allò...
40. Has utilitzat mai la gelosia com una forma de control?
41. Has fet mai que la teva parella deixés de veure's amb alguns amics/gues, limitar la seva interacció social d'alguna forma per la gelosia o inseguretat? Utilitzes la gelosia per a obligar la teva parella a tenir sexe amb tu?
42. Sents com si el fet de tenir una relació amb alguna persona significa que ell/a té una obligació de fer sexe amb tu?

43. I què si ell/a vol abstenir-se de fer sexe duratn una semana? Un mes? Un any?
44. Amenaces o et queixes si no estàs tenint la quantitat o el tipus de sexe que vols?
45. Penses que està bé iniciar una activitat sexual amb una persona que està dormint?
46. I què en penses si la persona és la teva parella?
47. Creus que és important parlar amb ell/a abans, quan està desperta, sobre iniciar sexe mentre dorm?
48. Sempre mires el com interaccions amb la gent, o com tractes a la gent, positiva o negativament, i d'on prové la teva manera, d'on la vas aprendre?
49. Actues de manera diferent quan has estat bevent?
50. Quins són els aspectes positius del beure, per a tu? Quins són els aspectes negatius?
51. Has fet sexe quan has estat borratxo/a o l'altre/a ha estat borratxo/a? T'has sentit alguna vegada incòmode o avergonyit per aquest motiu al dia següent? Posteriorment, ha actuat aquesta persona de manera estranya amb tu?
52. Busques el consentiment de la mateixa manera quan estàs embriagat/da que quan estàs sobri/a?
53. Penses que és important parlar al dia següent amb una persona amb la que hi ha hagut sexe quan hi ha alcohol involucrat?
54. Creus que la gent ha de prendre`s les coses més lleugerament?
55. Creus que aquestes preguntes són repressives i la gent que mira críticament a les seves històries sexuals i els seu comportament habitual són uns 'estirats' i els caldria ser més alliberats?
56. Creus que l'alliberament ha de ser diferent per a diferents persones?
57. Com reacciones si algú comença a sentir-se incòmode amb el que tu estàs fent, o si ell/a no vol fer alguna cosa? Et poses a la defensiva? Et sents culpable? Ha d'acabar l'altra persona tenint cura de tu i tranquilitzant-te o ets capaç de recapitular, escoltar i donar-li suport i prendre responsabilitats del que has fet?
58. Dius la teva part de la història, tractant de canviar la manera en que l'altra persona ha experimentat la situació?
59. Mostres activament a la teva parella que estàs escoltant i que t'interessen les seves idees sobre el consentiment, o les seves idees sobre el que tu vas fer?
60. Parles alguna vegada sobre sexe i consentiment quan no esteu al llit?
61. Has violat o abusat sexualment d'algú alguna vegada? Ets capaç de pensar sobre el teu comportament? Has fet canvis? Quin tipus de canvis?
62. Estàs incòmode amb el teu cos o amb la teva sexualitat?
63. T'ha fet actuar d'alguna manera abusiva el teu propi desconfort o alguna història personal d'abús? En cas que sí, has sigut capaç de parlar-ne amb algú? Creus que parlar-ne pot ser d'ajud.
64. Evites parlar de consentiment o d'abús perquè no estàs preparat/da per parlar, o directament no vols parlar, sobre el teu propi abús sexual?
65. T'has sentit obligat/da alguna vegada a fer sexe?
66. T'has sentit obligat/da alguna vegada a iniciar sexe?
67. I que passaria si dies, mesos o anys després, algú et diu que va estar incòmode amb el que vas fer, els qüestions severament?
68. Has començat converses sobre sexe segur i aplicació de mètodes anticonceptius?
69. Creus que dir alguna cosa tan ambigua com "m'he fet el test recentment" és suficient?
70. Prens prou seriosament les preocupacions de la teva parella sobre sexe segur i contracepció?
71. Creus que si una persona vol fer sexe segur i l'altra li'n dóna igual, és la responsabilitat de la persona a la que sí l'importa el proveir del mètode?
72. Penses que si una persona té un cos que es pot quedar embarassat, és la seva responsabilitat proveir/-se de mètodes contraceptius?
73. Et queixes or refuses fer sexe segur o algun mètode contraceptiu que la teva parella et proposa perquè el mateix redueix el teu plaer?
74. Proves i manipules a la teva parella sobre aquest tema?
75. Et sents atret/a per aquelles persones amb un cert tipus de
76. Has
- 77.
- 78.
- 79.
80. Si algú vesteix IN DRAG, t'ho prens com una invitació a fer comentaris sexuals?
- 81.
82. Penses que només els homes abusen?
83. Penses que en una relació homosexual, només el que té el paper "d'home" abusa?
84. Creus que hi ha treballs portant-se a terme amb els que podem acabar amb la violència sexual a les nostres comunitats?

Què és el consentiment?

- El consentiment és un acord voluntari, sobri, imaginatiu, entusiasta, creatiu, volgut, informat, mutu, honest i verbal.
- Consentiment és un acord actiu: el consentiment no pot ser coaccionat
- Consentiment és un procés, que ha de ser sol·licitat en cada pas del camí, si vols passar al següent nivell d'intimitat sexual, només ho has de demanar!
- El consentiment mai és implícit i no es pot suposar, fins i tot en el context d'una relació. Només perquè tu estàs en una relació no significa que tens permís per tenir relacions sexuals amb la teva parella.
- Una persona que es trobi en estat d'embriaguesa no pot legalment donar el seu consentiment. Si estàs massa borratx@ per prendre decisions i comunicar-te amb la teva parella, estàs massa borratx@ per donar consentiment.
- L'absència d'un "no" no significa "sí"
- Les dues persones han de participar en la decisió de tenir relacions sexuals
- El consentiment és una part important d'una sexualitat saludable
- No és sexy tenir relacions sexuals sense consentiment!

Què és sexy?

- Desafiar els mites sobre el sexe i el consentiment, com el Stud vs puta estereotip
- Comunicar-te amb la teva parella sobre el sexe.
- Conèixer i ser capaç de comunicar el tipus de relació sexual que vols
- Saber com protegir-te i la teva parella contra embaràsos no desitjats i les malalties de transmissió sexual
- Reconeixent que tu i la teva parella (s) teniu necessitats i desitjos sexuals: Sí, està bé que ambdós -dones i homes- desitjeu fer i gaudiu del sexe
- Conèixer les pròpies creences i valors personals i respectar els de la teva parella
- La confiança i l'autoestima
- Estereotips desafiants que la violació és una qüestió de dones
- Desafiar el sexisme
- "Mai assumeixis. Pregunta abans de continuar. Un bon amant és un bon oient. Un mal oient és, en el millor dels casos, un mal amant, i en el pitjor, un assetjador" (1).

Per què és el consentiment sexy?

- Comunicació, respecte i honestedat milloren el sexe i les relacions
- Sol·licitar i obtenir el consentiment indica que tens respecte per ambdós, tu i la teva parella
- Positius punts de vista sobre el sexe i la sexualitat empoderen
- Qüestiona els punts de vista tradicionals sobre gènere i sexualitat
- Elimina el sentiment de dret que una parella sent sobre l'altre. Ni el teu cos ni la teva sexualitat pertany a una altra persona
- És normal i saludable per a les dones l'esperar que les inclouran en el procés de consentiment

Què és el que et fa pensar que el consentiment és sexy?

Com pots fer el consentiment sexy?

Fes patent a la teva parella que el/la respectes prou com per preguntar-li sobre les seves necessitats i desitjos sexuals. Si no estàs acostumat/da a comunicar-te amb la teva parella sobre el sexe i l'activitat sexual, les primeres vegades pot ser incòmode. Tanmateix, la pràctica ho va alleugerant. Sigues creatiu/va i espontani/a. No et donis per vençut/da. Quantes més vegades tinguis aquestes converses amb la teva parella, més còmode es farà la comunicació sobre el sexe i l'activitat sexual. La teva parella també pot trobar la situació incòmoda al principi, però amb el temps ambdós/ues sereu més segurs/es en vosaltres

mateixos i la vostra relació.

No toda definición de consenso puede ser aplicada para todo el mundo. Cada persona individual necesita elaborar su propia definición de consenso y sentirse bien comunicándola.

Consenso y no consenso son comunicados de diferente manera por cada persona. Algunas personas no se encuentran cómodas expresando verbalmente su consenso o no consenso. Consenso o no consenso pueden manifestarse de forma no verbal, y puede incluir lenguaje corporal y posturas.

Consenso no puede considerarse como algo dado, con extraños o con antiguxs compañerxs. Consenso es un proceso continuo que puede cambiar en cualquier momento.. Una vez que alcanzas un consenso, es necesario seguir manteniendo un proceso de consentimiento. Consenso significa prestar atención continua y parar si sientes que algo va mal. Consenso significa parar en medio de cualquier cosa que haces si tu compañerx rechaza el consenso.

Consenso incluye comunicarse abiertamente entre personas que mantienen una relación sexual.

Consenso significa preguntarle a alguien antes de estar borrachx o drogadx.

Consenso incluye no manipular ni presionar a personas que niegan o rechazan el consenso en cualquier situación.

Comunicar el consenso:

Muestra a tu compañerx o compañerxs que los respetas lo suficiente como para preguntarles sobre sus deseos sexuales. Puede resultarte extraño inicialmente sino estas acostumbrado a hacerlo. Todxs tenemos diferentes maneras de de comunicación y lenguaje y con prácticas encontraras las palabras y la forma con la que mejor te sientas. De todas maneras aquí hay algunos ejemplos de lenguaje que la gente suele usar para averiguarlo:

- Estas comodx con esto?
- Cómo te sientes?
- Puedo...? Debería...?
- Que te gustaría que hiciera?
- Te resulta agradable?
- En que tengo que fijar me para saber que te encuentras incomodx?
- Estas disfrutando?
- Debería hacer algo diferente?

Averiguando los límites:

Es difícil encontrar consenso si no conocemos nuestros limites para cada persona, cambian dependiendo de con quien estas, donde estas, como te encuentras, como te sientes en ese momento.

Los límites te protegen emocionalmente; si alguien cruza ese límite, dejas de sentirte bien, o sientes que algo no va bien. Es importante definir tus límites y aquellas cosas que no te hacen sentir bien.

Afirmando tus límites:

Esto no es algo fácil siempre, especialmente en el plano sexual. Si practicas diciéndolo en alto, con un amigo o incluso con un espejo, la situación puede ser más fácil. Una vez que has que lo has conseguido reafirmar tus limites, y enunciarlo fácil y claramente, nadie que deliberadamente o te obligue a que los cambies te esta mostrando que no te respeta mucho, ni a ti ni a tu autonomía.

“Nunca aceptes. Pregunta antes de proceder. Un buen amante sabe escuchar. Alguien que no escucha es el

mejor peor amante y algo parecido a un violador”