

## El consentimiento en las relaciones sexuales

### ¿Qué es el consentimiento?

**Consentir es permitir algo a sabiendas de lo que se trata.** Es "asentir-con-conocimiento". Es un acto en el cual se decide realizar (o no) algo, [de forma razonada y responsable](#).

**En el terreno sexual, el consentimiento es una pieza fundamental.** Muchos adolescentes y jóvenes pueden sentirse presionados/as a la hora de iniciarse en las relaciones sexuales, de realizar determinadas prácticas, o de permitir ciertas conductas **cuando realmente no las desean**. Es una etapa en la que la [presión social](#) recibida de los grupos de iguales e incluso de Internet y las redes sociales, influye enormemente en las decisiones. Sin embargo, el hecho de tener relaciones íntimas cuando aún no se está preparado/a, puede tener repercusiones en la propia autoestima, en el desarrollo de su personalidad, en la forma de entender las relaciones, etc.

Puede haber **muchos motivos por los que no te apetezca tener relaciones eróticas**:

- Que no te apetezca en ese momento o en esas circunstancias (a menudo los jóvenes y adolescentes tienen dificultades para encontrar un lugar cómodo y seguro para sus encuentros íntimos).
- Que no te atraiga la otra persona.
- Que no estés seguro/a de tus sentimientos.
- Que tengas dudas sobre el sexo o los [métodos anticonceptivos](#).
- Por motivos religiosos o morales.
- Otros.

Cualquier motivo es válido. Lo que necesitas saber es que **nadie puede obligarte o hacer que te sientas obligado/a a hacer algo que no quieres hacer**. Por eso es imprescindible reflexionar sobre vuestros deseos y sentimientos acerca de tener relaciones íntimas. Hay dos errores muy comunes pero muy graves que cometen muchos adolescentes en este sentido. El primero es pensar que quien se inicia antes en el sexo es más líder, más "guay". El segundo que la mejor forma de retener a una pareja es darle todo lo que quiere, sobre todo, en lo que a relaciones sexuales se refiere. Qué equivocados están.

Así, cuando estéis en estas situaciones, primero **hay que preguntarse qué es lo que deseas**. Por ejemplo:

- ¿Mis amigos/as me van a tratar diferente si hago esto? ¿Por qué?
- ¿Qué tengo que hacer si la otra persona no quiere?
- ¿Cómo me sentiré si a la otra persona no le gusta?
- ¿Cómo me aseguro de que no tiene una infección de transmisión sexual?

- ¿Me apetece hacerlo ya con esa persona o prefiero saber un poco más de él/ella?
- ¿Cómo puedo explicarle que no me apetece?
- ¿Cómo me sentiré si después de hacerlo deja de hacerme caso?
- ¿Cómo me sentiré yo después si lo hago sin estar convencido/a?

### **¿Qué importancia tiene el consentimiento?**

**El consentimiento sexual es imprescindible durante todas las etapas de la vida.** Por ello, una de las primeras ideas que debemos tener claras es que **nadie nos va a querer más por tener relaciones sin desearlas.** Por el contrario, si eso ocurre, pueden aparecer sentimientos negativos del tipo de: “soy un objeto”, “me dejo manipular”, “no sé decir que no”, etc.

Esto influye en la imagen que tiene uno de sí mismo. Y, por lo tanto, **influye en la idea que los adolescentes se van formando del sexo.** Así, en la edad adulta, se puede seguir repitiendo los mismos patrones y permitir ciertas conductas no deseadas. Creer que todo se soluciona con sexo, o que hay que tener relaciones aunque no te apetezca solo por cumplir.

### **El consentimiento sexual y la legislación**

En los últimos años ha habido, desgraciadamente, diversos [casos de violaciones](#) que han puesto de manifiesto la necesidad de actualizar la legislación sobre el consentimiento sexual. En la actualidad, el Código Penal diferencia entre agresión y abuso sexual, siendo la penetración un agravante. En ningún caso hay consentimiento por parte de la víctima. La diferencia es que en la agresión se emplea violencia o intimidación y en el abuso no. La intención es equiparar ambos delitos, entendiéndose que no existe consentimiento cuando la víctima no haya manifestado expresamente su voluntad de participar en el acto.

El sexo está para disfrutar y nunca para sufrir ni hacer sufrir a otros. De ahí la importancia del consentimiento. De saber decir no, cuando algo no nos apetece. Solo cuando hacemos caso a nuestros sentimientos y a los sentimientos del otro, podremos estar a gusto con nosotros mismos.

### **Recurso interesante:**

Puede que os sea útil este video didáctico para explicar lo que es el consentimiento con un ejemplo simple pero claro. Escúchalo.

- Vídeo sobre el consentimiento sexual: ["El consentimiento, tan simple como el té"](#)

---

**Fecha de publicación:** 2-10-2013

*Última fecha de actualización:* 03-11-2020

### **Autor/es:**

- [Alejandra Enebral Hernaiz](#). Psicóloga. Sexóloga. Jefe de sección en DG de Diversidad Familiar y Servicios Sociales (M. DS y A 2030) Madrid
- [Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)](#). .



---