ES CON VOZ

EPISODIO 8

Igualdad y consentimiento en pareja

Transcripción del **EPISODIO 8**

DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

NARRADORA

¿Cuántas veces se da por hecho que en una pareja ambas personas quieren lo mismo, sin preguntarlo? ¿O se piensa que si alguien no dice "No", en realidad, quiere decir "Si"?

En este episodio hablamos de cómo esas ideas afectan las relaciones y, para ello, proponemos primero analizar algunas ideas impuestas.

Testimonio 1

Una amiga mía está de novia y se supone que está todo bien. Se quieren un montón, pero… cada vez que sale con sus amigas, el novio se enoja. Le revisa el celu, le pregunta con quién habla y hasta le dice cómo vestirse.

Ella dice: "Bueno, lo hace porque me quiere". Error. Eso no es amor, eso es control.

El amor de verdad no te hace sentir chiquita ni culpable por tener tu vida. La igualdad en pareja es eso, poder decidir, opinar, salir, vestirte, ser vos mismo, sin miedo a que el otro se enoje.

Y ojo con el tema del consentimiento eh, no es solo en lo sexual, consentir es decir "Si" porque querés, no porque te presionan o te hace sentir mal si decís "No", si no hay libertad, no hay amor.

Así que nada, la moraleja: si alguien te quiere, te escucha, te respeta, te deja ser. Porque el amor sin igualdad ni consentimiento, no es amor, es drama.

NARRADORA

El consentimiento en las relaciones es el acuerdo claro, libre y voluntario de todas las personas involucradas para participar en cualquier interacción.

¿Alguna vez escucharon que los varones deben ser los que toman la iniciativa, o que los hombres no lloran?

Estas ideas rígidas y otras, muestran lo que socialmente debe ser un varón. Estos mandatos no sólo limitan a los varones, sino que también afectan la forma en que se relacionan con las demás personas. ¿De qué manera?

Bueno, si un varón siente que siempre tiene que demostrar fuerza o control,

es probable que le cueste más escuchar, compartir de manera sincera sus miedos, dudas o inseguridades, o respetar los límites de otra persona. Esto puede llevar a que el diálogo y el consentimiento queden en segundo plano, y de esta forma se dan relaciones que no son respetuosas ni igualitarias.

Entonces el consentimiento es mucho más que un "Si" o un "No".

El consentimiento incluye la libertad de decir "No" en cualquier momento. Si algo de la situación no te gusta o te incomoda. Y al mismo tiempo, el compromiso de respetar ese "No" cuando la

otra persona lo expresa. El consentimiento no es solo una palabra, es una práctica que desafía a escuchar, a preguntar y a respetar los límites de la otra persona. Además, eso, lejos de restar masculinidad, enriquece, porque ayuda a que los varones sean más cuidadosos, atentos y comprometidos con el bienestar propio y el de la otra persona.

Testimonio 2

¿Te dejó tu novio? ¿Le preguntaste? ¿Le va a gustar? O sea, ¿desde cuándo tener pareja significa pedir permiso para vivir? Estar en una relación no te hace dueño del otro.
A mí nunca me gustó que me controlen. Si no te gusta que salga con mis amigas, es problema tuyo. Yo no me voy a encerrar porque a vos no te gusta o te da inseguridad. Y del consentimiento ni hablar. Si uno de los dos no quiere hacer algo, no se insiste y punto. Porque si hay amor, respeto y confianza, no se debe hacer nada que el otro no quiera.
El amor no se trata de tener a alguien encima, sino una compañía al lado. Menos control y más confianza.

NARRADORA

¿Por qué nos cuesta tanto hablar de consentimiento? Vamos a analizar algunas creencias que nos han enseñado sobre la masculinidad y las relaciones:

Dicen que los varones siempre tienen que tomar la iniciativa, pero… la realidad es que el consentimiento es un acuerdo mutuo en el que ambas personas pueden tomar la iniciativa.

Dicen que preguntar arruina el momento, pero… en realidad preguntar demuestra respeto y cuidado por la otra persona, un "Si" claro y entusiasta hace que el momento sea más seguro y disfrutable para ambos. Y un "No", es igual de importante, significa que la otra persona no está cómoda o no quiere continuar y debe respetarse de inmediato.

Dicen que el consentimiento no es necesario si hay atracción mutua, pero… la atracción no da por sentado el consentimiento.

Dicen que el consentimiento es importante solo en las relaciones sexuales, pero… esto no es así. El consentimiento no solo se aplica en situaciones sexuales, sino en todas las interacciones, desde compartir un beso, hasta cualquier otra acción, siempre se debe preguntar y asegurarse de que ambas personas están cómodas con lo que está sucediendo.

Ahora pasamos a algunas recomendaciones prácticas que ayuden a construir relaciones más igualitarias y que se pueden empezar a aplicar desde este mismo momento:

- *En una relación, antes de dar un beso, un abrazo o cualquier otra acción, preguntá: ¿te parece bien? O, ¿estás cómoda o cómodo? Nunca des por sentado que la otra persona quiere lo mismo que vos.*
- *Prestá atención a las palabras gestos y señales de la otra persona. Si notás incomodidad o dudas, detenete y preguntá cómo se siente.*
- *Un "No" es un límite claro, no insistas, no presiones, y no lo tomes como algo personal. Es solo una forma de cuidar el bienestar de la otra persona. Respetar un "No", demuestra madurez y respeto.*

- *No temas ni sientas vergüenza de hablar de lo que sentís, decir "Estoy nervioso", "No estoy seguro" o "Necesito tiempo" no te hace menos varón, te hace más auténtico y fortalece la relación.*

Si ves que un amigo o compañero está actuando de manera irrespetuosa, no te quedes callado. Habla con él y explicale por qué su actitud puede ser dañina.

Entender y practicar el consentimiento puede ser un desafío. Especialmente cuando los mandatos de la masculinidad confunden más que esclarecer.

Si vos o alguna persona cercana está pasando por una situación complicada, es importante saber que hay ayuda disponible.

A continuación te decimos donde podes encontrar apoyo y orientación.

Podes llamar al 102, que es un servicio gratuito y confidencial que te orienta ante casos de riesgo o situaciones que afecten tus derechos.

Llamar al 144, línea de atención contención y asesoramiento, a personas en situación de violencia de género.

Llamar al 0 800 222 5462, que brinda atención a personas que requieran asistencia y/o derivación en salud mental. Es gratuita y funciona de lunes a viernes de 8 a 24 horas, y los fines de semana de 10 a 22 horas.

También los centros de salud o consultorios amigables para adolescentes pueden escuchar y orientar. Lo mismo sucede con profesionales de confianza como psicólogos o docentes que pueden acompañarte en este proceso.

Cuidar de vos es el mejor regalo que podes hacer, y buscar ayuda es parte de ese cuidado.

Recordá que siempre podemos cambiar, crecer y vivir mejor nuestras relaciones.

Por eso te proponemos esta pregunta para seguir reflexionando: ***¿Qué acciones concretas podés tomar para respetar más los límites de las otras personas y garantizar un consentimiento claro en tus relaciones?***