MI CUERPO MIS NORMAS

Mis límites se respetan. Los tuyos también.

¿Qué es la violencia sexual?

Es cualquier conducta sexual que se produce sin tu consentimiento o que vulnera tu libertad para decidir. Puede ocurrir cara a cara o por internet, con o sin contacto físico.

El consentimiento: tú decides

- Tú decides qué quieres hacer y qué no.
- Sin presiones: nadie puede obligarte, amenazarte o chantajearte.
- Puedes cambiar de opinión, aunque antes hayas dicho que sí.
- Un sí a algo no es un sí a todo.
- Si hay dudas, se para: nunca des por hecho que alguien quiere lo mismo que tú.
- El silencio no significa que sí.

Respetar un NO es obligatorio. Respetar los límites también.

Cuando todo va bien

- Puedes decir lo que piensas y sientes.
- Nadie te presiona para hacer algo que no quieres.
- Tus límites se escuchan y respetan.
- Puedes cambiar de opinión sin miedo.
- Tu intimidad se respeta, también en redes.
- Hay confianza, respeto y libertad para decidir.

Una relación sana no te hace sentir que tienes que demostrar nada.



¿Y si algo no va bien?

Ojo con estas situaciones:

- Insiste una y otra vez después de decir que no.
- Te hace sentir culpable por poner límites.
- Te presiona para tener relaciones sexuales.
- Te pide fotos íntimas y se enfada si no las envías.
- Te amenaza con compartir imágenes o conversaciones privadas.
- Controla tu móvil, tus redes o con quién hablas.
- Te ofrece regalos o favores a cambio de algo sexual.
- Te toca sin tu consentimiento.
- Te obliga a ver contenido sexual.
- Comparte tus imágenes íntimas sin permiso.
- Crea o difunde imágenes sexuales falsas utilizando tu cara.



Si alguien te presiona, amenaza o manipula, no está respetando tus límites.

Si te pasa algo así

No es tu culpa

Da igual si conoces a esa persona, si confiabas en ella o si antes habías dicho que sí.

- No tienes que resolverlo por tu cuenta.
- Habla con alguien de confianza.
- Si ocurre por internet, no respondas a las amenazas ni difundas las imágenes.
- Puedes pedir ayuda aunque no sepas muy bien cómo explicar lo que ha pasado.

Pedir ayuda no es exagerar. Es cuidar de ti.

¿Y si le pasa a alguien que conoces?

- Escucha sin juzgar.
- No le culpes ni le hagas preguntas incómodas.
- No compartas imágenes, rumores ni conversaciones.
- Ayúdale a buscar apoyo de una persona adulta de confianza.



Estar a su lado puede marcar la diferencia.

¿Necesitas ayuda?

Puedes hablar con una persona adulta de confianza o contactar con un servicio de ayuda.

Línea de ayuda a la infancia
116 111

Tu cuerpo, tus límites, tus derechos. Nadie puede decidir por ti.

Noviembre es... un mes para la infancia

Con la financiación de: