



# **#CONSENT**

## **PWR**

Guide pour les jeunes  
sur la prévention des  
violences sexuelles en  
tant qu'expression de  
la violence de genre



**Titre :**

#CONSENTPWR. Guide pour les jeunes sur la prévention des violences sexuelles en tant qu'expression de la violence de genre

**Édition :**

Institut de la Femme de Castille-La Manche

**Coordination :**

Institut de la Femme de Castille-La Manche

**Auteurs :**

Adriana Fernández Caamaño y Almudena Luján San Félix

**Design, illustration et mise en page :**

Tránsito Fernández Habas, de Diseño con Perspectiva

**Traduction :**

CBLINGUA, SL

**Dépot légal :**

D.L. TO 328-2024



Creative Commons : L'utilisation commerciale de l'œuvre originale ainsi que la création d'œuvres dérivées sont interdites.

Cette œuvre est protégée par une licence Creative Commons Attribution-NonCommercial-SansDérivées 4.0 International.







# **#CONSENT PWR**

Garantir la liberté sexuelle des femmes et réagir avec détermination face à toute forme d'agression sont essentiels pour lutter contre la violence de genre. Ce guide se veut un outil précieux d'information, de sensibilisation et de prévention, en particulier pour les femmes qui ne sont pas conscientes des violences sexuelles qu'elles subissent. Ces violences sont souvent le reflet d'une culture profondément enracinée dans la soumission des femmes aux hommes, y compris dans le domaine sexuel. En réalité, de nombreuses femmes ont vécu des situations d'intimidation sexuelle, souvent non dénoncées en raison de la honte ou des stéréotypes sociaux associés à cette culture.

Aujourd'hui, nous pouvons nous réjouir de la diminution progressive de la tolérance envers le harcèlement et l'intimidation sexuelle. Cependant, il reste un long chemin à parcourir, notamment auprès des jeunes générations, pour inculquer le respect et le bon traitement dans tous les aspects de la vie. En effet, dépasser les limites peut faire basculer quelqu'un dans le rôle d'agresseur ou de victime, car les agressions sexuelles, même les plus discrètes, relèvent de la violence de genre. Nous avons enfin décidé de dire "Assez".

**Sara Simón Alcorlo**  
**Conseillère à l'Égalité**



# 1. #METOO

#SóloSiessí

#HermanaYoSíTeCreo

#SeAcabó

#BalanceTonPorc

#MeToo

#NiUnaMenos





**Tu te demandes encore de quoi il s'agit malgré tous ces slogans ? Voici l'explication en 3 mots :**

## **CULTURE DU VIOL**

**Culture ? Oui, tu as bien lu**

Il existe un arrière-plan culturel qui tend à justifier les violences sexuelles, à en minimiser l'importance, à offrir une impunité à certains agresseurs et à culpabiliser les victimes, jusqu'à ce que cela devienne une composante de la culture collective.

## **Ces commentaires te disent-ils quelque chose ?**

**“Qu'est-ce qu'elle portait quand elle a été violée ?”**

**“C'est ce qui arrive quand on est bourrée.”**

**“Quand les femmes disent non, c'est en fait un oui.”**

**“Elle était en train de chauffer et elle n'a pas dit non.”**



# Réflexion 1 : Culture de la peur

“Qui est responsable : celle qui s’habille comme elle veut ou celui qui viole ? Qui est responsable : celle qui est bourrée ou celui qui viole ?

Qui est responsable : celle qui dit NON ou celui qui viole ? Qui est responsable : celle qui chauffe ou celui qui viole ?”

Si tu as répondu : CELUI QUI VIOLE, alors tu as raison. Ce n’est pas un jeu, un slogan ou une simple opinion... c’est un **DÉLIT** commis par un **AGRESSEUR** et qui cause du tort à une **VICTIME**.

La culture du viol engendre une **culture de la peur** pour les filles : “Ne rentre pas seule”, “Prévien-moi quand tu arrives”, “Sois prudente”, “Surveille ta boisson”, “Prends un taxi”, “Fais attention”, “Ne provoque pas”, “Garde ton téléphone en main”, “Ne bois pas trop”, “Sois prudente”, “Choisis un chemin éclairé même si c’est plus long”, “Sois prudente”, “Fais attention” “**FAIS VRAIMENT ATTENTION !**”.

Avec ces messages, on a l’impression que c’est la fille qui est responsable de se protéger, de veiller à sa sécurité et d’éviter les agressions.

**Alors clarifions les choses : il N’existe aucun cas où la victime est responsable. Le seul coupable est celui qui commet le délit, celui qui VIOLE, celui qui AGRESSE, celui qui HARCELE.**

# Réflexion 2 : Hétéropatriarcat

Très bien, si nous avons bien compris cela, passons à la deuxième réflexion : pourquoi cette culture du viol existe-t-elle et perdure-t-elle ?

As-tu entendu parler de l’**hétéropatriarcat** ? (Souviens-toi du slogan : “Ce n’est pas un cas isolé, c’est du patriarcat !”). Il s’agit du système de domination masculine qui perpétue la subordination, l’inégalité et l’invisibilisation des femmes par rapport aux hommes.

Le patriarcat est la base de la violence contre les femmes. Selon l’ONU en 1993, il comprend tout acte de violence ayant pour conséquence un dommage physique, sexuel ou psychologique, que les femmes subissent simplement en raison de leur sexe.

La violence sexuelle a effectivement un “genre” dans la mesure où elle est à la fois une cause et une conséquence du contrôle masculin, et elle touche de manière disproportionnée les femmes.

(Source : [geoviolenciasexual.com](http://geoviolenciasexual.com))



Dans ce contexte, il est très fréquent que les femmes soient confrontées à des situations qui, bien qu'apparemment moins graves, comme les compliments déplacés ou un homme frottant ses parties génitales contre elles dans des lieux très fréquentés, deviennent des expériences vécues régulièrement.

### **Cela te dit quelque chose ?**

Ce sont des attitudes tellement répandues qu'elles finissent par être normalisées, et donc, invisibilisées.

Si l'on ajoute à cela le manque ou l'absence d'éducation sexuelle et la consommation de **pornographie**, où les femmes sont majoritairement représentées comme soumises aux hommes et où la sexualité est souvent érotisée par les violences sexuelles, nous nous retrouvons face à un cocktail explosif qui... **BOUM !!** débouche sur la **légitimation des violences sexuelles**.

## **Réflexion 3 : La loi**

Toutes ces réflexions sont-elles réellement prises en compte dans les lois ?

Bien sûr, il s'agit de délits reconnus dans notre code pénal : tout acte sexuel **sans le consentement** de l'autre personne est considéré comme une **agression sexuelle**. C'est ce que stipule la Loi sur la Garantie Intégrale de la Liberté Sexuelle.

Dans notre communauté, les violences sexuelles sont reconnues comme une forme de violence de genre dans la Loi pour une Société Sans Violence de Genre de **Castille-La Manche**. Cette loi inclut l'agression sexuelle, l'abus sexuel et le harcèlement sexuel, défini comme

**[Sais-tu... que  
89 % des contenus  
pornographiques  
contiennent  
de la violence,  
principalement  
contre les  
femmes, et que  
les catégories les  
plus recherchées  
sont “dégradation”,  
“viol” et “inceste” ?**

**(Source : Violence  
Against Women. Bridges  
& Wosnitzer)]**

tout comportement, verbal ou physique, de nature sexuelle visant à porter atteinte à la dignité de la femme et à créer un environnement intimidant, dégradant ou offensant.



[https://www.boe.es/  
buscar/doc.php?id=-  
BOE-A-2018-17065](https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=-BOE-A-2018-17065)



A stylized graphic featuring a large, vibrant red heart in the center, speckled with white dots. Surrounding the heart are four stylized lips with a pink-to-purple gradient, also speckled with white dots. The top lip is open, revealing a black interior with a red tongue and a white star. The bottom-left lip is closed. The bottom-right lip is open, showing a red tongue with a white star. The top-left lip is partially obscured by a blue and teal circular shape, also speckled with white dots. The text "2. #SoloSíesSí" is overlaid on the heart in a bold, dark blue font.

## 2. #SoloSíesSí



L'information est un pouvoir, alors clarifions quelques concepts légaux de manière simple.

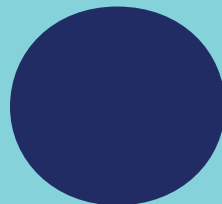
## **Que comprends-tu par violence sexuelle ? Quels actes, paroles ou comportements considères-tu comme étant de la violence sexuelle ?**

**La violence n'est pas vécue de la même façon selon le genre**

**Si tu es une fille**, tu as peut-être déjà vécu des situations comme celles-ci : le harcèlement de rue (sifflements ou commentaires déplacés), te sentir coincée par un groupe de gars dans un espace étroit, devoir repousser des personnes insistantes qui ne respectent pas ton NON alors que tu veux juste danser, ou même subir des attouchements (comme une "fessée" sous prétexte de plaisanterie).

En revanche, **si tu es un garçon**, tu pourrais trouver plus courant d'entendre tes amis parler des conquêtes qu'ils ont eues, de rigoler des histoires de ce qu'un autre pote a fait au lit, de recevoir des photos nues d'une camarade pour les partager, ou même de profiter d'une fille quand elle est ivre.

**Avais-tu  
considéré ces  
situations  
comme de  
la violence  
sexuelle ?  
As-tu déjà été  
confronté à  
des situations  
similaires ?**





Voyons ce que dit la loi :



## AGRESSION SEXUELLE

Tout acte qui porte atteinte à la liberté sexuelle d'une personne sans son consentement.

*Q : Est-ce une agression sexuelle si quelqu'un soulève ta jupe "pour rire" sans ton consentement ? Est-ce une agression sexuelle si quelqu'un te murmure une "grossièreté" sans ton consentement ? Est-ce une agression sexuelle si quelqu'un te prend par la taille sans ton consentement ? Est-ce une agression sexuelle si quelqu'un t'embrasse brièvement en public, emporté par l'enthousiasme d'une victoire, sans ton consentement ?*

**R: Oui, oui, oui et oui! Ce Sont des agressions sexuelles.**

Tu auras probablement remarqué que dans tous ces cas, le **CONSENTEMENT** est la clé.

Selon la loi, le consentement n'est valide que lorsqu'il est clairement exprimé par des actes montrant la volonté de la personne de manière libre et non ambiguë.

En résumé : il ne suffit plus de l'absence d'un non pour justifier le consentement. Désormais, **seul un oui clair et affirmatif compte.**



**Insister pour avoir des relations, faire pression pour réaliser certaines pratiques sexuelles sans que la personne soit pleinement consentante, manipuler en lui faisant croire que c'est une preuve d'amour, utiliser le chantage émotionnel pour obtenir ce que l'on veut, se fâcher ou menacer de mettre fin à la relation... TOUT cela est de la VIOLENCE SEXUELLE.**





## VIOL

Le viol est un type d'agression sexuelle, mais il est spécifiquement défini lorsqu'il y a pénétration à l'aide du sexe, des doigts ou d'objets.

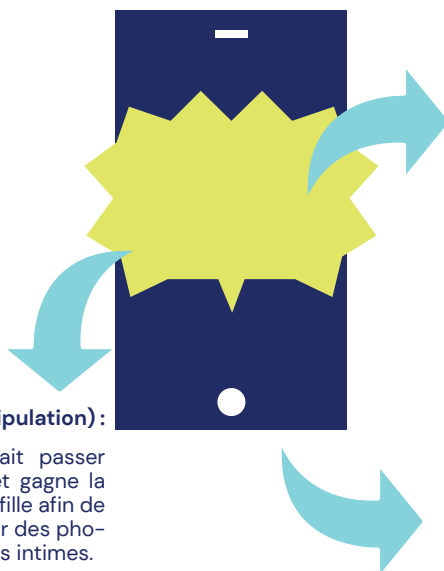


## HARCÈLEMENT SEXUEL

Le harcèlement sexuel survient lorsqu'une personne, dans un contexte professionnel, académique ou similaire, sollicite des faveurs sexuelles et crée ainsi une atmosphère intimidante, hostile ou humiliante pour la victime.

Et à l'ère de la **digitalisation**, que se passe-t-il avec ces actes qui se déroulent derrière un écran ? Eh bien, si ces actes portent atteinte à l'intimité sexuelle d'une personne, ils sont **également considérés comme des délits**.

On dirait un cours d'anglais, mais voici quelques-unes de ses manifestations.



### Grooming (manipulation) :

Un adulte se fait passer pour un jeune et gagne la confiance d'une fille afin de l'inciter à envoyer des photos ou des vidéos intimes.

### Sextorsion (extorsion) :

Menacer la victime de publier et de diffuser ses images ou vidéos privées à caractère sexuel pour obtenir ce que l'agresseur souhaite.

### Revenge porn (diffusion) :

Publication non consentie de vidéos ou d'images intimes de la victime sur les réseaux sociaux, révélant son identité dans le but de lui nuire, souvent comme un acte de vengeance.



“Mais ne dramatisons pas non plus. Je n’ai pas filmé de vidéo ; j’ai juste reçu une photo des seins d’une camarade et je l’ai partagée dans un autre groupe, puisque tout le monde l’a déjà vue.”.

Arrêtons d’exagérer, c’est aussi un délit.



**Alors maintenant tu sais : si tu reçois ce genre de contenu sur ton écran, tu peux également agir : arrête-le et signale-le.**

Et puisque nous parlons des questions légales, il est important de rappeler que, depuis la Loi sur la Garantie Intégrale de la Liberté Sexuelle, **il n’y a plus de distinction** entre les abus sexuels et les agressions sexuelles. Peu importe si la force a été utilisée ou non ; ce qui détermine le caractère criminel de l’acte, c’est **l’absence de consentement**.

Il est crucial d’adopter une approche plus humaine. Face à une agression sexuelle, les victimes peuvent réagir de différentes manières : rester paralysées

(en état de choc), se laisser faire ou tenter de se défendre. **Nous insistons** sur le fait que **toutes** ces réactions **ont la même importance** et doivent bénéficier de la même protection légale. L’objectif est de concentrer l’attention sur l’auteur du crime et le pouvoir qu’il exerce en commettant l’agression, **plutôt que de blâmer la victime**.

**C’est à toi de choisir ton camp.**



**3.**



**#Hermana  
YoSíTeCreo**



# Nous te proposons un jeu...



## Mythe ou réalité ?

Lis les affirmations suivantes et indique si tu penses qu'il s'agit d'un mythe (une idée largement répandue mais fausse) ou d'une réalité :

		MYTHE	RÉALITÉ
1	La plupart des violences sexuelles sont commises par des personnes que la victime connaît		
2	La biologie masculine fait que, dans de nombreux cas, les garçons ne peuvent pas contrôler leurs impulsions sexuelles		
3	Dans une relation de couple, la violence sexuelle n'est pas un délit, car elle est consentie par amour		
4	La violence sexuelle a historiquement été et continue d'être un instrument dans les conflits armés		
5	S'il n'y a pas de pénétration, ce n'est pas considéré comme de la violence		
6	Dans la majorité des agressions sexuelles, il n'y a généralement pas de signes externes de violence		
7	Les filles en situation de handicap (qu'il soit intellectuel ou physique) courent un risque plus élevé de subir une agression sexuelle		
8	Les agressions sexuelles sont des cas isolés		
9	La plupart des viols ont lieu la nuit et dans des espaces publics tels que les rues		
10	En général, très peu d'agressions sexuelles sont dénoncées		



## Voici les réponses :



(1) **RÉALITÉ** : Environ 80 % des agressions sexuelles sont commises par des personnes connues de la victime.



(2) **MYTHE** : L'idée que les garçons ne peuvent pas contrôler leurs impulsions n'est pas vraie ; la plupart des agressions sont préméditées.



(3) **MYTHE** : Si ton partenaire te presse pour avoir des relations sexuelles, t'impose certaines pratiques, te fait du mal ou viole ton intimité, il commet une agression sexuelle.



(4) **RÉALITÉ** : En période de crise, comme lors de conflits armés, les agressions sexuelles et les viols sont utilisés pour terrifier la population, humilier les victimes et afficher le pouvoir du vainqueur.



(5) **MYTHE** : Si tu as répondu incorrectement, cela signifie que tu n'as pas compris : qu'il y ait pénétration ou non, tout acte sexuel sans consentement est une agression sexuelle.



(6) **RÉALITÉ** : La plupart des violences sexuelles ne laissent pas de traces physiques. Le regard lubrique, la masturbation en présence de quelqu'un, l'intimidation, les attouchements dans le métro, l'envoi de vidéos ou la pression pour avoir des relations sexuelles sans utiliser la force sont également des formes de violence sexuelle.



(7) **RÉALITÉ** : Bien que toute femme puisse être victime d'agressions sexuelles, les femmes en situation de handicap présentent un risque accru. Elles peuvent souffrir de violence de la part de leurs soignants, rencontrer plus de difficultés pour dénoncer les agressions et faire face à des obstacles pour être crues, car elles dépendent souvent d'autres personnes pour leur autonomie totale.



(8) **MYTHE** : Bien que les agressions sexuelles se produisent souvent dans des contextes privés et soient généralement dissimulées, les données montrent que 44 % des femmes ont subi une forme de violence sexuelle.



(9) **MYTHE** : La plupart des agressions sexuelles sont commises par des personnes connues de la victime, comme des amis, des voisins ou des membres de la famille, et se déroulent généralement dans leur propre domicile, dans des lieux familiers ou chez l'agresseur.



(10) **RÉALITÉ** : On estime que seulement 8 % des victimes portent plainte (selon la Macroencuesta 2019). La majorité des femmes qui ne signalent pas les agressions invoquent la honte, la peur de ne pas être crues ou la crainte de l'agresseur comme raisons de leur silence.

Si tu souhaites approfondir le sujet et rester informé des statistiques actuelles, nous te recommandons de consulter le site suivant :

<https://geoviolenciasexual.com/3-radiografia-de-la-violencia-sexual-las-cifras/>





# 4.

## #TodosLosCuerpos Son Válidos



### Parlons de diversité

**La différence, c'est cool. Et si quelqu'un veut que tu te conformes à la norme, file à toute vitesse !**

Sous le slogan de « la norme », on attend des garçons qu'ils agissent et insistent, tandis que les filles sont censées obéir. Donc, ce qui est considéré comme « normal » n'est pas toujours ce qu'il y a de mieux.




L'idée que certains corps ou certaines personnes sont meilleurs que d'autres, comme l'idée que les corps minces, blancs, neurotypiques, hétérosexuels sont supérieurs, peut conduire certaines personnes à se sentir inférieures ou désavantagées. Mais oublions ça. Si être désirable signifie être mince, avoir la peau claire et constamment rechercher l'approbation des autres, ce n'est pas ce qu'il y a de mieux. Le plaisir, la liberté et le divertissement doivent être au centre, et pour cela, tous les corps sont valables.

## Comment nous contrôlent-ils ?

À travers la **violence esthétique**, qui est la pression exercée sur les filles pour qu'elles correspondent aux standards de beauté imposés par le regard des autres. Le piège est que l'on ne peut jamais être suffisamment belle, grande ou mince.

Danse, cours, ris, repose-toi, aie des relations sexuelles si tu en as envie... et profite de ta liberté.



**Grossophobie** : une attitude de rejet social envers les corps qui ne sont pas minces. C'est une maladie sociale avec des symptômes individuels qui touchent les personnes ayant des corps plus grands, entraînant souvent une intériorisation de cette stigmatisation et un auto-blâme. Ce phénomène est ce qu'on appelle la **grossophobie intériorisée**.



Un corps mince n'est pas nécessairement synonyme de santé, tout comme un corps plus gros n'est pas forcément signe de maladie. La santé repose sur des habitudes de vie saines et équilibrées. Les corps varient en taille et en forme, et chacun mérite d'être désiré, pris en soin et aimé.



Si tu as un handicap, qu'il soit physique ou mental, ne laisse pas cela te limiter. Les personnes en situation de handicap peuvent ressentir le désir et avoir des relations sexuelles. Réfléchis à qui t'attire, où tu aimerais partager ces moments, et comment tu voudrais les vivre. Ce qui compte, c'est le consentement et un espace privé. N'oublie pas : tu as le droit d'avoir des relations sexuelles avec qui tu choisis, qu'il s'agisse de personnes en situation de handicap, neurotypiques ou sans handicap, à condition que ce soit toujours consensuel.

## Diversité sexuelle et de genre

Il existe également une diversité dans le désir (orientation sexuelle) et dans les identités (identité de genre). Peu importe ton sexe, tu peux être attiré par les filles ou les garçons. Tu peux aussi être attiré par des personnes en général, indépendamment de leur sexe.

Indépendamment des organes génitaux avec lesquels tu es né, ton expression de genre peut être diverse, varier et évoluer.

**L'époque de la "normalité" est révolue. La diversité signifie avoir la possibilité de vivre ta vie en accord avec ta réalité. Soyons fières de nos corps, qu'ils soient gros, minces, petits ou grands ; de nos capacités, qu'elles soient typiques ou variées ; de nos peaux, qu'elles soient blanches, marron, noires... Et de nos désirs, qu'ils soient tournés vers les femmes, les hommes ou toute autre personne.**



# 5.

## #ConSentimiento

Que nous sommes contre le mauvais traitement, tout le monde le dit. Alors, que voulons-nous ? **Un bon traitement !** Et... qu'est-ce que le bon traitement ?

Le bon traitement, c'est être pris en compte, être écouté, se voir préparer ce plat que l'on adore, recevoir des réponses à ses messages, voir ses limites respectées, sentir que l'on s'intéresse à soi, et se sentir valorisé.

« Si on ne couche pas ensemble, pourquoi es-tu venue ? », subir le silence radio après une semaine sans nouvelles, pour ensuite recevoir une réponse du type « Tout va bien, je suis juste occupé », ou être victime de chantage avec des phrases telles que « Si tu tiens vraiment à moi, tu coucherais avec moi ».



Pour avoir une relation égalitaire, c'est-à-dire une relation de bon traitement, deux ingrédients sont indispensables : l'empathie et l'assertivité. Et quel est le résultat ? :

## Assertivité + empathie = Responsabilité affective



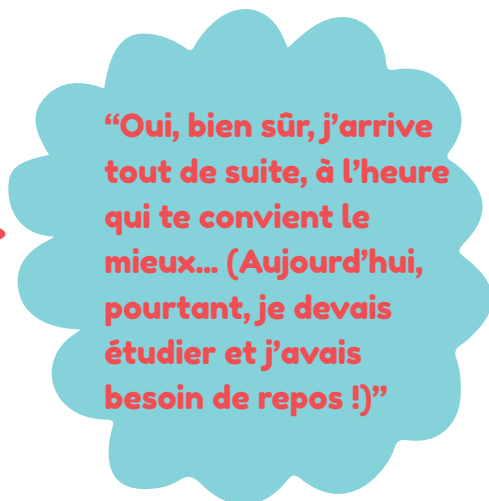
L'**assertivité** est liée à la communication. Il s'agit de poser des limites de manière appropriée, de dire non, de s'expliquer **sans** se justifier.

Il existe deux types de communication non assertive. Par exemple, si mon ami(e) ou mon bb me propose un plan et que je ne suis pas intéressé(e)...

### Communication violente :



### Communication soumise :



### Quelques idées de communication assertive :

1. *Je suis très fatiguée et je préfère prendre soin de moi et rester chez moi.*
2. *Je n'ai pas très envie de ce plan. Est-ce qu'on pourrait faire autre chose ?*
3. *J'ai besoin de me concentrer sur l'examen de demain. Quand je serai libre, on se voit !*



**L'assertivité sexuelle** est essentielle, car nous manquons encore d'une éducation sexuelle complète sur le plan culturel. Si nous ne savons pas ce qui nous procure du plaisir, il devient plus difficile de le communiquer aux autres. Il est donc crucial de connaître nos désirs, nos besoins, et surtout, de bien définir ce que nous ne voulons pas.



Même avec une maîtrise parfaite de l'assertivité, cela reste insuffisant si nous ne développons pas l'autre aspect clé de la responsabilité affective : l'empathie.

**L'empathie**, c'est la capacité de se mettre véritablement à la place de l'autre, en considérant ses circonstances particulières (et non les tiennes !). Elle est essentielle pour établir des relations équilibrées avec les autres. Mais concrètement, comment la pratiquer au quotidien ?

- **Demander à l'autre personne ce dont elle a besoin, comment elle se sent, et si ce que tu fais lui plaît.**
- **Comprendre son langage non verbal et ne jamais agir sans être certain qu'elle apprécie ce que vous faites ensemble. Il est crucial de toujours s'adapter au rythme de l'autre ; si quelqu'un a besoin d'aller plus doucement, on ralentit.**
- **Si une personne hésite ou n'est pas sûre de quelque chose, respecte-la et donne-lui tout le temps et l'espace dont elle a besoin.**

Les relations sexuelles ne sont pas une nécessité vitale ; nous n'en avons pas besoin pour survivre. Elles sont cependant une caractéristique de l'être humain. Nous sommes des êtres sexués, mais ne nous faisons pas avoir ! Personne n'est mort parce qu'il n'a pas eu de sexe, alors prenons soin de nous, profitons-en, mais ne forçons jamais les choses.



Le **consentement sexuel** est l'accord, qu'il soit verbal ou non verbal, pour participer à une activité sexuelle entre deux personnes ou plus. Il s'agit de définir des accords clairs, mais le facteur essentiel est le désir, qui constitue la base même du consentement.

Ainsi, pour qu'un consentement soit véritable, il doit présenter certaines caractéristiques :

**Il est désiré :** motivé par le désir.

**Il est réciproque :** toutes les personnes impliquées doivent consentir de manière équitable.

**Il est spécifique :** une personne peut souhaiter participer à une pratique particulière mais pas à une autre.

**Il est réversible :** une personne peut changer d'avis à tout moment.

**Il est actualisé :** les personnes impliquées doivent s'assurer que le consentement est toujours valide et que le désir pour la rencontre persiste.

**Il est volontaire :** il ne s'agit pas de consentement si cela restreint la liberté de décision de l'autre personne.

**Il est consensuel :** parvenir à des accords grâce à la communication et à l'écoute favorise les relations basées sur le désir et le consentement.

Allons plus loin et parlons de **consensus**. Alors que le consentement implique généralement qu'une personne propose et que l'autre accepte ou refuse, le consensus va au-delà. Il requiert que toutes les parties concernées s'engagent dans un dialogue ouvert : discuter, négocier, exprimer leurs désirs et poser des questions. Ce processus de coopération et de négociation est ce qui rend une interaction réellement sexy. Ce qui ne l'est pas, c'est d'être forcé, trompé ou contraint à faire semblant. La véritable sensualité réside dans l'échange mutuel et la communication ouverte. Alors, célébrez le consensus et faites-en un élément central de vos expériences sexuelles !

Qu'est-ce qu'il faut pour parvenir à un consensus ?

**Assertivité :** pour établir des limites, pour savoir dire non.

**Communication :** pour exprimer ce qui vous plaît et ce qui ne vous plaît pas, ce avec quoi vous êtes à l'aise et ce qui vous déplaît.

**Reconnaître les émotions :** apprendre et accepter les réponses qui ne sont pas toujours directes, mais qui montrent un désaccord (langage corporel, silences, attitudes neutres...).

**Apprendre à demander explicitement la permission** avant de commencer tout type de comportement.

Nous avons le droit de **changer d'avis** sans culpabilité, quand et comme nous le souhaitons.

**Nous avons bien compris : sans consentement, il y a violence.**



## 6. #SeAcabó





# Si tu penses à agresser quelqu'un... c'est très simple : ne le fais pas !

- ✗ Si tu es dans la rue et que tu croises une fille, laisse-la tranquille. Ton compliment ne l'intéresse pas.
- ✗ Si tu es en soirée et que tu vois une fille en train de danser ou de s'amuser avec ses amies, laisse-les tranquilles ; les filles savent très bien s'amuser entre elles.
- ✗ Si tu es en train de t'embrasser une fille, qu'elle soit ta petite amie, une conquête ou une amie, et que tu remarques qu'elle ne semble pas enthousiaste, demande-lui si tout va bien et si elle souhaite continuer.
- ✗ Si tu trouves amusant de rester seul avec la fille qui te plaît en classe, à la récréation ou au gymnase, mais que tu vois qu'elle n'est pas intéressée... il te suffit d'être empathique et de la laisser tranquille.
- ✗ Si tu te sens en colère parce qu'on t'a dit qu'elle ne souhaite pas pratiquer une certaine activité sexuelle, prends un moment pour réfléchir à la raison de cette colère. Interroge-toi sur le fait de savoir si tu estimes que ton opinion a plus de valeur que la sienne ou si tu crois avoir plus de droits au plaisir qu'elle. Cette réflexion pourrait t'aider à comprendre que cette colère pourrait te pousser à exercer une forme de pression
- ✗ Si toi et tes amis avez l'idée de manipuler l'intelligence artificielle pour monter le visage d'une camarade sur un corps nu, arrêtez tout de suite. Ce n'est ni amusant ni acceptable ! La portée des messages viraux et l'impact sur la vie privée d'une personne ne sont pas des jeux. Ce n'est pas une blague, c'est un délit.

**Il est très important de s'assurer  
que l'autre personne est dans une  
situation où elle peut dire NON.  
Évalue l'insistance et le contexte.**



# Si tu as été victime de violence sexuelle, souviens-toi :



<https://institutomujer.castillalamancha.es/recursos-y-servicios/centros-de-la-mujer/red-de-centros#zoom=7&lat=4833886.53383&lon=-332243.52936&layers=BTT>



C'est un délit et tu peux porter plainte.



Ta jupe n'était pas courte ; tu peux marcher librement où tu le souhaites. *La rue et la nuit t'appartiennent aussi !*



Avoir des relations sexuelles est tout à fait acceptable, ne pas respecter ton consentement, c'est un délit.



**IMPORTANT : Tu n'es en aucun cas responsable.** Seul l'agresseur porte cette responsabilité.



Entoure-toi de ton réseau de soutien : tes amis et ta famille sont là pour t'aider.



Si tu n'es pas certaine de ce qui s'est passé, reste calme et réfère-toi à tes soutiens habituels. Parle de l'incident à des personnes en qui tu as confiance et cherche de l'aide professionnelle. Rends-toi au centre d'aide approprié pour exposer ta situation et obtenir le soutien nécessaire.



Si tu te sens jugée par la personne qui t'écoute, ne t'efforce pas de la convaincre. Tu as le droit d'avoir des doutes et d'être reconnue. Éloigne-toi de cette personne, mais ne t'isole pas ; cherche du soutien auprès d'autres personnes qui te croient.



À travers Internet, tu peux également trouver un large réseau de soutien. Des mouvements tels que #metoo, #cuéntalo et #seacabó recueillent les témoignages d'autres femmes victimes de violences sexuelles.



Entoure-toi de personnes que tu soupçonnes d'avoir vécu des expériences similaires ou cherche des groupes de soutien thérapeutiques. Cela t'aidera à ne pas te sentir seule et tu pourras trouver des références importantes pour avancer.



Prends du temps pour te reposer, prends soin de toi et engage-toi dans des activités qui te procurent du plaisir.

**Si tu es ami(e), membre de la famille, collègue ou simplement une personne connue de la victime...**



**Écoute-la** attentivement, demande-lui comment tu peux l'aider et montre de l'empathie. Exprime-lui à quel point tu es désolé(e) qu'elle ait dû traverser cela.



**Ne la juge pas**, le doute fait partie du processus. Donne-lui le temps dont elle a besoin.





Propose-lui ton **soutien** pour porter plainte ou pour se rendre dans un centre de prise en charge des victimes.



Si tu es un garçon, **mets fin à la solidarité masculine toxique**. Ne participe pas aux blagues dégradantes sur les filles. Si tu vois quelqu'un essayer de profiter d'une autre personne, intervins. Quitte les groupes qui manquent de respect et propagent des inégalités. Si tu te trouves dans un groupe où tu ne peux pas t'exprimer librement, éloigne-toi. Évolue : les attitudes machistes et patriarcales ne sont pas acceptables.



Si tu es témoin d'un acte de violence sexuelle :

» Approche-toi de la victime et demande-lui comment elle va.

» Si c'est un ami ou un membre de ta famille, oppose-toi à l'agresseur.

» Signale-le.



Si vous êtes en groupe, veillez particulièrement à ce que la victime se sente soutenue et reconnue.

## Si tu décides de porter plainte, voici quelques éléments à prendre en compte :

Como sociedad tenemos mucho que aportar para evitar la revictimización. **El reconocimiento del daño es reparador. El reconocimiento colectivo del daño es sanador.**



L'essentiel est d'être en sécurité et de se sentir en sécurité.



Si tu as des douleurs ou des blessures, rends-toi aux urgences pour être soignée.



Si tu as des traces génétiques (sperme, salive), ne te lave pas. Rendez-vous à ton centre médical pour qu'une analyse puisse être effectuée.



Ne nettoie pas la zone et ne lave pas tes vêtements... ils pourraient servir de preuves futures.



Dirige-toi le plus rapidement possible au poste de police. Bien que le processus puisse être douloureux et nécessiter du temps, déposer une plainte rapidement facilite le traitement de ton dossier.



Peut-être connais-tu le terme « revictimisation ». La **revictimisation** est le phénomène par lequel une personne est exposée de nouveau, de manière répétée, à la victimisation, en étant jugée et remise en question à propos de l'événement traumatique : la situation de violence sexuelle.



# 7. #NoEstásSola

Si tu as été victime d'une agression sexuelle, ou si tu te reconnais dans cette situation en tant que survivante, voici des ressources qui pourraient t'apporter une aide précieuse.

## Urgences

- Service d'urgence **112**
- Ligne d'assistance téléphonique pour les victimes de violences de genre :
  - **Service 016**: téléphone 016 (whatsapp 600 000 016)
  - **Ligne téléphonique 900100114**

## Ressources de soutien dans ta province et/ou ta municipalité :

• Programme global d'intervention en cas d'agression sexuelle



• **REVELAS**

Programme de prévention et d'intervention en matière d'abus sexuels sur les enfants



• Réseau des centres de femmes de Castilla-La Mancha



• Lors de tes festivités locales, trouve le **Point Violet**



