

Límites sexuales: ¿qué es la coerción sexual y cómo reconocerla?

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?author=786) | 15 de marzo de 2023 a las 20:12

Categoría: [Relaciones y consentimiento \(/es/blog?blogCategory=Relaciones_y_consentimiento\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?blogCategory=Relaciones_y_consentimiento), [Salud y bienestar \(/es/blog?blogCategory=Salud_y_bienestar\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?blogCategory=Salud_y_bienestar)



Compártelo



* *Este blog fue publicado originalmente en nuestro blog en inglés (<https://www.plannedparenthood.org/blog/sexual-boundaries-how-to-spot-sexual-coercion>).*

Si alguna vez tuviste sexo sin desearlo, es posible que te hayan coaccionado sexualmente (te forzaron). La coerción sexual consiste en utilizar la presión o la influencia para que tengas sexo contra tu voluntad. Las personas pueden coaccionarte (forzarte) a sabiendas, por ejemplo, manipulándote, o sin saberlo, por ejemplo, asumiendo que estás de acuerdo cuando en realidad no lo estás.

Aunque las intenciones puedan ser diferentes, la coerción sexual siempre quiere decir que el consentimiento no se dió de manera libre y por tu propia voluntad.

Recuerda: solo tú decides cuánta intimidad física quieres tener, ya sea con tu pareja, con alguien que te gusta, con unx amigx o con alguien que acabas de conocer. Presta mucha atención a estas señales de coerción sexual:

Intentar varias veces

Una forma de coerción sexual consiste en insistir hasta el cansancio, o sea pidiéndote repetidamente sexo una y otra vez. Tanto si te negaste amablemente como si rechazaste directamente todas las insinuaciones, nadie debería seguir presionándote: tu pareja sexual debería aceptar tu límite y dejar de insistir.

Ejemplos:

- Diciendo cosas como: "*Vamos, será divertido... ¡Dale, vamos!*" para "animarte".

- Cuando toca tu cuerpo, tu le apartas la mano y aún así vuelve a hacerlo.
- Cuando te pregunta varias veces si pueden tener sexo sin condón.

Muchas veces, en estas situaciones las personas terminan cediendo solo para poner fin a la presión. Pero eso no es dar libremente el [consentimiento \(/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual\)](/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual).

Hacer cosas inesperadas o "muy pronto"

En las películas, las primeras citas son apasionadas y suelen pasar rápidamente de los besos al sexo. En la vida real, es raro que dos desconocidos estén tan de acuerdo que no tengan que consultar con el otro acerca de los límites que quieren establecer. De hecho, es una forma de coerción que alguien que no conoces muy bien empiece a tocarte inesperadamente o a quitarte la ropa sin darte la oportunidad de dar tu consentimiento. Este tipo de acciones pueden empujarte a tomar una decisión apresurada y no pensada.

Ejemplos:

- Mostrarte porno sin avisarte.
- Meterse rápidamente en tu espacio personal.
- Quitarse la ropa y establecer la expectativa de que te vas a desnudar.
- Que te diga: "*Estoy a punto de venirme (terminar, acabar, eyacular). Rápido, haz esto [acto sexual]*".
- Llevar a una tercera persona a tu espacio sexual sin preguntarte.
- Ponerse un condón sin preguntar si quieres tener sexo, creando la expectativa y actuando como si quisieras hacerlo.
- Hacer cosas inesperadas también incluye poner tu cuerpo en una posición en la que no puedes dar tu consentimiento, como darte vuelta para que no puedas ver tu zona genital y luego tocarte de una forma que no habrías consentido si hubieras podido ver lo que estaba por suceder.

Manipularte

¿Alguna vez te sentiste cómo si te engañaran para que tengas sexo? ¿O que era más fácil consentir que arriesgarte a disgustar a la otra persona? Si te sentiste así, ¡no es tu culpa! Las personas manipuladoras crean un desequilibrio de poder y se aprovechan de esto.

Hacerte sentir culpable:

Si alguien se queja cuando estableces un límite sexual, puede ser una forma de obligarte a tener sexo. Señales de que te están haciendo sentir culpable es cuando te dicen cosas como:

- *"Si realmente me amaras, lo harías".*
- *"Pero hace tanto tiempo que no estoy con otra persona".*
- *"Qué pasa, ¿crees que soy feo?"*

Avergonzarte o castigarte:

- Decirte que *"eres malx en la cama"*, que *"no sabes como tener sexo"*, o *"no sabes hacer X cosa"*, etc. para insultar tu rendimiento sexual y así manipularte para que vuelvas a hacerlo o realices otro acto sexual diferente.
- No expresando el afecto a propósito para que, para tratar de obtener su cariño, termines accediendo a hacer algo que no deseabas (dejes de lado tu límite).
- Diciéndote que no te dará algo que prometió a menos que tengas sexo.

Presionarte haciéndote sentir que tienes una obligación o que es tu "responsabilidad":

Es coerción cuando alguien intenta convencerte de que **debes** tener sexo o que **se lo debes**. Ten cuidado si dice cosas como:

- *"Eres mi NOVIX, y se supone que las personas tienen sexo con su novix".*
- *"Solo me quieres calentar para dejarme con las ganas". Necesito venirme (acabar, eyacular) o me va a doler.*

- *"Ya lo hemos hecho antes. ¿Cuál es tu problema?"*.
- *"¿Todo lo que he hecho por ti no significa nada para ti?"*.

Hacerte sentir que lo que tu pareja sexual desea hacer es lo que se debe hacer.

Nadie debe hacerte sentir mal por querer algo diferente a lo que tu pareja sexual quiere. Si tu pareja sexual te hace sentir que lo que desea es lo que debería suceder y además te hace sentir que lo que tu piensas o sientes no está bien, puede que te estén manipulando para que hagas algo que no quieres (coercionando). Ten cuidado si dice cosas como:

- *"Te conozco mejor de lo que te conoces a ti mismx. Y sé que quieres [acto sexual]"*.
- *"Somos personas sexuales. Es algo natural"*.
- *"La mayoría de la gente tiene sexo cuando llevan tanto tiempo juntxs como nosotrxs"*.

Bombardearte con amor (love-bombing):

Esta forma de manipulación

(<https://www.lanacion.com.ar/salud/mente/love-bombing-que-es-y-como-detectar-si-tu-pareja-te-lo-hace-nid10092022/>)y coerción sexual incluye muestras de "amor", atenciones, halagos, piropos extremos y grandes promesas si decides tener sexo.

- *"Sé que acabamos de conocernos, pero siento que te quiero. Necesito hacerte el amor ahora"*.
- *"Eres la persona más sexy que he visto en mi vida. Si tuviéramos sexo te compraría regalos todo el tiempo"*.

Presionándote para que tomes alcohol o drogas

El alcohol o las drogas hacen que bajas la guardia. Presta atención si le escuchas cosas como:

- *"Dale, tómate otra copa".*
- *"Me gusta alguien que pueda seguirme el ritmo cuando estoy de fiesta".*

Cambiar tu entorno

Esta táctica consiste en trasladarte inesperadamente de un lugar conocido, seguro y con salida a un lugar más aislado. Cambiar el entorno puede ser el primer paso para manipularte físicamente y obligarte a tener sexo, llevando tu cuerpo literalmente a un lugar donde te resulte más difícil resistirte. Mantente atento a las siguientes señales:

- Mientras la otra persona conduce y tú estás en el asiento del copiloto dice algo como: *"¡Cambio de planes! En vez de un bar, vamos a tomar unos tragos a mi casa".*
- Están en un bar y dice: *"Hay demasiado ruido. Vamos a un sitio más tranquilo".* Luego, te coge de la mano y te lleva al coche.
- Estás en la sala y dice: *"Mi sofá no es cómodo. Deberíamos terminar la película en la cama".* Luego, se va directamente al dormitorio sin preguntarte si te parece una buena idea.

Es común que quienes desean manipularte llevándote a un lugar privado, sigan presionándote más y con más intensidad.

Presionar cada vez más

Consentir para realizar una actividad sexual es sólo eso: consentimiento para una sola actividad. Pero la coerción sexual no suele ser un incidente aislado. Y la presión suele aumentar con el tiempo. Puede parecerse a una "negociación ascendente", o sea, cada vez que logra que hagas algo, presionará por algo más. Por ejemplo, conseguir que aceptes hacer algo sexual y luego presionar por algo aún más "intenso". Por ejemplo:

- Presionarte para que pases del sofá a la cama, y luego presionarte para que pases de estar vestido a desvestirte.
- Quitarte rápidamente la ropa y luego decirte que ya que están así, aprovechen para tener sexo.

Amenazarte

Si tienes miedo a decir "no", suele haber una amenaza directa o indirecta de por medio. Puede que tengas temor a las consecuencias de rechazar a la otra persona, o puede que te digan algo así:

- *"Si no lo haces, encontraré alguien que sí lo haga".*
- *"Está bien si no quieres hacerlo. Me veré obligado a no salir más contigo".*
- *"Si no lo haces, compartiré fotos privadas tuyas".*

Si te han coercionado: No te culpes

En Planned Parenthood creemos que **el consentimiento se basa en un "sí entusiasta"**. Esto quiere decir que el consentimiento se da con entusiasmo y puede retirarse en cualquier momento. Si sientes entusiasmo por el sexo, ¡genial! Disfrútalo. Y confía siempre en tus instintos. Si te sientes incómodx en algún momento, dilo y no te apresures.

Si dijiste que "sí" cuando en realidad no querías hacerlo, debes saber que no es culpa tuya. Hablar con unx amigx de confianza o consejerx puede ayudar a entender lo que sucedió y lo que sientes. También puedes hablar con alguien de la línea de atención National Sexual Assault Hotline por chat (<https://hotline.rainn.org/es>), por teléfono (800-656-HOPE) o a través de la app (<https://www.rainn.org/new-rainn-mobile-app-offers-survivors-loved-ones-another-option-support>). Después, si crees que la otra persona no sabía que te estaba presionando -y si te sientes segurx y con apoyo -, intenta hablar con la persona para explicarle tus sentimientos.

¿Cómo asegurarte de no manipular y forzar a nadie?

La coerción sexual puede suceder también cuando la otra persona dice querer tener sexo, cuando en realidad no lo deseaba, por lo que no se trata de un "sí entusiasta". ¿Cómo puedes saber diferenciarlas?

Si tu pareja sexual acepta tener sexo de las siguientes maneras, es mejor parar. Las siguientes señales podrían significar que tu pareja sexual no está realmente con ganas de tener sexo:

- Si tu pareja dice "¿Sí?" como si fuera una pregunta, o dice algo como: "Supongo que no pasa nada". Si te dice esto: para. Probablemente no quiere hacerlo.
- Si tu pareja dice algo como: "No lo sé" o "Quizá más tarde". Tómallo como un "no". Y no sigas intentando.
- Si dice algo parecido a: "Sólo un poco". Esto refleja incomodidad con lo que está pasando.

Otras señales de que no tienes consentimiento son que tu pareja evite el contacto visual, deje de moverse, se aleje o te empuje. Estas acciones te están diciendo que "no" quiere tener sexo contigo.

Conoce más sobre los límites sexuales y cómo establecerlos

- Tips para saber [cómo escuchar tu cuerpo](https://www.plannedparenthood.org/es/blog/como-establecer-limites-sexuales-como-escuchar-tu-cuerpo) (<https://www.plannedparenthood.org/es/blog/como-establecer-limites-sexuales-como-escuchar-tu-cuerpo>) y reconocer tus límites sexuales
- Consejos sobre [cómo establecer tus límites sexuales](https://www.plannedparenthood.org/es/blog/como-establecer-los-limites-sexuales) (<https://www.plannedparenthood.org/es/blog/como-establecer-los-limites-sexuales>)

Etiquetas: [Sexo-Sin-Verguenza \(/es/blog?tagName=sexo-sin-verguenza\)](/es/blog?tagName=sexo-sin-verguenza), [blog-planned-parenthood \(/es/blog?tagName=blog-planned-parenthood\)](/es/blog?tagName=blog-planned-parenthood), [blog-sexo-sin-verguenza \(/es/blog?tagName=blog-sexo-sin-verguenza\)](/es/blog?tagName=blog-sexo-sin-verguenza), [Como-reconocer-mis-limites-sexuales \(/es/blog?tagName=como-reconocer-mis-limites-sexuales\)](/es/blog?tagName=como-reconocer-mis-limites-sexuales), [Limites-sexuales \(/es/blog?tagName=limites-sexuales\)](/es/blog?tagName=limites-sexuales), [Coercion-sexual \(/es/blog?tagName=Coercion-sexual\)](/es/blog?tagName=Coercion-sexual)

[tagName=coercion-sexual](#)), [Como-reconocer-la-coercion-sexual](#)
([/es/blog?tagName=como-reconocer-la-coercion-sexual](#)), [Consentimiento](#)
([/es/blog?tagName=consentimiento](#))