

GUÍA PARA JÓVENES

Prevención de la violencia sexual y de género

#NO TE PASES

*Si no hay consentimiento,
hay violencia sexual*



Edición revisada

SUMARIO

- ¿A qué llamamos violencia sexual? 2
- ¿Cuando la violencia sexual es violencia de género? 5
- Distingue y detecta formas de violencia sexual 10
- ¿Qué es el sexismo y qué tiene que ver con la violencia sexual? 12
- ¿Qué es la cultura de la violación? 13
- La mejor herramienta: Educar en el consentimiento 20
- Mitos de la violencia sexual 24
- La violencia sexual dentro de la pareja 32
- La violación en cita 35
- Ciberviolencia sexual 36
- ¿Cuándo estoy sufriendo violencia sexual? 38
- ¿Qué hacer si has vivido violencia sexual? 40
- ¿Qué hacer si conoces una situación de violencia sexual? 41
- ¿Dónde acudir? 42
- Para saber más 44

Edición: Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad.
Junta de Extremadura. Instituto de la Mujer de Extremadura, 2019
Edición revisada, 2019
Depósito legal BA-000813-2019.

Coordinación: María Luisa Rebolledo Deschamps
Autoría: Alba Martínez Rebolledo, María Luisa Rebolledo Deschamps
Colaboración: Sara Vélez Eliso, Gema Garrón Pérez
Diseño y maquetación: Paula Medina Morales
Material elaborado por: Equipo Ágora. Gabinete de asesoramiento
en género, políticas de igualdad y dinamización social.

Guía para jóvenes. Prevención de la violencia sexual y de género



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES
E IGUALDAD

inex
instituto de la mujer
de extremadura

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Igualdad y Portavocía

¿A qué llamamos violencia sexual?

¿Qué piensas cuando te hablan de violencia sexual? Seguramente lo primero que se te viene a la cabeza es una chica caminando sola por la calle y un desconocido que la asalta y la fuerza hasta violarla.



En realidad la violencia sexual son muchas más cosas y la Organización Mundial de la Salud la definió así en el año 2009:

«Todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo»



¡FÍJATE BIEN!

LA VIOLENCIA SEXUAL ES MUCHO MÁS QUE UNA VIOLACIÓN

Vamos a ver qué tipo de cosas pueden considerarse violencia de sexual

Observa las formas de violencia sexual que existen

- Sexo sin consentimiento o bajo coacción de cualquier tipo haciendo uso de la violencia física o psicológica para forzar el consentimiento.
- + La agresión mediante órganos sexuales, como el acercamiento o el exhibicionismo y la masturbación pública.
- Abuso sexual de menores de edad y corrupción de menores.
- + El acoso sexual en cualquier ámbito: laboral, académico, callejero, digital, etc.
- Humillación sexual y cualquier acto sexual vejatorio no consensuado.
- Los tocamientos sin consentimiento así como el acorralamiento .
- + El hostigamiento sexual: Comentarios, miradas, propuestas, envío de imágenes con contenido sexual no deseadas, etc.
- Pornografía infantil o de menores de edad.
- + El matrimonio o cohabitación forzados.
- La prostitución forzada o la trata, comercio o tráfico de personas con propósitos de esclavitud y explotación sexual.
- + El aborto forzado y las prácticas abortivas de riesgo o insalubres.
- Embarazo forzado. Denegación del derecho a hacer uso de la anticoncepción o adoptar medidas de protección contra enfermedades.
- + Actos de violencia que afecten a la integridad sexual de las mujeres tales como la mutilación genital femenina y las inspecciones para comprobar la virginidad.
- Fotografiar o grabar a alguien y/o divulgar imágenes de desnudos totales o parciales o con contenido sexual sin consentimiento de quien aparece en ellas.
- + La propagación de bulos de índole sexual que puedan menoscabar la dignidad

 ¡ABRE LOS OJOS!

“OBSERVA A TU ALREDEDOR Y VERÁS CUANTAS FORMAS DE VIOLENCIA SEXUAL NOS PASAN DESAPERCIBIDAS”





Nerea Reina

@nerer



Siguiendo

Hay muchas formas de saber cuando NO es la respuesta, así que #Notepases

18:47 - 2 dic. 2019



Responder a @nerer



Julitalita @julita · 10 min

#Notepases y no insistas, si hay que insistir es porque NO quiere



RaquelHT @raquelht · 8 min

También #Notepases si no te hago caso



Pablo Jim @pablojim · 6 min

#Notepases si está borracha o estais de fiesta, stop abusos



Ana Palacios @anapalac · 5 min

Que buena idea. #Notepases aunque sea tu novia, no es un contrato para usar cuando te da la gana @chilaroa @luilui



Luis Delgado @luilui · 3 min

Tampoco es un contrato que ligue contigo #Notepases



Aroa Robles @chilaroa · 1 min

#Notepases con los "piropos" o comentarios a quien pasa por delante, no te ha preguntado por tu opinión sobre su cuerpo



¿Cuándo la violencia sexual es violencia de género?

Según la ONU (2006) la violencia de género es:

"La violencia física, sexual y psicológica en la familia, incluidos los golpes, el abuso sexual de las niñas en el hogar, la violencia relacionada con la dote, la violación por el marido, la mutilación genital y otras prácticas tradicionales que atentan contra la mujer, la violencia ejercida por personas distintas del marido y la violencia relacionada con la explotación; la violencia física, sexual y psicológica al nivel de la comunidad en general, incluidas las violaciones, los abusos sexuales, el hostigamiento y la intimidación sexual en el trabajo, en instituciones educacionales y en otros ámbitos, el tráfico de mujeres y la prostitución forzada; y la violencia física, sexual y psicológica perpetrada o tolerada por el Estado, dondequiera que ocurra"

“ LA VIOLENCIA SEXUAL ES VIOLENCIA DE GÉNERO CUANDO LA SUFREN LAS NIÑAS Y MUJERES POR PERTENECER AL SEXO FEMENINO. ”

Vamos a ver qué tipo de cosas pueden considerarse violencia de género

The infographic features a central title 'La violencia de género es' surrounded by ten overlapping circles, each containing a type of violence. The circles alternate in color between light blue and yellow. A yellow starburst graphic is behind the central text. The background includes a grey dot pattern in the top-left and teal triangles in the top-right and bottom-left.

La violencia de género es

LA VIOLACIÓN
COMO ARMA
DE GUERRA

ASESINATOS
RELACIONADOS
CON LA DOTE

ABLACIÓN O
MUTILACIÓN
GENITAL FEMENINA

VENTA
DE
NIÑAS

ATAQUES
CON
ÁCIDO

MATRIMONIOS
DE
CONVENIENCIA

CRÍMENES
DE
HONOR

VIOLENCIA
EN LA
PAREJA

VIOLENCIA
SEXUAL

INFANTICIDIOS
Y ABORTOS
SELECTIVOS

REFLEXIONANDO:


La relación entre violencia sexual y violencia de género

Se dice violencia de género (o violencia por cuestiones de género) porque tradicionalmente se ha considerado que el género masculino, es superior al otro, el femenino. Aunque hemos avanzado mucho, esa idea machista de la sociedad sigue generando violencia, por eso se le denomina también **“Violencia machista”**. Por tanto, las violencias machistas son aquellas que son producto de esa desigualdad entre mujeres y hombres.



El 96% de los delitos contra la indemnidad sexual son perpetrados por hombres. Las mujeres suponen el 95% de las víctimas, aunque este número varía al hablar de menores: el 30% son niños y el 70% niñas.

(Informes sobre delitos contra la indemnidad y la libertad sexual. Ministerio del Interior 2010 a 2018).



Cada año en España se denuncian entre 1200 y 1700 violaciones al año.

Las violaciones son solo el 12% del total de los delitos contra la libertad sexual denunciados. Son denunciados entre 11.000 y 14.000 delitos sexuales anuales.

¡Reflexiona!

En los datos de violencia sexual, vemos que hay muchos más casos de mujeres que de hombres, encontramos aquí un factor de riesgo: ser mujer.



Más datos sobre violencia sexual en el mundo

En un informe de la Organización Mundial de la Salud, utilizando datos de más de 80 países, se observó que, en todo el mundo, una de cada tres mujeres (35%) había sido objeto de violencia física o violencia sexual dentro o fuera de la pareja. (OMS, 2013).



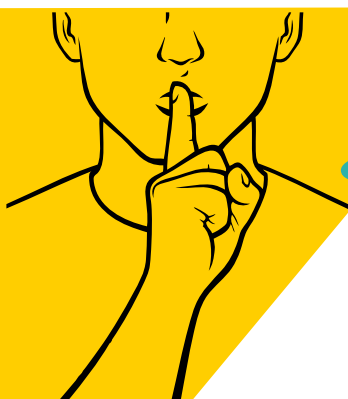
Distingue y detecta las formas de violencia sexual

¿Sabemos distinguir entre agresión sexual y al abuso sexual? ¿Hay diferencia entre ellos? Mientras que la agresión sexual conlleva el uso de una violencia física o la intimidación que pueda suponer poner en riesgo tu integridad física, el abuso sexual se centra en aprovecharse de la situación de vulnerabilidad de alguien con respecto a otra. Esa vulnerabilidad puede ser desde su estado, aprovechar una relación de poder o superioridad e incluso abusar de la confianza. **SIN EMBARGO LO MÁS IMPORTANTE ES QUE CUALQUIERA DE LAS DOS IMPLICA QUE UNA PERSONA HACE USO DEL CUERPO DE OTRA SIN SU CONSENTIMIENTO, POR ESO AHORA SE HABLA DE REPLANTEAR ESTOS DOS TIPOS DE VIOLENCIA SEXUAL A NIVEL LEGAL Y QUE LO QUE IMPORTE SEA QUE LA VÍCTIMA NO CONSINTIÓ, DA IGUAL CÓMO OCURRIÓ**

¿Qué es la coacción?





La coacción es la obligación a hacer algo sin desearlo y puede hacerse de muchas formas:

1 Usando la fuerza física o intimidando: puede agredir físicamente o mostrar una actitud que provoque miedo en la otra persona, por ejemplo, tener un arma o superarla en número. En estos casos, según nuestro Código Penal, nos encontramos ante una agresión sexual.



2 Amenazando o extorsionando: puede conllevar muchas consecuencias: desde la posible pérdida de un empleo hasta el riesgo de la humillación pública por publicar una foto comprometida. En ocasiones la amenaza ni siquiera hace falta, ya que se asume que la relación jerárquica implica que la víctima esté ya en una situación de riesgo.

Mientras la agresión sexual requiere el uso de la violencia, el abuso sexual es aprovecharse de la situación de vulnerabilidad de alguien, de estar en una situación de poder sobre esa persona o abusar de la confianza y la cercanía para agredirle.

<h2>INDEFENSIÓN</h2> 	<h2>VULNERABILIDAD</h2> 	<h2>INFERIORIDAD</h2> 	<h2>CONFIANZA</h2> 
<p>Si una persona está dormida, drogada, bebida o inconsciente, pues no puede defenderse, ni manifestar que está de acuerdo con que le toquen, fotografíen o con tener relaciones sexuales.</p>	<p>Si esa persona es un niño/a, un menor o tiene una discapacidad, pues está en una situación más vulnerable. También estar en situación de pobreza o estar en un país diferente al tuyo puede suponer situaciones de vulnerabilidad, pues pueden coaccionarte o amenazarte más fácilmente, aprovechando las circunstancias.</p>	<p>Si el agresor tiene una situación de superioridad, por ejemplo, es mucho más mayor, un jefe, un profesor, etc. porque abusa de su poder para que la otra persona acceda a hacer lo que quiere. Puede hacer uso de la amenaza o la extorsión.</p>	<p>Aprovechar la confianza de alguien para abusar sexualmente, rompiendo los límites de la intimidad. Implica que sea alguien cercano a la víctima: pareja, familiares, amigos, conocidos, vecinos, etc. y suele provocar ante el abuso un estado de shock, vergüenza y temor a que no te crean.</p>

¡Reflexiona!

Cuando pensamos en violencia sexual, pensamos en una agresión sexual y que hay violencia, pero raras veces pensamos en el abuso sexual, que es mucho más común, pues se abusa del poder que se tiene sobre la otra persona o de la confianza que ésta ha depositado sobre alguien.

Debido a que los abusos sexuales con penetración según el código penal no son consideradas violaciones, nos impide ver que la coacción psicológica y el abuso de las situaciones de vulnerabilidad copan la violencia sexual: se denuncian entre 500 y 600 casos de abusos sexuales con penetración y el total de casos de abusos sexuales son más de 4.000 al año, frente a las 1.500 agresiones sexuales con violación.

¿QUÉ ES EL SEXISMO Y QUÉ TIENE QUE VER CON LA VIOLENCIA SEXUAL?

SEXISMO

La discriminación basada en cuestiones de sexo o género, donde lo perteneciente al hombre se considera superior a la mujer. El término también alude a los prejuicios y a los estereotipos que pesan sobre mujeres y hombres por las condiciones que se le atribuyen a cada sexo.

EL SEXISMO ES LA RAÍZ DEL PROBLEMA:
Toda la violencia nace de una situación desigual de dominación-sumisión en la que alguien más poderoso somete a alguien más débil a la fuerza.

“Nuestra sociedad atribuye distintas funciones al **hombre** y la **mujer**. Este reparto desigual nos conduce a una **sociedad patriarcal**, donde el hombre disfruta de todos los privilegios mientras la mujer se ve limitada.”



La violencia sexual es un delito de poder: quien lo ejerce lo hace para someter a la víctima. Por eso hay hombres que creen en la cultura machista y se creen con el derecho de usar el cuerpo de las mujeres a su antojo.

¡OJO!



“TODO ESTO ES UN REFLEJO DE UNA IDEOLOGÍA MACHISTA, COMPLETAMENTE ALEJADA DE LA REALIDAD Y QUE ALIMENTA LA "CULTURA DE LA VIOLACIÓN"”

¿QUÉ ES LA CULTURA DE LA VIOLACIÓN?

Es un término utilizado para describir una cultura que **normaliza y naturaliza la violencia sexual** y se define como:

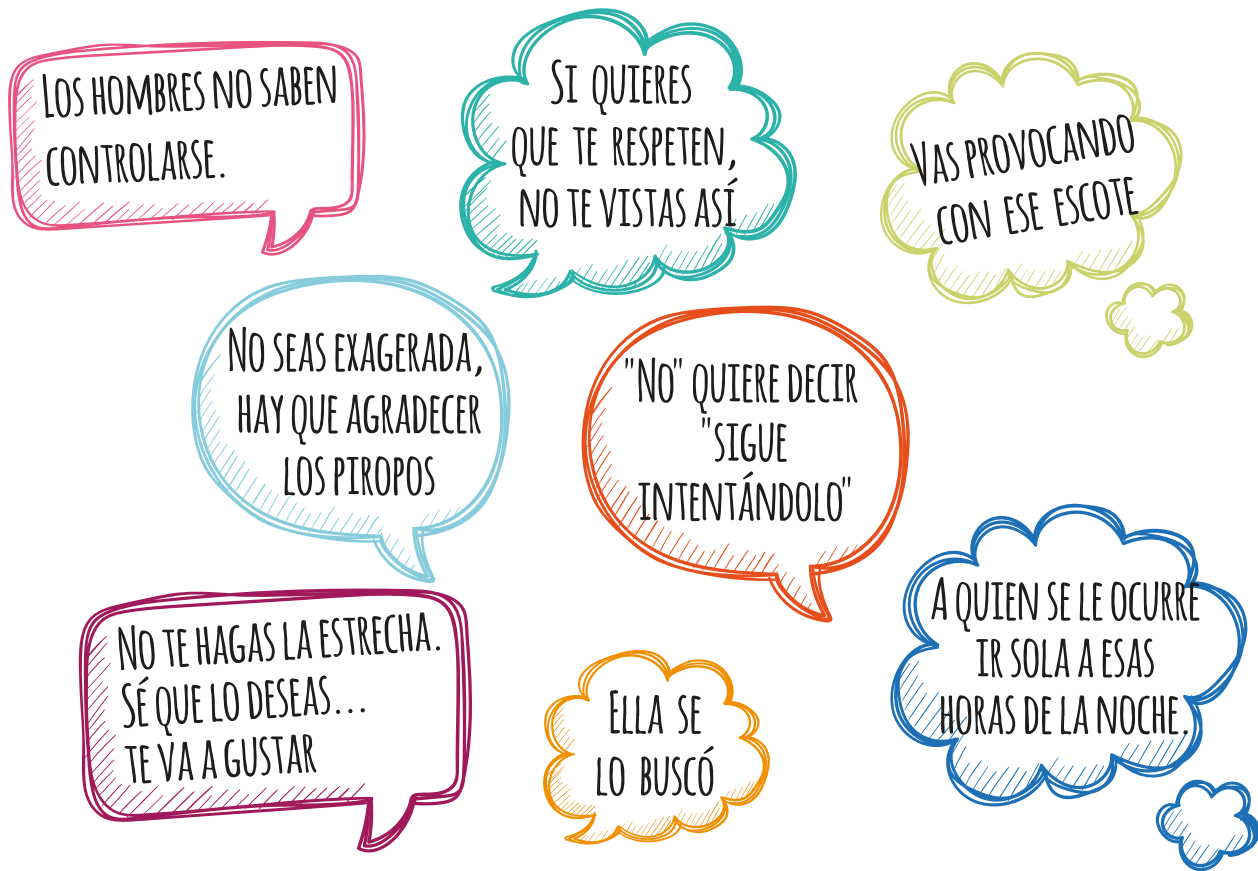
Conjunto de ideas que fomentan las agresiones sexuales por parte de los hombres y apoyan la violencia contra la mujer. Es una sociedad donde la violencia es vista como algo sexy y la sexualidad es algo violento. En una cultura de la violación, las mujeres reciben continuas agresiones sexuales que van desde piropos, a tocamientos sin permiso, hasta la misma violación. En una cultura de la violación, hombres y mujeres asumen que la violencia sexual es un hecho, es inevitable.

Cuando se habla de cultura de la violación se utilizan diversos elementos que se consideran que efectúan esa naturalización de las violaciones las cuales pueden ser:

- Justificar a los responsables de la violencia "los hombres son así" "los hombres solo piensan en sexo" y culpabilizar a las víctimas "ella se lo buscó" "eso pasó por llevar esa ropa".
- Trivializar la violación, por ejemplo, pensando que una violación es algo deseado para alguien que no tiene sexo habitualmente o bromear sobre las violaciones.
- Mostrar escenas en las que se emula una violación sin un contenido o contexto.
- Erotizar la violación o romantizar el acoso.
- Cosificar el cuerpo de las mujeres.
- Negar la violencia sexual, sobre todo cuando no son asaltos violentos.
- Considerar que el cuerpo de las mujeres puede ser usado al antojo de quien quiere.
- No tener en cuenta la decisión de las mujeres con respecto a su cuerpo y solo tener en cuenta y respetar la palabra de un hombre (por ejemplo, respetar más a su novio que a ella).

1 JUSTIFICACIÓN DE LA VIOLENCIA Y CULPABILIZACIÓN DE LA VÍCTIMA

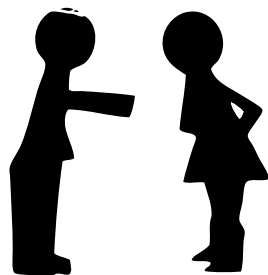
La justificación del responsable forma parte fundamental de la cultura de la violación y se basa mucho en los estereotipos de género. Se piensa que los hombres son “naturalmente violentos”, como si no pudieran evitar comportarse de esta manera. Eso hace que para “no provocar”, toda la responsabilidad recaiga sobre la víctima, que es la que tiene que cuidar que no le pase nada.



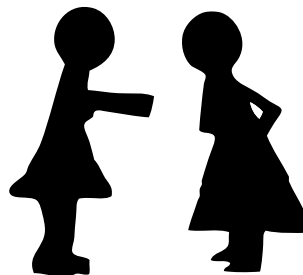
“¡TEN CRITERIO! NO NORMALICES ESTA SITUACIÓN”

En lugar de poner el foco en el agresor o agresores, se hace un juicio social sobre la víctima que, además de haber sido agredida, debe justificarse por su forma de vestir, por su vida sexual previa, razón por la que se encontraba en el lugar de la agresión y un largo etc.

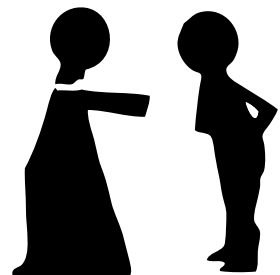
CULPAR A LA VÍCTIMA



“Esa falda es muy corta, por eso te violaron”



“Estabas sola y en un barrio peligroso”

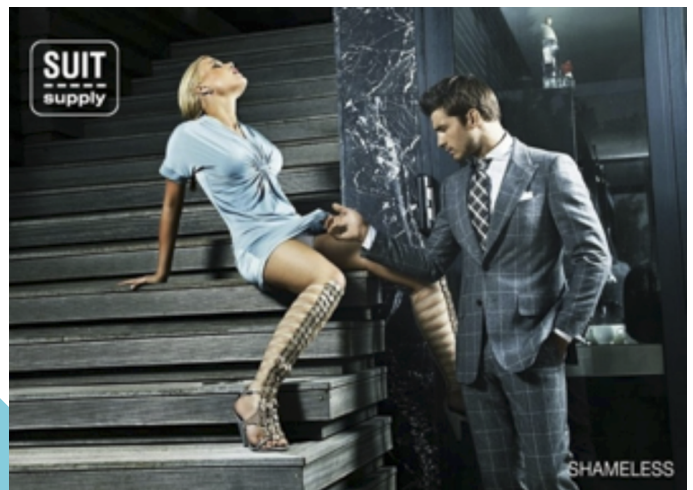


“Hablas con todo el mundo de tu vida sexual, con razón te tocan sin tu permiso”

2 QUITAR IMPORTANCIA A LA VIOLACIÓN: ESTO NO ES UNA BROMA.

Restar importancia a las violaciones y mostrarlas como algo hasta deseable para mujeres que no entran dentro de los cánones de belleza. Serían también los chistes o bromas sobre hombres que espían a mujeres desnudas o que les tocan el culo o el pecho, que son bastante comunes y típicos y que muestran a los hombres como “simpáticos pícaros” sin tachar su actitud y riendo su “astucia”. Presentar escenas que emulan una violación o el abuso a las mujeres puede suponer una forma más de naturalizar la violación, hacerla bella, deseable, pasarla por alto, etc.

NO CAIGAS EN LA TRAMPA DE:
Quitar importancia a la violación:
Esto no es una broma.



3 Cosificar el cuerpo de las mujeres:

La visión de las mujeres como objeto sexual (en la música, la publicidad, el cine, los medios...) refuerza esta idea.

Las mujeres son solo un cuerpo y se las halaga por su aspecto físico, sin describirlas por otra cosa que no sea su sensualidad o belleza. Esto hace que se deje de ver a las mujeres como seres humanos, viéndolas simplemente como objetos. **Cosificar sería, por tanto, tratar a alguien como una cosa.** Ejemplos:

PUBLICIDAD



VÍDEO RECOMENDADO:

Niños vs. Moda. Yolanda Domínguez

<https://www.youtube.com/watch?v=LIShHeU2qU4>



VÍDEO RECOMENDADO:

Campaña #womennotobjets exhibe la publicidad sexista contra las mujeres

https://www.youtube.com/watch?v=NshEUqa_bzo

CINE



MÚSICA



"La pego y la araño, en el club o el baño / no voy a dejar de darte hasta que te haga daño".
Labios tatuados. Costa

"Yo sé que lo quieres" / "I know you want it"
Pharrel.

"Y no deberías haberme tentado, te gusta jugar/
Si no quieres flamenquito, no toques las palmas/
A lo mejor es muy tarde para echarte atrás".
No soy una de esas. Alejandro Sanz, Jesse&Joy



"Baby dime cuál es tu plan/ no es culpa mía si me porto mal/
que es lo que buscas, si te me acercas más/ no es culpa mía si me porto mal/
Y en la oscuridad quiere saber si lo que dicen es verdad/
y me pide más, aun sabiendo que la puedo lastimar/
no es culpa mía si me porto mal".
Si me porto mal. Dasoul

4 Negar las violaciones.

La credibilidad es una herramienta de supervivencia y, sin embargo, el patrón de desacreditación que tradicionalmente ha pesado sobre la palabra femenina tiene raíces milenarias que llegan hasta la mitología griega.

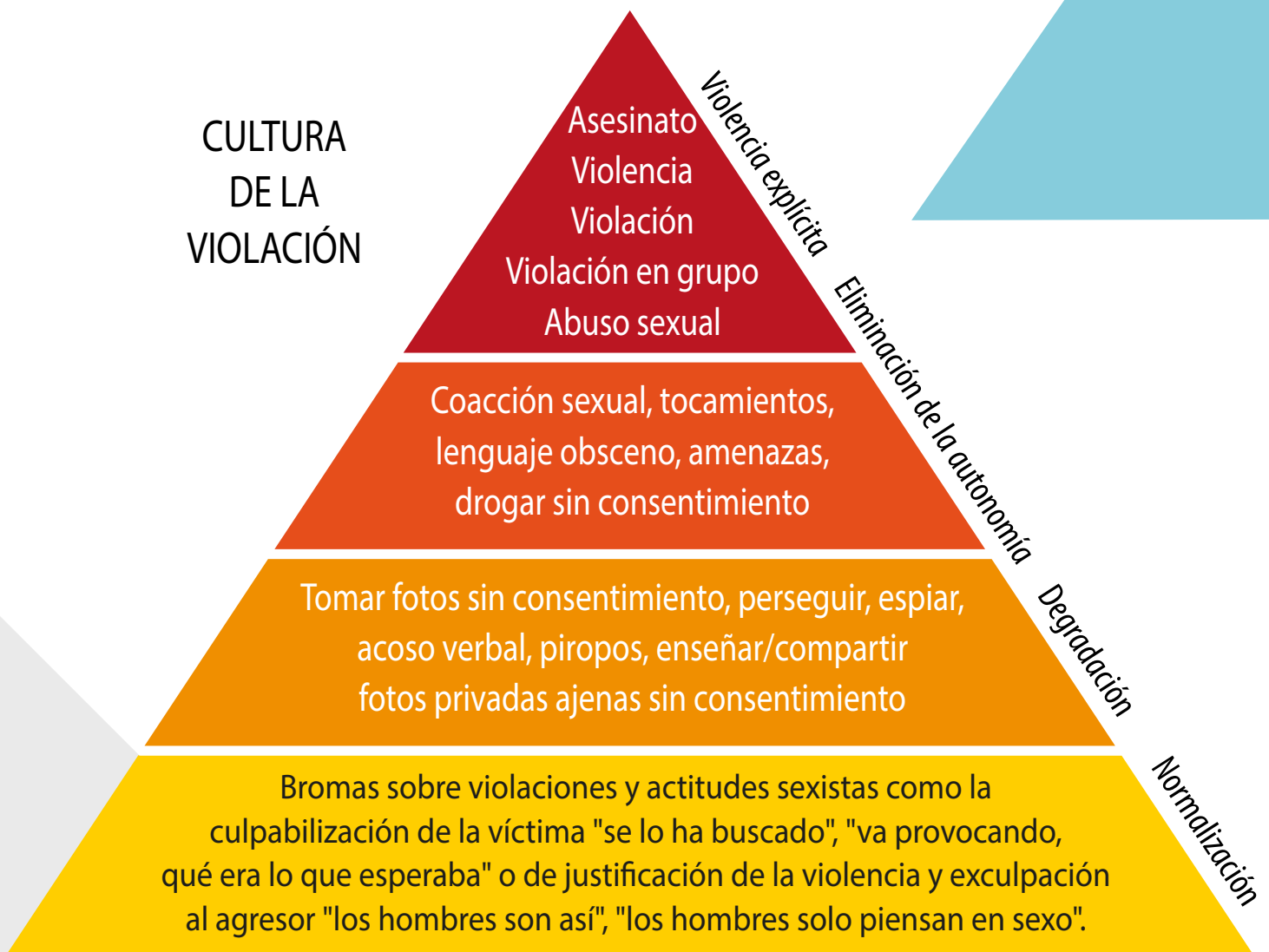


Tenemos interiorizada la cultura de la violación: Se canta, se anuncia, se comparte en las redes sociales. Abarca un gran número de comportamientos de diferente gravedad que vemos como "normales" y nos hemos dejado de cuestionar.

Cassandra, la hermosa hermana de Helena de Troya, fue maldecida con el don de la profecía certera y a no ser creída por nadie. Su familia pensaba que estaba loca y que era una mentirosa. Incluso llegaron a encerrarla hasta que Agamenón la convirtió en su esclava sexual y posteriormente, sin dar demasiada importancia al hecho, fue asesinada junto a él. Nadie la creía porque Apolo le echó la maldición de la incredulidad cuando ella se negó a mantener relaciones sexuales con él. El "Síndrome de Cassandra" es muy visible en el caso Weinstein, que conmocionó a la prensa internacional y que comenzó con el movimiento #metoo en Estados Unidos.

PODEMOS DIFERENCIAR 4 NIVELES, DE MENOS A MÁS EVIDENTE:

CULTURA
DE LA
VIOLACIÓN



No son incidentes aislados. Es algo sistemático en nuestra sociedad

Para que los niveles más altos de violencia se den, es necesario que se justifique socialmente de alguna manera con la cultura de la violación y se normalice. Cuando la sociedad no percibe el problema, quien agrede se siente respaldado para hacerlo (Yo no fui, fue ella que me provocó).

LA MEJOR HERRAMIENTA CONTRA LA VIOLENCIA SEXUAL ES EDUCAR EN EL CONSENTIMIENTO

Cuando la sexualidad de las mujeres se controla, se juzga y se degrada, se promueve la constante inseguridad en la que vivimos las mujeres.

La violencia sexual no busca satisfacción porque consiste **en una persona afirmando el poder y el control sobre otra**. No importa el consentimiento o el acuerdo de la otra persona, lo que acaba convirtiéndola en víctima de un delito contra la libertad sexual.

¿QUÉ ES CONSENTIMIENTO?

- 1 Es un **ACUERDO ACTIVO** para participar en un determinado acto o estar expuesto a una situación determinada.
- 2 Las diferencias de edad, popularidad, experiencia sexual, género... **PUEDEN AFECTAR A LA IGUALDAD EN LA RELACIÓN** y algunas personas utilizan estas diferencias de poder para su ventaja.
- 3 **EL CONSENTIMIENTO DE UNA ACTIVIDAD** como besar o tocar, **NO IMPLICA EL CONSENTIMIENTO DE OTRA ACTIVIDAD** diferente, como la penetración, por ejemplo.
- 4 Tenemos que preguntar, escuchar y hablar con claridad, **NUNCA DAR LAS COSAS POR SENTADO**.
- 5 **"NO" ES UNA RESPUESTA COMPLETA**. Si alguien te dice no, no tiene que darte más explicaciones.
- 6 A veces no es fácil decir que no, o decirle a alguien que no te gusta, así que no siempre obtendremos un "no" rotundo. **HAY OTRAS RESPUESTAS QUE TAMBIÉN SIGNIFICAN "NO"**:

AHORA NO

TENGO
NOVIO / NOVIA / PAREJA

NO ERES
MI TIPO

EN OTRO
MOMENTO

ME CAES BIEN,
PERO...

ESTOY
CANSADA/O

NO ESTOY
SEGURA/SEGURO

SOLO QUIERO
DORMIR

SILENCIO

NO ES CONSENTIMIENTO:

- 1 **INSISTIR** hasta que te digan que sí, por muy asertivo y majo que seas, por muchas buenas palabras que emplees.
- 2 **CONVENCER** a la otra parte, no es una negociación ni un debate.
- 3 **VESTIRSE** o maquillarse de manera que los demás puedan ver como provocativa o seductora.
- 4 Que te **ACOMPAÑEN** a casa.
- 5 Ceder por **MIEDO O CULPA**.
- 6 Manipular, engañar o mentir.
- 7 Ejercer **PODER** sobre la otra.
- 8 Que la otra persona esté bajo los efectos del **ALCOHOL** o las **DROGAS**.
- 9 No es **SILENCIO**.
- 10 No es estar **DORMIDA**.



VÍDEO RECOMENDADO:

Consentimiento sexual explicado con té

<https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8&t=37s>



RECUERDA: la persona agredida nunca tiene la culpa, incluso si el agresor o abusador era un conocido, novio, amigo o cónyuge, e incluso si la agredida...

- Ha tenido relaciones sexuales con esa persona u otras personas antes.
- Estaba bebiendo o tomando drogas.
- Se quedó callada o no pudo decir “no”, o era incapaz de defenderse físicamente.
- Vestía ropa que otros pueden ver como provocativa.

¿QUÉ OPINAS?

Lee atentamente estas medidas de PREVENCIÓN DE LA VIOLACIÓN:

- No haga autostop ni recoja en su coche a desconocidos.
- Por la noche, evite paradas solitarias de autobuses. Si el autobús no está muy concurrido, procure sentarse cerca del conductor.
- No pasee por descampados ni calles solitarias, sobre todo de noche, ni sola ni acompañada.
- Si se ve obligada a transitar habitualmente por zonas oscuras y solitarias, procure cambiar su itinerario. Considere la posibilidad de adquirir un silbato.
- Evite permanecer de noche en un vehículo estacionado en descampados, parques, extraradios, etc.
- Antes de aparcar su vehículo mire a su alrededor por si percibiera la presencia de personas sospechosas. Haga lo mismo cuando se disponga a usar su coche. Antes de entrar, observe su interior. Podría encontrarse algún intruso agazapado en la parte trasera.
- Si vive usted sola, no ponga su nombre de pila en el buzón de correos sólo la inicial [...] Eche las cortinas al anochecer para evitar miradas indiscretas.
- Evite entrar en el ascensor cuando esté ocupado por un extraño, especialmente en edificios de apartamentos [...] Sitúese lo más cerca posible del pulsador de alarma.
- Ante un intento de violación, trate de huir y pedir socorro. Si no puede escapar, procure entablar conversación con el presunto violador con objeto de disuadirle y ganar tiempo en espera de una circunstancia que pueda favorecer la llegada de auxilio o permitir su huida. Todo ello, mientras observa los rasgos físicos de su agresor, en la medida de lo posible.



¡ASÍ, NO!



Según estas medidas preventivas, la responsabilidad de evitar una violación sigue siendo de las mujeres, cayendo en la misma trampa de siempre: Educando a las mujeres en el miedo y liberando de responsabilidades a los hombres.

Así que proponemos otras medidas para evitar las violaciones...

1. No pongas drogas en las bebidas de las mujeres.
2. Si ves a una mujer caminando solo por la calle, déjala tranquila.
3. Si te detienes para ayudar a una mujer cuyo auto se ha averiado, recuerda no violarla.
4. Si estás en un ascensor y una mujer entra, no la viones.
5. Nunca te cueles en casa de una mujer por una ventana o puerta sin pestillo. No la asaltes en el aparcamiento, ni la viones.
6. ¡Pide ayuda a tus amigos! Si eres incapaz de abstenerte de agredir personas, pide a un amigo que te acompañe cuando estés en lugares públicos.
7. No lo olvides, si lo haces con alguien dormido o inconsciente, no es sexo, es violación!
8. Lleva contigo un silbato si te preocupa que puedas atacar a alguien "por accidente", puedes entregárselo a la persona con la que estés para que pida ayuda. (Muchas campañas en varios países insisten en que las mujeres lleven un silbato para evitar ser agredidas).
9. No lo olvides. la honestidad es la mejor política. Si tienes intención de tener sexo con tu cita independientemente de lo que ella quiera, dile directamente que existe una gran probabilidad de que la viones.
10. No viones.



¡ASÍ, SI!

Estas medidas, focalizan la responsabilidad en el verdadero problema: el agresor. Porque hay que educar a los hombres en el respeto hacia los cuerpos de las mujeres y hay que educar a las mujeres en la ruptura de los miedos y la culpa.

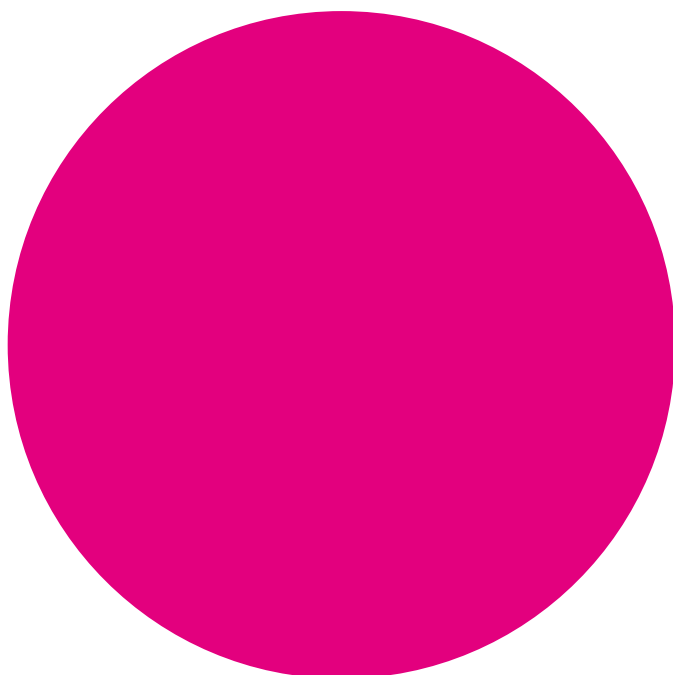
“Y RECORDAD: LAS CAUSAS DE UNA VIOLACIÓN NUNCA DEBEN RECAER SOBRE QUIENES LA SUFREN, SINO SOBRE LOS VIOLADORES.”

MITOS DE LA VIOLENCIA SEXUAL

¿QUÉ ES UN MITO?

Es una creencia popular que transmite unos valores determinados en las personas de una sociedad. El problema es que los mitos hacen que veamos como "verdades" ciertas ideas equivocadas que lo único que hacen es limitar nuestra forma de pensar.

Existen muchas ideas equivocadas que mantienen la cultura de la violación. Por ello, es necesario desmontar esta falsa concepción sobre las agresiones de índole sexual:



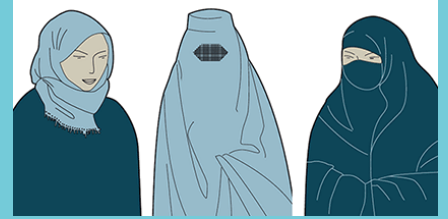
-  El alcohol
-  Tu ropa
-  Las fiestas
-  Las calles solitarias
-  Los violadores

Mito 1:

Una mujer que vista de forma provocativa no debería sorprenderse si un hombre intenta obligarle a mantener relaciones sexuales.

La violencia sexual son delitos de control en los que una persona tiene la determinación de ejercer su poder sobre otra. Aunque este mito suele estar muy extendido lo cierto es que podemos romperlo analizando si en los países donde las mujeres llevan tapado todo su cuerpo e incluso su rostro, existe o no violencia sexual. Obligar a alguien a participar en una actividad sexual sin su consentimiento, es una violencia, independientemente de la forma en que la persona se viste o actúa, ya que esto no es una invitación.

Recuerda que en otras culturas las mujeres van cubiertas y aún así, el índice de violaciones es muy elevado.



Los violadores necesitan sentir poder y control sobre la víctima, y las violaciones vienen acompañadas habitualmente por actos violentos o degradaciones, buscando la humillación más que la descarga erótica. Es un crimen para sentir poder sobre alguien, y el sexo es solo un medio para conseguirlo.

Incluso en actos considerados menos violentos, cabe destacar falta de respeto hacia el cuerpo de la otra persona y la falta de empatía al ver que no existe ningún deseo o intercambio en un acto sexual no deseado. Es decir, en lugar de atender el bienestar de la otra persona y percibir si existe o no excitación por su parte, esto es obviado para ejercer poder y dominación que puede ejercerse de forma más explícita o sutil.

Mito 2:

Si una mujer invita a un hombre a tomar una copa en su casa después de haber salido por la noche, significa que quiere sexo.

Ir a la casa de alguien o invitar a tu propia casa no tiene por qué implicar ni pactar ningún tipo de relación sexual. Durante la cita o quedada pueden ocurrir multitud de situaciones que pueden suponer dejar de desear un encuentro sexual: cansancio, falta de confianza con la otra persona, sentirse incómoda o simplemente que las expectativas sobre la otra persona se vieran truncadas y el deseo desapareciera. Incluso puede que en ningún momento hubiera ninguna pretensión de ningún encuentro sexual.

El "asumir el riesgo" responsabiliza injustamente a la víctima.



Cada encuentro sexual debe ser consensuado y deseado: nadie debe a nadie nada y es importante respetar las decisiones de la otra persona.

¿Cómo saber si se va por buen camino?

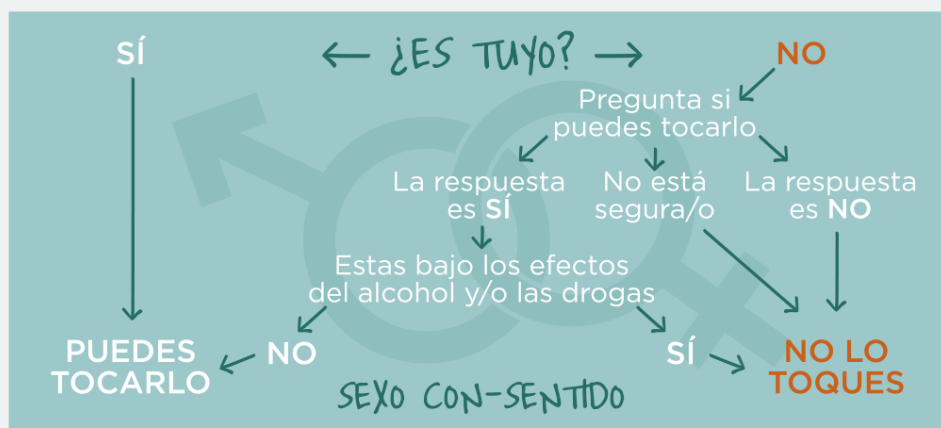
TODO INDICA QUE VAMOS BIEN: CONTINUA	PARECE QUE HAY QUE PARAR
Devuelve la sonrisa, los contactos físicos y habla activamente.	No hay reciprocidad: hay que aceptar un no por respuesta y nadie está obligado a agradar.
Hay una actitud activa: se inician o devuelven besos y caricias	Si alguien se incomoda, lo mejor es parar: puede no ser la forma o el momento.
No hay que suponer ni lo que te debe gustar a ti, ni lo que le debe gustar al otro: pregunta y exprésate.	Cada persona es distinta y está en diferente momento: si algo no gusta puede ser que lo que antes iba genial, ya no.
Es positivo comunicarse en cada práctica que hagáis y cómo la hacéis: lo más importante es que ambos estéis disfrutando.	Se puede decir NO en cualquier momento, nadie tiene que hacer nada que no quiera, en el sexo se trata de compartir el placer.

Mito 3:

El alcohol es a menudo el causante de que un hombre viole a una mujer.

Implica eximir de culpa al agresor. El alcohol no puede ser una excusa para ejercer la violencia, ya que no provoca agresividad per sé puesto que la mayoría de las personas que lo consumen no desarrollan ese estado. Las personas que agreden y abusan de otras no tienen excusa, sino que su acto está basado en la falta de respeto hacia el cuerpo de otras personas. La realidad es que la violencia sexual se produce conscientemente y el alcohol o las drogas no tienen que ver en todo ello en la mayoría de las ocasiones. Incluso si atendemos los casos en espacios de ocio y consumo de alcohol y drogas, según el estudio del Observatorio Noctámbula sobre violencia sexual y consumo de alcohol y drogas de 2017-2018, el 18% de los hombres participantes habrían invitado a consumir a otra persona con la finalidad de acabar teniendo relaciones sexuales, utilizando alguna droga como facilitador de la situación. De estos, el **40% dice haberlo hecho bajo los efectos de alguna droga y el 60% sin casi haber consumido o totalmente ebrio. Por tanto, incluso en los espacios de consumo, la actitud de minar la capacidad de decir "no", se da desde la plena consciencia y la sobriedad.**

¿Cuándo tocar un cuerpo?



Mito 4:

Es más probable que una mujer sea violada por un desconocido que por un conocido.

El dato de la Macroencuesta de violencia de género de 2015 confirma un hecho que ya ha sido estudiado con anterioridad en el ámbito internacional, **la mayor parte de las agresiones sexuales son cometidas por hombres que la víctima conoce ya que solo el 18,3 % son por parte de desconocidos.**

Una mujer tiene cinco veces más probabilidades de ser atacada sexualmente o violada por un familiar que por un desconocido.

La violencia sexual, sea una violación o cualquier otro tipo de delito contra la indemnidad sexual, puede ser cometida en cualquier tipo de relación, incluyendo el matrimonio, noviazgo, amistades, conocidos, o compañeros de trabajo, inclusive dentro de la misma familia.

DATOS SOBRE LAS MUJERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA SEXUAL EN ESPAÑA Y SU RELACIÓN CON EL RESPONSABLE:

- En los casos de violaciones: **Los conocidos o amigos suponen el 46,4% de los agresores, seguidos de otro familiar masculino, que son el 20%.** Los casos de violaciones por parte de desconocidos suponen tan solo el 18,6% de los casos.
- En el caso de otras formas de violencia sexual distintas de la violación: Los más frecuentes son los hombres desconocidos que suponen el 39,6% del total de agresores seguidos de los hombres conocidos o amigos (31,1%) y de otro familiar masculino (12,9%). relaciones tanto heterosexuales como homosexuales, teniendo en cuenta que el 97% de los responsables de estos delitos son hombres y en las víctimas menores de edad encontramos un 30% de varones y un 70% de mujeres. **No importa si existe una relación afectivo-sexual actual o pasada entre la víctima y el victimario; la actividad sexual no deseada es violencia sexual y un delito grave.**

Datos extraídos de: Informe delitos contra la libertad e indemnidad sexual 2017. Ministerio de Interior <http://www.interior.gob.es/documents/10180/0/Informe+delitos+contra+la+libertad+e+indemnidad+sexual+2017.pdf/da546c6c-36c5-4854-864b-a133f31b4dde>

¿QUIÉN PUEDE SER UN AGRESOR O ABUSADOR SEXUAL?

Dentro de nuestro imaginario social los violadores y abusadores son seres despreciables que nos acechan en las calles para cometer su delito, pero nada más lejos de la realidad: la violencia sexual se produce por personas conocidas y familiares, que evalúan el momento en el que su víctima es más vulnerable.

Podemos distinguir 3 tipos de agresor o abusador, dependiendo de su relación con la víctima:

VIOLENCIA SEXUAL REALIZADA POR DESCONOCIDOS: La violencia sexual por parte de desconocidos puede ser una violación hasta la tentativa u otro tipo de delitos como los tocamientos indeseados. La intimidación suele ser muy común en estos casos, desde la superación en número hasta la amenaza, en algunas ocasiones incluso puede conllevar golpes o el uso de armas, aunque esto se da en menor medida. Solo suponen el 18,3% de las violaciones que se producen, por lo que la alarma ante "las manadas" se basa en un porcentaje muy bajo de lo que son realmente las violaciones. Debemos de empezar a percibir la realidad de este problema para atenderlo y prevenirlo adecuadamente: las violaciones por familiares y conocidos.

VIOLENCIA SEXUAL REALIZADA POR CONOCIDOS RECIENTES: Son personas que conocen habitualmente en lugares de ocio, o que te han presentado amistades comunes. También pueden ser personas que has conocido a través de una APP o por un medio digital, pero siempre son personas que en un primer momento son simpáticas, agradables, divertidas y sus características no te hacen sospechar nada, ganando así tu confianza. Sin embargo, cuando logran quedarse a solas, cambian su actitud, ya que su método para lograr sus fines no se basa en la intimidación.

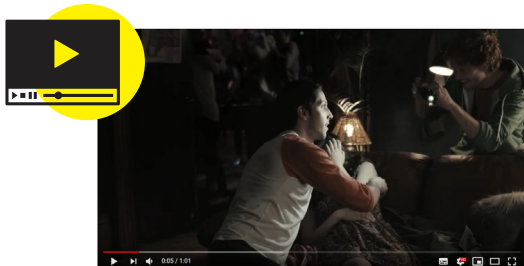
VIOLENCIA SEXUAL REALIZADA POR PERSONAS CERCANAS: En este grupo podemos incluir aquellos violadores y abusadores en los que se confía plenamente, como pueden ser vecinos, profesores, amigos, familiares, novios, etc. Son agresores que actúan en tu entorno más cercano (hogar, centro escolar, durante la visita a otra casa, en el centro de trabajo...), aprovechando el afecto y la confianza que has depositado en ellos. La gran mayoría de las violencias sexuales son realizadas por personas dentro de este grupo, lo que dificulta la prevención y también la capacidad de hablar o denunciar debido al miedo a la falta de credibilidad y la vergüenza. La dificultad mayor con la prevención del abuso sexual infantil es que se enseña a los/las menores a desconfiar de los extraños cuando los agresores sexuales suelen ser conocidos cercanos de los niños/as: Padres, familiares, maestros, entrenadores, vecinos, etc.

La violación y agresión sexual pueden ocurrir en cualquier momento, lugar y a cualquier persona. De acuerdo con el informe sobre delitos contra la indemnidad y la libertad sexual del Ministerio del Interior de 2017, **el 40% de los delitos sexuales se cometen en una casa, siendo este el espacio más común de todos.** Le siguen los espacios abiertos, con un 25% lo que rompe con el imaginario de las calles oscuras.

El informe refleja que el resto de delitos sexuales se dan en un 19% en vías de comunicación, el 7% en instalaciones y recintos, el 7% en establecimientos y el 2% en medios de transporte. Por suerte, según el Barómetro sobre la opinión social sobre la violencia sexual de 2018, casi el 70% de la población rechaza este mito, aunque aún 1 de cada 3 personas mantiene esta idea que culpabiliza a las víctimas.

Mito 5:

Cualquier mujer que sea tan poco precavida como para andar sola de noche por callejónes oscuros tiene parte de culpa si es violada



VIDEO RECOMENDADO:

¿A quién ayudarías? Una campaña canadiense para prevenir los abusos sexuales

<https://www.youtube.com/watch?v=PJK-3fpBRZI>

Mito 6:

Si una mujer es agredida sexualmente estando borracha tiene parte de la culpa por haber perdido el control

Es interesante comparar la opinión social sobre este mito, rechazado por el 65% de la población, y el mito 3, rechazado solo por casi el 50%. El alcohol como excusa es más usado para justificar la violencia que para culpabilizar a la víctima, aunque aún queda mucho por hacer. Entre el 21 y el 25% de los casos de violencia sexual son menores de 13 años, es decir 1 de cada 4 víctimas, por lo que difícilmente el alcohol tiene

que ver en ello. **Las suposiciones sobre la "típica" víctima de agresión sexual pueden aislar aún más a las víctimas que no encajan dentro de un modelo "mujer, joven, atractiva y ebria", ya que podrían sentir que no se les va a creer si no comparten las características estereotípicas de las víctimas de agresión sexual. Es habitual el castigo social a las mujeres que no se comportan como "buenas mujeres".** Las frases de "ella se lo buscó", "eso le pasa por acostarse con todo el mundo", Cuando una mujer no corresponde con nuestro imaginario de víctima ideal (mujer desvalida, casi asexual aunque atractiva) y nos encontramos con una mujer que rompe esos esquemas, no le damos credibilidad y se da el Síndrome de Cassandra.

Fuente: Informe delitos contra la libertad e indemnidad sexual 2017. Ministerio de Interior

<http://www.interior.gob.es/documents/10180/0/Informe+delitos+contra+la+libertad+e+indemnidad+sexual+2017.pdf/da546c6c-36c5-4854-864b-a133f31b4dde>

Mito 7:

Solo se puede considerar que la víctima realmente no ha consentido si se defiende y forcejea

Puede haber muchas maneras de entender que una persona no desea practicar sexo más allá del "no" o del forcejeo. En muchas ocasiones, estar ante una situación de abuso sexual puede ocasionar estados de shock y no poder reaccionar ante la situación. Pareciera que solo si la persona es capaz de decir "no" de una manera clara, es la única forma de que muestre que no está siendo consentido. Ello implica que se utilice

esto para culpabilizar a la víctima por no haber dicho que no o no haberse defendido, o apartado al agresor. Muchos países no requieren que la víctima se resista para poder levantar cargos de violación o agresión sexual en contra del agresor. Además, hay muchas razones por las cuales una víctima de agresión sexual no se defiende o resiste a su atacante. Ella puede pensar que al pelear o resistirse van a hacer que atacante la agrede físicamente o que incluso las mate. Puede ser que ella no luche o se resista como mecanismo de supervivencia, para lidiar con el trauma de ser agredida sexualmente. Muchos expertos sobre la ley dicen que las víctimas deben confiar en sus instintos e intuición y hacer lo que piensan sea necesario para mantenerse vivos. **El no luchar o resistir a un ataque no es lo mismo que dar su consentimiento. Esto puede significar que esta fue la mejor manera de protegerse contra una lesión más grave.**

Mito 8:

Una mujer que haya tenido muchas parejas sexuales tiene menos credibilidad si denuncia una agresión sexual.

Estar de acuerdo con esta afirmación implica restar veracidad a una víctima debido a sus características personales o a su forma de vida, y hacerla por tanto culpable de lo sucedido y de que no la crean.

Mito 9:

Los violadores y abusadores son monstruos y personas enfermas.

Quienes cometen delitos de índole sexual son personas aparentemente "normales". La gente prefiere pensar que el agresor sexual o el abusador de niños son «viejos verdes», personas con algún tipo de enfermedad mental, alcohólicos, drogadictos, o vagabundos, personas en las que fácilmente se hallarían evidencias de su monstruosidad, pero esto no es así.

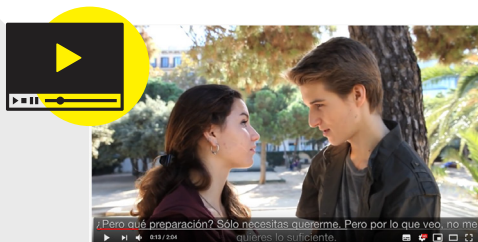
La gente se imagina al violador o abusador sexual como un monstruo, alguien fácilmente detectable, de aspecto peligroso y desagradable. La realidad es bastante diferente. Los violadores, acosadores o abusadores sexuales resultan ser, la mayoría de las veces unos individuos, la gran mayoría de las veces, que no se puede distinguir del resto de las personas «normales».

Para ayudarnos a romper este mito podemos pensar en el perfil de dos casos mediáticos como "La manada de San Fermín" o "la manada de Arandina", chicos jóvenes que no se asemejaban a ese modelo de "violador ideal" monstrualizado de nuestra imaginación.

Mito 10:

Cuando un hombre presiona a su pareja para mantener relaciones sexuales, esto no puede llamarse violación

Dentro de la pareja o con anteriores parejas sexuales también puede haber una violación. En ocasiones, se considera que, si ya se ha tenido relaciones sexuales consentidas anteriormente, ello significa que todas las que vengan posteriormente ya se consideran como aceptadas. El sexo debe ser pactado, consensuado y deseado en cada uno de los encuentros que se producen. Aunque se mantenga una relación afectivo-sexual con alguien, no existe ninguna obligación de tener sexo, sino que la comodidad y seguridad deben asegurarse. El consentimiento es importante, independientemente de la relación con esa persona, que puede ser tu pareja o un compañero sexual ocasional.



VIDEO RECOMENDADO :

Árbol - Corto para prevenir la violencia de género en la adolescencia:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vs1BesdAS0M&t=11s>

REFLEXIONA Y ROMPE LOS MITOS:

La violencia sexual es un delito grave que atenta contra la integridad, la dignidad como persona y la libertad.

1. La violencia sexual es un crimen de poder y no de placer.
2. Las violencias sexuales se producen por motivos diversos y NO se justifican por el estilo de vida, comportamiento, estado civil, forma de vestir, relaciones afectivas con el agresor...
3. En la violencia sólo hay un culpable: el agresor.
4. Le puede suceder a cualquier persona, en cualquier lugar y a cualquier hora del día o la noche.
5. Tu libertad sexual te da derecho a decir "NO".
6. Si una víctima está en estado de Shock y no da su consentimiento también es una agresión.
7. Cualquier mujer puede sufrir violencia sexual. Da igual el físico o la edad.
8. Dentro de la pareja también puede haber violaciones.
9. Tener relaciones sexuales anteriormente con alguien NO quiere decir que se dé consentimiento en toda ocasión.
10. La mayoría de agresiones sexuales se llevan a cabo por personas conocidas de la víctima.



VÍDEO RECOMENDADO:

La línea:

<https://www.youtube.com/watch?v=2rEcPYu0Bj8>



LA VIOLENCIA SEXUAL DENTRO DE LA PAREJA

Una de las situaciones más difíciles de sacar a la luz es la que se produce violencia sexual cuando se da dentro de la pareja o con un compañero sexual.

Se cree que con nuestra pareja ES obligatorio mantener relaciones sexuales aunque no lo deseamos, porque satisfacer al otro ha sido parte de las responsabilidades de la mujer, no siendo tipificado con un abuso sexual.

LAS PRINCIPALES CONSECUENCIAS QUE PODEMOS IDENTIFICAR DE LA VIOLENCIA SEXUAL EN LA PAREJA SON:

- La mujer abusada por su pareja, experimenta profundas heridas psicológicas. Se sienten **traicionadas y ven su intimidad sexual sujeta al abuso**, ya que normalmente no es un caso aislado, sino que se repite.
- Muchas víctimas **sienten falta de confianza en sus compañeros, en sí mismas** y una aguda sensación **de temor**.
- La violencia sexual en pareja se considera "menos grave" que la violación por un extraño, por lo **que es difícil que cuente la experiencia**. La víctima puede creer que no ha recibido ningún tipo de abuso, sino que cumple con su deber al tener relaciones sexuales, aún no deseándolas.



En España, el Código Penal no menciona explícitamente la violación conyugal, aunque la ley contra la violencia de género sí incluye los atentados contra la libertad sexual. Debido a esto, denunciarlo no es fácil para las mujeres.



VÍDEO RECOMENDADO:

Soy ordinaria:

<https://www.youtube.com/watch?v=XUzKa7NhIs4>

RELACIÓN ABUSIVA



SI TU PAREJA NO DESEA TENER RELACIONES SEXUALES Y ASÍ LO EXPRESA, PERO A PESAR DE ELLO LA PRESIONAS O CHANTAJEAS PARA QUE ACCEDA A TUS DESEOS, LA ESTÁS VIOLENTANDO

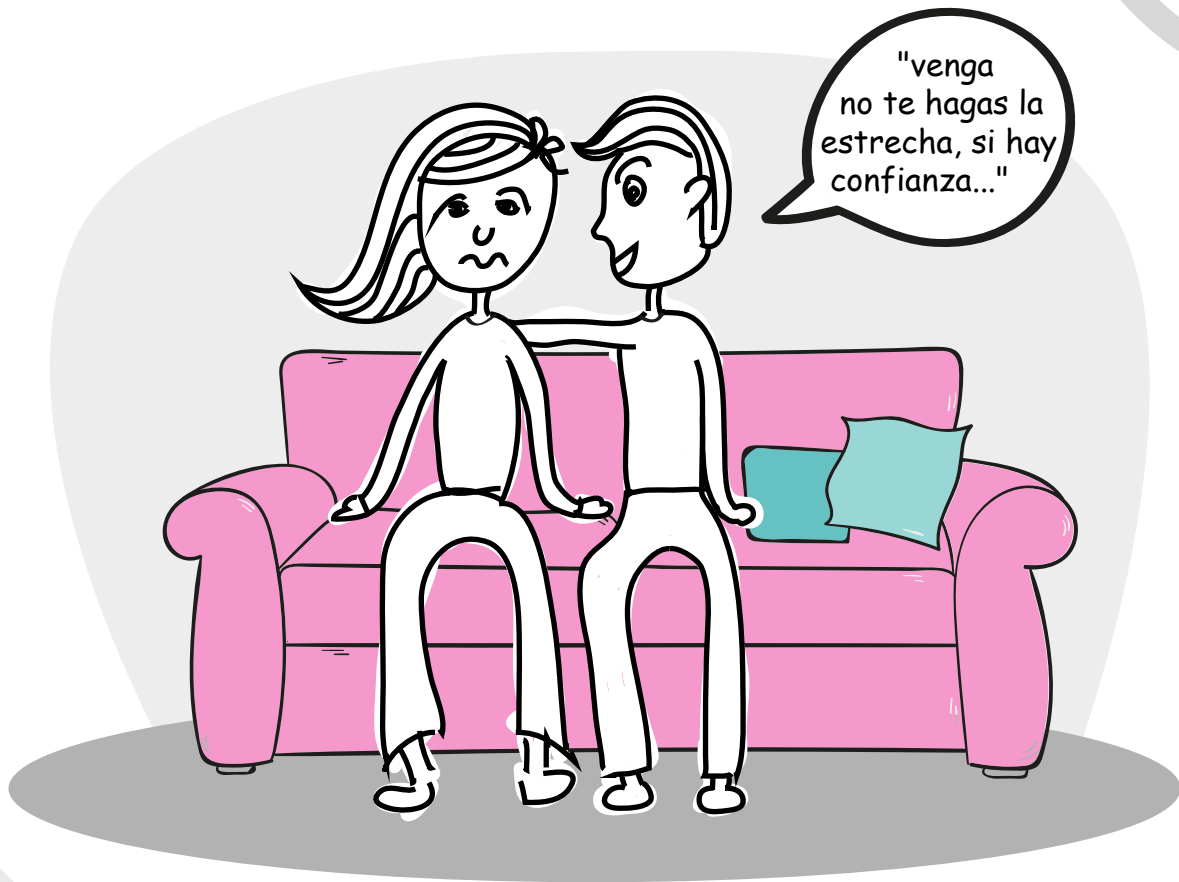
RELACIÓN CON RESPETO



CUANDO EN UNA RELACIÓN HAY RESPETO E IGUALDAD, NO SE FUERZA, NI PRESIONA PARA TENER RELACIONES SEXUALES SI LA OTRA PERSONA NO LO DESEA

LA VIOLACIÓN EN CITA

Es un término poco conocido, pero las situaciones son bastante comunes: Suele producirse con un conocido que aprovecha la situación de confianza para propasarse.



Son violaciones, pero tienen características comunes: **los agresores pertenecen al entorno, aparecen la culpa y la vergüenza en las víctimas y, en consecuencia, se presentan menos denuncias.**

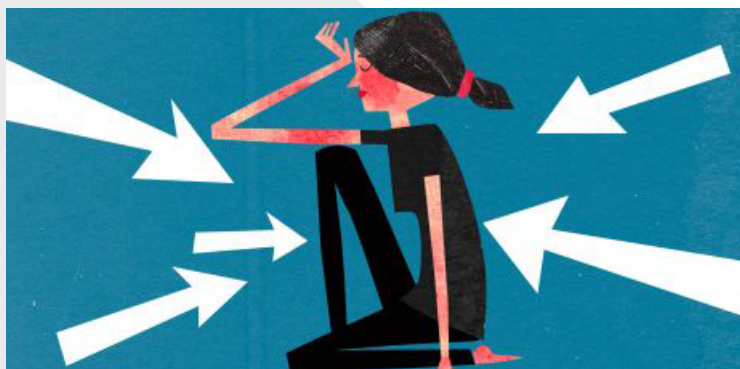
Uno de los mayores problemas de las personas que han sufrido una violación en cita es que les **cuesta identificarlas.**

CUANDO EL VIOLADOR ES UN EXNOVIO CON EL QUE HAS QUEDADO PARA CENAR, UN AMIGO QUE SE QUEDA A DORMIR EN CASA TRAS UNA NOCHE DE FIESTA, O UNA PERSONA A LA QUE HAS CONOCIDO EN UNA APLICACIÓN MÓVIL, EMPIEZAN LAS PREGUNTAS:

¿Por qué quedaste a solas con él?

¿Por qué subiste a su casa?

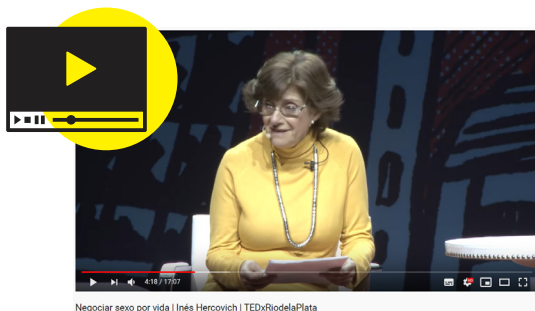
¿No le darías señales equivocadas?



¿Cómo se te ocurre tener una cita con un desconocido?

¿NO TE FORZÓ PORQUE LE ESTABAS PROVOCANDO?

“ ESTOS INTERROGANTES PUEDEN PARECER INOFENSIVOS PERO ASÍ LA CULPA SE TRASPASA DEL AGRESOR A LA VÍCTIMA. LAS MUJERES SIEMPRE SE VEN OBLIGADAS A RESPONDER Y A DAR EXPLICACIONES. ”



VÍDEO RECOMENDADO:

Negociar sexo por vida

<https://www.youtube.com/watch?v=iPk9VTATmGM&t=155s>

CIBERVIOLENCIA SEXUAL

Vivimos en la Era de la Comunicación, donde el uso de las nuevas tecnologías ha dado pie a la aparición de nuevas formas de violencia y formas de extorsión. Podemos diferenciar hasta 4 tipos de violencia sexual en las redes:

Ciberacoso sexual:

- Es el contacto constante a través del uso de redes u otras plataformas para acosar a una persona y hacerle proposiciones sexuales, enviarle imágenes o vídeos mostrando los genitales o amenazando.
- Aunque el ciberacoso puede realizarse sin que exista de fondo un contenido sexual, cuando este existe, se consideraría una forma más de acoso sexual.

Acoso sexual a menores o Grooming:

- Es el contacto con menores a través de las redes por parte de una persona adulta, que normalmente se gana su confianza haciéndose pasar por alguien de su misma edad.
- La intención puede ser obtener fotografías del/la menor o concertar una cita para realizar una agresión de tipo sexual.

Sextorsión:

- Chantaje que sufre una persona para enviar fotografías o vídeos de sí misma desnuda o en relaciones íntimas. Se realiza mediante amenaza o coacción.
- Ejemplo: Amenazando con publicar fotos tuyas íntimas si no envías otras más comprometidas. Acceso ilegal a cuentas online para obtener información comprometida y solicitar imágenes íntimas para que no sea publicada la información.

Publicación sin consentimiento a través del sexting:

- En sí el sexting no tiene ninguna connotación negativa si el envío de este material es consentido entre las personas que aparecen. Habitualmente es solo una forma más de flirteo que no tiene porqué conllevar ningún tipo de violencia adscrita. Es el envío de material privado a través del móvil o Internet en el que se muestran fotografías o videos de carácter erótico y privados.
- La violencia aparece cuando se hace uso de ese material privado e íntimo de manera desleal y es compartido sin consentimiento. Conlleva el riesgo de chantaje, presión o ridiculización social de quien aparece en las imágenes. El problema es que una vez más se culpabiliza a la víctima, en lugar de a quien reenvía esas imágenes SIN el consentimiento de quien aparece.

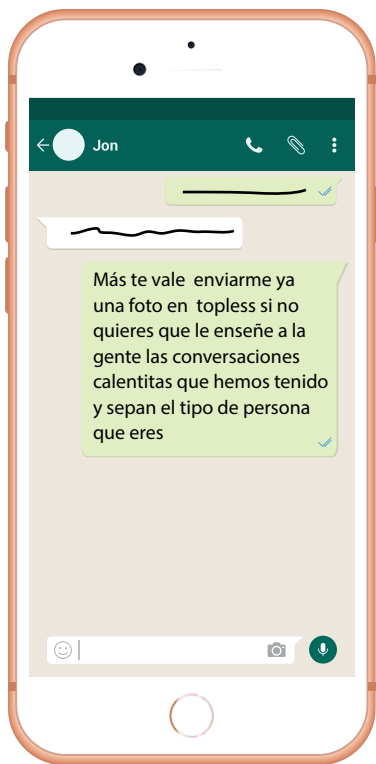
Ciberacoso sexual:



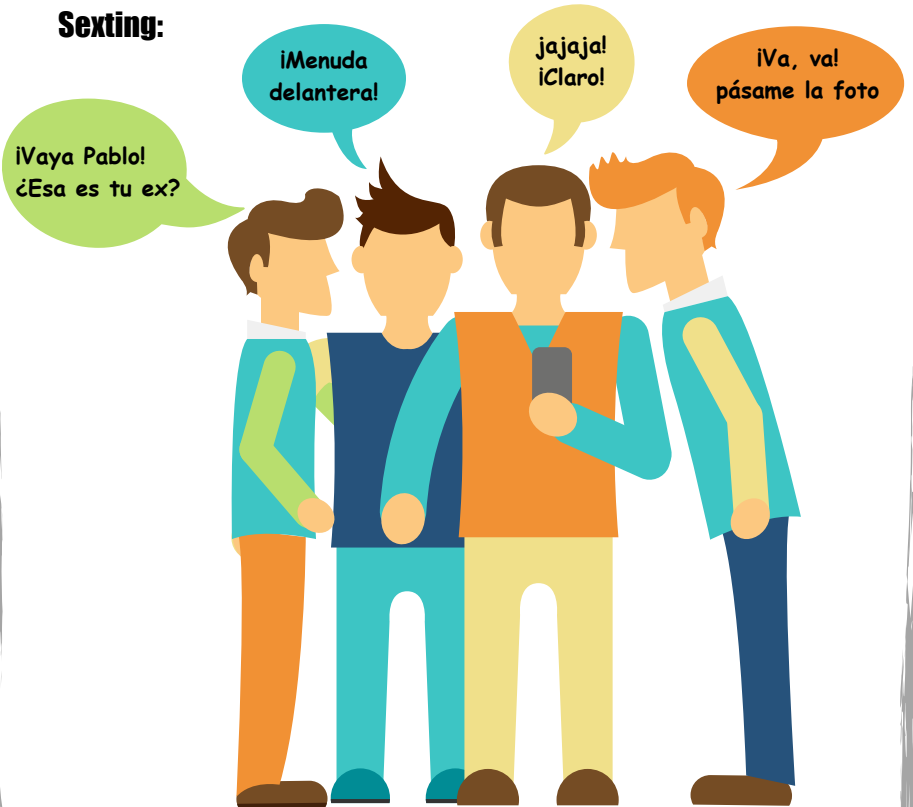
Acoso sexual a menores o Grooming:



Sextorsión:



Sexting:



VÍDEO RECOMENDADO:

Cambiá el Trato - Violencia Sexual Digital

<https://www.youtube.com/watch?v=qC3sZJGPXQ8>



¿CUÁNDO ESTOY SUFRIENDO VIOLENCIA SEXUAL?

A veces puedes sentirte incómoda ante ciertos comportamientos por parte de chicos u hombres y no sabes si se trata de un juego, una broma o una manifestación de afecto.

No sabes cómo reaccionar y tienes sentimientos contradictorios. Incluso te sientes mal porque piensas que si rechazas este acercamiento, pueden dejarte de lado.

Tus reacciones son lógicas porque puede tratarse de un acercamiento normal o el principio de una agresión sexual. Como medida principal NO permitas ningún tipo de contacto que te incomode.

ERES VÍCTIMA DE UN DELITO CONTRA LA LIBERTAD SEXUAL CUANDO...

Se valen de la fuerza, violencia o intimidación para mantener un acercamiento sexual que no desees. Si hay penetración es Violación. Esto es una **AGRESIÓN SEXUAL**.

Utilizan el cariño o la confianza para realizar tocamientos sexuales o penetración sin tu consentimiento. Esto es un **ABUSO SEXUAL**.

Te piden favores sexuales abusando de una posición de poder sobre ti (jefe, profesor...), amenazando con la posibilidad de suspenderte, despedirte o crearte alguna situación perjudicial. Esto es **ACOSO SEXUAL**.



“ ESTOS SON LOS DELITOS CONTRA LA LIBERTAD SEXUAL MÁS FRECUENTES. SE ENCUENTRAN RECOGIDOS DENTRO DE NUESTRO CÓDIGO PENAL Y ESTÁN CASTIGADOS CON PRISIÓN. ”

REFLEXIONA

- Si alguna vez has acelerado el paso al escuchar alguien caminando tras de ti porque tenías miedo.
- Si te has ido de un espacio público porque estabas sufriendo una agresión sexual y no sabías cómo responder.
- Si has dejado de hacer cosas sola como: ir al cine, a la playa, al monte o de fiesta por miedo
- Si te has sentido presionada o forzada a mantener relaciones sexuales.
- Si eres chico y estás harto de tanto machirulo y te avergüenzas de los comportamientos machistas.
- Si te incomodan las "supuestas" bromas que denigran y cosifican a las mujeres.

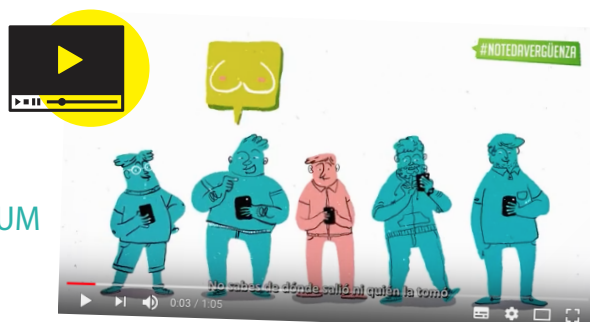
Si te reconoces en alguno de los casos o te hacen pensar en alguien que conoces, significa que **!NO QUIERES FORMAR PARTE DE LA CULTURA DE LA VIOLACIÓN!**



VÍDEO RECOMENDADO:

#NoTeDaVergüenza ser parte de la violencia sexual?

<https://www.youtube.com/watch?v=QbMC-Qoy7UM>





¿QUÉ HACER SI HAS VIVIDO VIOLENCIA SEXUAL?

Conoce lo que tienes que hacer si sufres cualquier tipo de violencia tanto si acaba de pasar como si pasó hace tiempo

Si acaba de pasar o está pasando:

- Si puedes grabar a esa persona insultándote o amenazándote puede suponer una prueba.
 - Si fue en un lugar público o alguien pudo escuchar, pide el contacto de esas personas para que sean tus testigos.
- Si está pasando, haz un "diario de agresiones" y detalla el día y lugar donde ocurrió, qué paso y quien pudo estar delante.
 - Guarda mensajes o capturas de pantalla y conversaciones donde pudiera haber pruebas de que estás sufriendo violencia.

Si has sufrido una agresión física o sexual:

- Conserva la ropa que llevabas al momento de la agresión.
- Evita limpiar tu cuerpo, para que no se destruyan las evidencias.
- Acude lo más pronto posible a un centro de salud y te atiendan un médico forense para que realice un parte de lesiones.

Si pasó hace un tiempo:

- Tienes derecho a denunciarlo y además puedes evitar que esa persona te lo haga de nuevo a ti o se lo haga a otras.
- Lleva pruebas, si las tienes, como mensajes donde aparezcan amenazas o la persona reconozca haber cometido esa violencia.
- Si alguien pudo ser testigo puede ayudarte a corroborar lo que te pasó.

En caso de que denuncies conoce tus derechos:

- Que te atiendan en un lugar protegido, en donde respeten tu intimidad, tu integridad y te garanticen confidencialidad.
- Que te escuchen y confíen en lo que declaras y no te juzguen por lo que te pasó.
- Que te brinden apoyo psicológico, legal y atención médica.

Si pasó hace un tiempo

- Tienes derecho a denunciarlo y además puedes evitar que esa persona te lo haga de nuevo a ti o se lo haga a otras.
- Lleva pruebas, si las tienes, como mensajes donde aparezcan amenazas o la persona reconozca haber cometido esa violencia.
- Si alguien pudo ser testigo puede ayudarte a corroborar lo que te pasó.

¿QUE HACER SI CONOCES UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA SEXUAL?



- 1 Si consideras que una mujer está en situación de agresión, DIRÍGETE a ella. Pregúntale si está bien y ofrécele tu ayuda.
- 2 Hazle saber al agresor que te incomoda la situación, que no te parece divertido, ni normal, agredir a mujeres.
- 3 No participes en bromas ni comportamientos sexistas. No alimentes la cultura de la violación.
- 4 Si una amiga sufre acoso por parte de su pareja o expareja, hazle saber que no es normal, que no está sola. Ofrécele información o acompáñala a buscar ayuda.
- 5 No culpes a la víctima: Condena al agresor.
- 6 No te quedes al margen de las agresiones, actúa y denuncia.

Si conoces a alguien que ha sufrido cualquiera de estas violencias o presencias cualquier situación violenta también puedes ayudar: dale tu apoyo o ve a denunciarlo.

Si te lo cuentan no le juzgues ni le hagas creer que exagera: para esa persona es grave y está sufriendo y ha confiado en ti para contártelo, hazle saber que estás ahí y puede contar contigo. Ponte en su lugar.

"ESTOY PARA TI"

"NO TE LO MERECE"

Lo más importante es que sienta que contarle ha sido una buena idea: hazle saber que no es culpable de nada y que no se merece que le hagan ninguna de esas cosas.

"ESTOY AQUÍ"

No le digas lo que tiene que hacer, pregúntale ¿Cómo te puedo ayudar?

"TÓMATE TU TIEMPO"

Antes de contárselo a nadie consúltale y no faltes a su confianza: puede ofenderse y no querer contar nada más. Ten en cuenta que sus familiares u otras personas adultas pueden ayudarle con apoyo psicológico pero no hay que atosigarle, intenta que se sienta preparada para contarle.

"NO ESTÁS SOLA"

Cualquier persona puede acudir a denunciar el delito de violencia del que haya sido víctima, que conozca o del que haya sido testigo, inclusive si es menor de edad. Es importante que alguien de su confianza le acompañe a poner la denuncia: ofrécete si no hay nadie mejor.

¿DÓNDE ACUDIR?

Si has sido víctima de una agresión sexual, has sido testigo o la ha sufrido alguien conoces, puedes acudir para informarte o denunciar, a los siguientes teléfonos:



Teléfono para víctimas de violencia de género.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, por medio de la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, presta el Servicio telefónico de información y de asesoramiento jurídico en materia de violencia de género, a través del número telefónico de marcación abreviada 016.

Además las consultas se pueden dirigir por correo electrónico al servicio 016 online: 016-online@msssi.es



Urgencias y emergencias.

El número de **teléfono 112** está establecido como un número único de asistencia a la ciudadanía ante cualquier tipo de emergencia



Policía Nacional.

La Sala del **091** canaliza y da respuesta a las solicitudes urgentes y demandas de información de los ciudadanos en todo el territorio nacional.



En el número de emergencias **062**, la **Guardia Civil** atiende directamente las 24 horas los 365 días del año.



116 111 Teléfono ANAR de ayuda a menores.



600 50 51 52 Teléfono ANAR de ayuda a adultos y familia.

SI VIVES EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE EXTREMADURA:

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA DETECCIÓN, ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL.

Este programa contempla acciones de sensibilización, prevención e intervención/asistencia a víctimas de violencia sexual; llevándose a cabo mediante acciones de información, orientación y formación, en toda la Comunidad Autónoma.

Instituto de la Mujer de Extremadura

C/ Adriano, 4. 2ª Planta. Mérida

924 007 400

dgral.imex@juntaex.es

ASISTENCIA JURÍDICA DE EMERGENCIA.

Refuerzo del Turno de Oficio en Violencia de Género.

Servicio jurídico especializado, inmediato y gratuito a través de los Colegios de Abogados de Badajoz y Cáceres, 24 horas al día, 365 días al año, en toda Extremadura.

Teléfono Cáceres: 927 24 51 84 • Teléfono Badajoz: 924 23 03 33

ASISTENCIA PSICOLÓGICA DE EMERGENCIA (Proyecto PILAR).

Servicio psicológico especializado, inmediato y gratuito a través del Colegio de Psicología de Extremadura. 24 horas al día, 365 días al año, en toda Extremadura.

MÉRIDA

C/ Almonaster la Real, 1, 1ºD

Tfno.: 924 31 76 60 Fax: 924312015

E-mail: dextremadu@cop.es

BADAJOS-CÁCERES

Tfno.: 696 85 62 40

Para saber a qué oficina de Igualdad puedes acudir según tu localidad, visita:

<https://ciudadano.gobex.es/web/violencia-de-genero>

¿QUÉ ES EL SERVICIO DE ATENCIÓN A MENORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO?

Es un servicio de atención de carácter itinerante que se enmarca dentro del abordaje integral de la violencia de género, actuando sobre los hijos e hijas de las mujeres víctimas de la violencia de género, así como a menores que pudieran resultar víctimas de Violencia de Género por parte de sus parejas. Se atienden los casos de los/as menores que son derivados por los Puntos de Atención Psicológica existentes en nuestra Comunidad Autónoma y las Casas de Acogidas de Cáceres y Badajoz.

CASA DE LA MUJER Y DEL MENOR DE BADAJOZ

C/ Federico Mayor Zaragoza, 181

CP 06006 Badajoz

Tfnos.: 924 001 924/25/26

E-mail: casamujerba@juntaex.es

CASA DE LA MUJER DE CÁCERES

C/Ronda de San Francisco, 9

CP 10005 Cáceres

Tfnos.:927 010 868/69/70

E-mail: casamujercc@juntaex.es

PARA SABER MÁS:

Si quieres ampliar información o tienes curiosidad por saber más sobre este tema, te recomendamos los siguientes vídeos, manuales y enlaces:

Artículos:

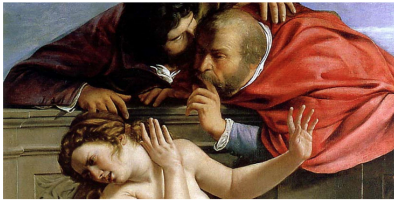
<http://lagrietaonline.com/licantropia-cultura-la-violacion/>

LA GRIETA

f t g+ b BÚSCAR ¡hazte amigo!
Info Revista La Columna Eventos Otros proyectos

LICANTROPÍA Y CULTURA DE LA VIOLACIÓN

Por Victoria Matos de Masad | 05.12.17 | Cultura, Pensamiento | 8



Me gustan los bares austros, sin remilgos. Esos bares que resisten en las antipodas de la

Cultura

Subscríbete a nuestra newsletter

E-mail*

LA GRIETA ONLINE

LA GRIETA ES UNA PLATAFORMA CULTURAL QUE BUSCA PROMOVER LA CREACIÓN JOVEN, TIENE UNA REVISTA EN PROYECTO ARTÍSTICO (LA COLUMNA) Y ORGANIZA EVENTOS CULTURALES.

La Grieta Online Retweeted
infoLibre @ Info Enc

<http://www.proyecto-kahlo.com/2013/08/la-cultura-de-la-violacion/>

PROYECTO KAHLO

La revolución comienza en tu interior

Actualidad Sentimos Mirada Violeta Gritamos Delirios Creamos Contactanos

La cultura de la violación

MIRADA VIOLETA / 1 DE AGOSTO DE 2013

¿Sabes en qué consiste? ¿Dónde se manifiesta? ¿A quién afecta? María nos lo explica y analiza los casos más sonados.

El tema de este mes es **Infancia**

"Dedicé mi libro a una niña de un año, y le gustó tanto/ que se lo comió."
Gloria Fuertes, poeta española

NUESTRO IDEARIO

El tema del próximo mes

Manuales:



CONSENTZINE Una guía de consentimiento sexual

http://www.consentzine.com/assets/consentimiento_zine.pdf

Guía para chicas. Cómo prevenir y defenderte de las agresiones

<http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2009/28334.pdf>



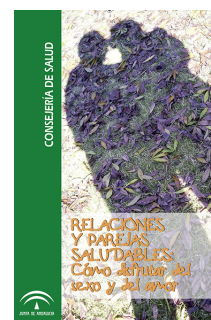
Guía de los buenos amores

<https://www.joaquimmontaner.net/Saco/guiadelosbuenosamores.pdf>



Relaciones y parejas saludables. Cómo disfrutar del sexo y el amor

https://www.formajoven.org/AdminFJ/doc_recursos/2012210135756201.pdf



Manuales:

<https://www.adolescenciasycuerpos.org/> Es un proyecto de Medicus Mundi Sur.
En su web puedes encontrar mucha información y estas fichas para descargar, entre otras:

Relaciones
sanas



Muchas veces copiamos palabras sobre el amor a la juventud. Hablamos de todo lo que NO es amor. Hablamos de relaciones sanas, de relaciones... ¿Cómo son las relaciones sanas y equilibradas?

Relaciones sanas

<https://www.adolescenciasycuerpos.org/wp-content/uploads/2018/02/09-Relaciones-sanas.pdf>

Ciberviolencias
de género



La ciberviolencia de género es aquella violencia desarrollada frente a las mujeres y los niños que se sustenta en el mundo virtual, utilizando las nuevas tecnologías como medio para ejercer odio o dominio (Estadística, 2013). Se trata de un tipo de violencia de género a la realidad online, donde se "siguieren" las situaciones violentas, intimidatorias, y los mecanismos de control.

Ciberviolencia de género

<https://www.adolescenciasycuerpos.org/wp-content/uploads/2018/02/14-Ciberviolencias-de-genero.pdf>

Violencias
sexuales



Las violencias sexuales son una de las formas de violencia de género más habituales, silenciosas y más extendidas en nuestro país y de las menos denunciadas a nivel mundial. Este tipo de violencias están tan arraigadas en nuestro sistema de valores que su prevención y detección requiere de una transformación profunda.

Violencias sexuales

<https://www.adolescenciasycuerpos.org/wp-content/uploads/2018/02/12-Violencias-sexuales.pdf>

APP'S:

La aplicación **NewGeneration** es una sencilla aplicación móvil que invita a las personas a realizar desafíos cotidianos o dificultades que les sensibilice sobre cuestiones de género y les motiven a reflexionar sobre este aspecto de sus vidas.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.digitaldot.cazalla>

CrESI: Aplicación que le permite al usuario evaluar los conocimientos sobre sexualidad.

https://play.google.com/store/apps/details?id=appinventor.ai_tallerprogramacionma.CrESIVersion1

TabúESI es una app diseñada para jugar en grupo. En la misma cada Equipo tendrá que adivinar en un tiempo determinado una Palabra Tabú sobre Educación Sexual Integral. Para eso tendrá que elegir un integrante del equipo, que en secreto deberá ver la Palabra Tabú y luego explicarles a su grupo de qué se trata. Gana el equipo que más Palabra Tabú adivine, pero ¡Ojo! En la explicación, no puede mencionar ninguna de las otras cuatro Palabras Tabú que aparece en pantalla. Si lo hace pierde su turno y sigue otro equipo.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appbuilder.andresnicolasobregon.TabuESI>

No es No: Esta app nos permite avisar con rapidez si nos encontramos en una situación de riesgo o si vemos a alguien en una situación similar llamando, en tan solo un click, al teléfono de emergencias 112 o al de atención ante la violencia género 016.

Para Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.no_es_no.sc_36MK4H

Videos:



Tony Porter: un llamado a los hombres
<https://www.youtube.com/watch?v=td1PbsV6B80>

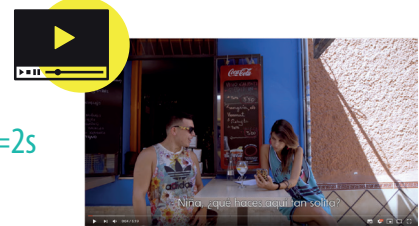


Documental "El cuerpo de las mujeres" sobre la cosificación de las mujeres:
<https://www.youtube.com/watch?v=1teAJZE1ark>



Ciberacoso, la juventud responde | Psico Woman
https://www.youtube.com/watch?v=l_I5F6aB9cg

Sin un SI, es NO | Psico Woman
<https://www.youtube.com/watch?v=PBdkfta0RUk&t=2s>



SEXTING. Proyecto "Conectar sin que nos raye" | Psico Woman
<https://www.youtube.com/watch?v=FTJrsghGkIQ>

Acoso Callejero. Vídeo Clip Musical
Luvais In The House, Michael Chavez y Shirley Mejía
<https://www.youtube.com/watch?v=RJfQQGXcCsl>



Sexo - La Mala Educación - Salvados
<https://www.dailymotion.com/video/x70pnr8>

Cambia El Cuento | Little Revolution
<https://www.youtube.com/watch?v=xCEEKqcSFL0&t=8s>



