

Eres la dueña de tu cuerpo



GUIA DE PREVENCION DE AGRESIONES SEXUALES
PARA CHICAS JOVENES Y ADOLESCENTES



C/. Alcalá, 124 - 1º A
28009 Madrid
Asociación de Asistencia
a Mujeres Violadas
C.A.V.A.S.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
Invierte en tu Futuro



GOBIERNO
DE ESPAÑA



MINISTERIO
DE IGUALDAD



SECRETARIA
GENERAL
DE POLITICA
DE IGUALDAD

INSTITUTO
DE LA MUJER



Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Concejalía de Igualdad y Empleo

ERES LA DUEÑA DE TU CUERPO

Autoras:

Florentina Alarcón Hita
Dolores Cidoncha Romero

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro ni su tratamiento informático por ningún método sin el permiso escrito de los titulares del Copyright.



3º Edición: 2010

Autoras: *Florentina Alarcón Hita*
y *Dolores Cidoncha Romero*.

Diseño e impresión:

Emeuedos Impresores S.L.L.

Tel.: 91 355 57 43 - Fax: 91 355 58 32

emeuve@emeueimpresores.com

ISBN: 978-84-690-4680-7

Nº Registro: 07/21319

Deposito legal: M-13528-2007

Teneis en vuestras manos la "**Guía de Prevención de Agresiones Sexuales para chicas jóvenes y adolescentes**". Esta Guía que os ofrecemos forma parte de un Programa de Prevención llamado "Programa de Sensibilización, Formación y Prevención de la violencia sexual con jóvenes y adolescentes" del Instituto de la Mujer.

Su principal objetivo es alertar a menores, chicos y chicas acerca de la violencia de género y sus consecuencias. Además de la edición de la presente guía, desde este Programa se realizan talleres de prevención en Institutos de Secundaria de Fuenlabrada y Jornadas formativas y de sensibilización dirigidas al tejido asociativo y colectivos del entorno educativo.

Con su difusión el Instituto de la Mujer pretende promover modelos de relación entre mujeres y hombres basados en la igualdad y la no discriminación.

Desde la Concejalía de Igualdad y Empleo del Ayuntamiento de Fuenlabrada trabajamos a diario con el fin de erradicar la violencia de género y promover la salud integral de las mujeres. Tenemos claro que la mejor manera de luchar contra esta violencia es conocer cómo se manifiesta y trabajar desde la prevención.

Por ello, ponemos a vuestra disposición esta Guía que recoge información básica sobre la violencia sexual, con el objetivo de que obtengáis herramientas que os sirvan para prevenir, evitar y reaccionar ante una posible agresión sexual. En sus páginas encontraréis claves para aprender sobre las agresiones sexuales, falsas creencias y mitos sobre la violencia sexual, información sobre los agresores y los tipos de agresiones; en definitiva, estrategias de prevención e información ante la violencia sexual.

Los contenidos de esta guía están elaborados por la *Asociación de Asistencia a Mujeres Violadas*, una organización experta en el tema que lleva décadas asistiendo a mujeres en el duro trance de la recuperación de una agresión sexual. Desde aquí nuestro reconocimiento a su trabajo y compromiso.

Os animamos a que leáis y utilicéis la guía vosotras y las personas que forman parte de vuestro entorno ya que es un material útil e interesante, que además nos recuerda que, ante la violencia, no estamos solas.

Un saludo,

Raquel López Rodríguez
Concejala de Igualdad y Empleo.
Ayuntamiento de Fuenlabrada

INDICE

1. Presentación
2. ¿Cuándo estoy siendo víctima de un delito sexual?
3. Mitos y falsas creencias sobre la violencia sexual.
 - ✓ La realidad sobre los mitos.
4. ¿Quiénes son los agresores sexuales?
 - ✓ Tipos de agresores sexuales y su relación con la víctima.
5. Estrategias de prevención.
6. Cómo actuar en los distintos tipos de agresiones sexuales.
 - ✓ Cómo protegerte de una agresión sexual cometida por un desconocido.

1

2

3

4

5

6

7

8

✓ Cómo protegerte de una agresión sexual cometida por un conocido reciente

9

✓ Cómo protegerte de una agresión sexual cometida por un conocido.

10

7. Aprende a decir NO.

✓ Ejemplo.

11

8. Qué hacer si sufres una agresión sexual.

✓ Durante la agresión sexual.

✓ Después de la agresión sexual.

12

9. Reacciona, NO ERES CULPABLE.

13

10. Cómo puedes superar una agresión sexual.

11. Qué hacer si sabes que han agredido sexualmente a una amiga.

14

12. Eres la dueña de tu cuerpo.

13. Responde algunas preguntas.

15

14. Algunos teléfonos de interés.

15. Bibliografía.



PRESENTACIÓN

1

En los últimos años habéis oído hablar de **VIOLENCIA DE GÉNERO**, sobre todo de los malos tratos físicos y de esas situaciones de terror que sufren algunas mujeres y que suelen acabar en brutales asesinatos. Pero lo cierto es que se habla muy poco de violencia sexual, y está es otra forma muy grave de **VIOLENCIA DE GÉNERO**.

La violencia sexual es una agresión que pueden sufrir las mujeres, pero también, los niños, las niñas, y, por supuesto, las adolescentes.



3

Es a vosotras, a las jóvenes, a las que se dirige esta **GUÍA DE PREVENCIÓN**.

En primer lugar, creemos que es conveniente insistir en el concepto de **Violencia de Género** y concretamente de **Violencia Sexual**.

LA VIOLENCIA SEXUAL es un crimen sexista que han sufrido las mujeres de todos los tiempos. Su motivación fundamental, no es el deseo sexual, sino que su origen está en satisfacer el deseo de poder que los hombres han ejercido sobre las mujeres, a través de los tiempos. Ésta es una forma más, de dominarlas y someterlas.



A lo largo de la Historia, las mujeres, las niñas y las adolescentes, han sido violadas y utilizadas como botín de guerra, se ha traficado con sus cuerpos, y algunas Leyes de la antigüedad permitieron el incesto. Se las ha considerado objetos sexuales, y se las ha esclavizado y asesinado, sin que ninguna Ley las protegiera.

 Esto os parece exagerado? ¿Pensáis que ocurría sólo en otros tiempos?.

Desgraciadamente no es así. En la actualidad el nivel de violencia que sufren las mujeres es muy alto. Y la cifra de violaciones aumenta cada año en nuestro país.

Sin embargo, es muy corriente que penséis: "Esas cosas horribles no van a ocurrirme a mí". Esta es una idea errónea. **Cualquiera puede ser víctima de una VIOLACIÓN**, y puede suceder en cualquier lugar y situación.

Esta información no la damos para "meteros miedo" y que os quedéis encerradas en casa. Todo lo contrario. Es necesario salir y relacionarse con amigos, renunciar a ello sería una equivocación. Pero sí que debéis tener preparadas vuestras estrategias de defensa y vuestros trucos de prevención...





También, es necesario que sepáis cómo actuar si se produce la agresión, y qué hacer o qué respuesta dar si conoces a alguien que la haya sufrido.



De estos temas tratará esta **GUÍA DE PREVENCIÓN**, que se ha escrito especialmente para vosotras, chicas jóvenes y adolescentes.

La **GUÍA** tiene un único objetivo, que sea de utilidad para vosotras y para las personas de vuestro entorno.



La escribimos con la certeza de que sólo desde el conocimiento de la realidad, y la prevención, podremos erradicar **LA VIOLENCIA DE GÉNERO**.

¿CUÁNDO ESTOY SIENDO VÍCTIMA DE UN DELITO SEXUAL?

En algunas ocasiones te sientes incómoda ante ciertos acercamientos por parte de los chicos. No tienes claro si se trata de una simple broma, un juego o una manifestación cariñosa.



Tienes sentimientos confusos, contradictorios y no sabes cómo reaccionar. Incluso llegas a pensar que si rechazas ese acercamiento, no serás aceptada.

Son lógicas estas reacciones, porque puede tratarse de una aproximación normal, o el principio de un delito sexual.

Como primera medida nunca debes permitir ningún tipo de contacto que te desagrade.



Estás siendo víctima de un delito contra la libertad sexual:

Si utilizan la fuerza y/o la violencia para mantener un contacto sexual que no deseas. Si hay penetración es una ***VIOLACIÓN***

ESTO ES UNA AGRESIÓN SEXUAL

Si sufres tocamientos sexuales y/o penetración, sin tu consentimiento, valiéndose de tu cariño o confianza, aunque no exista violencia.

ESTO ES UN ABUSO SEXUAL

Si te piden favores sexuales, utilizando una superioridad laboral o docente (jefes o profesores), bajo la posibilidad de crearte un mal en el trabajo o suspenderte en los estudios

ESTO ES UN ACOSO SEXUAL



Estos delitos contra la **libertad sexual** están recogidos en nuestro Código Penal y se castigan con la cárcel. Tienes que tener claro que la Ley te protege en todos estos casos.



Los delitos que se dan con mayor frecuencia son:

AGRESIÓN SEXUAL

ABUSO SEXUAL

ACOSO SEXUAL



MITOS Y FALSAS CREENCIAS SOBRE LA VIOLENCIA SEXUAL

En torno a la violencia sexual, se han creado mitos y falsas historias, que, generalmente, nos confunden y hacen que nos sintamos culpables.



Existen mitos sobre la víctima, las circunstancias de la agresión y también sobre el agresor.

MITOS SOBRE LA VÍCTIMA:

MUCHA GENTE PIENSA QUE:

"La víctima provoca la agresión con su comportamiento seductor o su forma de vestir provocadora. Por lo tanto es culpable de lo sucedido."

"Sólo son violadas las mujeres maduras, nunca las adolescentes o las niñas."



"**L**a mujer que se resiste, no puede ser violada."

"**L**as mujeres acostumbran a inventarse historias (falsa denuncia) sobre agresiones sexuales."

"**U**na víctima de agresión sexual, nunca se recupera."

ESTAS AFIRMACIONES SON FALSAS



MITOS SOBRE LAS CIRCUNSTANCIAS:

A VECES SE PIENSA QUE:

" **L**os delitos sexuales se producen exclusivamente en la calle (en lugares oscuros y poco transitados) y a altas horas de la noche."



" **L**as agresiones sexuales las cometen exclusivamente desconocidos para la víctima."



"Es raro que una agresión sexual se lleve a cabo dentro del domicilio de alguien que conoces."

ESTAS AFIRMACIONES SON FALSAS

MITOS SOBRE EL AGRESOR SEXUAL

COMÚNMENTE SE CREE QUE:

"Los agresores sexuales son enfermos mentales y por tanto, no saben lo que hacen."

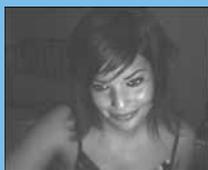
" **L**as personas que agreden sexualmente pertenecen a un estatus sociocultural bajo."

" **U**n hombre que está excitado sexualmente, no se puede controlar."

" **E**l agresor actúa para satisfacer su incontenible deseo sexual."

" **T**odos los hombres que sufrieron violación de niños, se convierten irremediablemente en violadores."

ESTAS AFIRMACIONES SON FALSAS



LA REALIDAD SOBRE LOS MITOS

LA VERDAD ES QUE:

En las agresiones sexuales sólo hay un culpable: **EL AGRESOR**.

Todas las mujeres, de cualquier edad, apariencia física y estatus social... pueden sufrir una **VIOLACIÓN**.

Todas las mujeres que han sufrido una agresión sexual pueden recuperarse y llevar una vida normal, si reciben la ayuda adecuada.





La violencia sexual puede producirse a cualquier hora y en cualquier lugar: calle, domicilio, escuela, casa de amigos, espacios de ocio, etc...

Los delitos sexuales pueden ser cometidos por conocidos, amigos o familiares, además de por los desconocidos.

Los violadores no tienen una enfermedad mental grave: **NO SON LOCOS**. Son conscientes de que lo que hacen es un delito muy grave, perseguido por la Ley.



No necesariamente consumen drogas o alcohol, que les hagan perder el control de sus actos.

La motivación del violador es de tipo AGRESIVO (no sexual), su fin es ejercer el DOMINIO sobre la mujer. Necesitan sentir sensación de poder, provocando la humillación y el temor en la víctima.

Algunos agresores sexuales tienen un bajo concepto de sí mismos, por lo que necesitan dominar para sentirse bien.



Son hombres que han aprendido a considerar a la mujer como un ser inferior a la que pueden utilizar, como un objeto sexual.

Suelen ser machistas, que creen que el comportamiento normal y libre de la mujer es algo "deshonesto" y por lo tanto, se creen con derecho a agredirlas sexualmente.

RECUERDA
TÚ NO ERES CULPABLE.
EN LAS AGRESIONES SEXUALES
SOLO HAY UN CULPABLE:
EL AGRESOR



¿QUIÉNES SON LOS AGRESORES SEXUALES?

4

Existe la falsa creencia de que el violador es siempre un individuo desconocido, con aspecto de maleante, que te ataca en lugares apartados, oscuros y te amenaza con un arma.





Sin embargo, los delincuentes sexuales no siempre son así. Aunque éste agresor sexual existe, la mayoría de las agresiones o abusos sexuales las cometen personas conocidas de la víctima: "ligues" recientes, amigos, parejas e incluso, familiares.

LOS TIPOS DE AGRESORES MÁS COMUNES SON:

Desconocidos

Conocidos recientes

Conocidos (amigos, vecinos, familiares, novios, compañeros...)



TIPOS DE AGRESORES SEXUALES, Y SU RELACIÓN CON LA VICTIMA.

DESCONOCIDOS:

Estos delincuentes sexuales llevan a cabo las llamadas violaciones por "asalto", y suelen actuar en lugares solitarios. Generalmente, estas agresiones, llevan una gran carga de violencia e intimidación, van acompañadas de golpes, insultos, amenazas de muerte verbales y físicas, que se refuerzan con la presencia de un arma.

En algunas ocasiones se cometen conjuntamente otros delitos, como el robo, el secuestro, etc...



CONOCIDOS RECIENTES:

Son personas que conoces habitualmente en lugares de ocio, o que te han presentado amigos comunes, y con los que comienzas a relacionarte de una forma "amistosa".

Estos agresores sexuales suelen ser, en un primer momento, personas simpáticas, agradables, divertidas y sus características no te hacen sospechar nada, ganando así tu confianza.



Sin embargo, cuando logran quedarse a solas contigo, cambian su actitud y utilizan el efecto sorpresa y la fuerza física, para lograr sus fines sexuales, que de otra forma no conseguirán.

El desconcierto provocado en tí, por este cambio de actitud, no hace necesario que el agresor emplee un alto grado de violencia para perpetrar la violación

CONOCIDOS O ALLEGADOS:

En este grupo podemos incluir aquellos agresores en los que confías plenamente, como pueden ser vecinos, profesores, amigos, familiares, novios, etc...



Son agresores que actúan en tu entorno más cercano (casa, colegio, etc...), aprovechando el afecto y la confianza que has depositado en ellos.

En estos casos, no emplean tanta violencia como en las agresiones descritas anteriormente, ya que el "nokeo" emocional que se produce en tí, al ser alguien en quien confías ciegamente, es suficiente para que quedes indefensa y cometa la agresión.

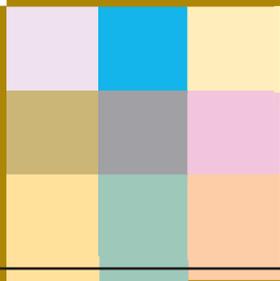


ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

No siempre puedes evitar una agresión sexual, pero existen una serie de estrategias que te pueden ayudar a disminuir la probabilidad de que ésto ocurra.

5

Aunque creas que tú nunca vas a sufrir un ataque sexual, es importante que prestes atención a estas recomendaciones:





CORTA DE INMEDIATO LAS PEQUEÑAS SITUACIONES DE ABUSO



¡REACCIONA SIEMPRE ANTE LA PRIMERA SENSACIÓN DE INCOMODIDAD!

Si te encuentras en lugares públicos y notas tocamientos que te desagradan, y te es imposible cambiar de lugar, **HAZLE SABER QUE SU COMPOR-TAMIENTO TE MOLESTA.**



Si algún compañero te hace un comentario sexualmente grosero, o se acerca a tí de forma inadecuada, no des explicaciones y **HAZLE SABER CLARAMENTE QUE TE MOLESTA.**

Reaccionar de esta forma, puede resultarte violento al principio, sin embargo, a medida que lo practiques, te será fácil dar este tipo de respuestas.



CÓMO ACTUAR EN LOS DISTINTOS TIPOS DE AGRESIONES SEXUALES



Nadie nos ha enseñado a prevenir una agresión sexual. No existe una "fórmula mágica" que garantice que la agresión no se va a producir.



No obstante, hay unas pautas de comportamiento que pueden ayudarnos a disminuir las situaciones de riesgo.

Dependiendo del tipo de agresión sexual que puedas sufrir, tendrás que protegerte de una forma diferente.

CÓMO PROTEGERTE DE UNA AGRESIÓN SEXUAL POR PARTE DE UN DESCONOCIDO

1. **E**lige zonas transitadas para tus desplazamientos



2. **E**vita horas y lugares con mayor riesgo de soledad (descampados, horas de madrugada, siesta, etc...).

3. **C**uando vuelvas a casa tarde, llama siempre al portero automático y di en voz alta que subes, incluso cuando no haya nadie en casa. Si alguien te sigue pensará que no estás sola.

4. **N**o entres en el portal o en el ascensor con un desconocido. Finge que se te ha olvidado algo y espera a que se marche.

5. **N**o abras la puerta a nadie que no conozcas.

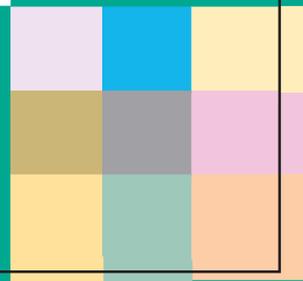


6. **N**o hagas autostop, ni montes con desconocidos en coche.

7. **S**é consciente del entorno por el que vas andando.

8. **C**ontrola el consumo de alcohol y otras sustancias.

9. **S**i crees que alguien te está siguiendo por la calle, no corras hacia casa. Hazlo hacia un lugar público, donde haya gente y pide ayuda desde allí.





10. **A**visa siempre a las Fuerzas de Seguridad, aunque pueda ser una falsa alarma.

**NO CONDICIONES TU
FORMA DE VIVIR
POR EL RIESGO A SUFRIR
UNA AGRESIÓN SEXUAL,
PERO ADOPTA ALGUNAS
MEDIDAS DE PROTECCIÓN.**



CÓMO PROTEGERTE DE UNA AGRESIÓN SEXUAL COMETIDA POR UN CONOCIDO RECIENTE

No es necesario desconfiar de todo aquel que se acerque para conocerte. Pero ten presente que los agresores sexuales no tienen una característica especial que los distinga del resto. Cuando los conoces suelen ser agradables, educados incluso divertidos.



- **P**ermanece en compañía del grupo con el que has salido.
- **N**o abandones el lugar donde os habéis conocido.
- **N**o aceptes ser acompañada a casa por alguien que acabas de conocer.
- **E**n las primeras citas, queda en lugares públicos, tanto si lo conoces físicamente, como si has contactado por internet.



- **C**uida el consumo de alcohol y otras sustancias que puedan llevarte a una situación que no controles.
- **N**o pierdas de vista el vaso en el que estás bebiendo, hay drogas sin sabor ni color que puedan causarte la pérdida de consciencia o voluntad, y producirte amnesia.
- **T**en en cuenta que el aspecto de un posible violador puede ser correcto, amable y encantador.



Si "ligas" , déjale claro cuales son tus deseos, hasta donde te apetece llegar, en materia de intimidad sexual. A veces los chicos tienen la idea de que un beso o una caricia es el paso previo e inevitable a una práctica sexual completa. Evita los malos entendidos.



**NO RENUNCIES A RELACIONARTE CON
LA GENTE, PERO ADOPTA ALGUNAS
MEDIDAS DE PRECAUCIÓN**



COMO PROTEGERNOS DE UNA AGRESIÓN SEXUAL COMETIDA POR UN CONOCIDO

A veces son los amigos, compañeros o vecinos, incluso los familiares cercanos, la pareja o ex-pareja, los que atentan contra tu libertad sexual.

En estos casos es difícil que te protejas de la primera agresión. Desconfiar constantemente de aquellos que comparten tu vida sería absurdo.





No obstante, en el caso de "amigos especiales", novios, parejas o ex-parejas hay algunas conductas de los chicos que te ayudarán a descubrir que no son personas adecuadas y que su comportamiento puede desembocar en una agresión sexual.

Estos comportamientos son los siguientes:

- **N**otas que tiene mal carácter, irritabilidad y descarga su furia golpeando objetos o personas.
- **S**iente celos cuando te relacionas con otros amigos o familiares.



- **C**onsume habitualmente alcohol u otras sustancias.
- **T**iene necesidad de llevar siempre la razón e imponerla.
- **P**ercibes que es cruel con los animales, para descargar su mal genio y frustración personal.
- **L**e gusta provocar temor en niños, ancianos o personas más débiles que él.
- **L**e fascinan las armas.
- **N**o te deja decidir y pretende organizar él solo la vida de ambos.



- **E**mplea excesiva fuerza física en los contactos sexuales.



- **T**e presiona para obtener el control absoluto sobre ti, convenciéndote para que faltes a tus obligaciones o dejes de hacer aquello que te gusta: abandonar el trabajo o los estudios, desconectarte de tu familia y amigos, etc.

- **N**ecesita saber qué haces y dónde estás en cada momento.

- **F**recuentemente hace ostentación de masculinidad y potencia sexual.



Hay situaciones específicas **que no debes tolerar desde el primer momento** que aparecen en tu relación, y ante las que tienes que adoptar una actitud **firme y contundente**.

Estas situaciones son:

El abuso verbal: apodosos ofensivos, amenazas, ridiculización en privado o en público.

El ataque físico: bofetadas, empujones, destrucción de tus cosas, etc...

El chantaje emocional: te dice que ha perdido el control por tu culpa, te responsabiliza de lo mal que él se siente, te amenaza con suicidarse si lo dejas, etc...



Su comportamiento sexual es agresivo y egoísta, poco complaciente, presionándote para realizar prácticas sexuales que te desagradan.

Debes poner fin a esa relación, pues él no va a modificar su conducta, por el contrario a medida que pase el tiempo, ésta será más agresiva.

En los casos en que el agresor sea alguien de tu confianza, va a ser difícil que te protejas de una primera agresión, lo que sí puedes hacer es evitar una segunda.

Y la única forma de hacerlo, es por medio de la **DENUNCIA**.



Si te callas por temor a no ser creída, por vergüenza, por miedo, porque has sido amenazada, o por lástima del agresor (si es alguien emocionalmente cercano a ti), nada evitará que las agresiones sexuales continúen.

**LA DENUNCIA INMEDIATA
ANTE EL PRIMER INTENTO
DE VIOLENCIA SEXUAL
ES LA MEJOR MEDIDA
DE PROTECCIÓN PARA TI**





APRENDE A DECIR NO

A las chicas nos cuesta mucho decir NO, porque desde pequeñas nos han enseñado que la negativa es algo desagradable, ya que defrauda las peticiones que nos hacen y parecemos bruscas y mal educadas.



Nos cuesta tanto decir **NO**, que cuando lo hacemos, lo suavizamos de tal manera que se presta a la confusión.

Además, hemos interiorizado, a través de nuestra cultura, que la mujer que acepta una relación sexual "a la primera", no está bien vista socialmente. En algunos casos, esto nos lleva a utilizar el **NO** como una estrategia de seducción.

Estos comportamientos suelen confundir a los chicos que por sistema "no aceptan un NO" por respuesta, ya que piensan que deben insistir para lograr sus propósitos.



**SI DESEAS MANTENER UNA
RELACIÓN SEXUAL TIENES
DERECHO A DECIR SI, PERO
SI NO LO DESEAS DEBES
DECIR NO, PERO HAZLO
DE FORMA CLARA Y
CONTUNDENTE.**

Esto forma parte de tu asertividad. Ser asertiva es ser capaz de manifestar exactamente lo que quieres, sin dejarte manipular y sin necesidad de imponer tu criterio.



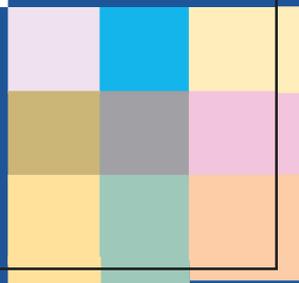
Para ser asertiva puedes utilizar las siguientes

técnicas:

Repite tu punto de vista una y otra vez, sin entrar en discusiones.

Considera que es posible que la otra persona tenga razón, pero aún así repite tu punto de vista.

No justifiques tu respuesta ni des explicaciones sobre tu decisión.





EJEMPLO



Te proponemos el ejemplo de un posible diálogo, con un chico que has conocido hace unas cuantas horas:

Chico: ¿Por qué no te acompaño a casa y seguimos charlando por el camino?

Chica: Muchas gracias, pero prefiero volver con mis amigas.



Chico: Me gustaría acompañarte... Me apetece estar más tiempo contigo.

Chica: Es muy posible, pero prefiero volver con mis amigas.

Chico: ¿Qué pasa? ¿Es qué no te gusto?

Chica: Sí me gustas, pero podemos vernos en otro momento, ahora prefiero volver con mis amigas.

Chico: ¿Es que no te fías de mí? No te voy a hacer nada.

Chica: No es eso, es que prefiero volver con mi grupo de amigas.



Chico: ¿Pero, por qué quieres volver con ellas?

Chica: No quiero hablar sobre ese tema, sólo quiero decirte que prefiero volver a casa con mi grupo de amigas.

***NO JUSTIFIQUES
TUS RESPUESTAS,
NI EXPONGAS TUS MOTIVOS,
SIMPLEMENTE DI NO.***



QUÉ HACER SI SUFRES UNA AGRESIÓN SEXUAL

Aún llevando a cabo todas las estrategias que anteriormente hemos visto, es posible que no puedas evitar la agresión sexual. Estas estrategias no son una "vacuna", sólo son una ayuda para prevenir la agresión.



Si esto ocurriera es necesario que sepas como reaccionar **durante la agresión y qué hacer después** de que haya ocurrido.

QUÉ HACER DURANTE UNA AGRESIÓN SEXUAL

Ten presente, que al igual que, en otras situaciones estresantes, no existe una única forma de actuar, ni se puede pedir a nadie que actúe de una manera absolutamente correcta. Nuestras reacciones son diversas y todas pueden ser **VÁLIDAS**.



Encontrarás a gente que todavía piensa que si te han violado es porque no has puesto demasiada resistencia. Desgraciadamente parece que éste es en el único delito, en el que se exigen conductas de autodefensa.

RECUERDA:

**LA RESISTENCIA FÍSICA NO ES
RECOMENDABLE Y PUEDE
CAUSARTE UN DAÑO MAYOR.
NO ES NECESARIO QUE PONGAS
EN PELIGRO TU VIDA PARA
DEMOSTRAR QUE HAS SUFRIDO
UNA AGRESIÓN SEXUAL**



Durante una agresión sexual:

- **I**ntenta mantener la calma y concéntrate en observar y retener todos los detalles posibles sobre el agresor: aspecto físico, tatuajes, cicatrices, vehículo, lugar, etc...Esto ayudará a la policía a localizarle cuando pongas la denuncia.

- **N**o te molestes en hablar con el agresor, hacerlo no va a disuadirlo. Pero si lo haces, no le insultes ni le humilles. Intenta no llorar o suplicar. Ésto, a veces, es lo que más les motiva. Si puedes, evita las reacciones verbales y físicas.



- **S**i consideras que alguien puede oírte, porque estás en una zona donde hay gente, grita para que vayan en tu ayuda. Ten en cuenta que acudirán antes si gritas "FUEGO", en lugar de pedir socorro.

- **S**i se presenta alguna oportunidad de huir, **hazlo pero sólo** si crees que tienes posibilidades de conseguirlo. De lo contrario, el agresor puede alterarse y ser más violento contigo.

- **N**o **ES NECESARIO QUE OFREZCAS RESISTENCIA FÍSICA.** Pero si decides hacerlo, no olvides que es una estrategia sólo para escapar, y que, se deben dar estas **cinco** condiciones a la vez:



Que solamente haya un agresor.

Que no vaya armado. Ni te amenaze con un arma que tú no ves.

Que no sea mucho más corpulento que tú.

Que el lugar donde te agrede no es demasiado apartado, ni solitario.

Que tengas una sólida experiencia en defensa personal.

Si optas por defenderte, recuerda que el objetivo es huir, no emprender una lucha contra tu agresor. Esto puede ser muy peligroso.



Lo más recomendable, es que finjas sometimiento o desmayo. La finalidad es bajar la guardia del agresor, antes de intentar huir o defenderte.

**RECUERDA:
LA RESISTENCIA FÍSICA HARÁ
QUE LA AGRESIÓN HACIA TÍ
SEA MÁS VIOLENTA,
Y PUEDE PONER EN
PELIGRO TU VIDA**





QUÉ HACER DESPUÉS UNA AGRESIÓN SEXUAL

Después de sufrir la agresión sexual, aún en el caso de que no haya violación, es importante que hagas lo siguiente:

Denuncia lo más rápidamente posible.



No te cambies de ropa, ni te laves, acude a la policía tal como estás. De lo contrario, podrías destruir pruebas.

Si estás asustada o nerviosa y necesitas ir a casa para buscar el apoyo de tu familia, coge ropa limpia para cambiarte en el hospital. La policía se quedará con tu ropa sucia como prueba.

Si tienes lesiones graves, tendrás que acudir primero al médico. Desde el hospital llamarán a la policía.



Después de sufrir la agresión, es posible, que tu estado emocional y físico sea tan malo que no te sientas capaz de ir a poner la denuncia. Sin embargo, es necesario hacerlo por los siguientes motivos:

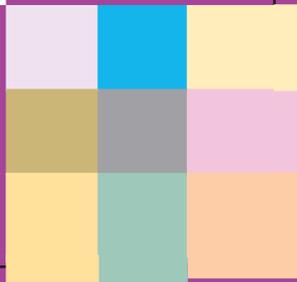
Ten en cuenta, que lo único que te protege del agresor es la **DENUNCIA**. De lo contrario, puede repetir la agresión.

Denunciar siempre es útil, aunque no aportes muchos datos. Es posible que haya otras chicas atacadas por el mismo agresor, tu denuncia puede ayudar a detenerlo.



Incluso si has bebido o estas bajo los efectos de cualquier droga, no tengas miedo a denunciar. En estos casos, la Ley también te defiende.

La denuncia te protege de las amenazas del agresor. Él las realiza, precisamente, para evitar que denuncies.





REACCIONA NO ERES CULPABLE

Es muy frecuente que aparezca el sentimiento de culpa en aquellas chicas y mujeres que han sufrido una agresión sexual.

Este sentimiento puede surgir de tus propios pensamientos o de los mensajes culpabilizadores que te envían algunas personas de tu entorno.

No es extraño que oigas frases como estas:

- "Si no hubieras ido con el primero que conoces, no te habría ocurrido nada".
- "Eso te pasa por llegar tan tarde a casa".
- "Yendo vestida así qué esperabas..."

Estos comentarios y otros parecidos, pueden aumentar tu vergüenza, tu ansiedad, y sobre todo tu sentimiento de culpa.

Sin embargo, has de tener claro que **nada, nadie, ninguna circunstancia o comportamiento que tengas, justifica una agresión sexual.**



Si son los padres los que reprochan tu conducta, ten en cuenta que están liberando su propio sentimiento de culpa, ya que se sienten responsables de no haberte protegido de tan dolorosa experiencia.

A veces utilizan este mecanismo controlador de tu comportamiento, para que dejes de frecuentar lugares y compañías que a ellos no les gustan.

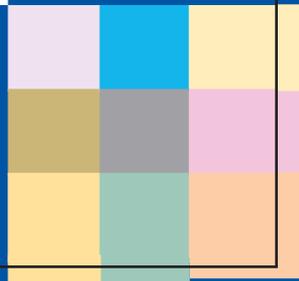
Algunas personas para sentirse seguras y aumentar su propia valoración, necesitan desvalorizar tu comportamiento y te hacen ver que ellas hubieran actuado de una forma más correcta.



Para otras personas, es importante no sentirse en peligro ni vulnerables. Para considerarse a salvo, necesitan pensar que ha sido tu comportamiento el que ha provocado la agresión, pero que a ellas, nunca les ocurrirá lo mismo.

No prestes atención a los mensajes que te culpabilizan.

**EN UNA AGRESIÓN SOLO HAY
UN CULPABLE: EL AGRESOR**





No obstante, en la mayoría de los casos nadie te acusa ni duda de tí. El sentimiento de culpa nace en tu propia mente. Te reprochas tu torpeza o tu falta de reacción y te asaltan pensamientos negativos muy parecidos a éstos:

- No me he defendido lo suficiente...
- Podía haber gritado...
- Cómo no me di cuenta de que era un violador...
- No debí confiar en él...
- No tenía que haber dado pié, siendo tan cariñosa...

Este tipo de reproches aumentan tu daño psicológico y bloquean tu capacidad de reacción, impidiéndote poner la denuncia y hablar de ello.

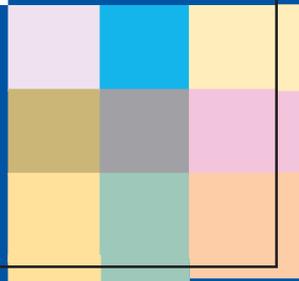


**A**

pesar de tus dudas y miedos, guardar silencio sobre lo que te ha ocurrido es muy negativo por dos motivos fundamentales:

- Sólo hablando de la agresión sufrida, podrás recuperarte.
- Si no lo denuncias, dejas a un delincuente sexual en libertad y posiblemente repetirá la agresión.

**DENUNCIAR LA AGRESIÓN
SEXUAL ES EL PRIMER
PASO PARA TU
RECUPERACIÓN PSICOLÓGICA**





Por qué motivos te sientes culpable después de una agresión sexual?. En el caso de que te roben, te golpeen o te raptan... tienes muy claro quién es el delincuente y no existe reparo en denunciar. ¿Por qué entonces en las agresiones sexuales es más difícil?



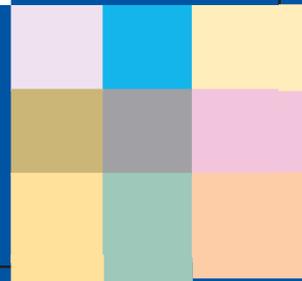
La razón la puedes encontrar en esa educación sexista, que durante siglos ha responsabilizado a la mujer de cualquier problema relacionado con la sexualidad. Siempre se te ha dicho: "No salgas, no provoques, ten cuidado", "Tienes que defenderte hasta la muerte". Muy pocas veces se le ha dicho a los chicos: "Respeto, no ataques, no abuses, no seas violento..."



Estas ideas, han prevalecido durante siglos y aunque parezcan antiguas, siguen, de alguna forma, impresas en nuestro interior y en el de muchas personas.

Es normal, por tanto, que te asalten sentimientos de culpa.

**PERO DEBES RECORDAR:
SI SUFRES UNA AGRESIÓN
SEXUAL SOLO EXISTE UN
CULPABLE: EL AGRESOR.**





CÓMO SUPERAR UNA AGRESIÓN SEXUAL

10

Para superar una agresión sexual, siempre es conveniente que te pongas en manos de psicólogas expertas en **violencia de género**.

Sin embargo, existen algunas consideraciones que puedes poner en práctica tú sola y te ayudarán a sentirte mejor.



No pienses que una agresión sexual es lo peor que te puede ocurrir. Con el suficiente apoyo psicológico y ganas de salir adelante, podrás superarla.

Pienso que el sufrimiento que padeces a nivel psicológico y emocional, es normal y producto de lo sucedido. Incluso, pasados unos días, puedes sentirte peor. No obstante, estos síntomas irán desapareciendo con el tiempo.

Ten en cuenta que cada agresión sexual es una experiencia individual y compleja. No te compares con otras chicas que la hayan sufrido, cada caso es distinto.



Después de una agresión sexual puedes llegar a pensar que "nunca serás la misma". Esto es cierto, toda experiencia de vida moldea nuestra personalidad. Pero no tiene por qué ser negativa, superar esta situación podrá ayudarte a madurar.

Después de haberte recuperado de una agresión sexual, puede que tu comportamiento sea más cauteloso. Esto no es perjudicial, siempre que no te limite la vida, ya que te ayudará a afrontar otras situaciones potencialmente peligrosas.



No creas en el planteamiento sexista que dice que la mujer es un ser débil, sin recursos para superar esta experiencia. Con la ayuda profesional adecuada, después de un tiempo, no tendrás ninguna alteración psicológica.

No te sientas culpable por no haber evitado la agresión. Has hecho lo que creías mejor en aquel momento, dada la información que tenías, y el estado emocional en el que te encontrabas.

No te des excesiva prisa en recuperarte. Todo proceso tiene su tiempo. Aceleralo, sólo puede producirte recaídas más graves.

Tú eres la verdadera protagonista de la historia. Pide cómo quieres que te traten en cada momento. Estas capacitada para saber lo que necesitas y quieres hacer.



Ante cualquier duda o síntoma inquietante, acude a hablar con una profesional cualificada, antes que al consejo de amigas, ya que, con la mejor intención, pueden asesorarte equivocadamente.

**LA VIOLACIÓN ES UNA
EXPERIENCIA DOLOROSA,
PERO SUPERABLE.
BUSCA LA AYUDA ADECUADA.**



QUÉ HACER SI SABES QUE HAN AGREDIDO SEXUALMENTE A UNA AMIGA

Puede darse la circunstancia de que una amiga, conocida o compañera de clase haya sufrido una agresión. En estos casos, es importante que sepas qué tipo de comportamiento debes tener con ella, para ayudarla.



No la interrogues nunca. Si se siente obligada a contestar, puedes aumentar su angustia. Ella necesita desconectar de los recuerdos de la agresión. No se los traigas a la mente.

Nunca la fuerces a que entre en detalles.

No inicies nunca el tema, ni siquiera indirectamente, preguntando qué tal se encuentra. Sé receptiva, para cuando necesite contarle.

Pídele información sobre cómo quiere que la trates, reconoce que no sabes cómo hacerlo.

Précete para estar disponible y apoyarla, por si necesita algo.



No interpretes su comportamiento, ni juzgues su actitud, antes, durante y después de la agresión sexual.

Trátala exactamente, *igual que antes*, con la misma naturalidad.

No le digas que su comportamiento ha cambiado y que es extraño. Aunque sea cierto, no conviene que la informes de ello.

No la trates como a una enferma o una inválida. No decidas por ella, ni le organices la vida. Ella es la que mejor sabe lo que necesita hacer.





No la fuerces a que supere la agresión en un tiempo concreto, con frases como "tienes que empezar a estar bien, ya ha pasado mucho tiempo..." Piensa que cada persona tiene su ritmo de recuperación.

**A UNA VÍCTIMA DE
VIOLENCIA SEXUAL**

**NUNCA LA INTERROGUES, NI LA
FUERGES A ENTRAR EN DETALLES.
TRÁTALA COMO SIEMPRE.**



ERES LA DUEÑA DE TU CUERPO

12

La cultura patriarcal (que se basa en el dominio del hombre sobre la mujer) de la que todavía quedan muchos restos, ha pretendido siempre controlar el cuerpo de la mujer.

El hecho de que las mujeres tengamos los hijos y seamos portadoras de la vida, provocó desde la antigüedad, una gran inquietud entre los hombres, ya que ellos querían tener la seguridad de su paternidad.



Por otra parte los hijos, no sólo eran objeto de cariño, y transmisores de los rasgos genéticos del clan, la tribu o la familia, sino que además eran un bien, muy apreciado, ya que se utilizaban para el trabajo que desarrollaban las familias.

Por estos, y otros motivos, desde épocas muy lejanas, los padres, los esposos, los jefes y los tutores, se han sentido controladores y dueños del cuerpo de la mujer.



De ellas, sólo valoraban su capacidad de tener hijos y su posibilidad de dar placer. Nunca se las tuvo en cuenta como seres completos, con deseos propios y una mente capaz de razonar.



Estas ideas han mantenido su influencia hasta nuestro tiempo, y la realidad es que hasta hace muy pocos años, las mujeres, dentro del matrimonio, no tenían derecho a decir NO, cuando no les apetecía mantener relaciones sexuales con su pareja.

En cualquier circunstancias, tenían que acceder a los deseos de EL, y "cumplir" con lo que se llama en Derecho Canónico "debito conyugal".

De hecho, si la mujer se resistía a su esposo podía ser castigada por la LEY y forzada impunemente por la pareja, produciéndose auténticas violaciones que permanecían ocultas.



Con estos antecedentes , en los que hemos visto a la mujer como un objeto sexual, no es extraño dar un paso más y llegar a la violación.



Este hecho violento, además de demostrar el desprecio por los derechos y la libertad de la mujer, conlleva otras motivaciones por parte del agresor, como la compensación de sus fracasos personales, la canalización de sus frustraciones, y la incapacidad para admitir un rechazo, etc...



Son éstos los motivos reales, por los que un hombre o un chico se cree con derecho a utilizar tu cuerpo en contra de tu voluntad.

Por lo tanto, has de ser muy consciente de que sólo **TÚ ERES LA DUEÑA DE TU CUERPO**. Y con esta convicción profunda serás más asertiva y podrás decir **NO** en cualquier circunstancia. Dirás **NO** a esa relación que te molesta. Sabrás decir **NO** a esa intimidad sexual con la que no estás de acuerdo.

En definitiva, serás muy consciente de que tienes derecho a decidir qué tipo de relación deseas, y hasta dónde quieres llegar, sea cual sea la situación en que te encuentres.

Ten la seguridad de que tu vida, tu trato con los demás y tu relación de pareja serán más positivas y claras si reafirmas en tu interior que **SÓLO TÚ, ERES LA DUEÑA DE TU CUERPO**.

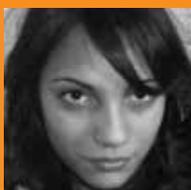


RESPONDE A ESTAS PREGUNTAS



Te resultará interesante y divertido rellenar este cuestionario. Así comprobarás si estás preparada para prevenir la violencia sexual, si sabes tratar a una amiga que ha sido violada, y si conoces el origen de la violencia de género.

13



87

CUESTIONARIO:

VERDADERO FALSO

1. **E**l origen de la violencia sexual se encuentra en el incontenible deseo sexual de los varones. **V.....F**

2. **L**as agresiones sexuales sólo se producen en lugares oscuros y solitarios. **V.....F**

3. **L**os agresores sexuales son siempre desconocidos y te asaltan de noche, amenazándote con un arma. **V.....F**



4. **L**o que impulsa a los agresores es el deseo de dominar y someter a la mujer. **V.....F**

5. **T**odos los agresores son enfermos mentales. **V.....F**



6. **E**l agresor pretende humillar y hacer daño a la víctima. **V.....F**

7. **L**as chicas son culpables de la agresión al ir vestidas de una forma "provocativa". **V.....F**



8. **A** las chicas les gusta que las dominen y hacer el amor con violencia. **V.....F**

9. **L**os chicos tienen derecho a una relación sexual íntima, si antes has coqueteado, los has besado o has sido cariñosa con ellos. **V.....F**

10. **L**a chica que se resiste, nunca puede ser violada. **V.....F**

11. **L**as chicas no suelen inventarse historias sobre agresiones, ni hacen denuncias falsas. **V.....F**



12. **D**ebes evitar ir por calles oscuras y solitarias. **V.....F**



13. **N**o debes resistirte agresivamente si no estás preparada, ya que puedes poner en peligro tu vida. **V.....F**

14. **N**o debes lavarte inmediatamente después de haber sufrido una agresión sexual. **V.....F**

15. **L**a violación se produce porque a los chicos le es totalmente imposible controlarse cuando están excitados sexualmente. **V.....F**



16. **C**uando una amiga te cuenta que ha sufrido una agresión sexual, debes interrogarla. *V.....F*

17. **C**uando una amiga ha sufrido una agresión, debes convencerla para que no ponga la denuncia. *V.....F*

18. **S**i tu amiga ha sido violada, aconséjale que busque ayuda psicológica. *V.....F*

19. **A** una amiga que ha sufrido una agresión sexual es conveniente que le reproches su alocado comportamiento. *V.....F*



20. **S**i te agrede un familiar, la única manera de evitar que vuelva a suceder es denunciarlo. **V.....F**

21. **L**os novios que son celosos y utilizan la fuerza física en las relaciones sexuales, nunca se convertirán en violadores. **V.....F**

22. **E**n las agresiones sexuales, ella y él pueden ser culpables. **V.....F**

Te damos los resultados del cuestionario:





Has asimilado bien los consejos de esta Guía si has contestado **VERDADERO** a las siguientes cuestiones: la 4, la 6, la 11, la 13, la 14, la 18 y la 20. Si también has apuntado **FALSO** en la 1,2,3,5,7,8,9,10,15,16,17,19,21 y 22, es que te han quedado claros todos los conceptos.



ALGUNOS TELÉFONOS DE INTERÉS

- **ASOCIACIÓN DE ASISTENCIA A MUJERES VIOLADAS (C.A.V.A.S).**

TLFNO: 91 574 01 10

- **SERVICIO DE INFORMACIÓN TELEFÓNICA PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO**

TLFNO: 012



● **DEFENSOR DEL MENOR DE LA COMUNIDAD DE MADRID**

TLFNO: 91 563 44 11

● **INSTITUTO MADRILEÑO DEL MENOR Y LA FAMILIA**

TLFNO: 91 733 57 61

● **COMISIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN DE LOS MALOS
TRATOS A MUJERES**

TLFNO: 900 10 00 09

● **INSTITUTO DE LA MUJER**

TLFNO: 900 19 10 10

● **COMISARÍA DE POLICÍA. SERVICIO DE ATENCIÓN A
LA FAMILIA. SAF. (POLICIA NACIONAL)**

TLFNO: 91 322 35 55



● **EQUIPO MUJER MENOR. EMUME. (GUARDIA CIVIL)**

TLFNO: 91 807 39 00

● **TELÉFONO DE INFORMACIÓN SEXUAL**

TLFNO: 900 70 69 69

● **FEDERACIÓN DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE ESPAÑA**

TLFNO: 91 591 34 49

● **ASOCIACIÓN DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE MADRID**

TLFNO: 91 521 23 00



● **CENTRO SANITARIO SANDOVAL**

TLFNO: 91 445 23 28



● **HOSPITAL LA PAZ**

TLFNO: 91 727 73 39

● **ASOCIACIÓN DE MUJERES JÓVENES**

TLFNO: 91 319 68 46

● **CENTRO DE INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS
DE LA MUJER**

TLFNO: 91 391 58 80

● **CASA DE LA MUJER DE FUENLABRADA**

TLFNO: 91 606 74 12 / 91 606 71 04

Plaza Francisco Escolar, 1

Lunes a Viernes de 9 a 15 horas

Lunes a Jueves de 16:30 a 19 horas

● **TELEFONO AMIGA DE FUENLABRADA**

TLFNO: 900 70 07 01

Lunes a Viernes de 16 a 24 horas

Fines de semana 24 horas

BIBLIOGRAFÍA

Alarcón Hita, M^a Florentina.

Evolución de la violencia sexual en España. Los atavismos culturales en la violencia sexual. UNED Ediciones (2001).



Alarcón Hita, M^a Florentina.

El origen ideológico de la violencia de género. Ed. Fundación del Empleado (2000).

Bass, E. Y Davis, L.

El coraje de Sanar. Ed. Urano (2000).



Berri, Kathleen.

Esclavitud sexual. Ed. Galvez (1998).



Bonino Menéndez.

El problema de la violencia masculina. Ed. Planeta (2001).

Brownmiller, Susan.

Against our will: Men, women and rape. Ed. Planeta (2001).

Echeburúa, Enrique.

Vivir sin violencia: aprender un nuevo estilo de vida. Ed. Pirámide (2004)

Echeburrúa, Enrique.

Abuso sexual en la infancia: Víctimas y agresores. Un enfoque clínico. Ed. Ariel. (2000).



Echeburúa, Enrique.

Manual de Violencia Familiar. Ed. Siglo XXI. (1998).

Echeburúa, Enrique.

Personalidades violentas. Ed. Pirámide. (1998)

Hubert, Selby.

Ultima salida a Brooklym. Ed. Vergara. (1992).

Galiana S. y Marianas H.

El agresor sexual. Ed. Asociación de Asistencia a Mujeres Violadas (1990).



López, Félix.

La inocencia rota. Abusos sexuales a menores.
Ed. Océano. (1999).



Mead, Margaret.

Male and Female. Ed. William Morrow (1949).

Muñoz Sabate.

Sexualidad y derecho. Ed. Hispano Europea. (1976).

Osborne, Raquel.

Propiedad, sexualidad y violencia. Ed. UNED Ediciones (2002).

Rodríguez, José.

El drama del menor en España. Ed. B. (1994).

Rof Carballo.

Violencia y ternura. Ed. Esposa Calpe (1987).



Rojas Marcos, Luis.

La semilla de la violencia. Ed. Espasa (1987).

Roig, Encarna.

La libertad sexual violada. Ed. Dirección General de la Mujer (1994).



Sepúlveda, Pilar y otras.

La violencia sexual: Un problema cercano, una solución posible. Ed. Diputación de Sevilla (2002).

Urra, Javier.

El agresor sexual. Ed. Eos (2003).

