#CONSENT PWR

Guía dirigida a jóvenes para la prevención de violencias sexuales como una manifestación de la violencia de género

Título:
#CONSENTPWR. Guía dirigida a jóvenes para la prevención de violencias sexuales como una manifestación de la violencia de género

Edición:
Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha

Coordinación:
Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha

Autoría:
Adriana Fernández Caamaño y Almudena Luján San Félix

Diseño, ilustración y maquetación:
Tránsito Fernández Habas, de Diseño con Perspectiva

Depósito Legal:
D.L. TO 419-2023

Creative Commons: No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.
Este trabajo está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE IGUALDAD
Instituto de la Mujer CASTILLA - LA MANCHA
Castilla-La Mancha

Garantizar la libertad sexual de las mujeres y actuar con firmeza ante cualquier tipo de agresión es fundamental a la hora de combatir la violencia de género. Esta guía pretende ser una herramienta útil de información, sensibilización y prevención, sobre todo para mujeres que no son conscientes de la violencia sexual que sufren, fruto de una cultura caracterizada de forma extendida por el sometimiento respecto a los hombres, también en cuestiones vinculadas al sexo. De hecho, muchas mujeres han convivido con situaciones de intimidación desde el punto de vista sexual, no denunciadas por vergüenza y por estereotipos sociales vinculados a esta cultura.

Hoy podemos celebrar que el nivel de tolerancia hacia cualquier acto de acoso o intimidación sexual es cada vez más pequeño, aunque queda mucho camino por recorrer, especialmente en las generaciones más jóvenes, entre quienes debemos promover el buen trato y el respeto en cualquier ámbito. Porque exceder los límites te convierte en agresor o en víctima; porque las agresiones sexuales, por pequeñas que parezcan, son violencia de género. Y al fin, hemos dicho 'se acabó'.

Sara Simón Alcorlo
Consejera de Igualdad

1. #METOO

#SóloSiesSí

#HermanaYoSíTeCreo

#SeAcabó

#BalanceTonPorc

#MeToo

#NiUnaMenos

¿Tantos lemas y aún no sabes de qué estamos hablando? Presta atención, te lo explicamos súper claro en 4 palabras:

CULTURA DE LA VIOLACIÓN

¿Cultura? Sí, has leído bien.

Existe todo un trasfondo cultural que tiende a justificar las violencias sexuales, restarles importancia, generar impunidad hacia determinados actos de agresores y culpabilizar a la víctima, llegando a formar parte de la cultura colectiva.

¿Te suenan estos comentarios?

"¿Qué llevaba puesto cuando la violaron?"

"Eso le pasa por ir borracha"

"Las mujeres cuando dicen no, en verdad quieren decir sí"

"Estaba calentando y no dijo que no"

Reflexión 1: Cultura del miedo

"¿Quién tiene la culpa: quien se viste como le da la gana o quien viola?" "¿Quién tiene la culpa: quien se emborracha o quien viola? ¿Quién tiene la culpa: quien dice que NO o quien viola? ¿Quién tiene la culpa: quien calienta o quien viola?"

Si has respondido: QUIEN VIOLA has respondido bien, y te estarás dando cuenta que esto no es un juego, ni un lema, ni una opinión... esto es un **DELITO** que comete un **AGRESOR** y que daña a una **VÍCTIMA.**

Como consecuencia de la cultura de la violación surge la **cultura del miedo** que sufren las chicas. *"No vuelvas sola" ,"escríbeme cuando llegues" ,"ten cuidado" ,"vigila tu copa", "mejor cógete un taxi", "ten cuidado", "no provoques", "lleva el móvil en la mano", "no te emborraches demasiado", "ten cuidado", "aunque sea más largo, ve por un sitio iluminado",* ***"ten cuidado", "¡ten cuidado!", "¡TEN CUIDADO!".***

Con estos mensajes, da la sensación de que la responsable de cuidarse, de protegerse y de que no la agredan es la chica.

Así que aclaremos: NO existe ningún supuesto por el cual la responsable sea la víctima, el único culpable es el que comete el delito, el que VIOLA, el que AGREDE, el que ACOSA.

Reflexión 2: Heteropatriarcado

Bien, si tenemos esto claro, podemos pasar a la segunda reflexión, ¿por qué existe y se mantiene esta cultura de la violación?

¿Has oído hablar del **heteropatriarcado**? (recuerda el lema "*¡no es un caso aislado, se llama patriarcado!*"). Es el sistema de dominación masculina que mantiene la subordinación, desigualdad e invisibilización de las mujeres frente a los hombres.

El patriarcado es la base de la violencia contra las mujeres, que según señala la ONU en el año 1993, supone todo acto de violencia que tiene como resultado un daño físico, sexual o psicológico, y que sufren las mujeres por el mero hecho de serlo.

La violencia sexual sí tiene "género" en la medida que es causa y consecuencia del control masculino y afecta desproporcionadamente a las chicas.

(Fuente: geoviolenciasexual.com)

Con este panorama, es muy frecuente que las chicas tengan que vivir situaciones que aparentemente no son tan graves como los piropos, o que, en lugares muy concurridos, un hombre restriegue sus genitales contra una chica.

¿Te suenan?

Son actitudes tan extendidas que pasan a ser normalizadas, y por tanto, invisibilizadas.

Si le sumamos la poca o nula educación sexual que tenemos y que el consumo de **pornografía,** donde mayoritariamente aparecen mujeres sumisas dominadas por hombres y una representación de la sexualidad que erotiza las violencias sexuales, nos encontramos frente a un cóctel explosivo que... ¡¡BOOOM!! desemboca en la **legitimación de las violencias sexuales.**

[¿Sabías que... el 89% de los contenidos pornográficos contienen violencia, en su mayor parte contra las mujeres, y las categorías más buscadas son "degradación", "violación" e "incesto"?

(Fuente: Violence Against Women. Bridges & Wosnitzer)]

Reflexión 3: La ley

Todas estas reflexiones ¿realmente están contempladas en las leyes?

Por supuesto, se trata de delitos que están recogidos en nuestro código penal: todo acto sexual **sin el consentimiento** de la otra persona se determina como **agresión sexual.** Así lo recoge la Ley de Garantía Integral de la Libertad Sexual.

En nuestra comunidad, las violencias sexuales vienen contempladas como una manifestación más de la violencia de género en la Ley para una Sociedad Libre de Violencia de Género de **Castilla-La Mancha**. Esta ley comprende la agresión sexual, el abuso sexual y el acoso sexual, entendido como cualquier comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de la mujer y crear un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.

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

2.
#SoloSíesSí

La información es poder, así que vamos a dejarte claros algunos conceptos legales de forma sencilla.

¿Qué es para ti la violencia sexual? ¿Qué actos, palabras, o maneras de relacionarse crees que son violencia sexual?

La violencia, no se vive igual si eres un chico o una chica.

Si eres una chica puede que te suene algo de esto: acoso callejero (silbidos o piropos), sentirte acorralada por un grupo de tíos en un paso estrecho, tener que quitarte a "pesados" de encima cuando no aceptan un NO porque lo que te apetece es bailar, o incluso, recibir tocamientos (palmadita en el culo "de broma").

Sin embargo, **si eres un chico** quizá te resulte más familiar escuchar hablar a tus amigos del *polvazo* que tiene una tía, de las risas que genera el que otro colega alardee de lo que le ha hecho en la cama, recibir fotos de una compañera desnuda para pasarlas o, aprovecharse de "*alguna*" cuando estaba borracha.

¿Las habías considerado violencia sexual? ¿Te has encontrado con situaciones parecidas alguna vez?

Vayamos con ***la ley en la mano*:**

AGRESIÓN SEXUAL

Cualquier acto que atente contra la libertad sexual de otra persona sin su consentimiento.

P: ¿es agresión sexual que alguien te levante una falda "de broma" sin tu consentimiento? ¿es agresión sexual que alguien te susurre una "guarrada" sin tu consentimiento? ¿es agresión sexual que alguien te agarre de la cintura sin tu consentimiento? ¿es agresión sexual que alguien en un acto público y dejándose llevar por el énfasis de una victoria "te dé un piquito" sin tu consentimiento?

R: **¡Sí, sí, sí y sí! Son agresiones sexuales.**

Ya te habrás dado cuenta que aquí el **CONSENTIMIENTO** es la clave.

La ley dice que sólo se entenderá que hay consentimiento cuando se haya manifestado libremente mediante actos que expresen **de manera clara** la voluntad de la persona.

Resumiendo: ya no vale la ausencia de un no para argumentar la típica justificación "*no dijo que no*". **Ahora solo sí es sí.**

Insistir para tener relaciones, presionar para hacer determinadas prácticas sexuales sin que esté convencida, manipular haciéndole creer que es una demostración de amor, chantajear con la decepción si no se hace lo que se desea, enfadarse o amenazar con dejar la relación... TODO esto es VIOLENCIA SEXUAL.

VIOLACIÓN

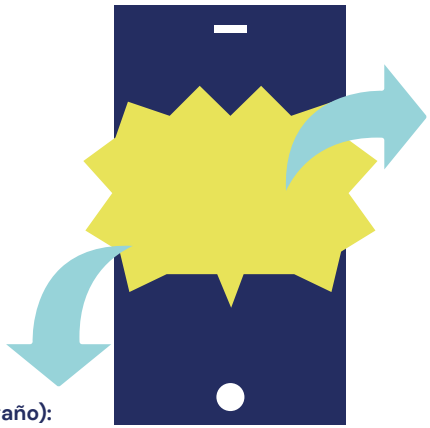
La violación es un tipo de agresión sexual, pero se tipifica específicamente cuando existe acceso carnal a través del miembro de otro cuerpo (pene, dedos...) u objetos.

ACOSO SEXUAL

Se da cuando en una relación laboral, docente o similar, una persona solicita favores sexuales y provoca en la víctima una situación intimidatoria, hostil o humillante.

Y en la era de la **digitalización** ¿qué pasa con esos actos que están detrás de una pantalla? Pues que, si esos actos atentan contra la intimidad sexual de una persona, **también son delitos**.

Puede parecer una clase de inglés, pero estas son algunas de sus manifestaciones:



Sextorsión (extorsión):

Es amenazar a la víctima con publicar y difundir sus imágenes o videos privados y de carácter sexual para obtener lo que el agresor desee.

Grooming (engaño):

Es cuando un adulto se hace pasar por un menor y se gana la confianza de una chica para engatusar y que le envíe fotos o videos íntimos.

Revenge Porn (difusión):

Es la publicación de videos o imágenes íntimas de la víctima por redes sociales, desvelando su identidad para dañarla, en muchas ocasiones como una venganza.

"Pero tampoco exageremos, yo no he grabado ningún vídeo, a mí únicamente me ha llegado una foto de las tetas de una compañera y la he pasado a otro grupo porque total, ya la ha visto todo el mundo".

No exageramos, eso también es un delito.

Así que ya sabes, si recibes algo de este estilo en tu pantalla, también tú puedes hacer algo: frénalo, denúncialo.

Y ya que estamos con "los temas legalistas", queremos recordarte que cuando una persona es víctima de un delito sexual, ya **no existe diferenciación** entre abusos sexuales y agresiones sexuales (como antes de *Ley de Garantía Integral de la Libertad Sexual*). Da igual si se utilizó o no la fuerza para cometer esa agresión, lo que determina el delito es que **no hubiese consentimiento.**

Es necesario un cambio de enfoque hacia uno más humano. Frente a una agresión sexual, las víctimas pueden reaccionar de distintas formas: quedarse paralizadas (en shock), dejarse hacer o defenderse, pero todas las reacciones, **insistimos, todas,** tienen el **mismo valor** y por tanto deben tener la misma protección legal. Así, se consigue poner el foco en quien comete el delito y en el poder que éste ejerce cometiendo la agresión, **dejando de culpabilizar a la víctima.**

Tú decides de qué lado estás.

3.

#HermanaYoSíTeCreo

Te proponemos un juego...

¿Mito o dato?

Lee las siguientes afirmaciones y responde si crees que son un mito (idea generalizada pero falsa) o un dato real:

		MITO	DATO
1	La mayoría de las violencias sexuales son cometidas por personas conocidas		
2	La biología masculina hace que en muchas ocasiones los chicos no puedan controlar sus impulsos sexuales		
3	En una relación de pareja no es delito la violencia sexual, se complace por amor		
4	La violencia sexual ha sido tradicionalmente y continúa siendo en la actualidad un instrumento en los conflictos armados		
5	Si no hay penetración, no es violencia		
6	En la mayoría de las agresiones sexuales no suele haber signos externos de violencia		
7	Las chicas con discapacidad (intelectuales o físicas) tienen mayor riesgo de sufrir alguna agresión sexual		
8	Las agresiones sexuales son casos aislados		
9	La mayoría de las violaciones se producen por la noche y en espacios públicos como la calle		
10	Por lo general, se denuncian muy pocas agresiones sexuales		

Te pasamos las respuestas:

(1) DATO: un 80% de las agresiones sexuales han sido producidas por personas conocidas por la víctima.

(2) MITO: que los chicos no puedan controlar sus impulsos no es cierto, la mayoría de las agresiones son premeditadas.

(3) MITO: Si tu pareja te presiona para que tengas relaciones, si te ves sometida a tener que hacer determinadas prácticas, si te hace daño, o si está vulnerando tu intimidad, te está agrediendo sexualmente.

(4) DATO: En momentos de crisis como los conflictos armados, las agresiones sexuales o violaciones son maneras de aterrorizar a la población, humillar a las víctimas y mostrar el dominio del vencedor.

(5) MITO: Si en esta has fallado, es que no te estás enterando de nada... Haya o no penetración, cualquier acto sexual sin consentimiento es una agresión sexual.

(6) DATO: La mayoría de violencias sexuales no dejan un rastro físico. Mirar de forma lasciva, masturbarse delante de alguien, acorralar, tocar en el metro, mandar un video o presionar para mantener relaciones sexuales sin utilizar la fuerza es también violencia sexual...

(7) DATO: Aunque cualquier mujer es susceptible de sufrir agresiones sexuales, las mujeres con discapacidad pueden tener mayor riesgo: sufrir violencia por parte de sus cuidadores, enfrentarse a mayores barreras para denunciar y ser creídas es más difícil ya que suelen depender de otras personas para su plena autonomía.

(8) MITO: A pesar de que es frecuente que las agresiones sexuales se den en contextos privados y suelan esconderse, los datos indican que **el 44%** de las mujeres han sufrido algún tipo de violencia sexual.

(9) MITO: La mayoría de agresiones sexuales son realizadas por personas conocidas por la víctima, como amigos, vecinos o familiares y suelen suceder en su propia casa, en entornos habituales o en casa del agresor.

(10) DATO: Se estima que **sólo un 8%** de las víctimas denuncia (Macroencuesta 2019). La mayoría de las chicas que no denunciaron dicen que no lo hicieron por vergüenza, por miedo a no ser creídas o por temor al agresor.

Si quieres seguir profundizando y estar al día de las estadísticas reales, te recomendamos que visites el siguiente portal: **https://geoviolenciasexual.com/3-radiografia-de-la-violencia-sexual-las-cifras/**

4. #TodosLosCuerpos SonVálidos

Hablemos de diversidad

Lo diferente, mola. Y si quieren que te parezcas a lo de siempre, ¡sal corriendo!

Bajo el lema de "lo normal" se ha esperado que los chicos actúen, insistan y que las chicas obedezcan. **Así que lo normal no siempre es lo mejor.**

El hecho de que consideremos "lo normal" idearios como "hay cuerpos mejores que otros" o "hay personas físicamente mejores que otras" puede hacer que algunas se sientan en inferioridad o en desventaja frente a las personas *normativas* (neurotípicas, blancas, heterosexuales, delgadas...). Pues ni hablar, *guapi*. Si ser deseada significa ser delgada, blanquita, y estar siempre esperando la aprobación ajena, no interesa. El **placer** debe estar en el centro, ser libres y divertirnos y para eso, **cualquier cuerpo vale.**

¿Cómo nos controlan?

A través de la **violencia estética,** que es la presión que sufren las chicas en ser bellas para la mirada ajena. La trampa es que nunca se llega a ser suficientemente guapa, alta o delgada. Baila, corre, ríete, descansa, ten relaciones sexuales si te da la gana... y disfruta de la libertad.

Gordofobia: es una actitud de rechazo social hacia los cuerpos que no son delgados. Es una enfermedad social pero con síntomas individuales que padecen las personas con cuerpos gordos, llegando a interiorizar y culpabilizarse por esa gordofobia. Es lo que llamamos **gordofobia interiorizada.**

Tener un cuerpo delgado no es síntoma de salud. Tener un cuerpo gordo no es síntoma de enfermedad. La salud se adquiere con hábitos saludables y vida sana. Hay cuerpos de todos los tamaños y formas y todos tienen derecho a ser deseados, cuidados y queridos.

Si tienes alguna **discapacidad**, sea mental o física, que no te limite. Las personas con discapacidad, desean y tienen relaciones sexuales. Pregúntate quién te gusta, dónde te gustaría *hacerlo* con esa persona que deseas, cómo lo harías... Lo único necesario es la piel y un espacio de intimidad. Que no te engañen, puedes mantener relaciones sexuales con quien desees, con personas *discas*, neurotípicas o sin discapacidad, pero siempre con tu consentimiento.

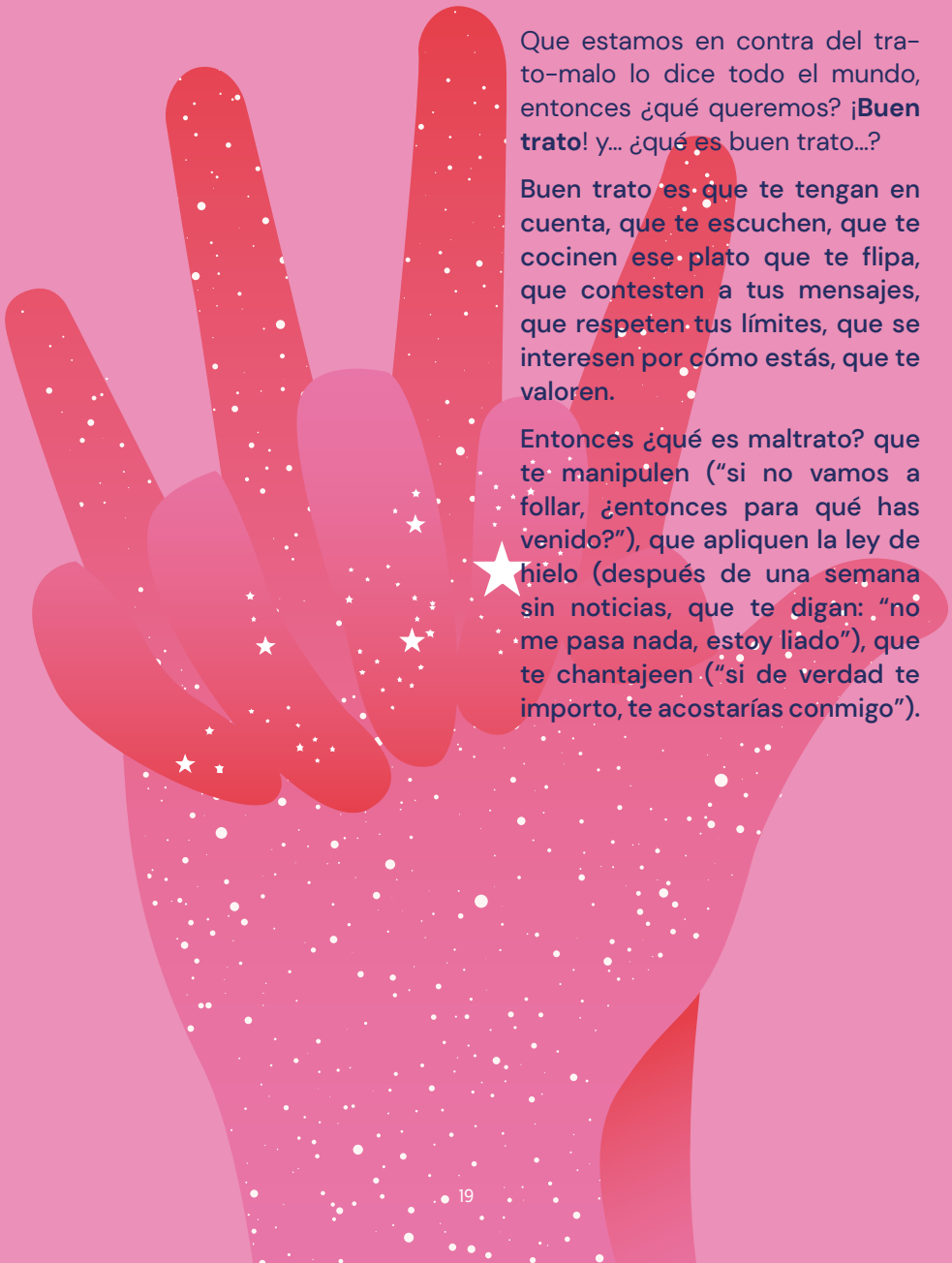
Diversidad sexual y de género

También existe diversidad en el deseo (orientación sexual) y en las identidades (identidad de género). Independientemente de tu sexo, pueden gustarte las chicas o los chicos. También pueden gustarte las personas en general independientemente de su sexo.

Independientemente de los genitales con los que nazcas, tu expresión de género puede ser diversa, variar y fluir.

La era de "lo normal" ha dejado de estar de moda. Diversidad es tener opciones para vivir tu vida acorde a tu realidad. Estar orgullosas de nuestros cuerpos, sean gordos, delgados, pequeños o grandes; de nuestras capacidades, sean típicas o diversas, de nuestras pieles, sean blancas, marrones, negras... De nuestros deseos, sean hacia mujeres y hombres.

5.
#ConSentimiento



Que estamos en contra del trato-malo lo dice todo el mundo, entonces ¿qué queremos? ¡**Buen trato**! y... ¿qué es buen trato...?

Buen trato es que te tengan en cuenta, que te escuchen, que te cocinen ese plato que te flipa, que contesten a tus mensajes, que respeten tus límites, que se interesen por cómo estás, que te valoren.

Entonces ¿qué es maltrato? que te manipulen ("si no vamos a follar, ¿entonces para qué has venido?"), que apliquen la ley de hielo (después de una semana sin noticias, que te digan: "no me pasa nada, estoy liado"), que te chantajeen ("si de verdad te importo, te acostarías conmigo").

Para tener una relación igualitaria, es decir, una relación de buen trato, son imprescindibles dos ingredientes: la empatía y la asertividad y ¿cuál es el resultado?:

Asertividad + empatía = responsabilidad afectiva

La asertividad está relacionada con la comunicación. Se trata de poner límites de manera adecuada, decir que no, explicarnos, pero **no** justificarnos.

Hay dos tipos de comunicación no asertiva. Veamos, si mi bb o una amiga me propone un plan y no quiero...

Comunicación violenta:

"¡Vaya mierda de plan! paso, no me renta"

Comunicación sumisa:

"Sí claro, enseguida voy, a la hora que mejor te venga... (¡Hoy que tenía que estudiar y necesitaba descansar!)"

Algunas ideas de comunicación asertiva:

1. *Estoy muy cansada y prefiero cuidarme y quedarme en casa*
2. *No me apetece mucho ese plan ¿podemos hacer otra cosa?*
3. *Necesito centrarme en el examen de mañana. Cuando esté liberada, ¡nos vemos!*

La **asertividad sexual** es importante porque culturalmente seguimos sin una educación sexual integral, y si no conocemos qué nos gusta, será más difícil comunicar a las otras personas qué necesitamos o qué nos da placer. Por tanto, es imprescindible para relacionarnos saber qué nos gusta, qué queremos y, muy importante: qué no queremos.

Aunque nos den un 10 en asertividad no sirve de mucho si no tenemos la otra cara de la moneda o más bien, de la responsabilidad afectiva: la empatía.

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona con las circunstancias de esa persona (¡no las tuyas!) y es imprescindible para relacionarnos con las y los demás. ¿cómo la podemos poner en práctica?

- Preguntar a la otra persona qué necesita, si está bien, si le gusta lo que haces.
- Comprender su lenguaje no verbal, no actuar sin asegurarnos que está disfrutando de lo que estáis haciendo. Es importante adaptarnos siempre al ritmo más bajo, si alguien necesita ir más despacio, bajamos el ritmo.
- Si una persona duda, no está segura de algo, respétala y dale todo el tiempo y espacio que necesite.

Tener relaciones sexuales no es una necesidad, no las necesitamos para sobrevivir. Sí es una característica del ser humano. Somos seres sexuados, pero ¡que no nos la cuelen! nadie se ha muerto por no tener sexo, así que cuidémonos y disfrutemos, pero nunca forcemos.

El **consentimiento sexual** es el acuerdo verbal o no verbal para participar en un encuentro sexual entre dos o más personas. Es una manera de establecer acuerdos, pero la clave reside en el **deseo,** que es el principal rasgo del consentimiento.

Por tanto, para que el consentimiento sea real, cuenta con una serie de características:

Es deseado: impulsado desde el deseo.

Es recíproco: todas las personas involucradas han de querer.

Es específico: una persona puede desear involucrarse en una práctica concreta, pero no en otra.

Es reversible: una persona puede cambiar de idea en cualquier momento.

Está actualizado: las personas involucradas deben cerciorarse de que el consentimiento sigue vigente y se sigue deseando dicho encuentro.

Es voluntario: no es consentimiento si coarta la libertad de decisión de la otra persona.

Es consensuado: llegar a acuerdos a través de la comunicación y la escucha es una herramienta que favorece las relaciones basadas en el deseo y el consentimiento.

Vayamos más allá, hilemos fino y hablemos de **consenso.** Cuando pensamos en consentir, una persona propone y la otra, responde. Sin embargo, cuando pensamos en consensuar, ambas partes, todas las partes, hablan, negocian, responden, cuestionan. Estamos hablando de cooperación y negociación y esto **es sexy.** Lo que no es sexy es que te fuercen, que te engañen, que tengas que fingir. Que te digan que sí es sexy, lo mutuo es sexy, hablar de sexo es sexy: ¡erotiza el consenso!

¿Qué se necesita para el consenso?

Asertividad: para poner límites, para saber decir que no.
Comunicación: para saber expresar aquello que os apetece y lo que no, con lo que os encontráis a gusto y con lo que sentís displacer.
Reconocer emociones: aprender y aceptar respuestas que en ocasiones no son directas, pero que muestran disconformidad (lenguaje no verbal, silencios, actitudes neutrales...).
Aprender a pedir permiso explícitamente antes de iniciar cualquier tipo de conducta.

Tenemos derecho a **cambiar de opinión** sin sentirnos culpables, cuando y como queramos.

Lo tenemos claro: sin consentimiento, es violencia.

6. #SeAcabó

Si estás pensado en agredir a alguien... muy fácil ¡no lo hagas!

- Si vas por la calle y te encuentras a una chica, déjala en paz. Tu piropo no le interesa a nadie.
- Si estás de fiesta y ves a una chica bailando o divirtiéndose con sus amigas, déjalas tranquilas, las chicas saben divertirse entre ellas.
- Si te estás enrollando con una chica, puede ser tu novia, tu ligue, o una amiga, pero ves que ella no muestra entusiasmo, pregúntale si está bien o si le apetece seguir.
- Si te parece divertido quedarte a solas en clase, recreo, gimnasio...con la chica que te gusta, pero ves que a ella no...fácil, empatiza y déjala en paz.
- Si te has enfadado porque te han dicho que no quiere hacer una determinada práctica sexual, reflexiona por qué te molesta tanto, plantéate si consideras que tu opinión importa más que la suya o si tú tienes más derecho a disfrutar que ella. Quizá de esta forma te des cuenta de que ese enfado te puede llevar a la coacción.
- Si a ti y tus amigos os da por trastear con la inteligencia artificial y hacer un montaje con la cara de una compañera en un cuerpo desnudo dejadlo, ¡no tiene nada de gracia! La fuerza y la presión de los mensajes virales y el impacto en la vida de una compañera, no es un juego, no es divertido, es un delito.

Es muy importante que te asegures de que la otra persona está en una situación en la que puede decir NO. Revisa la insistencia y el contexto.

Si has sufrido algún tipo de violencia sexual, recuerda:

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

- Es un delito y puedes denunciar.
- Tu falda no era corta, puedes caminar libremente por donde quieras *¡la calle y la noche también son tuyas!*
- Tener relaciones sexuales está bien, que no respeten tu consentimiento es un delito.
- IMPORTANTE: **Tú no has tenido la culpa,** sólo quien agrede carga con esa responsabilidad.
- Apóyate en tu red: tus amigas y tu familia pueden ayudarte.
- Si no estás segura de lo que ha pasado, tranquila, vuelve al punto de apoyo. Cuenta a tus personas de confianza lo sucedido y busca apoyo profesional. Acude al centro de la mujer que te corresponda y expón la situación.
- Si te sientes juzgada por la persona que te está escuchando, no insistas en convencerla, tienes derecho a tener dudas y a ser reconocida. Aléjate de esa persona pero no te aísles, busca apoyo en otras personas que sí te crean.
- A través de internet puedes encontrar también una gran red de apoyo. Movimientos como *#metoo #cuéntalo #seacabó,* recogen testimonios de otras mujeres víctimas de violencias sexuales.
- Acércate a otras personas que crees que han podido pasar por lo mismo o busca grupos de apoyo terapéuticos, te ayudará a no sentirte sola y puedes encontrar referentes importantes para seguir adelante.
- Descansa, cuídate y haz actividades que te generen placer.

Si eres amiga o amigo de la víctima, familiar, compañero, conocida...

- **Escúchala** con atención, pregúntale cómo puedes ayudarla y empatiza, dile cuanto sientes que haya tenido que pasar por eso.
- **No la juzgues**, dudar forma parte del proceso. Dale el tiempo que necesite.

- Ofrécele tu **compañía** para la denuncia o para acudir a un centro de atención a víctimas.
- Si eres un chico, **rompe el *pacto de caballeros***. No colabores en hacer chistes denigrantes hacia las chicas. Si quieren aprovecharse de otra persona, oponte. Abandona los grupos que no son respetuosos y promueven la desigualdad. Si formas parte de grupo en el que no puedes expresarte libremente, aléjate. Evoluciona, los señoros y machirulos no molan.
- Si eres testigo de algún tipo de violencia sexual:
  - » Acércate a la víctima y pregúntale cómo está.
  - » Si es un amigo o familiar, oponte al agresor.
  - » Denuncia.
- Si estáis en grupo, pon especial atención en que la víctima se sienta arropada y reconocida.

Si decides denunciar, algunas cosas que tienes que tener en cuenta:

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

- Lo más importante es estar a salvo y sentirte a salvo.
- Si tienes dolores o lesiones, acude a urgencias para ser atendida.
- Si hay restos genéticos (semen, saliva) no te laves, acude a tu centro médico para que puedan extraer una muestra.
- No limpies la zona, ni laves la ropa... podrían servir como pruebas futuras.
- Acude lo antes posible a comisaría, es un proceso doloroso y que a veces necesita de un tiempo, pero poner la denuncia a tiempo ayuda a llevarla a cabo.
- Quizá te suene esta palabra: **revictimización.**
  La revictimización es la forma en que una persona se expone de nuevo, una y otra vez y de forma reiterada, a ser víctima, siendo juzgada y cuestionada por el suceso traumático: la situación de violencia sexual.

7. #NoEstásSola

Si has sufrido algún tipo de agresión sexual, si eres víctima o superviviente, aquí puedes encontrar recursos disponibles que pueden ser de gran ayuda.

Emergencias

- Servicio de emergencia **112**
- Línea de atención permanente a víctimas de violencia de género:

  - Servicio 016: teléfono 016 (whatsapp 600 000 016)
  - Línea telefónica 900100114

Recursos de apoyo en tu provincia y/o municipio:

- **Programa de Intervención Integral en Materia de Agresiones Sexuales**
- **Red de Centros de la Mujer de Castilla-La Mancha**
- **REVELAS** Programa de Prevención e Intervención en Abuso Sexual Infantil
- En las fiestas de tu localidad, localiza el **Punto Violeta**

GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE IGUALDAD

Instituto de la Mujer
CASTILLA - LA MANCHA

Castilla-La Mancha