

GUÍA PRÁCTICA SOBRE VIOLENCIA SEXUAL



No sé
qué
hacer

¿Podré
volver a
ser YO?

¿Por qué
no puedo
llorar?

Siento
pánico

CAIVAX
La Jacaranda

Centro de Atención Integral
a Víctimas de Violencia Sexual
de la Región de Murcia



Región de Murcia

Consejería de Política Social,
Familias e Igualdad.

Dirección General de Mujer
y Prevención de la violencia de Género.

Autoras:

Andrea Cosa Martínez
Andrea Sánchez González
Bárbara Senia Requena
Cristina Sánchez Angulo
Inmaculada Esparza Pedrero
María José Garrido Díaz
Olga Torres Pérez

Coordinación técnica:

Concha Asín Gimeno

Diseño y maquetación:

Estudio Paparajote

Depósito Legal: MU 256-2025

Caivax 24h La Jacaranda	2
La violencia sexual en la sociedad	3
Buenas prácticas y recomendaciones para abordar la violencia sexual	5
Derechos y compromisos	6
Impacto de la violencia sexual en las personas supervivientes y pautas	7
Consentimiento	12
Tipos delictivos	13
Denunciar una agresión sexual	15
Contactos de interés	16

Caivax 24h La Jacaranda

El equipo de profesionales del centro de atención integral a víctimas de violencia sexual 24 horas, dependiente de la Dirección General de Mujer y Prevención de la Violencia de Género, ha elaborado una guía práctica de violencia sexual hacia las mujeres, con el fin de proporcionar información y ayudar a cada una de las mujeres a reconocer las propias sensaciones, emociones y dificultades.

¿Qué es CAIVAX?

Es un centro regional de atención INTEGRAL, ESPECIALIZADA y GRATUITA para mujeres que han sufrido violencia sexual, funciona 24 horas del día 365 días del año.

¿A quién está destinado?

A mujeres mayores de 16 años, nacionales y/o extranjeras, independientemente de su situación administrativa, que hayan sufrido o estén sufriendo violencia sexual FUERA de una relación de pareja o expareja sentimental.

¿Es necesario interponer denuncia?

No es necesario haber denunciado para acceder al servicio ni tampoco para continuar en él más adelante.

¿Si no se ha sufrido violencia sexual se puede recibir información?

Sí, desde el servicio se ofrece información, prevención, sensibilización y asesoramiento en materia de violencia sexual para cualquier persona y/o profesional que lo solicite.

La violencia sexual en la sociedad

CULTURA DE LA VIOLENCIA SEXUAL

La violencia sexual es un problema generalizado. Es un delito que viene motivado por el deseo de controlar, humillar y/o hacer daño, y no por el deseo sexual. Afecta a las comunidades y a la sociedad en general, además de a los/as supervivientes y sus personas allegadas. Está muy ligada a un concepto conocido como "Cultura de la violación o de la violencia sexual", un concepto sociológico que abarca una serie de prácticas y valores culturales que perpetúan y minimizan la gravedad de la violencia sexual, justificándola o normalizándola, debido a una serie de actitudes sociales asociadas al género, el sexo y la sexualidad.

Al señalar la existencia de una "cultura de la violación" se pretende fomentar un cambio en las actitudes y prácticas sociales para prevenir la violencia sexual y apoyar mejor a las víctimas. **Para ello, desmontar mitos y falsas creencias sobre violencia sexual es fundamental.**

Abordar la violencia sexual desde múltiples frentes es esencial para crear una sociedad más segura.

Esto incluye prevenir comportamientos, promover relaciones saludables y proporcionar información y apoyo para quienes lo necesiten.

“Si quieres, puedes evitarlo”

Esta creencia insinúa que la violencia sexual es provocada por la víctima, legitimando la agresión y culpabilizando a quien la sufre.

“Sólo hay agresión si hay penetración”

La violencia sexual incluye muchas formas, y no siempre implican penetración o contacto físico.

“La motivación principal de una violación es sexual”

La violencia sexual trata más sobre poder y control que sobre deseo sexual, y afecta desproporcionadamente a las mujeres.

“No es algo tan serio”

Debido a su frecuencia, tendemos a minimizar su impacto, lo que puede retrasar la búsqueda de ayuda al no reconocerse como víctimas.

Mitos

que persisten en el imaginario colectivo en la actualidad

“Esto no me puede pasar a mí”

Aunque la violencia sexual afecta mucho más a las mujeres, no hay un perfil único de víctima; puede ocurrirle a cualquier persona.

“Los violadores son personas enfermas o locas”

La violencia sexual no está necesariamente ligada a enfermedades mentales.

“La mayoría de las víctimas son agredidas por desconocidos”

Muchas veces, la violencia sexual es cometida por personas conocidas, cercanas o familiares de la víctima.

Buenas prácticas y recomendaciones para abordar la violencia sexual

SE ACOMPAÑA

Escuchando

Ofreciendo seguridad, espacio y asistiendo

Respetando sus tiempos para expresarse

Permitiendo las diferentes reacciones emocionales en el proceso

Utilizando lenguaje adecuado

Apoiando

SE DAÑA

Haciendo juicios

Cuestionando

Preguntando e indagando en detalles

Bloqueando emociones

Utilizando lenguaje violento, directivo y vulgar

Culpabilizando a la persona, el único responsable es el agresor

Derechos y compromisos

De acuerdo con la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual, toda persona que sufra violencia sexual:

TIENE DERECHO A

DEBE

Información, asistencia integral especializada, accesible y gratuita



Colaborar con la información necesaria para su asistencia

Obtener la residencia y permiso de trabajo para víctimas en situación administrativa irregular, atendiendo a las circunstancias excepcionales de la ley de extranjería



Cumplir con los requisitos legales

Obtener la acreditación administrativa de la situación de víctima de violencia sexual



Acudir al recurso especializado de violencia sexual CAIVAX

Derechos laborales y de seguridad social reconocidos en la Ley



Estar en situación de alta en la seguridad social y/o como demandante de empleo

Acceso a un programa específico de empleo



Estar activa como demandante de empleo

Ayudas económicas para víctimas de violencia sexual



Cumplir requisitos de rentas

Acceso prioritario al parque público de vivienda y a los programas de ayuda de acceso a la vivienda



Cumplir requisitos para el alojamiento en el parque público de vivienda

Asistencia jurídica mediante un letrado o letrada de oficio gratuito/a



Solicitar su asistencia en dependencias policiales, 112 y juzgado

Reparación



Haber iniciado un proceso judicial

Impacto de la violencia sexual en las personas supervivientes y pautas

Cada superviviente experimenta la violencia y sus consecuencias de un modo distinto.

¿CÓMO PUEDO SENTIRME?

Identificar emociones, reconocerlas y aprender a gestionarlas es una de las tareas pendientes de cualquier persona. Con el objetivo de ayudarte a localizar todo aquello que sientes tras haber estado expuesta a violencia sexual, a continuación, se describen las emociones que suelen aparecer. No por ello debes sentir las todas en este momento, quizá algunas se desbloqueen más adelante o simplemente no llegues a conectar con ellas.

Ira

Puedes sentir el enfado o la rabia. Tener una versión de ti misma más irritable, pudiendo esto afectar a tu relación con quienes te rodean.

Ansiedad

La sensación de peligro o de inseguridad pueden llevarte a sentir pánico, preocupación o pensar que algo va a ir mal.

Culpa

Sensación de que una misma es responsable de lo que ocurrió. "Podría haber hecho algo para protegerme o evitar que me pasase".

Vergüenza

Puedes tener dificultades para asumir que esto forma parte de tu vida, sentirte humillada, sentirte "sucio", tener la sensación de avergonzarte de ti misma y/o no querer que la gente sepa lo que ocurrió.

Miedo

Puedes tener miedo de las personas, de los lugares o de estar sola.

Soledad

La ruptura con tu propia realidad puede generarte la sensación de ser diferente, incomprendida o no poder encajar en el molde de lo que antes era tu vida. Puedes sentirte diferente o aislada. Como si nadie de tu entorno pudiese llegar a comprenderte.

Vacío

La incapacidad de sentir, la sensación de que algo se ha roto dentro de una misma.

Rechazo Insignificante:

Puede que sientas que si te ha ocurrido esto es porque eres menos válida, inútil, insuficiente o insignificante. Que no mereces el afecto o el cuidado. Puedes llegar a sentir odio hacia ti misma. (Y créeme, es lo último que te mereces).

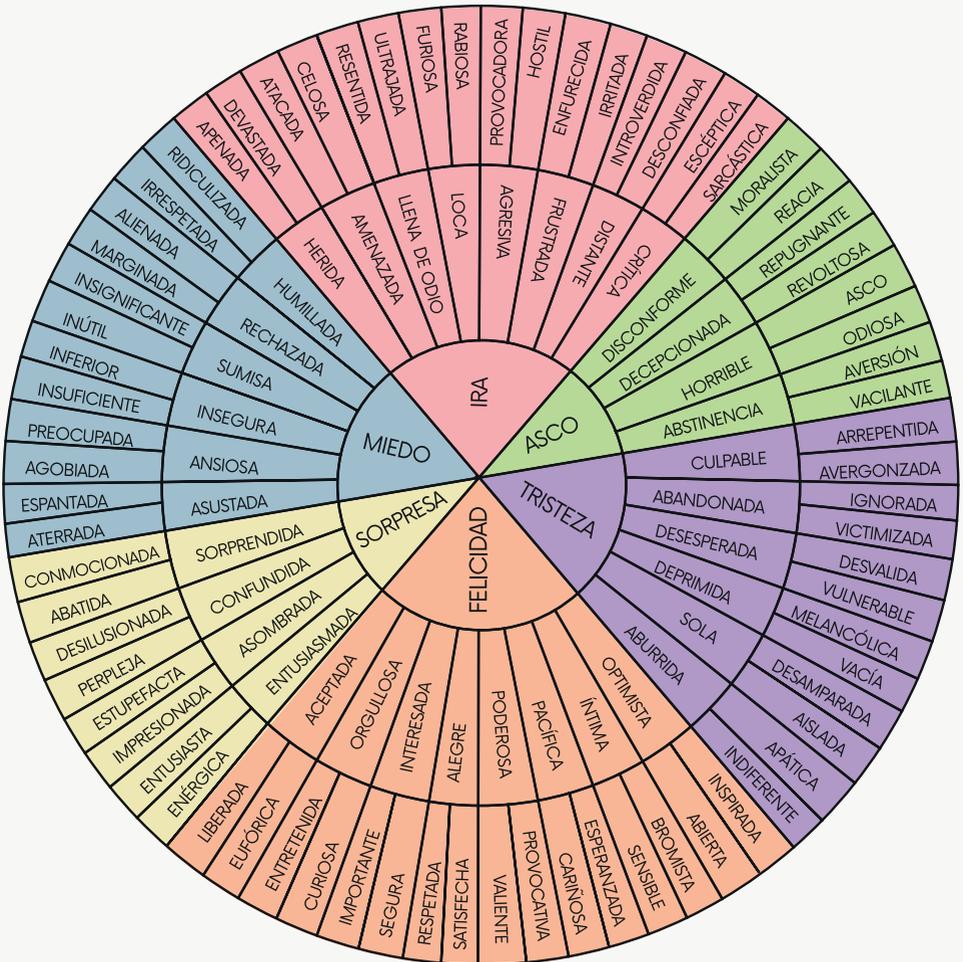
Tristeza

Puede ser que te sientas decaída, sin energía, apática o que ya no seas capaz de experimentar ilusión por lo que antes te hacía bien.

Puede ser muy difícil encontrarse con este tipo de emociones y sentimientos, hablar de ello o pedir ayuda. Estas emociones son una respuesta común a la violencia sexual, y no son las únicas. Aquí te dejamos toda una gama de emociones para que puedas poner palabras a todo aquello que sientas.

Rueda de las emociones

Recuerda que hay otras personas sintiendo de manera muy parecida, no estás sola, ni rota.



Recuerdos desagradables e intrusivos.

"No puedo dejar de pensar en lo que me pasó".

"Me viene de repente ese olor".

"Se me repite en la cabeza todo el rato lo que me dijo".

Pérdidas de memoria

Relacionadas con el momento en el que ocurrió la violencia sexual o en el momento presente. "No sé dónde dejo las cosas", "me tienen que repetir las cosas".

Pensamientos o creencias negativas e irracionales que son difíciles de controlar.

"No puedo confiar en nadie", "no soy capaz de salir adelante", "el mundo es un lugar muy peligroso", "no puedo controlar mi cuerpo", "no merezco cosas buenas".

Pensamientos sobre hacerse daño e ideación suicida.

Deseo de querer morir, conductas autolesivas.

"Quiero desaparecer", "quiero que esto acabe", "no quiero seguir viviendo", "no quiero sufrir más", "cuando me pongo muy mal solo puedo calmarme cuando me hago daño".

Pesadillas recurrentes sobre el suceso.

¿Qué puede pasar por mi mente?

Disociación

"Siento como si no fuera yo", "siento como si estuviera en un sueño o en una película", "siento como si pasaran cosas a mi alrededor pero yo no me diera cuenta".

Dificultad para mantener la atención y la concentración

"No puedo mantener una conversación normal", "no puedo hacer cosas que antes hacía", "no termino las tareas".

Hipervigilancia. Estado de tensión y alerta constante como si se encontrara en peligro.

"Siento que me persiguen", "siento que me miran", "es como si hubiese peligro en cualquier momento", "no puedo dejar de mirar a todas partes cuando estoy en la calle".

Baja autoestima

Sentimientos, pensamientos, percepciones negativas de nosotras mismas, autoimagen distorsionada que suele generar malestar y emociones desagradables. Sentimiento de inseguridad, o de inferioridad, incapacidad para tomar decisiones o tendencia a evitar cambios.

Déficit en la respuesta de estrés

Mujeres que en su vida cotidiana son funcionales, podrían mostrar una respuesta al estrés diferente. Volver a sentirse traumatizada, evocando recuerdos traumáticos, información sensorial o conductas relacionadas con esas experiencias.

Indefensión aprendida

Sensación de fracaso, impotencia e incapacidad para entender lo que está viviendo y para coger las riendas de su vida. Puede mostrarse apática, fatigada, desinteresada, en un estado de sometimiento, desorientada. "Haga lo que haga todo seguirá igual", "para qué voy a hacer algo, si no tengo el control de la situación".

Disminución del interés *por realizar actividades antes satisfactorias o agradables, como los hobbies.*

Cambios en las relaciones de amistad *o con personas cercanas.*

Afectación de la relación de pareja, *si se tiene, incluso ruptura.*

Comportamientos de riesgo y autodestructivos *o comportamientos de aislamiento o temor.*

Dificultades para mantener una rutina de alimentación adecuada. *Disminución del número de comidas o apetito o, por otro lado, atracones.*

¿Cómo puede cambiar mi forma de vivir o relacionarme con el mundo?

Conductas de evitación *a todo aquello que recuerde o tenga que ver con la violencia sexual sufrida: objetos, lugares, personas, actividades, etc.*

Dificultades para dormir: *como insomnio e hipersomnía (dormir en exceso), pesadillas, descanso no reparador, interrupción del sueño, etc.*

Abandono de trabajo, *estudios, o rutina diaria.*

Cambio de vivienda *o lugar de residencia.*

Alteraciones en el ciclo menstrual

Ausencia de menstruación, ciclos irregulares, cambios en el sangrado

Lesiones físicas genitales o extragenitales

Dolor pélvico

Dolor en la zona inferior del abdomen. Puede ser agudo, localizado, generalizado, etc.

Embarazo

¿Qué cambios puedo notar en mi cuerpo?

Enfermedades de transmisión sexual

Infecciones urinarias y vaginales

Dolor somático

Derivado de la tensión muscular u otras sintomatologías en diferentes partes del cuerpo: cabeza, espalda, hombros, mandíbula, pecho, brazo, etc.

Dificultades para dormir:

insomnio e hipersomnia (dormir en exceso), pesadillas, descanso no reparador, interrupción del sueño, etc.

Enfermedades estomacales

Ausencia de asertividad sexual:

"me cuesta decir que no, comunicarme en el sexo, decir qué me gusta y cómo".

Flashbacks

Bajo deseo sexual:

"no me apetece tener relaciones sexuales".

Rechazo a todo lo que me recuerde al hecho que viví:

posturas, frases, olores, etc.

¿Cómo puede verse afectada mi sexualidad?

Hipersexualidad:

"conozco gente diversa con la que puedo tener relaciones sexuales sin compromiso, aunque luego no me siento bien y además puedo tener conductas de riesgo para mi salud sexual".

Rechazo a los genitales masculinos

Dificultades físicas en las diferentes fases de la respuesta sexual:

dificultad para excitarme, dolor genito-pélvico (en la zona genital o de la pelvis), anaorgasmia (ausencia o retraso del orgasmo), etc.

Rechazo al propio cuerpo

Disminución o extinción de las fantasías sexuales

Consentimiento

El consentimiento es la libre manifestación de un **ACUERDO ENTRE PERSONAS PARA MANTENER RELACIONES SEXUALES**. Este tiene que expresar la clara voluntad de la persona para participar en una práctica sexual en conjunto.

Tienes derecho a escoger qué hacer, con quién y cómo.

SE PUEDE RETIRAR EN CUALQUIER MOMENTO

No importa si ya habías consentido anteriormente o si una vez comenzada la relación sexual cambias de opinión.

Acceder a participar de una práctica sexual no significa que desees repetirla en un futuro o que aceptes practicar otras que no quieres o que te hagan sentir incómoda.

El consentimiento es necesario para cada práctica específica.

Existen muchos MITOS en torno a la violencia sexual, especialmente relativos al consentimiento. Por ejemplo, existe la creencia errónea de que siempre hay que decir "NO", pero lo cierto es que no hay un listado que incluya formas de reaccionar ante una agresión sexual. En estos casos, no pueden exigirse conductas heroicas, como puede ser enfrentarse al agresor. Por lo que es igual de válido salir corriendo, como quedarse paralizada, siendo este último un instinto básico de supervivencia con la clara intención de preservar nuestra integridad física y vital.

Además, es primordial tener en cuenta que, si estás interesada en denunciar, es muy aconsejable asesorarse previamente.

Puedes acudir a CAIVAX para orientarte sobre la viabilidad de la denuncia y explicarte cuales son los pasos a seguir en el proceso.

Es importante que sepas que **tú eres la que tienes que tomar la decisión de denunciar, nadie puede obligarte a hacerlo**. Todo debe adaptarse a tus tiempos y necesidades. Por ello, debes contar con toda la información posible sobre el proceso judicial y la viabilidad de la denuncia.

Tipos delictivos

Cuando **no hay consentimiento** es cuando se producen alguno de los siguientes delitos:

VIOLACIÓN

Es cualquier penetración vaginal, anal u oral no consentida, realizada por parte de otra persona, utilizando cualquier parte del cuerpo o un objeto.

AGRESIÓN SEXUAL

Cualquier tocamiento no deseado, pudiendo cometerse por una o más personas, empleando violencia e intimidación, armas peligrosas para la vida, abusando de su posición de autoridad o de poder, así como los que se aprovechen del estado de inconsciencia de la persona, bien porque ella misma ha podido tomar alguna sustancia (alcohol o drogas), o por ejemplo, en aquellos casos en que se la administran en la bebida. Estas circunstancias también son aplicables al apartado anterior relativo a la violación.

ACOSO SEXUAL

Se incluye de igual forma el Stalking o la conducta de envío masivo de mensajes de texto, a través de las aplicaciones de la sociedad de la información (Tik Tok, Facebook, WhatsApp...). El acoso también integra aquellos casos en los que aparezca físicamente de forma continuada cerca de nuestra residencia o en lugares que solemos frecuentar.

TRATA DE PERSONAS

Adquisición y explotación de personas utilizando medios como la fuerza, el fraude, la coacción o el engaño. Este atroz delito atrapa a millones de mujeres y niñas en todo el mundo, muchas de las cuales padecen explotación sexual.

MUTILACIÓN GENITAL FEMENINA

La mutilación genital femenina (MGF) incluye procedimientos destinados a alterar de manera intencionada o causar daños en los órganos genitales femeninos por razones no médicas. La MGF es una norma social, a menudo considerada como un paso necesario para preparar a las niñas para la madurez y el matrimonio.

MATRIMONIO FORZADO

El matrimonio forzado es la unión de dos personas sin el consentimiento, al menos, de una de las dos. Es una práctica muy arraigada en algunas regiones del planeta que afecta muy especialmente a mujeres y niñas. Una forma de matrimonio forzado es el matrimonio infantil. Cientos de miles de niñas y adolescentes son cada año obligadas a casarse en todo el mundo.

SEXTING

Envío a través del teléfono móvil u otro dispositivo con cámara, fotografías o vídeos producidos por una misma con connotación sexual. El riesgo está en que una vez enviados estos contenidos pueden ser utilizados de forma dañina por los demás. También está penado el reenvío de estas imágenes o vídeos de connotación sexual.

SEXTORSIÓN

Es una forma de chantaje en el que el agresor amenaza a la víctima para que realice algún tipo de acción específica con el fin de no hacer públicas imágenes o vídeos con connotación sexual, que previamente le ha enviado.

GROOMING

Es una práctica en la que un adulto se hace pasar por un menor en internet o intenta establecer un contacto con niños y adolescentes que dé pie a una relación de confianza, pasando después al control emocional y finalmente al chantaje con fines sexuales.

PORNOVENGANZA O REVENGE PORN

Supone la distribución a través de internet, redes sociales, mensajes... de imágenes o vídeos con contenido sexual explícito. Las imágenes o vídeos pueden haberse obtenido de manera voluntaria o a través de la intrusión fraudulenta en el ordenador, en el teléfono de la víctima o redes sociales.

STALKING

También conocido como “acoso” o “acecho” y “hostigamiento”. Consiste en vigilar, perseguir o buscar cercanía física de la persona acosada; establecer o intentar establecer contacto con ella a través de cualquier medio de comunicación, incluidas terceras personas; usar indebidamente sus datos personales.

DOXING

Supone la suplantación en red: quien, sin consentimiento utiliza la imagen de una persona para realizar anuncios o crear perfiles falsos en redes sociales, páginas de contacto o cualquier medio de difusión pública, ocasionando a la víctima una situación de acoso, hostigamiento y humillación.

Denunciar una agresión sexual

Cuando has sido víctima de una agresión sexual **LO MÁS URGENTE ES ACUDIR A UN HOSPITAL CON URGENCIAS GINECOLÓGICAS** para que puedan explorarte y obtener las muestras oportunas que pueden ser aportadas posteriormente al proceso judicial.



Se considera que una violencia sexual es reciente, dentro de un periodo de 10 días, en estos casos se abre un protocolo hospitalario en el que de forma conjunta y en un único acto se llevará a cabo la intervención de un/a ginecólogo/a y un/a forense, evitando así la revictimización.

La denuncia puede ser posterior, ya que es aconsejable que se haga de un modo más sosegado y tras haberse asesorado previamente en CAIVAX.



¿Dónde puedo denunciar?

Es posible que no tomes la decisión de denunciar de inmediato, o no estes segura de poner la denuncia de momento. Siempre puedes pedir apoyo y asesoramiento profesional para que la denuncia tenga toda la información y los elementos necesarios para prosperar.

Puedes acudir a dependencias de la **Policía Nacional o Guardia Civil**.

Existen unidades especializadas que gestionan diligentemente la recogida de las denuncias de este tipo delictivo. Su cometido es que te sientas cómoda, llevando a cabo una escucha activa, empática y comprensiva.

El agente que te atienda redactará los hechos ocurridos. La denuncia debe reflejar exactamente lo que quieres decir. Puedes indicar si hay algo que modificar o corregir, tómate el tiempo que necesites.

Es un momento difícil, los nervios pueden acompañarnos y es normal que ante una experiencia traumática no recuerdes todo lo ocurrido. Por ello, **si lo necesitas puedes redactar tú misma los hechos en casa o en un lugar en el que te sientas cómoda y tranquila, para que el relato sea estructurado y preciso.**

Contactos de interés



Emergencias
112

**Dirección General de Mujer y
Prevención de la Violencia de Género**
900 710 061

Policía Nacional
091

Atención 24h a la violencia sexual
722 515 148

Guardia Civil
062

**Centro de Atención Integral a
Víctimas de Violencia Sexual**
968 37 52 52

**Línea de Atención
a la conducta suicida**
024

**Atención a todas las formas de
violencia contra la mujer**
016

CAIVAX LA JACARANDA

Cl. Lorca 64

El Palmar (Murcia).

968 37 52 52 / 722 515 148

cavax@cavis.es

HORARIO:

Atención presencial:

08:00h. -20:00h.

Atención telefónica:

24 h. / 365 días.

CENTROS HOSPITALARIOS CON URGENCIAS GINECOLÓGICAS

Hospital C. U. Virgen de la Arrixaca (Murcia)

Hospital G. U. Reina Sofía (Murcia)

Hospital G. U. Santa Lucía (Cartagena)

Hospital Rafael Méndez (Lorca)

Hospital Virgen del Castillo (Yecla)

Hospital C. del Noroeste (Caravaca)

H. U. Los Arcos del Mar Menor (San Javier)

