



MI DIGNIDAD

MI CUERPO ES MÍO

“ El hecho de que no haya podido detener la violencia, no significa que haya permitido que ocurriera. ”

Un material para las personas que han vivido violencia sexualizada o para quienes quieran saber mas sobre ello. *Contiene ejemplos de resistencias y respuestas a la violencia y el abuso.

EN UNA EMERGENCIA

En la República Mexicana, marca 911 para emergencias relacionadas con violencia.

APOYO

Ten en cuenta que *Mi Dignidad* es un material de apoyo, no una respuesta de servicio de atención. En este material se enumeran una serie de apoyos y recursos.

Acerca del uso de los códigos QR por parte de Insight Exchange

Insight Exchange utiliza códigos QR estáticos para facilitar el acceso rápido a nuestro sitio web y a nuestros recursos.

Siempre describimos lo que abre el Código QR.

Solo utilizamos códigos QR estáticos para eliminar la recopilación de datos que identifiquen a quien acceda.

Todas las páginas del sitio web de Insight Exchange tienen un botón de salida Segura.

No utilizamos códigos QR para acceder a otros sitios web.

LA FINALIDAD DE ESTE MATERIAL:

Este material es para cualquier persona que pueda estar sufriendo, o haya sufrido violencia sexualizada, y para cualquiera que pueda estar respondiendo a ello .

No todas las culturas, comunidades u organizaciones se sienten cómodas al hablar de sexualidad.

No todas las culturas, comunidades u organizaciones se sienten cómodas al hablar de violencia y abusos.

Ambos “tabúes” pueden sumar a las barreras y dificultades ya existentes para buscar apoyo o hablar con alguien sobre la violencia y los abusos sexualizados.

La violencia sexualizada suele ser perpetrada por las personas que conocemos o con las que vivimos y en ocasiones por quienes más queremos. Entenderlo y hablar de ello puede ser muy doloroso y complejo.

Las víctimas de violencia sexualizada suelen sentir confusión, repugnancia, horror, traición, culpa , vergüenza y una profunda angustia cuando un miembro de su familia o su pareja decide aprovecharse de su estrecha relación para perpetrar actos de violencia sexualizada.

Las expectativas sociales y culturales pueden hacer que decir algo sea aún más difícil.

Tanto si se lo cuentas a alguien ahora, como si lo haces más tarde o nunca, tienes derecho a acceder a información y materiales que te ayuden a entender la violencia y los abusos que se han ejercido en tu contra.

“

Mi cuerpo es mío. Pero a veces no lo parece.

Otras personas, incluso personas a las que quiero o con las que vivo, utilizan mi cuerpo para su placer o su poder.

No me gusta hablar de ello... pero me gustaría hacerlo con la persona adecuada.

No sé cómo hablar de ello para que las personas a las que se lo cuente me traten con respeto.

No estoy segura en quién confiar... pero sí en quién no.

Tengo que averiguar qué es lo siguiente... evitar, reducir, escapar, detener la violencia.

Así que quiero saber más...

”



LAS DEFINICIONES NACIONALES, ESTATALES Y TERRITORIALES DE VIOLENCIA INTERPERSONAL Y FAMILIAR Y LOS CÓDIGOS PENALES VARÍAN, PERO LA VIOLENCIA Y LOS ABUSOS NUNCA SON ACEPTABLES EN NINGUNA COMUNIDAD, FAMILIA, INSTITUCIÓN, LUGAR O CONTEXTO.



Mi dignidad Mi cuerpo es mío es para todas las personas. Insight Exchange respeta la diversidad de todas las sexualidades e identidades de género, incluyendo, pero sin limitarse a, las identidades lesbiana, gay, bisexual, transexual, intersexual, queer y A-sexual+, así como heterosexuales y cisgénero. La mayoría de las víctimas de Violencia Interpersonal y Familiar son mujeres, niñas y niños, y el mayor porcentaje de quienes ejercen violencia son hombres.

La mayoría de las víctimas de Violencia Interpersonal y Familiar son mujeres, niñas y niños, y el mayor porcentaje de quienes ejercen violencia son hombres.

LENGUAJE

A lo largo de este material utilizamos la palabra

- **“Víctima”** para referirnos a una persona que está siendo o ha sido deliberadamente perjudicada, no como término de identidad.
- **“Perpetrador”** para referirnos a una persona que está dañando deliberadamente o ha dañado a otros, no como término de identidad.

Utilizamos estos términos para los fines que se explican a continuación:

- El término **“violencia”** engloba toda una serie de comportamientos opresivos, abusivos, controladores, debilitadores y dominantes.
- Se utiliza el concepto **“violencia sexualizada”** en lugar de “violencia sexual” o “agresión/abuso sexual” (a menos que se utilicen comillas) porque los comportamientos a los que se refieren estos términos son una forma de “violencia y abuso”, no una forma de “sexo”. Nuestra intención es llamar la atención sobre la violencia y el abuso sin utilizar el término mutualizador “sexual o sexo”.
- La **“resistencia a la violencia”** se utiliza para describir y reconocer las múltiples formas en que las víctimas de la violencia intentan crear seguridad y mantener su dignidad mientras son oprimidas, agredidas o abusadas.

DIGNIDAD

La dignidad es fundamental en nuestra vida cotidiana y en cada interacción.

La gente muere por su dignidad. Lo han hecho durante siglos.

Las decisiones sobre seguridad no siempre son independientes o están por encima de la dignidad.

La dignidad siempre está en juego.

“Socialmente estamos protegiendo la **dignidad** de las demás personas casi todo el tiempo; y somos realmente buenos en hacerlo. Todas las formas de violencia son una humillación a la dignidad. El agresor no suele ser la persona que va a restaurar **la dignidad** a la víctima. La víctima no va a recibir una disculpa adecuada. No va a obtener un reconocimiento adecuado. Y ahí es donde entramos todas las personas. Nuestro trabajo es defender la **dignidad** de la persona. Una de las cosas que no hacemos es ‘dar consejos’.

Cuando empezamos a ‘dar consejos’, estamos sugiriendo que la persona no es lo suficientemente competente como para haber pensado en ello por sí misma, por lo que dar consejos es una humillación a **la dignidad**.

Debemos tener cuidado con nuestras prácticas. En lugar de dar consejos, una práctica digna es preguntar: ‘Vaya, es una situación difícil, ¿cómo respondiste? ¿Qué hiciste?’ Así podemos empezar a conocer sus competencias, habilidades, claridad y esfuerzos preexistentes por estar a salvo. Construimos sobre la **dignidad**, espiritualidad y capacidad preexistentes de las personas. Eso es lo que buscamos. Esa es la llama de la **dignidad**. Eso es lo que queremos defender”.

Centro para las Prácticas Basadas en las Respuestas

CONTENIDO

Mi Dignidad contiene capítulos de información para la concienciación y la reflexión.


Estos capítulos pueden leerse en cualquier orden.

CONCEPTOS Y REFLEXIONES CLAVE

¿Qué es la violencia sexualizada?	p08
¿Lo que me están haciendo cuenta como violencia sexualizada?	p10
¿Y todas las formas en que intenté decir que no e intenté que parara?	p13
¿Hasta qué punto es complicado el consentimiento? ¿El consentimiento es una decisión o muchas?	p19
¿Se considera violencia sexualizada si es mi pareja o mi familia?	P21
¿Soy yo la única persona que se siente confundida/o por lo que me están haciendo?	p30
¿Qué ocurre con la violencia sexualizada contra niños, niñas y personas jóvenes?	p37
¿Cómo se entrecruzan la marginación y la opresión con la violencia sexualizada?	p41
¿Qué ocurre con el acoso sexualizado en el lugar de trabajo, la comunidad o los centros educativos?	p43

INFORMACIÓN Y APOYO

¿Qué ayudas tengo a mi disposición? ¿Con quién puedo hablar?	p50
¿Y si decido presentar una denuncia, buscar pruebas médicas forenses o una reclamación?	P53
Reflexiones para las personas respondedoras: “¿Estás preparado/preparada para responder construyendo seguridad si comparto contigo?”.	P54
Referencias, reconocimientos y agradecimientos	P59



¿Qué es la
violencia
sexualizada?

La violencia sexualizada
es una forma de
“violencia”, no una
forma de “sexo”.

La violencia sexualizada es una forma de “**violencia**”, no una forma de “**sexo**”.

La violencia sexualizada implica siempre el uso y abuso de poder. El agresor ignora la necesidad de consentimiento y suprime la resistencia de la víctima. El agresor utiliza una serie de tácticas como comportamientos directos e indirectos, sutiles y psicológicos, de fuerza y físicos.

¿Por qué no llamarlo “violencia sexual”?

La violencia sexualizada no tiene nada que ver con las relaciones sexuales afectuosas, eróticas o románticas entre adultos que consienten activamente (Coates & Wade, 2004.)

Por el contrario, el consentimiento activo se ha descrito como una expresión mutua y voluntaria de “todo el cuerpo” (verbal, física y emocional) que comunica un acuerdo entusiasta, honesto, consciente, voluntario, sobrio y continuo de participar en actividades sexuales entre adultos mayores de 16 años (Proyecto Respeto, 2020).

Debido a la forma en que un agresor utiliza formas de poder y violencia contra una víctima, la ausencia de desafío abierto u obvio no equivale a consentimiento. La resistencia a la violencia y los abusos suele ser silenciosa y completamente oculta.

*La edad de consentimiento para las actividades sexuales en México es de 12-16 años, dependiendo del estado.

Encontramos sorprendente y arbitrario la adjudicación de la mayoría de edad para el consentimiento en algunos Estados de México. La adjudicación legal para la mayoría de edad debe considerar el desarrollo psicosocial, emocional y cognitivo de las infancias y personas jóvenes, además de sus derechos, seguridad, bienestar y dignidad.



VOLVER AL ÍNDICE

**¿Lo que me están
haciendo cuenta
como violencia
sexualizada?**

La violencia sexualizada engloba todos los comportamientos utilizados por un agresor para amenazar, coercionar, violar u obligar a la persona objeto de la agresión (víctima) a realizar una actividad sexualizada.

Las tácticas de un agresor pueden incluir otras formas de control coercitivo, violencia y abuso.

La violencia sexualizada abarca todos los comportamientos utilizados por un agresor para amenazar, coercionar, violar u obligar a la persona objeto de la agresión (víctima) a realizar una actividad sexualizada.

Estos comportamientos incluyen, pero no se limitan a:

- Forzar el contacto genital.
- Forzar el contacto con la boca del agresor.
- Penetración vaginal, anal u oral con un pene, un dedo o cualquier otro objeto.
- Manoseo de los pechos, genitales o trasero de la víctima.
- Espionaje sexualizado: por ejemplo, el agresor observa a la víctima en lugares íntimos como su dormitorio o el baño a través de cámaras de vídeo ocultas, o a través de una ventana o puerta.
- Exposición sexualizada coercitiva: por ejemplo, el agresor expone sus genitales a la víctima.
- Obligar a la víctima a ver pornografía o involucrarla en ella.
- Uso forzado de intoxicantes para minimizar la resistencia de la víctima a la violencia sexualizada.
- Acoso sexualizado, incluidos comentarios verbales intrusivos o lenguaje corporal sexualizado.
- Hay coerción o abuso reproductivo cuando se impide a una persona tomar sus propias decisiones sobre la reproducción. Lo más habitual es que se impida a una mujer tomar decisiones sobre su cuerpo y reproducción. (Incluye las partes y funciones del cuerpo relacionadas con el ciclo menstrual, el sexo y el placer sexual, el embarazo y el parto). Más información sobre abusos contra la reproducción en <https://hchr.org.mx/historias-destacadas/derechos-sexuales-y-reproductivos-2/>

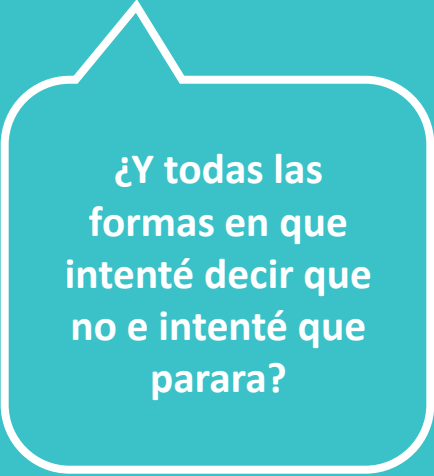
Los perpetradores de la violencia sexualizada suelen utilizar la violencia física para limitar la resistencia de las víctimas. Esto puede incluir el uso de:

- Objetos y sujeciones
- Estrangulamiento
- Asfixia
- Agresiones físicas a la cabeza, el cuello y la cara de la víctima

Estas agresiones físicas pueden (en un solo ataque o en una serie de ataques) derivar en lesiones cerebrales adquiridas, otras lesiones graves que cambian la vida y la muerte.

**Nota: Una persona puede utilizar palabras distintas a “estrangulamiento” o “asfixia” para describir estas agresiones. Por ejemplo: amordazamiento, asfixia durante el sexo, “juego de respiración” (asfixia erótica), “sexo duro”. Algunos de estos términos pueden ser mutualizadores y ocultar la naturaleza violenta y abusiva del comportamiento. Para más información sobre la estrangulación no letal, véase la [página 24](#) de este recurso.*





¿Y todas las
formas en que
intenté decir que
no e intenté que
parara?

Los agresores
anticipan, suprimen y
dominan la
resistencia.

Siempre que la gente
es objeto de
violencia, se resiste.

(Coates & Wade, 2007; Wade, 2000;
Wade 1997).

La resistencia a la violencia es:

- Cualquier acción (verbal, mental, emocional, espiritual, física) que se oponga a la violencia, trate de limitar sus efectos e intente maximizar la seguridad.
- Las resistencias rara vez consiguen detener al perpetrador de violencia, pero son importantes para crear seguridad y mantener la dignidad.
- Es normalmente encubierta y prudente.

(Coates & Wade, 2007; Wade, 2000; Wade 1997).

Las personas se resisten a la violencia y los abusos de forma **abierta y encubierta, de maneras creativas, ingeniosas e inteligentes; a veces de maneras aparentemente ilógicas y dañinas; a veces de maneras cuidadosas y cautelosas, pero **siempre para defender o reclamar su dignidad** y, muchas veces, **para mantenerse a salvo y proteger a las personas que quieren.****

Ejemplos de **resistencia** de las víctimas a la violencia y los abusos



Cada vez que me visita para ver a los niños, me agrede sexualmente. No puedo detener la violencia, pero ahora me **niego a quitarme el sujetador en todas y cada una de las agresiones.**



He estado **auto-lesionándome buscando que el agresor redujera el grado de violencia sexualizada**, ya que no le gusta el aspecto de mis marcas.

Noche tras noche lloraba después del “sexo”. Había un cuadro de los dos en nuestra habitación. Durante el “sexo” miraba ese cuadro y, **al ver mis ojos en la pintura, me recordaba mentalmente que tengo ojos y que puedo ver cómo abusas de mí.**

Mi pareja me ha violado repetidamente, así que me resisto **negándome a cuidar mi higiene personal para estar lo más sucia posible para protegerme.**

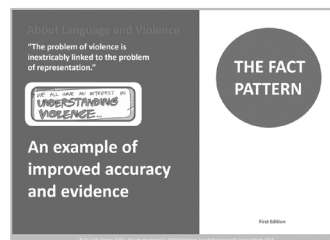


Siempre que las personas son objeto de violencia, se resisten. La resistencia tiene diferentes formas. Los ejemplos de este capítulo son variados y no exhaustivos.

Los agresores se anticipan, dominan y suprimen la resistencia.

A veces, los actos de resistencia de una víctima de violencia se ocultan o suceden sólo en la intimidad de la mente de la víctima porque es la única respuesta segura en ese momento.

La víctima de la violencia conoce el contexto en el que se encuentra y también es consciente de las consecuencias del mayor peligro, violencia y abuso que pueden producirse en respuesta a cómo se resiste y responde.



En las páginas siguientes puedes leer tres relatos diferentes de un incidente de violencia sexualizada que pone de relieve la importancia de la resistencia y las respuestas a la violencia como parte del patrón de los hechos.

El relato es un extracto (relato 03, página 8) del material [El Patrón de Hechos](#), un resumen del trabajo de la Dra. Linda Coates y el Dr. Allan Wade de la Clase Magistral de Lenguaje que puedes encontrar en el [Laboratorio de Lenguaje](#) en: www.insightexchange.net

Un recuento común

Estaban discutiendo. Se dijeron algo y el Sr. Martínez perdió el control. La agarró y forcejearon. La lucha llegó al dormitorio. Él la levantó y la puso en la cama. La besó. Tuvieron sexo.

Un recuento mas detallado

La Sra. Martínez le recordó que sacara la basura. Él empezó a **gritarle**. La **insultó**. El **Sr. Martínez** perdió el control. La **agarró**. La apretó con **fuerza** y **la jaló** hacia él. La **agarró** por la cintura y la **obligó** a levantarse del suelo. La **arrastró** hasta el dormitorio y la **aventó** sobre la cama. La **jaló** del pelo y el brazo y la **aventó**. La **arrastró** desde la cama hacia él. La **inmovilizó sobre la cama con el** peso de su cuerpo. Le **agarró** la cara. Le metió la lengua en la boca. Le levantó la falda de un **tirón**. La **violó**.

Este recuento tergiversa la violencia al ocultar la responsabilidad (lucharon), mutualizar las acciones unilaterales (discutir, besarse, sexo) e ignorar la resistencia a la violencia.

Este recuento empieza a aclarar quién hizo qué a quién.

Análisis de este recuento

- Su deliberación es evidente en la forma en que vence la resistencia de ella
- La resistencia a la violencia está presente en el recuento

Nótese la falsa representación de la violencia del Sr. Martínez. “Perdió el control” - como si no hubiera sido su intención. Esta representación oculta la violencia o/y oscurece la responsabilidad mediante la falsa representación de la intención .

Un recuento más preciso

La Sra. Martínez le recordó que sacara la basura. Él empezó a **gritarle**. **Ella guardó silencio y empezó a salir de la habitación. Él la insultó. Ella le dijo que no le hablara así.** El Sr. Martínez perdió el control. **Él la agarró. Ella retrocedió. Él la apretó con más fuerza y la jaló hacia él. Ella intentó zafarse. La agarró por la cintura y la obligó a levantarse del suelo. Ella levantó las piernas y se echó hacia atrás. La arrastró hasta el dormitorio y la tiró sobre la cama.**

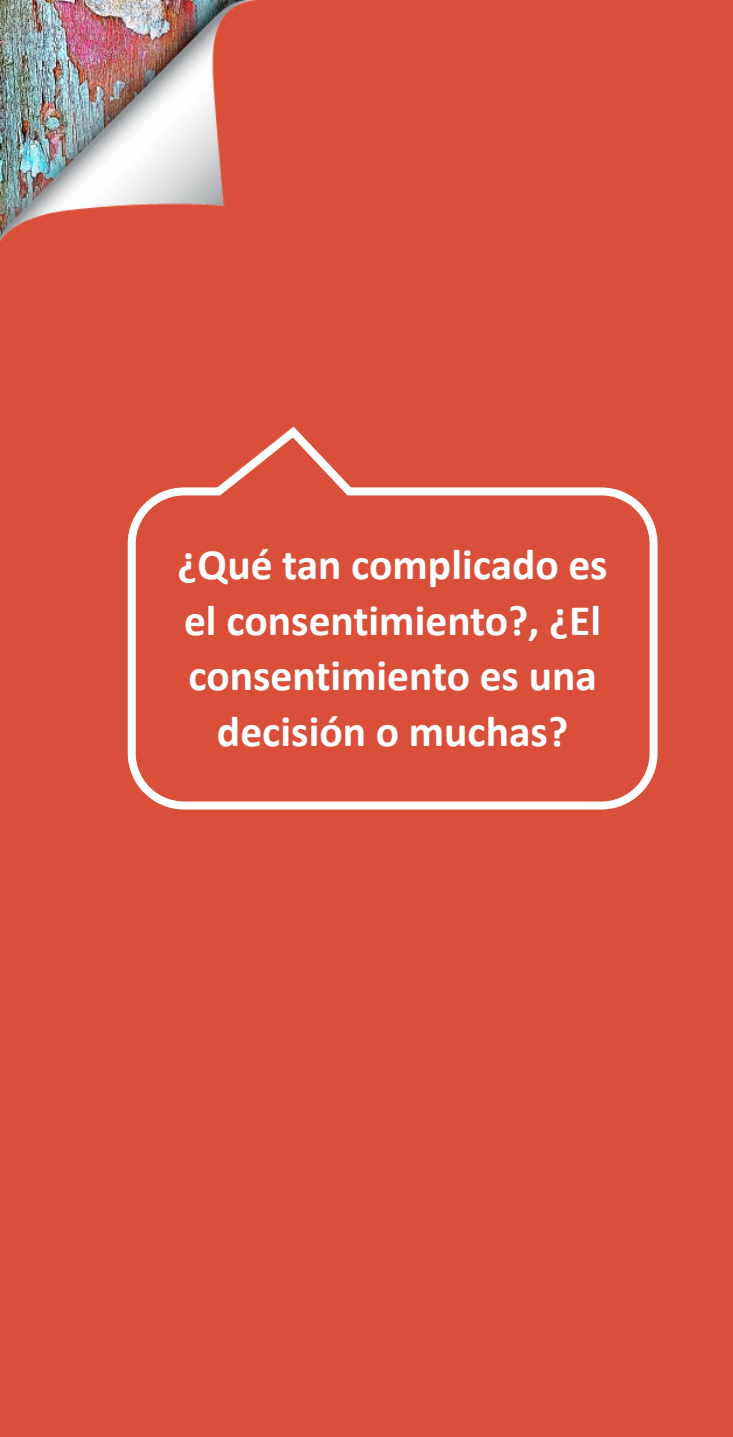
En cuanto aterrizó, se dio la vuelta y se acercó a la cabecera de la cama para intentar levantarse. **Él la agarró por el pelo y el brazo y la jaló. Ella se agarró del borde de la cama. Él la empujó hacia él y la inmovilizó sobre la cama con el peso de su cuerpo. Ella intentó respirar. Él le agarró la cara. Ella intentó darse la vuelta. Él le metió la lengua en la boca. Ella se concentró en no atragantarse porque sabía que le haría más daño. Él le levantó la falda de un tirón. Ella se quedó callada. Él la violó. Ella, con su mente, se fue a otro lugar.**

Este recuento muestra claramente que la víctima se resistió a la violencia, incluida la violencia sexualizada, y que el perpetrador de la violencia se anticipó, reprimió y dominó la resistencia de la víctima a la violencia.

Análisis de este recuento.

- Su deliberación es evidente en la forma en que vence la resistencia de ella.
- La resistencia a la violencia está presente en el recuento





¿Qué tan complicado es el consentimiento?, ¿El consentimiento es una decisión o muchas?

El consentimiento es algo que siempre estamos negociando, y muchas veces sin palabras.

**EL CONSENTIMIENTO ES ALGO QUE SIEMPRE ESTAMOS NEGOCIANDO,
Y MUCHAS VECES SIN PALABRAS.**

Un ejemplo: **Un beso**

Cuando pensamos en el acto de besar, ¿cómo lo coordinamos?: Contacto visual, mantener el contacto visual pero de una manera particular, no una “mirada de te voy a matar” o una mirada de indignación... luego acercarse un poco más físicamente, luego comprobar y darse cuenta si la otra persona sigue estando cómoda... Más contacto visual, inclinarse hacia la otra persona y, si es recíproco, inclinarse una persona hacia la otra, luego quizás inclinar las cabezas, coordinar la velocidad y el movimiento para evitar chocar las cabezas y los dientes, quizás realinear continuamente las caras y los cuerpos, un círculo continuo de conciencia, evaluación y acción en la interacción para garantizar el equilibrio y la postura a medida que nos acercamos y luego quizás juntar los labios... **muchas veces sin palabras... y en cada momento de esta interacción hay un esfuerzo mutuo y coordinado.**


Entonces, una vez que los labios se juntan, ambas personas tienen que decidir si se trata de un beso amistoso o de un beso más romántico... y si una persona abre un poco la boca, ¿cómo responde la otra persona? Si aprieta la boca y tensa los hombros, **es una forma clara de decir que no a un beso romántico... muchas veces sin palabras...** pero si la persona que quería el beso más romántico ignora esta comunicación y acerca su boca a la de la otra persona a la fuerza y le mete la lengua, ya no es un “beso” (de cualquier tipo) si no una agresión.

En lugar de hacer retroceder el beso hasta el lugar donde la persona está dando señales de consentimiento, el iniciador ha secuestrado el **acto mutuo** de “besarse” y la colaboración, convirtiéndola en un **acto unilateral** de agresión.

Con un simple beso se producen **muchos micromomentos de consentimiento activo**. Ahora pensemos en el coito y en toda la coordinación momento a momento que requiere, y en que la gente lo hace todo el tiempo. Cada uno de nosotros puede empezar con un sentimiento mutuo y “podemos estar de acuerdo en tener relaciones sexuales”, “podemos querer tener relaciones sexuales”, podemos estar “deseando tener relaciones sexuales”, **pero en el momento en que cesa ese consentimiento abierto y activo, eso deja de ser sexo.**

Centro para las Prácticas Basadas en la Respuestas





**¿Se considera
violencia sexualizada
si la persona que me
violenta es mi pareja
o mi familia?**

En el contexto de la violencia interpersonal y familiar, la violencia sexualizada suele ser perpetrada por parejas actuales y anteriores así como por familiares.

La violencia sexualizada es perpetrada con frecuencia por parejas actuales y previas, y familiares en el contexto de la violencia interpersonal y familiar. [AIHW, 2019]

¿Qué es la violencia interpersonal y familiar?

La violencia interpersonal y familiar incluye cualquier comportamiento, en una relación íntima o familiar, que sea violento, amenazador, coercitivo o controlador, y que provoque que una persona viva con miedo y se vea obligada a hacer cosas contra su voluntad. La violencia interpersonal y familiar puede ocurrirle a cualquiera y adoptar muchas formas. Frecuentemente forma parte de un patrón de comportamiento controlador o coercitivo.

Una relación íntima se refiere a las personas que tienen (o han tenido) una relación íntima, independientemente de que la relación implique o haya implicado una relación sexual, es decir, personas casadas o comprometidas para casarse, separadas, divorciadas, parejas de hecho (sean del mismo o de distinto sexo), parejas prometidas por tradición cultural o religiosa, o que están saliendo.

Una relación familiar tiene una definición más amplia e incluye a las personas que están relacionadas entre sí a través de la sangre, el matrimonio o las parejas de hecho, la adopción y las relaciones de acogida, los hermanos y las relaciones de familia extensa. Incluye las relaciones de parentesco en las comunidades, las relaciones de familia extensa y la familia de elección en las familias y comunidades de lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, intersexuales, queer y asexuales + (LGBTIQA+).

También se puede considerar que las personas que viven en el mismo hogar, en el mismo centro residencial, de acogida o institucional y las personas que dependen de cuidados especiales o dan cuidados (incluyendo trabajadoras del hogar), están en una relación doméstica cuando una o ambas personas de la relación intentan crear un desequilibrio de poder para establecer un control coercitivo y cometer actos de violencia.

La mayoría de las víctimas de la violencia interpersonal y familiar son mujeres, niñas y niños, y el mayor porcentaje de quienes ejercen violencia son hombres.

La VIF puede ser perpetrada por la pareja, un familiar, persona cuidadora, un/a compañero/a de casa, novio o novia. Las mujeres también cometen VIF contra los hombres, al igual que las parejas del mismo sexo (DVNSW, 2018). La VIF también es cometida por y contra personas que se identifican como transgénero, no binarias, intersexuales y de género diverso.

¿Qué es la violencia familiar?

El término violencia familiar describe los abusos físicos, emocionales, sexuales, sociales, espirituales, culturales, psicológicos y económicos que pueden perpetrarse en el seno de una familia y una comunidad. El término también reconoce los efectos más amplios de la violencia colonial para incluir la violencia espiritual, histórica e intergeneracional. La violencia colonial se manifiesta en inconmensurables actos de violencia sobre las personas indígenas y racializadas. En las últimas décadas se ha incluido las autolesiones y el suicidio como parte del cambio hacia el tratamiento de la violencia familiar en todas sus formas. (Gordon, 2002).

En la [página 24](#) de este recurso se incluyen ejemplos de los comportamientos que pueden representar violencia interpersonal y familiar.

¿Qué es la violencia interpersonal y familiar?



Escanea el código QR para abrir '¿Qué es la violencia interpersonal y familiar?'

www.insightexchange.net/espanol/

El sitio web de Insight Exchange tiene un botón de salida rápida.





Las tácticas de un agresor también pueden incluir, aunque no se limitan a:

- tácticas emocionalmente abusivas (humillación, degradación y deshumanización),
- abuso económico,
- aislar a la víctima de sus apoyos, incluidos los servicios de salud y de atención,
- amenazar con hacer daño a la víctima o a alguien cercano a la víctima/sobreviviente,
- amenazar con “revelar” la identidad de género, la orientación sexual o el estado serológico respecto al VIH de la víctima sin su consentimiento,
- desacreditar el género de una víctima y/o utilizar la homofobia, la intersexofobia, la bifobia y la transfobia como medio para amenazar, humillar, afirmar el poder y el control sobre la víctima,
- perpetración de agresiones físicas, incluidas el estrangulamiento, la asfixia y los traumatismos craneoencefálicos.* (Para más información sobre la estrangulación, véase la página siguiente),
- abuso verbal, socavando el sentido de la realidad de la víctima (*gaslighting*),
- acoso en línea, acecho, vigilancia y control de los movimientos de la víctima,
- secuestro o privación de libertad,
- daños materiales, y
- el uso manipulador de los/as niños/as para controlar a la pareja o a los miembros de la familia

** Nota: Una persona puede utilizar descripciones y palabras más sencillas para describir las agresiones por “estrangulación” o “asfixia” Por ejemplo: “me asfixió”; “me apretó contra...”; “me sujetó por el cuello”; “me apretó el cuello”; “me rodeó el cuello con las manos”; “me estaba ahorcando”; “me estranguló”; “se sentó/ tumbó encima de mí/sobre mi pecho”; “me inmovilizó”; “me amordazó”; “intentó ahogarme”. (Informe del proyecto DVSM DFV/ABI, 2018)*

Estrangulamiento

Los perpetradores de violencia sexualizada pueden optar por el estrangulamiento para reducir la capacidad física y emocional de las víctimas para resistirse a la agresión.

La mayoría de las agresiones sexualizadas que implican el uso de estrangulamiento y asfixia son perpetradas por una pareja actual o anterior o por una persona conocida de la víctima (Mcquown, Frey, Steer, Fletcher, Kinkopf, Fakler y Prulhiere, 2016). Las víctimas de violencia sexualizada, de estrangulación y asfixia con mayor frecuencia declaran haber sido agredidas en su propio domicilio en comparación con otros lugares (Midttun, 2021).

Frente a la falta de información, muchas víctimas de violencia sexualizada, estrangulamiento y asfixia no saben de la importancia de una evaluación y atención médicas y es más probable que acudan a un servicio de atención a la violencia o agresión sexualizada que a un servicio de urgencias (Midttun, 2021).

El estrangulamiento priva al cerebro de sangre oxigenada, lo que puede causar la muerte, lesiones cerebrales, coágulos sanguíneos, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y discapacidades a largo plazo en la víctima (Domestic Violence Service Management, 2018).

Aproximadamente la mitad de las sobrevivientes de estrangulamiento y asfixia no presentan lesiones visibles (Midttun, 2021). Dado que el estrangulamiento pueden causar amnesia, algunas sobrevivientes pueden no recordar la estrangulación o asfixia en el momento de la agresión (Midttun, 2021).

Recursos para personas reponedoras:

Explore la Guía de Respuesta DVSM en <https://dvnsdsm.org.au/wp-content/uploads/2023/02/DFV-ABI-Responder-Resource-03-DFV-Strangulation.pdf> (English only)

¿Qué hay de la “asfixia consentida” o “asfixia erótica”

La llamada "asfixia consentida" o "juegos de la respiración", también conocida como asfixia erótica entre parejas o asfixia autoerótica con uno/a mismo/a, es peligrosa.

El consejo médico actual refiere que no hay formas seguras de practicar la asfixia erótica. Esta forma de práctica sexual puede conllevar los mismos riesgos médicos que la estrangulación, como lesiones cerebrales adquiridas, infarto al miocardio, accidente cerebrovascular y muerte (Sendler, 2018).

Si las parejas que dan su consentimiento deciden utilizar la asfixia erótica o autoerótica durante las relaciones sexuales, se recomienda que todos los miembros de la pareja estén sobrios para maximizar la elección y el consentimiento activo y para responder a cualquier preocupación médica experimentada por la pareja receptora, como la pérdida de conciencia (Sendler, 2018).





¿LA PORNOGRAFÍA ES UN CABALLO DE TROYA?

Explorar cómo se introduce la violencia y el abuso a través del lenguaje y la socialización de la pornografía.

“La pornografía tiene una influencia ineludible en cómo vemos el 'sexo'. La pornografía está tan extendida que la gente habla de ella como si fuera una expresión sana de la sexualidad en la cultura general.

Los hombres heterosexuales cisgénero son los principales consumidores de pornografía. La pornografía desempeña un papel cada vez más importante en la cultura de pares y las relaciones sociosexuales de los niños y personas jóvenes (Flood, 2010). La creciente violencia en la pornografía es preocupante. Más del 88% de los vídeos contienen algún acto de violencia o agresión masculina, lo que contribuye a la radicalización sexual de los jóvenes, que lo consideran normal (Bridges, Wosnitzer, Scharrer, Sun y Liberman, 2010).

Los estudios demuestran que cuanto más porno ven los chicos, más esperan que se refleje en la vida real, y luego lo impulsan ellos mismos reflejándolo en la vida real, transgrediendo los límites (Flood, 2010; Hald, Malamuth & Lange, 2013; Malamuth, Hald & Koss, 2012).

“Los agresores pueden utilizar el término 'kink' para disfrazar su violencia: comportamiento sexualizado coercitivo, sexo anal forzado, estrangulamiento durante el sexo. Los agresores utilizan estos actos como caballo de Troya para introducir la violencia en la relación. El porno está enseñando a los chicos y hombres jóvenes a introducir la violencia en las relaciones y cómo opera (Vandenbosch & Van Oosten, 2017)”

Georgia Archbold-Digby - Especialista en seguridad familiar

Relaciones Australia Victoria



¿TUVISTE 'SEXO' CONMIGO MIENTRAS DORMÍA?



“Los mitos sobre la violación siguen estando muy extendidos. Se suele creer que si es tu novio o tu pareja, si comparten la cama, si están desnudos, si han consentido antes, entonces no puede ser violación. Hay una gran diferencia entre despertar suavemente a tu pareja e iniciar una actividad sexual y hacer algo realmente sexual, a penetrar a alguien mientras aún duerme”.

“La Ley de Delitos Sexuales de 2003 es muy clara”, continúa. **“Sólo se puede acordar el consentimiento cuando tienes capacidad para tomar esa decisión -y si estás dormida o inconsciente, no la tienes-**. Estamos hablando de violación: al cien por cien”.

Katie Russell, portavoz nacional de Rape Crisis Rape Crisis England & Wales (2021)

Véase: Moore, A. (2021, 15 de junio). La agresión sexualizada de las mujeres que duermen: la oculta y espeluznante crisis de violación en nuestros dormitorios. The Guardian. Recuperado a través de: [https://amp-theguardian-com.cdn.ampproject.org/c/s/amp.theguardian.com/society/2021/jun/15/the-sexual-assault-of-sleeping-women-the-hidden-horrifying-crisis-in-britains-bedrooms](https://amp.theguardian.com/cdn.ampproject.org/c/s/amp.theguardian.com/society/2021/jun/15/the-sexual-assault-of-sleeping-women-the-hidden-horrifying-crisis-in-britains-bedrooms)



Las experiencias vividas de violencia sexualizada, interpersonal y familiar revelan las múltiples dimensiones que se entrecruzan en el abuso y la violencia y sobre cómo experiencias que tienen tanto en común son también únicas. Hay muchas reflexiones publicadas para quienes deseen saber más.

MUCHAS VOCES -
MUCHOS
CONOCIMIENTOS

Continuum II – Travestiteca (Colombia)

Una video-instalación que narra las experiencias de vida de seis mujeres trans, víctimas de la violencia de género y provenientes de diferentes regiones del país.

Un proceso que desde el principio se construyó en colectivo... Fue un espacio donde se enfrentaron y entendieron violencias que han sido vividas y nunca reparadas.

<https://redcomunitariatrans.org/continuum>

Voces de mujeres trans de color

Las mujeres trans de color corren un alto riesgo de sufrir violencia sexualizada. Sin embargo, a menudo se las pasa por alto en las estadísticas nacionales o en las investigaciones sobre violencia sexualizada contra las mujeres. La exposición “Cruzando la Línea” (*Crossing the Line*) se basa en los resultados de un estudio de investigación que explora la experiencia vivida de la violencia sexualizada contra las mujeres trans de color que viven en Australia.

Las fotografías e historias de esta exposición representan los relatos de las mujeres sobre la violencia sexualizada, su resistencia y su necesidad de reconocimiento y apoyo.

www.crossingtheline.online

Voces de Insight

Las narraciones de *Voces de Insight* recopiladas a través de Insight Exchange comparten el contexto en el que la persona experimentó, resistió y respondió al abuso que sufrió.

Voices de Insight son relatos desidentificados de experiencias vividas por personas que han sufrido violencia interpersonal y familiar y otras adversidades.

La violencia sexualizada es un rasgo común de estos relatos, que se han desarrollado a través del proceso de entrevistas Insight Exchange, diseñado para afirmar la capacidad de acción, defender la dignidad y apoyar la construcción de seguridad.

Estas narraciones pretenden ofrecer un relato más preciso de lo que ha ocurrido, poniendo en relieve las formas en que una persona se ha resistido y ha respondido a la violencia ejercida contra ella. Exploran el contexto en el que se ha producido la violencia y cómo las personas, los servicios y los sistemas han respondido a las víctimas de la violencia y cómo estas respuestas han sido útiles, inútiles o perjudiciales.

www.insightexchange.net/voices-of-insight/



VOLVER AL ÍNDICE

**¿Soy yo la única
persona que se
siente confundida
por lo que me están
haciendo?**

Las víctimas de violencia sexualizada suelen sentir confusión, repugnancia, horror, traición, culpa, vergüenza y profunda angustia cuando un miembro de su familia o su pareja ha decidido aprovecharse de la intimidad de su relación para perpetrar actos de violencia sexualizada.

VIOLENCIA INTERPERSONAL, FAMILIAR Y VIOLENCIA SEXUALIZADA

En lugar de conceptualizar la violencia sexualizada y la violencia interpersonal y familiar (VIF) como dos formas distintas de violencia, es necesaria una comprensión más matizada. La violencia sexualizada en el contexto de la violencia interpersonal y familiar es un aspecto de un patrón repetido y generalizado de control coercitivo (Hill, 2019; Laing y Humphreys, 2013). (Hill, 2019; Laing & Humphreys, 2013).

Principios nacionales de evaluación del riesgo de violencia interpersonal y familiar

“La violencia sexualizada ejercida por una pareja íntima es una forma particularmente peligrosa de ejercer el poder y el control debido a su invasivo ataque contra el cuerpo de las víctimas y a la gravedad de las consecuencias para la salud mental, las lesiones físicas y las consecuencias ginecológicas.

Un estudio reveló que las mujeres que sufrían abusos físicos y que también eran víctimas de actividad sexualizada forzada o violación, tienen siete veces más probabilidades de ser asesinadas que otras mujeres experimentando abusos.

La violencia sexualizada ejercida por una pareja íntima fue el indicador más determinante de la escalada de frecuencia y gravedad de la violencia, más que el acoso, el estrangulamiento y el abuso durante el embarazo (Campbell et al. 2003).

Más que otros factores, la violencia sexualizada ejercida por una pareja íntima es poco denunciada por las víctimas. La vergüenza y el estigma causados por la suposición común de que hablar de sexo o de agresiones sexuales en las relaciones es ‘tabú’, son obstáculos importantes para buscar ayuda para la violencia sexualizada ejercida por una pareja íntima”.

Por Toivonen y Backhouse (2018).

La violencia sexualizada suele ser perpetrada por miembros de la familia (sobre todo padres, padrastros, hermanos, primos) **y parejas actuales y anteriores** (maridos, novios, novias) **contra las mismas personas** (niños/as, personas jóvenes y mujeres) **a las que dicen amar.**

Las víctimas de violencia sexualizada suelen sentir confusión, repugnancia, horror, traición, culpa, vergüenza y profunda angustia cuando un miembro de su familia o su pareja ha decidido aprovecharse de la intimidad de su relación para perpetrar actos de violencia sexualizada.

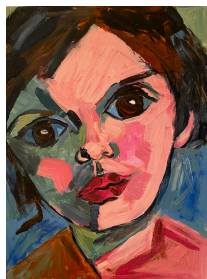


Véase ejemplos (a partir de la [página 33-35](#)) de cómo se puede usar la coerción para generar confusión en la víctima de violencia.



EJEMPLOS

La violencia y los abusos pueden ser perpetrados en cualquier lugar por cualquier persona, incluidas las personas a las que queremos o con las que vivimos, pero nunca son aceptables en ningún lugar o contexto.



2020 Anon. Imagen creada y donada por una sobreviviente adulta y madre protectora.

“Está un poco enojada diciendo 'Estoy aquí. No me subestimes’”.

”

“Sentí que no tenía elección”

“Llevábamos casados siete años cuando contraí una ETS (enfermedad de transmisión sexual). Y fue entonces cuando supe que había cosas extramatrimoniales sucediendo. Incluso había partes de nuestra relación sexual que no eran normales. A veces me sentía como: ¿soy humana o soy un animal? Así es como me sentía. Él siempre quería ver porno y yo me sentía degradada como mujer. Sentía que no tenía elección, que tenía que hacerlo”.

Extracto de Sophie (entrevista de Voces de Insight)

"Me dejó embarazada a propósito"

“Decidió reservar unas vacaciones a Bali... Entonces, lo juro, me embarazó a propósito en esas vacaciones. No es el mejor método, pero solemos usar que ‘se salga antes de acabar’. Llevaba mucho tiempo funcionando este método. Pero él no se salió, y yo me quedé como, ‘Oh dios mío, ¿por qué hiciste eso?’ Me dijo: ‘No lo sé, tómate la píldora del día después’. Y pensé ‘¿en Bali? ¡¿Quieres que me muera?!’. En serio, como si fueras a tomarte la píldora del día después en Bali. ¡Su ligereza!: ‘tómame la píldora del día después si quieres’. Lo habíamos hablado y yo siempre había dicho que no quería tener hijos porque pienso que los padres hacen daño a los niños. Yo no quería herir a alguien que amara tanto. No quiero esa responsabilidad. Es demasiado. Eso era algo muy importante para mí. Cuando me enteré de que estaba embarazada, estaba muy, muy preocupada”.

Extracto de Rose (entrevista de Voces de Insight)

”

“

“Me manoseó mientras conducía por la autopista”

“... El empezaba a 'tocarme' mientras conducíamos por la autopista. Yo no quería involucrarme, pero estaba bajo presión: a 100 km/hora, él controlaba el coche y lo que ocurría. Yo tenía 13 años. Él tenía 16. Hacía ese tipo de cosas todo el tiempo cuando yo estaba atrapada, o en las que decir algo en el momento llamaría la atención de la gente que nos rodeaba, así que me quedaba callada. Nuestras dos familias pensaban que era bueno que estuviéramos juntos. No tenía a nadie a quien contárselo ni a quién acudir, había tanta violencia en mi propia familia que tuve que solucionarlo sola. Seguía buscando formas de evitar sus avances. Al mismo tiempo, como era mayor que yo, hacía las cosas usando el pretexto de que tenía `más experiencia que yo´ o porque `cuidaba de mí´ como si fuera amor. Todo era demasiado intenso. Cuando rompí con él, intentó suicidarse. Me echó la culpa de su intento de suicidio por haber terminado con él, diciendo que no podía vivir sin mí. Yo tenía 14 años. Era mucha presión, y no había dónde hablar de ello, así que volvimos a salir, nos casamos y tuvimos hijos. No fue hasta años después que tuve la certeza y la confianza de que yo no era `responsable´ de su comportamiento”.

Extracto (anónimo) persona con experiencia vivida de VIF.

“Despertándome en mitad de la noche”

“... Era muy controlador sobre cuándo quería tener sexo, las posturas, en dónde. Si teníamos sexo, era con pornografía o despertándome en la mitad de la noche. No es que yo no lo consintiera. Me despertaba y participaba. No era que dijera que no. Se trataba de la falta de amor. Él no era como, te estoy despertando y quiero hacer el amor contigo. Era como, se ha despertado, quiere tener sexo, y ahora es cuando vamos a hacerlo. Completamente en sus términos....”.

*Extracto de **Ruby** (Entrevista de Voices de Insight)*

”

“Forzada a masturbarlo en la cama de un hospital”

“Tenía a todo el mundo trabajando para él en torno a `sus necesidades`. Su madre cuidaba de los otros niños para que él y yo pudiéramos pasar `tiempo juntos`, porque decía que `le costaba cuidar de los niños`. Nuestros hijos.

Me visitaba en el hospital mientras estaba en reposo para salvar a nuestro tercer bebé, pero llegaba enojado conmigo por las molestias que le había causado y porque no estaba teniendo sexo.

.... Lo controlaba todo. Quién podía visitarme en el hospital y durante cuánto tiempo. Ordenaba a sus padres, a mi familia e incluso a las enfermeras. Cuando me visitaba en el hospital, me obligaba a darle mi cama de hospital y me decía que me sentara en la silla de visitas mientras él se metía en la cama e insistía en que lo masturbara. Él no tenía miedo de las demás personas ni de la humillación que todo eso producía... si entraba alguien, otros pacientes, las sábanas... Quería que se acabara, era tan estresante y era su hijo. Nuestro hijo.

Se quedó después viendo su programa de televisión favorito desde mi cama en el hospital mientras yo me quedaba sintiéndome muy mal pero sin poder demostrarlo. Se marchó enojado conmigo incluso cuando le había dado lo que quería, y tuve que esperar a que terminara su programa de televisión para poder volver a la cama a guardar `reposo`.”

Extracto (anónimo) persona con experiencia vivida de VIF.



“... Me daba miedo incluso hablar de ello y tener que contárselo a alguien, y que estuviera ahí fuera. Si pudiera guardármelo adentro, de alguna manera sería como si no hubiera pasado...”



It was several more years before I told anyone. I was in my early 20s when I first told a group of girlfriends. We were playing cards. It was a rainy day, and we were all sitting around in our flat in Auckland, playing cards and drinking, having glasses of wine and lots of gilly barter. I can't remember the context but I just blurted out, "I was gang raped." And then went, "oh my God, I can't believe I've said that." I was a nurse by then, and they were health students, and they went, "do you want to talk about that?" And I was like, "no, okay, let's keep playing cards."

Zoe

© Insight Exchange | Arts Lab | Voices of Insight Collection | Artist Louise Whelan

“Zoe” – “La violencia sexualizada que sufrí de adolescente no me define, me niego a ello”.

© Insight Exchange | Louise Whelan

Colectión Voices de Insight

¿Y si mi cuerpo tiene respuestas fisiológicas y placenteras a la violencia sexualizada?

El cuerpo puede tener respuestas fisiológicas y placenteras a la violencia sexualizada. Esto puede confundir a la víctima y puede ser utilizado por el perpetrador de la violencia y el abuso contra la víctima para manipular, amenazar o confundir la responsabilidad y el consentimiento.

“... en mi propia experiencia de niña, sé que hubo momentos en los que deseé esta respuesta de placer aunque la situación fuera abusiva y eso confunde a muchas víctimas haciéndoles pensar que jugaron un papel en `merecerlo´ o buscarlo.

Según las revelaciones que me han hecho otros/as sobrevivientes de agresiones sexualizadas en las infancia, el cuerpo se utiliza en tu contra con el fin de ejercer más violencia sexualizada y puedes sentirte cómplice de ello, ya que no parece forzado, coercionado ni violento. Creo que es un gran obstáculo para que la gente identifique su propia experiencia de abuso y favorece que sienta vergüenza por ello.”

Anon. Sobreviviente de abuso sexualizado en la infancia .

La violencia sexualizada puede provocar una respuesta de placer en el cuerpo, pero eso no significa que no sea abuso o violencia.

La excitación sexualizada de la víctima nunca implica consentimiento.

Muchas víctimas de violencia sexualizada pueden excitarse sexualmente durante la agresión, ya que se trata de una respuesta fisiológica a la estimulación:

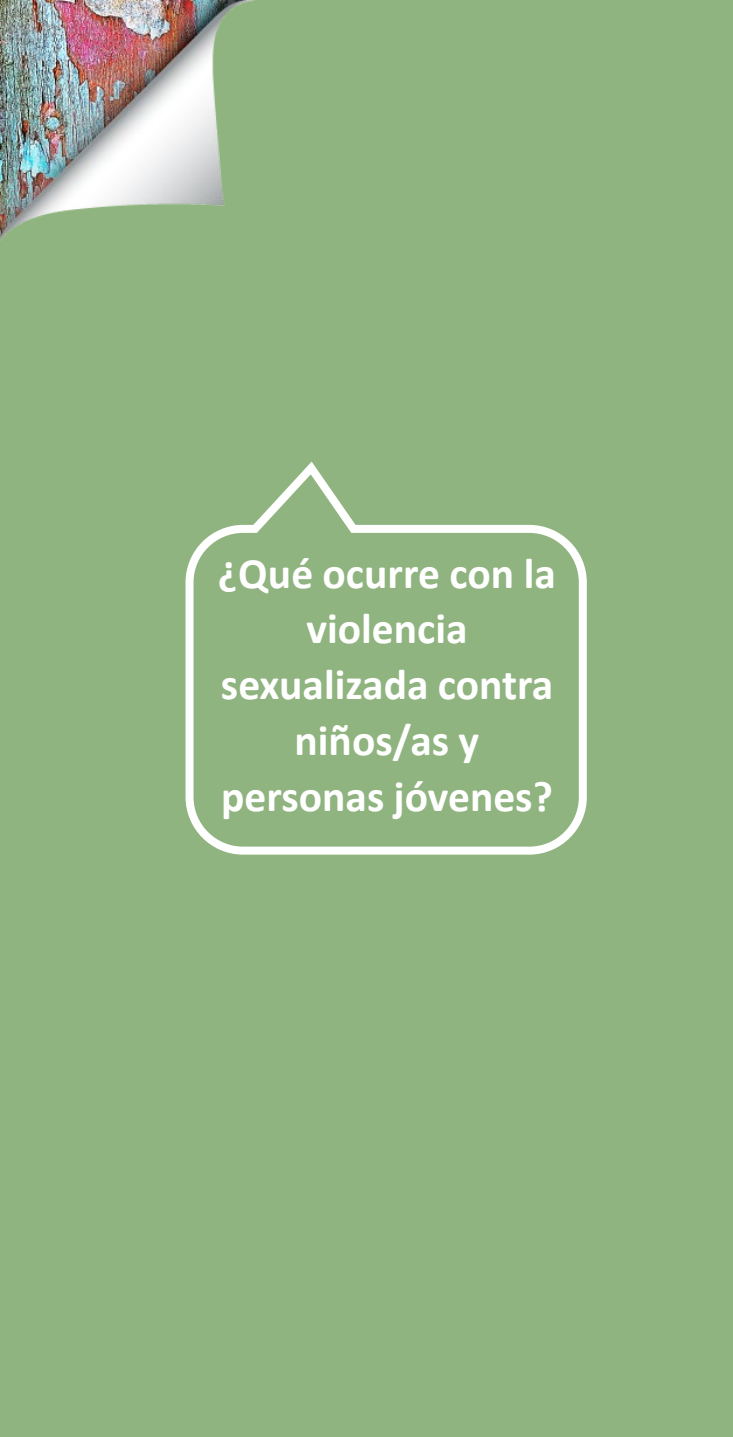
<https://saawareness.com/blog/arousal-dos-not-equal-consent>

Las víctimas que experimentan excitación, placer u orgasmo mientras son agredidas, han sido tergiversadas en los medios de comunicación, tribunales, pornografía y por la omnipresente cultura de la violación la cual asume que un “no” significa un “sí”.

Muchas víctimas, especialmente los/as niños/as, pueden sentir confusión y vergüenza y creer que fueron cómplices de la violencia sexualizada perpetrada contra ellos/as.



VOLVER AL ÍNDICE



¿Qué ocurre con la
violencia
sexualizada contra
niños/as y
personas jóvenes?

Un/a niño/a no puede legal, fisiológica o emocionalmente dar su consentimiento a la actividad sexual. Por ello, el comportamiento sexualizado de los adultos dirigido a los/as niños/as se considera criminal e inherentemente violento.

AGRESIONES SEXUALIZADAS A MENORES

Cualquier acto que obligue, coercione o amenace a un/a niño/a hacia la violencia sexualizada.

Un/a niño/a no puede legal, fisiológica o emocionalmente dar su consentimiento a la actividad sexual. Por ello, el comportamiento sexualizado de los adultos dirigido a los/as niños/as se considera criminal e inherentemente violento.

La violencia sexualizada también incluye el atrapamiento depredador de menores (comúnmente descrita mediante el uso del término "violencia sexual a menores" o "grooming"), que refiere a las acciones emprendidas deliberadamente por el agresor con el objetivo de cometer una agresión sexualizada (o violencia sexualizada) contra un/a menor.

El atrapamiento depredador de menores incluye entablar amistad y establecer una conexión emocional con un/a niño/a y tomar medidas diseñadas para aislarlo/a de adultos seguros. Los agresores también utilizan deliberadamente una serie de estrategias para ganarse la confianza de los padres y personas cuidadoras del/la niño/a y minimizar sus sospechas con el fin de obtener acceso no supervisado al/la niño/a. (Royal Commission into Institutional Responses to Child Sexual Abuse, 2017).



* ATRAPAMIENTO DE PREDADOR A MENORES

Reconocemos que los conceptos de "grooming" o "violencia sexual a menores" son algo que sólo ahora se está entendiendo más ampliamente en la comunidad y sigue siendo la terminología utilizada. En este material utilizamos el término "atrapamiento de predador de menores" en lugar de "grooming" o "violencia sexual a menores" porque la actividad de atrapamiento es **depredadora**, y la intención es la de **atrapar**.

ETAPAS DEL ATRAPAMIENTO DE PREDADOR A MENORES

Aunque no existe un método único, ni un modelo validado de atrapamiento de predador de menores, hay algunas etapas comúnmente utilizadas por los agresores. Éstas incluyen:

Selección: identificar a una víctima basándose en la facilidad de acceso o la vulnerabilidad.

Obtener acceso: con el objetivo de aislar a la víctima física y emocionalmente de las demás personas.

Fomentar la confianza: colmar a la víctima de atenciones y/o regalos y, posiblemente, fomentar también la confianza con la familia.

Sexualización: aumento del contacto físico para preparar al/la niño/a para el inminente contacto sexualizado .

Georgia M. Winters y Elizabeth L. Jeglic (2017).



COMPORTAMIENTOS SEXUALMENTE ABUSIVOS DE NIÑOS/AS Y PERSONAS JÓVENES CONTRA SUS PARES

La violencia sexualizada, incluido el acoso sexualizado, la coerción y la agresión sexualizada, también es utilizada por niños/as y personas jóvenes contra sus pares desde preescolar hasta secundaria (Bendixen, Bendixen; Daveronis, Daveronis; Kennair y Kennair, 2018; Fineran y Bolen, 2006).

Los comportamientos sexualmente abusivos de niños/as y personas jóvenes contra sus pares se producen en las instalaciones escolares, en las aulas y los recintos escolares, en los dormitorios de las residencias escolares y también en contextos sociales y extraescolares, como en instalaciones deportivas, durante fiestas y mientras se asiste a campamentos escolares (Espelage, Hong, Rinehart y Doshi, 2016).


La encuesta de la línea Chanel Contoso registró más de 6.000 testimonios de víctimas que sufrieron violencia sexualizada mientras iban a la escuela.

(Teach Us Consent- Junio, 2021)

- 17.9% de las mujeres mexicanas han experimentado violencia sexualizada en el ámbito escolar a lo largo de su vida. (Panorama estadístico de la violencia en contra de las niñas, niños y adolescentes en México, UNICEF, 2019)
- Sin importar el tipo de escuela, las mujeres se sienten más inseguras que los hombres en sus centros escolares.
- Los/as niños/as y personas jóvenes con discapacidad tienen más probabilidades que sus compañeros sin discapacidad de ser el objetivo de niños/as y personas jóvenes con comportamientos sexuales problemáticos.



VOLVER AL ÍNDICE



¿Cómo se
entrecruzan la
marginación y la
opresión con la
violencia
sexualizada?

Los perpetradores de violencia sexualizada suelen aprovecharse y convertir en su blanco a las personas que sufren múltiples formas de opresión social.

OPRESIÓN SOCIAL

“Una forma de violencia acaba posibilitando otras. Por ejemplo, las estrategias que utiliza un agresor para aislar y controlar a su pareja también posibilitan la violencia sexualizada. La violencia del genocidio colonial, el robo de tierras, el etnocidio, el racismo, el desplazamiento y el encarcelamiento de las personas indígenas y racializadas también permite a los funcionarios coloniales de esas instituciones cometer violencia sexualizada contra los/as niños/as.

Del mismo modo, la violencia de la pobreza impuesta por el Estado fomenta la falta de vivienda, lo que deja a más personas desprotegidas y favorece que sea más fácilmente sometidas a la violencia sexualizada de los depredadores seriales.

Cuando en los códigos penales de los gobiernos se confunde la violencia contra los/as niños/as con el sexo (abuso sexual en lugar de abuso sexualizado) se minimiza y oculta la violencia. Esta confusión es una injusticia y complicidad estatales que vuelve a presentar a los perpetradores como sexualmente enfermos en lugar de profundamente violentos, esto sitúa a los/as niños/as como objetos de deseo sexual y participantes en relaciones sexuales ilícitas, lo que compromete la calidad de las respuestas estatales a todos los niveles”.

Centro para las Prácticas Basadas en la Respuesta

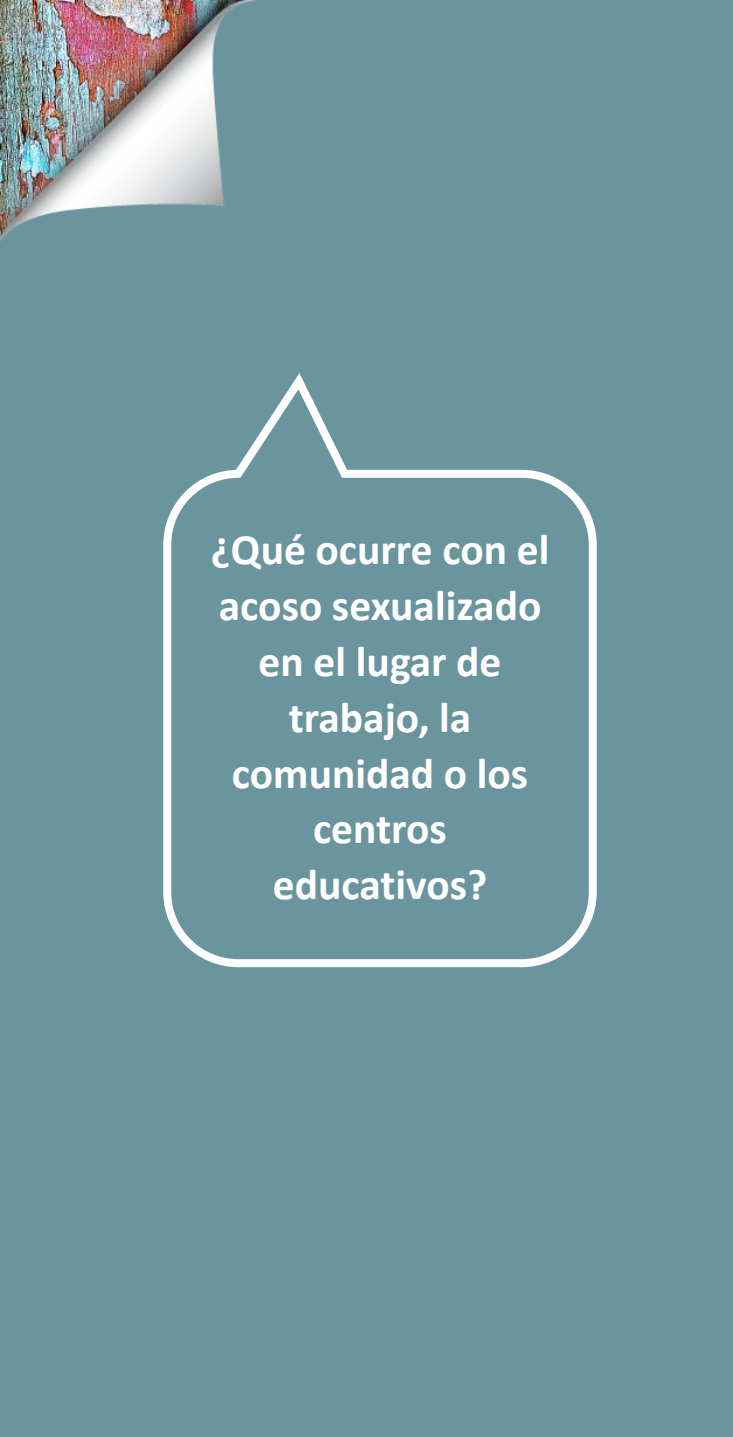
“Una forma de violencia tiende a posibilitar otras.”

Las personas que sufren múltiples formas de opresión social también tienen más probabilidades de ser el objetivo de los perpetradores de violencia sexualizada. Las personas indígenas y racializadas, las personas refugiadas y migrantes, las personas con discapacidad, las personas diagnosticadas con enfermedades mentales, las personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, intersexuales, queer y asexuales (LGBTIQA+), las personas privadas de su libertad y aquellas que sufren injusticias en materia de vivienda y pobreza están significativamente representadas en las estadísticas de víctimas de violencia sexualizada.

La violencia sexualizada es perpetrada de manera desproporcionada por hombres que atacan principalmente a niños y niñas, mujeres (incluidas las mujeres transgénero), personas no binarias y de género diverso. La violencia sexualizada contra los niños, niñas, mujeres y personas con diversidad de género es omnipresente (Stringer, 2014). Los niños, niñas, las mujeres y las personas con diversidad de género están constantemente anticipando, evaluando, respondiendo y resistiendo a la amenaza de la violencia sexualizada.



VOLVER AL ÍNDICE



¿Qué ocurre con el acoso sexualizado en el lugar de trabajo, la comunidad o los centros educativos?

El acoso sexualizado es una forma de violencia sexualizada, ya sea que suceda en el lugar de trabajo, la calle, la escuela, la universidad, los servicios de salud o en cualquier otro entorno social.

El protocolo para la prevención y atención al acoso y/o hostigamiento y /o laboral define la naturaleza y las circunstancias en las que el acoso sexual es ilegal. También es ilegal victimizar a una persona por presentar o proponerse presentar una denuncia de acoso sexual ante la autoridad correspondiente.

Los perpetradores del acoso sexualizado suelen utilizar los siguientes comportamientos, prácticas y amenazas:

- Comentarios sexualizados, insultos o “bromas” dirigidas a la víctima. Pueden incluir comentarios o preguntas invasivas sobre las partes del cuerpo, la vida sexual, la identidad de género y la sexualidad de la víctima.
- Miradas lascivas sexualizadas.
- Invitaciones no deseadas o coerciones para quedar en citas.
- Amenazar con cometer actos de violencia sexualizada contra la víctima.
- Contactar con la víctima por teléfono, correo electrónico o a través de las redes sociales y exponerla intencionalmente a comentarios material digital sexualizado.
- Tocamientos sexualizados que pueden incluir manoseos, roces y contacto forzado boca a boca.
- Mostrar a la víctima productos de comunicación sexualizados (fotos, vídeos, música, contenido grabado).
- Distribuir a una audiencia a través de medios de comunicación contenido sexualizado donde aparece la víctima sin su consentimiento.
- Exponer los genitales o hacer gestos sexualizados.
- Tomar fotografías de la víctima sin su conocimiento o consentimiento.

El acoso sexualizado es cualquier comportamiento sexualizado no deseado.

Frecuentemente se experimenta como degradante, vergonzoso, humillante, incómodo, repugnante, horrible y/o intimidatorio. Al igual que otras formas de violencia sexualizada, los perpetradores del acoso sexualizado optan por ignorar el consentimiento verbal, no verbal y los límites de la víctima.

El acoso sexualizado puede perpetrarse una sola vez o repetirse.

El acoso sexualizado puede formar parte de un patrón continuado de control coercitivo. El agresor puede optar por aumentar la frecuencia y gravedad del acoso sexualizado y perpetrar otras formas de violencia y agresión sexualizadas.

El acoso sexualizado es una forma de violencia de género que refuerza el sexismo, la homofobia, la transfobia y promueve el poder patriarcal (Espelage, Hong, Rinehart y Doshi, 2016).

Consulte aquí la definición jurídica de acoso sexual para México:
<https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/cero-tolerancia-al-hostigamiento-sexual-y-al-acoso-sexual?idiom=es>

ACOSO SEXUALIZADO EN EL LUGAR DE TRABAJO

El acoso sexualizado en el lugar de trabajo es una forma de violencia sexualizada que abarca toda la dinámica del acoso sexualizado con los desequilibrios de poder adicionales asociados a los contextos laborales.

El acoso sexualizado en el lugar de trabajo ha sido definido por las Naciones Unidas como una forma de violencia de género que, en la mayoría de los casos, perpetrar los hombres contra las mujeres y las personas que se identifican como LGBTIQ+.

Los perpetradores de acoso sexualizado en el lugar de trabajo utilizan comportamientos, prácticas y amenazas que tienen como objetivo y resultado un daño físico, psicológico, sexual o económico (Cobb, 2020).

En México :

14.4% de las mujeres mayores de 15 años, viven acoso sexualizado en el trabajo a lo largo de su vida

Las denuncias formales de acoso sexualizado en el lugar de trabajo son escasas, ya que cerca del 90% de las personas no presentan una denuncia o queja.

Y el 34.9% de las mujeres no cuenta a nadie sobre la agresión. ENDIREH, INEGI, 2021.

El acoso sexualizado en el lugar de trabajo suele clasificarse de dos maneras:

1. Cuando una trabajadora es obligada, coaccionada o amenazada por un empleador/persona en posición de poder o un compañero de trabajo a participar en actos sexualizados para mantener su empleo o recibir un ascenso. Esto suele conllevar la amenaza de que la trabajadora perderá su empleo, su puesto o su reputación profesional si se resiste a las exigencias sexualizadas del depredador.
2. Un entorno laboral hostil en el que el acoso y la violencia sexualizada se perpetran de forma generalizada y rutinaria en el lugar de trabajo. Un entorno laboral hostil puede tener como objetivo y/o resultado afectar negativamente al rendimiento laboral de la víctima, a su seguridad y a su dignidad (Cobb, 2020).

El acoso sexualizado está prohibido en el lugar de trabajo en virtud de la Resolución 48/104 de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la Declaración de la Violencia contra la Mujer.



VOLVER AL ÍNDICE

Acuerdos de confidencialidad (NDA)

No Puedes Comprar Mi Silencio (CBMS)

Campaña internacional para acabar con el uso indebido de los acuerdos de confidencialidad para comprar el silencio de las víctimas.

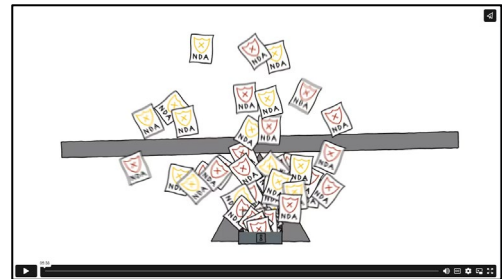
www.cantbuymysilence.com

Los acuerdos de confidencialidad son contratos que se crearon para proteger secretos comerciales pero que, cuando se utilizan incorrectamente, se convierten en contratos secretos de conciliación utilizados para comprar el silencio de una víctima o denunciante. Se han convertido en la solución por defecto de organizaciones, empresas y organismos públicos para resolver casos de mala conducta sexual, racismo, discriminación por embarazo y otras violaciones de los derechos humanos.

Zelda Perkins y la profesora Julie Macfarlane unieron sus fuerzas en septiembre de 2021 para crear *No Puedes Comprar mi Silencio*, después de que sus propias experiencias personales sacaran a la luz el uso perjudicial de los acuerdos de confidencialidad.

La campaña *No puedes Comprar mi Silencio* explica cómo el uso indebido de los acuerdos de confidencialidad para comprar el silencio de las víctimas perpetúa el problema, no protege a las víctimas, las amordaza permanentemente y puede obligarlas a mentir. El uso indebido de los acuerdos de confidencialidad para comprar el silencio de las víctimas deteriora el clima de cualquiera que desee denunciar los abusos en el lugar de trabajo".

Más información, recursos y orientación en www.cantbuymysilence.com



Ve, comparte o reproduce la breve animación: Alto al uso indebido de los acuerdos de confidencialidad (<https://vimeo.com/744798330>)

Sensibilizar a la opinión pública

Esta animación está disponible gratuitamente para que particulares y organizaciones (públicas, privadas o comunitarias) la compartan e incluyan en sitios web y materiales de comunicación.

El equipo de Insight Exchange trabajó con Guy Downes para desarrollar esta animación. Animación desarrollada conjuntamente con No Puedes Comprar Mi Silencio y donada por www.insightexchange.net

CONCEPTOS CLAVE

Las definiciones nacionales, estatales y territoriales de violencia interpersonal y familiar y los códigos penales varían, pero la violencia y los abusos tratos nunca son aceptables en ninguna comunidad, familia, institución, lugar o contexto.

<p>¿Qué es la violencia sexualizada?</p>	<p>La violencia sexualizada es una forma de “violencia”, no una forma de “sexo”.</p>
<p>¿Lo que me están haciendo cuenta como violencia sexualizada?</p>	<p>La violencia sexualizada engloba todos los comportamientos utilizados por un agresor para amenazar, coaccionar, violar u obligar a la persona objeto de la agresión (víctima) a realizar una actividad sexualizada.</p>
<p>¿Y todas las formas en que intenté decir que no y hacer que parara?</p>	<p>Los agresores anticipan, suprimen y dominan la resistencia. Siempre que la gente es objeto de violencia, se resiste. (Wade)</p>
<p>¿Es complicado dar el consentimiento? ¿El consentimiento es una decisión o muchas?</p>	<p>El consentimiento es algo que siempre estamos negociando, y muy frecuentemente sin palabras. (Coates)</p>
<p>¿Se considera violencia sexualizada si es mi pareja o mi familia?</p>	<p>En el contexto de la violencia interpersonal y familiar, la violencia sexualizada suele ser perpetrada por parejas actuales y anteriores y familiares</p>

¿Soy yo la única/o que se siente confundida/o por lo que me están haciendo?

Las víctimas de violencia sexualizada suelen sentir confusión, repugnancia, horror, traición, culpa, vergüenza y profunda angustia cuando un miembro de su familia o su pareja ha decidido aprovecharse de su estrecha relación para perpetrar actos de violencia sexualizada.

¿Qué ocurre con la violencia sexualizada contra niños/as y personas jóvenes?

Un/a niño/a no puede legal, evolutiva o emocionalmente dar su consentimiento a la actividad sexual. Por ello, el comportamiento sexualizado de los adultos dirigido a los/as niños/as se considera criminal e inherentemente violento.

¿Cómo se entrecruzan la marginación y la opresión con la violencia sexualizada?

Las personas que sufren múltiples formas de opresión social también tienen más probabilidades de convertirse en objetivo de los perpetradores de violencia sexualizada.

¿Qué ocurre con el acoso sexualizado en el lugar de trabajo, la comunidad o los centros educativos?

El acoso sexualizado es una forma de violencia sexualizada, ya se produzca en el lugar de trabajo, la calle, la escuela, la universidad, en la sanidad o en cualquier otro entorno social.

“ Que no pudiera evitarlo no significa que dejara que ocurriera. ”

CONTACTOS | SOPORTES

¿Qué ayudas
tengo a mi
disposición?

¿Con quién
puedo hablar?

EN CASO DE EMERGENCIA
**En la República Mexicana,
marca el 911 para
emergencias relacionadas
con violencia.**



CONTACTOS

CTA Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales

CTA Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales

Atención de Trabajo Social y Médica (orientación de la Interrupción Legal del Embarazo y administración de medicamentos antirretrovirales para disminuir los riesgos por VIH, así como la anticoncepción de emergencia).T: (55) 5200 9632

VICTIMATEL

VICTIMATEL

Apoyo legal y psicológico a víctimas de delitos sexuales
Tel.: 5575 5461

Hombres por la Equidad, A.C.

Hombres por la Equidad, A.C.

capacitación, investigación y metodologías que profundicen la participación de los hombres en la perspectiva de género

Tel. 11 07 77 97

www.hombresporlaequidad.org.mx

ADIVAC

ADIVAC

Atención psicológica, médica y legal a niñas, niños, adolescentes y personas adultas que han vivido algún acto de violencia sexualizada.

T: (55) 5682 7969 W:

<https://www.adivac.org/index.php>

Red por los Derechos de la Infancia en México

Red por los Derechos de la Infancia en México:

Promoción y defensa de los derechos de la Infancia en México. Asesoría legal e información general.

<https://derechosinfancia.org.mx/v1/>



INSIGHT EXCHANGE

Otros ejemplos de materiales de información y reflexión

Mi Kit de Seguridad

[Mi kit de seguridad](#) es un recurso de reflexión para personas que pueden estar reflexionando sobre sus propias relaciones y (posibles) experiencias de violencia interpersonal y familiar.

Para leer Mi kit de seguridad y ver las breves animaciones de Mi kit de seguridad, escanea el código QR o abre la página de aterrizaje de Mi kit de seguridad.

www.insightexchange.net/espanol/



Spanish with Mexico
support contacts



Guía para elegir terapeuta

Es importante que tú elijas si quieres hablar con un/a terapeuta sobre tus experiencias de violencia sexualizada. Este material puede ayudarte a elegir un/a terapeuta adecuado/a para ti.

No tienes ninguna obligación de seguir hablando con alguien si crees que no se ajusta a tus necesidades.

Para leer más sobre [Guía para elegir terapeuta](#), escanea el código QR de arriba o abre el enlace

www.insightexchange.net/espanol/



Spanish with Mexico
support contacts



VOLVER AL ÍNDICE

**¿Y si decido
presentar una
denuncia, buscar
pruebas médicas
forenses o una
reclamación?**

**¿Y si decido presentar una denuncia,
buscar pruebas médicas forenses o una
reclamación?**

Cada estado y territorio de México tiene códigos penales diferentes que reflejan, en parte, las distintas definiciones de violencia interpersonal, familiar y sexualizada.

Presentar una denuncia es una entre muchas opciones, puede ser útil para algunas personas y para otras no. Puede ser un proceso largo y complejo.

Es importante que tú elijas si quieres presentar una denuncia o no y cuando. No tienes ninguna obligación de hacerlo. La herramienta Mi Kit de Seguridad puede ser útil para reflexionar sobre tus siguientes pasos.

Mi kit de seguridad

www.insightexchange.net

¿Estás preparado/a
para responder
construyendo
seguridad si lo
comparto contigo?

Para las personas que
responden: La persona
que te lo revele puede
tener muchas dudas y
preocupaciones sobre si
contarte algo o no.

REFLEXIONES PARA PERSONAS RESPONDIENDO A VÍCTIMAS

Muchas personas han sido víctimas de violencia y, muchas veces, el agresor es una persona conocida, a veces un familiar o alguien a quien conocen íntimamente.

Cuando la violencia es perpetrada por un miembro de la familia o por una persona a la que la víctima conoce íntimamente, suele aumentar la sensación de angustia y aflicción en torno a la experiencia de violencia/agresión.

Cuando la violencia es sexualizada, lo más frecuente es que el agresor sea conocido por la víctima e incluso un familiar o alguien a quien la persona conoce bien.

Dado que la violencia sexualizada implica el abuso y la violación de lo que normalmente consideramos algo mutuo y placentero, esto puede agravar la sensación de angustia y aflicción.

Así pues, tanto la naturaleza sexualizada de la violencia como el hecho de que (frecuentemente) la violencia proviene de una persona conocida por la víctima hacen que la agresión sexualizada sea especialmente angustiante. Los/as niños/as y las personas con menos poder “social” o “físico” tienen más probabilidades de sufrir violencia y violencia sexualizada que las personas con más poder “social” o “físico”.

Además, como existen tantos mitos sobre la violación y las agresiones sexualizadas, un estigma innecesario sobre “ser víctima” y tabúes para hablar de violencia y agresiones sexualizadas, existe la posibilidad de que una persona reciba una mala respuesta social: puede ser malinterpretada, sentirse culpada, silenciada, incluso que no se le crea o que se le diga que “se lo ha buscado”, o que “eso pasa, es normal, es lo que hacen los hombres”.

La persona que te lo cuente puede tener muchas dudas sobre si contarte algo o no. Algunas de estas preocupaciones pueden estar representadas en la página siguiente y pueden informar tus reflexiones.





Me preocupan algunas de estas cosas...

Si se me creerá.

Si me culparán (directa o indirectamente).

Si la forma en que respondí a la agresión o agresiones tiene sentido para las demás personas o si se me pondrá en una situación en la que tenga que educarte, explicarme o justificarme ante ti o ante los demás.

Si tengo que hablar de los detalles de la agresión / hasta cierto punto revivir experiencias realmente adversas.

Si la forma en que otras personas respondan a mí esta vez será tan mala como mi experiencia anterior al hablar de ello.

Si se entiende mi decisión de no hablar de ello antes.

Si la violencia escalará.

Si quieres imponer consejos.

Muchas otras cosas, tal vez cómo me afectará, cuáles serían las implicaciones legales de hablar, cómo respondería mi actual pareja, etc.

MI DIGNIDAD.

Estaré atenta para ver...

Si digo algo, estaré pendiente de:

- lo que piensas de lo que he compartido
- que me creas
- lo que piensas de mí y si eso cambia ahora que sabe más sobre mí
- si le das más importancia a lo que dice la persona que abusa de mí que a lo que yo digo
- si la persona que abusa de mí podrá influir en tu forma de pensar y hacer que pienses de otra manera sobre mí, y
- lo que esto significará posteriormente.

(Sígueme a Mí, Insight Exchange 2018)



www.insightexchange.net presenta vídeos de corta y larga duración para sensibilizar y concienciar sobre la violencia.

IDENTIFICANDO Y HONRANDO LA RESISTENCIA

Este vídeo de Insight Exchange explora ejemplos de resistencia y respuestas a la violencia.



Sigue esta liga para ver el video 07: [Identificando y Honrando la Resistencia](#) (5:23 mins)

"¿De dónde sacas el espíritu para resistir de tantas formas extraordinarias?"

"¿Qué tal si escribes en tu diario todas las formas en que respondiste a la violencia que sufriste... y ella lo hizo explorando todas sus innumerables, múltiples, extraordinarias, dignas, dolorosas, horribles, hermosas formas de resistencia..."

Dr. Allan Wade

CONSENTIMIENTO

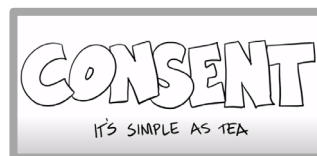
Este vídeo de Insight Exchange explora la distinción entre consentimiento y violencia/abuso.



Sigue esta liga para ver el video 08: [Consentimiento versus Violencia](#) (8 mins)

"Si golpeas a alguien con un sartén no lo llamamos cocinar, si agredes a alguien en sus genitales no lo llamamos sexo".

Dr. Allan Wade



[Té y consentimiento \(UK\)](#) (2:49 mins)

Copyright © 2015

RockStarDinosaurPiratePrincess and Blue Seat Studios.

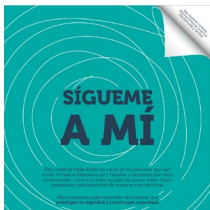
Sígueme a Mí

[Sígueme a Mí](#) es un recurso de concienciación sobre la violencia interpersonal y familiar dirigido a personas respondedoras..

Sígueme a Mí está dirigido a cualquier persona que en algún momento pueda estar escuchando y respondiendo a amistades, familiares, colegas, compañerxs; o a las personas que utilizan sus servicios, que están sufriendo violencia interpersonal y familiar.

Para saber más sobre Sígueme a Mí y ver la breve animación, escanea el código QR para abrir la página de inicio de Sígueme a Mí.

www.insightexchange.net/espanol/



Spanish with Mexico
support contacts



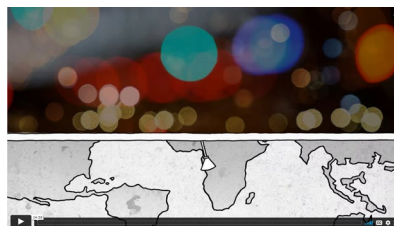
Colección Voices de Insight

La colección Voices of Insight es una serie de obras de arte originales inspiradas en los relatos de Voces de Insight Exchange. Después de abrir la colección, haga clic en una imagen específica para abrir el relato de la experiencia vivida correspondiente.

www.insightexchange.net/espanol/

Los peligros del estrangulamiento

El estrangulamiento es un grave problema a escala mundial. Entonces, ¿cómo podemos mejorar nuestra comprensión del estrangulamiento y nuestras respuestas ante ello?



Ve/comparte/incrusta la breve animación sobre los peligros del estrangulamiento (5mins):

<https://vimeo.com/761281273>

La animación está en inglés con subtítulos en español disponibles.



"Ver la animación me dio el conocimiento y la confianza para hacer preguntas sobre el estrangulamiento".

[Trabajadora social especializada en abuso, violencia y negligencia]



REFERENCIAS Y LECTURAS



En esta sección encontrarás referencias a las publicaciones, sitios web, recursos, artículos de prensa y recursos de Insight Exchange mencionados en Mi dignidad: Mi cuerpo es mío.

REFERENCIAS:

Oficina Australiana de Estadísticas (2019). Delitos registrados - Víctimas, Australia, 2018. ABS cat. no. 4510.0. Canberra: ABS.

Bendixen, M. Bendixen, M., Daveronis, J., Daveronis, J., Kennair, L., & Kennair, L. (2018). Los efectos del acoso sexual no físico entre pares en el bienestar psicológico de los estudiantes de secundaria en Noruega: hallazgos consistentes y estables entre los estudios. *Revista Internacional de Salud Pública*, 63(1), 3–11. <https://doi.org/10.1007/s00038-017-1049-3>

Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Sun, C., & Liberman, R. (2010). Agresión y comportamiento sexual en los videos pornográficos más vendidos: una actualización de análisis de contenido. *Violencia contra la mujer*, Vol 16 (10), pp. 1065–1085.

Panorama estadístico de la violencia en contra de las niñas, niños y adolescentes en México, UNICEF, 2019.

Campbell, J. C., Webster, D., Koziol-McLain, J., Block, C., Campbell, D., Curry, M. A., Gary, F., Glass, N., McFarlane, J., Sachs, C., Sharps, P., Ulrich, Y., Wilt, S. A., Manganello, J., Xu, X., Schollenberger, J., Frye, V., & Laughon, K. (2003). Factores de riesgo para el feminicidio en relaciones abusivas: resultados de un estudio de casos y controles multicéntrico. *Revista estadounidense de salud pública*, 93(7), pp. 1089–1097.

Coates, L. & Wade, A. (2004). Decir las cosas como no son: ocultar la responsabilidad del perpetrador por delitos violentos. *Discurso y sociedad*. Vol 15(5), pp. 499–526.

Coates, L., & Wade, A. (2007). Lenguaje y violencia; Análisis de cuatro operaciones discursivas. *Revista de violencia familiar*, 22 (7), 511-522.

Protocolo para la prevención y atención del hostigamiento y/o acoso sexual y/o laboral, CND, Diciembre 2021. ENDIREH, INEGI, 2021.

Cobb, E. (2020). *Leyes internacionales sobre acoso sexual en el lugar de trabajo y desarrollos para el empleador multinacional*. Routledge.

Contos, C. (2021). "¿Sabes siquiera que nos hicieron esto?": por qué lancé la petición de agresión sexual en la escuela. *El Guardián*. Se accede a través de: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2021/mar/15/do-they-even-know-they-did-this-to-us-why-i-launched-the-school-sexual-assault-petition>

Depentes, V. (2009). *King Kong Theory*. Serpents Tail.

Espelage, D., Hong, J., Rinehart, S., & Doshi, N. (2016). Comprender los tipos, ubicaciones y perpetradores de acoso sexual entre pares en las escuelas intermedias de los Estados Unidos: un enfoque en las diferencias de sexo, raza y grado. *Revisión de Servicios para Niños y Jóvenes*, 71, 174–183. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.11.010>

Fineran, S., & Bolen, R. (2006). Factores de riesgo para el acoso sexual entre pares en las escuelas. *Revista de Violencia Interpersonal*, 21(9), 1169–1190. <https://doi.org/10.1177/0886260506290422> Fineran & Bolen, (2006)

Flood, M. (2010). Hombres jóvenes usando pornografía. En K. Boyle. (Eds.), *Pornografía cotidiana*, (pp. 164 -178), Londres: Routledge.

Georgia M. Winters & Elizabeth L. Jeglic (2017) Etapas de la preparación sexual: reconocer comportamientos potencialmente depredadores de abusadores de niños, *comportamiento desviado*, 38:6, 724-733, DOI: 10.1080/01639625.2016.1197656

Gordon, S., Hallahan, K. & Henry, D. (2002). Completando la imagen: investigación sobre la respuesta de los organismos gubernamentales a las denuncias de violencia familiar y abuso infantil en las comunidades aborígenes. Perth: Editor de Derecho Estatal.

Hald, G. M., Malamuth, N. M., & Lange, T. (2013). Pornografía y actitudes sexistas entre heterosexuales. *Revista de Comunicación*, 63(4), pp. 638–660.

- Heenan, M. (2004). Simplemente "mantener la paz": Una renuencia a responder a la violencia sexual de la pareja masculina (ACSSA Issues, 1). Melbourne, VIC: Instituto Australiano de Estudios de la Familia.
- Hill, J. (2019). Mira lo que me hiciste hacer: poder, control y abuso doméstico. Carlton: Black Inc.
- Laing, L. & Humphries, C. (2013). *Trabajo Social y Violencia Doméstica: Desarrollo de la práctica crítica y reflexiva*. Londres: Sage Publications.
- Malamuth, N. M., Hald, G. M., & Koss, M. (2012). Pornografía, diferencias individuales en el riesgo y aceptación de los hombres de la violencia contra las mujeres en una muestra representativa. *Roles sexuales*, 66(7-8), 427–439.
- Mcquown, C., Frey, J., Steer, S., Fletcher, G., Kinkopf, B., Fakler, M., & Prulhiere, V. (2016). Prevalencia de estrangulamiento en sobrevivientes de agresión sexual y violencia doméstica. *El Diario Americano de Medicina de Emergencia*, 34(7), 1281–1285.
- Midttun, D. (2021). Pérdida involuntaria del control intestinal en la agresión sexual con estrangulación no fatal: un informe de caso. *Forensic Science International: Reportes*, 3, 100200–. <https://doi.org/10.1016/j.fsisr.2021.100200>
- Moore, A. (2021, June 15). La agresión sexual de las mujeres dormidas: la oculta y horrible crisis de violación en nuestras habitaciones. *The Guardian*.
- Proyecto Respeto (2020). Consentimiento. Acceso a través de : <https://www.yesmeansyes.com/consent/>
- Comisión Real sobre Respuestas Institucionales al Abuso Sexual Infantil, (2017). Informe final. Naturaleza y causa. Volumen 2. Mancomunidad de Australia. Se accede a través de: https://www.childabuseroyalcommission.gov.au/sites/default/files/final_report_-_volume_2_nature_and_cause.pdf
- Sendler, D. (2018). Asfixia letal debido al entrenamiento sexual sadomasoquista: cómo algunas parejas sexuales evitan la responsabilidad penal a pesar de que sus acciones conducen a la muerte de alguien. *Revista de Medicina Forense y Legal*, 56, 59–65. <https://doi.org/10.1016/j.iflm.2018.03.012>
- Smith, A. (2005). *Conquista: Violencia sexual y genocidio de indios americanos*. Cambridge: South End Press.
- Stringer, R. (2014). *Conociendo a las víctimas: feminismo, agencia y política de víctimas en tiempos neoliberales*. Nueva York: Routledge.
- Toivonen, C., & Backhouse, C. (2018). *Principios nacionales de evaluación de riesgos para la violencia doméstica y familiar (ANROWS Insights)*. Sídney, NSW: ANROWS. <https://www.anrows.org.au/research-program/national-risk-assessment-principles/>
- Ussher, J., Hawkey, A., Perz, J., Liamputtong, P., Marjadi, B., Schmied, V., Dune, T., Sekar, J., Ryan, S., Charter, R., Thepsourinthone, J., Noack-Lundberg, K. & Brook, E. (2020). Cruzando la línea: Experiencia vivida de violencia sexual entre mujeres trans de color de orígenes culturales y lingüísticamente diversos (CALD) en Australia. Sídney: ANROWS. Se accede a través de: <https://www.anrows.org.au/publication/crossing-the-line-lived-experience-of-sexual-violence-among-trans-women-of-colour-from-culturally-and-linguistically-diverse-cald-backgrounds-in-australia/>
- Vandenbosch, L. & Van Oosten, J.M.F. (2017). La relación entre la pornografía en línea y la objetivación sexual de las mujeres: el papel atenuante de la educación de alfabetización pornográfica. *Revista de Comunicación*, Vol 67 (6), pp. 1015-1036. <https://doi.org/10.1111/jcom.12341>
- Wade, A. (1997). Pequeños actos de vida: Resistencia cotidiana a la violencia y otras formas de opresión. *Revista de Terapia Familiar Contemporánea*, Vol 19, pp. 23–40.
- Wade, A. (2000). Resistencia a la violencia interpersonal: Implicaciones para la práctica de la terapia. Tesis doctoral no publicada, Universidad de Victoria, Victoria, BC.
- Wade, A. (2019). *Entrevistas para respuestas sociales. Las respuestas sociales reales y posibles son una preocupación constante. Se accede a través de: https://www.insightexchange.net/wp-content/uploads/2019/10/IE-Resource-RBP-Core-Tenets-and-Interviewing-for-Social-Responses.pdf*
- Zimbardo. P. (2007). *El efecto Lucifer: Comprender cómo las personas buenas se vuelven malas*. Nueva York: Random House.

REFERENCIAS A SITIOS WEB Y RECURSOS:

Respeto al abuso reproductivo <https://hchr.org.mx/historias-destacadas/derechos-sexuales-y-reproductivos-2/>

Gestión de Servicios de Violencia Doméstica (2018). Informe del proyecto: DFV/ABI Intersection Improving Awareness and Responses to the Intersection between Domestic and Family Violence (DFV) & Acquired Brain Injury (ABI). Se accede a través de : <https://dvnsdsm.org.au/wp-content/uploads/2019/06/DFV-ABI-Project-Report-5-July-Final-eCopy.pdf>

Domestic Violence Service Management (2021). [DFV/ABI Resource 03: Domestic and Family Violence & Strangulation](#)

Rompiendo códigos silenciosos
www.breakingsilentcodes.com.au

Cruzando la línea
www.crossingtheline.online

Guía Rápida de Derechos Humanos
<https://humanrights.gov.au/quick-guide/12096>

Blog de Concientización sobre la Agresión Sexual <https://saawareness.com/blog/arousal-does-not-equal-consent>.

Video sobre el té y el consentimiento (Reino Unido) <https://www.youtube.com/watch?v=pZwvrxVavnQ>
Enseñanos consentimiento
: <https://www.teachusconsent.com/>

Definición jurídica de acoso
<https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/cero-tolerancia-al-hostigamiento-sexual-y-al-acoso-sexual?idiom=es>

REFERENCIAS A LOS MATERIALES DE INSIGHT EXCHANGE

Publicaciones:

[Guía para Elegir Terapeuta](#) (Español)
© Insight Exchange
www.insightexchange.net/espanol/

[La carta imperfecta](#) (Español)
© Insight Exchange
www.insightexchange.net/espanol/

[Mi Kit de Seguridad](#) (Español)
© Insight Exchange
www.insightexchange.net/espanol/

[Sígueme a Mí](#) (Español)
© Insight Exchange
www.insightexchange.net/espanol/

Voces de Insight
© Insight Exchange
www.insightexchange.net/espanol/

Laboratorio de Lenguaje
www.insightexchange.net/exchange/language-lab/

[El Patrón de Hechos](#), DVSM en colaboración con Centre for Response-Based Practice, 2018

Animaciones:

Los peligros del estrangulamiento
© Insight Exchange
<https://vimeo.com/761281273>

Videos:

- [Identificando y Honrando la Resistencia](#) (5:23 mins)
- [Consentimiento versus Violencia](#) (8 mins)



Insight Exchange honra a los Pueblos Indígenas en México.

Reconocemos el derecho de los Pueblos Indígenas en México a la auto-organización, auto-gobernanza y autodeterminación. Rendimos nuestro respeto a lxs Ancestrxs, Ancianxs y Comunidades Indígenas y a la propiedad colectiva de sus tierra. Honramos a todos los Pueblos Indígenas de México, y reconocemos a todxs quienes han mantenido sus formas de organización comunitaria arraigadas en la resistencia contra las opresiones del Estado.

La violencia colonial se caracteriza por inconmensurables actos de violencia sobre las personas indígenas y racializadas – comprender, tanto la naturaleza estratégica de la colonización como la violencia histórica, es fundamental para entender los orígenes de la violencia colonial en México.

Agradecimientos

Insight Exchange desea dar las gracias a todos los colaboradores, amigos críticos y comunidades que han colaborado directa o indirectamente con este recurso.

Insight Exchange quiere dar las gracias a la Dra. Linda Coates y al Dr. Allan Wade y a sus colegas del Centre for Response-Based Practice, Canadá, por su trabajo visionario y pionero sobre las respuestas sociales, la resistencia, el lenguaje y la defensa de la dignidad.

Y lo que es más importante, nuestro agradecimiento a todas las personas que han vivido la violencia interpersonal y familiar y que han compartido generosamente sus puntos de vista en beneficio de los demás.



Mi cuerpo – Mi Dignidad fue desarrollado en colaboración directa con Tania Aguirre fundadora de ECOS: Prácticas-Basadas-en-la-Respuesta y Andrea Salamanca.

Segunda edición: Copias electrónicas gratuitas de
Mi Dignidad - Mi Cuerpo es Mío están
disponibles en

www.insightexchange.net/espanol/



Escanea el código QR para abrir la página:

Español www.insightexchange.net/espanol/

El sitio web de Insight Exchange tiene un
botón de salida rápida

Utilización de este recurso: La información contenida
en este recurso es sólo para fines de información
general. Insight Exchange es una iniciativa de
Domestic Violence Service Management (DVSM). No
asume ninguna responsabilidad por el uso que se
haga de la información contenida en este recurso.

Copyright: Insight Exchange (DVSM) autoriza la
fotocopia o reproducción de extractos de este
recurso siempre que se cite la fuente de forma clara
y adecuada.

Agradeceremos sus comentarios para
mejorar futuras ediciones.

INSIGHT EXCHANGE

www.insightexchange.net

© 2023 Insight Exchange