

Publicaciones del MEDH

# MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA 2

## Violencia sexual

Lic. Laura Ferreira



Defensorías de los Derechos de  
las mujeres y l@s chic@s

Movimiento Ecuménico por los Derechos Humanos



# Índice general

<b>Presentación .....</b>	<b>5</b>
<b>¿Qué entendemos por violencia sexual contra la mujer? .....</b>	<b>7</b>
<b>¿Por qué existe la violencia de género? .....</b>	<b>9</b>
<b>¿Quién es el agresor? .....</b>	<b>12</b>
<b>Distintos tipos de violencia sexual .....</b>	<b>13</b>
<b>Violación .....</b>	<b>15</b>
<b>¿Qué siente una mujer agredida sexualmente? .....</b>	<b>17</b>
<b>Síntomas que pueden aparecer luego de una agresión sexual. ...</b>	<b>21</b>
<b>¿Cómo ayudar a una mujer agredida sexualmente? .....</b>	<b>25</b>



# Presentación

## **VIOLENCIA SEXUAL CONTRA LA MUJER**

En este segundo cuadernillo de la serie Mujeres que sufren violencia, nos centraremos en el tema de la violencia sexual contra la mujer adulta. Si bien mencionamos el abuso sexual infantil, no vamos a detenernos en este tema, porque ya hay otras publicaciones del Medh que lo han abordado en profundidad.

Creemos que este material es un aporte muy valioso para nuestro trabajo desde las defensorías.

informarnos y comprender qué siente una mujer que atraviesa una situación de violencia sexual nos permitirá contar con más elementos y herramientas

Agradecemos a su autora la Lic Laura Ferreira su aporte, fruto de tantos años de trabajo y lucha con mujeres que han sufrido violencia sexual.

*Equipo de Defensorías del Medh*



# ¿Qué entendemos por violencia sexual contra la mujer?



Es todo acto de características sexuales ejercido por una persona en contra del deseo y la voluntad de otra, mediante amenazas, intimidaciones y/o ataque, y que puede ser expresado en forma verbal, física y emocional.

Afecta la libertad y la dignidad y produce efectos tanto físicos, como morales y psicológicos a corto, mediano y largo plazo.

## ***¿POR QUÉ OCURRE?***

Es común escuchar que la violencia sexual se produce porque la mujer la provocó, vistiéndose o comportándose de determinada manera.

También se suele decir que estas cosas no suceden si no se las busca (caminando sola por determinados lugares y a ciertas horas por ejemplo).

La violencia sexual es el único delito donde el acento está puesto en la vida privada de la víctima, en su comportamiento, en su sexualidad, etc.

Si una persona hace una denuncia porque le robaron la billetera, es muy difícil que le pregunten por su vida privada, o que la responsabilicen por estar caminando sola por un lugar inseguro.

La mayoría de las personas que trabajamos en este tema, lo hacemos desde una perspectiva de género, pensando que la violencia contra la mujer, es violencia de género: se agrede a la mujer simplemente por el género al que pertenece (como se agrede a un hombre de raza negra simplemente porque es negro - violencia racial).

**La violencia sexual,  
entonces, es una de las  
manifestaciones más  
extremas de la violencia  
de género.**



# ¿Por qué existe la violencia de género?

A los hombres y a las mujeres nos educan de forma diferente desde que nacemos.



*A las mujeres* les enseñan a ser «femeninas»: obedientes, sumisas, pasivas, orientadas hacia el trabajo doméstico y el cuidado de los demás como una extensión del rol maternal. Por eso a las niñas, les regalan muñecas, juguetos de cocina, escobitas, planchas, etc.

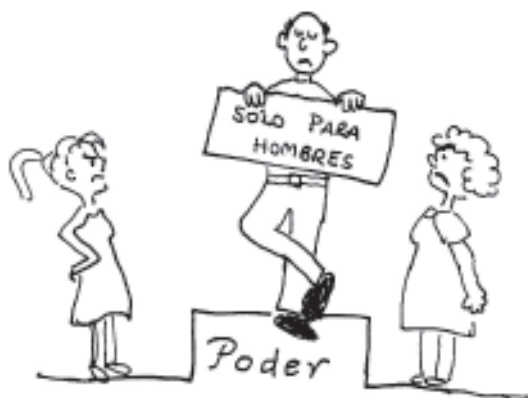
*A los hombres*, en cambio, les enseñan a ser «masculinos», para lo cual no deben mostrar sus emociones, deberán ser competitivos, agresivos, y fundamentalmente, orientados hacia la vida que transcurre fuera del ámbito doméstico. Por eso a los niños les regalan armas, soldaditos, autos, pelotas, etc.

A los varones los estimulan para ser sexualmente activos y agresivos.

A las mujeres hay que «avanzarlas», «conquistarlas» (como si fuera una guerra), «transárselas» (como si fueran un objeto de intercambio y consumo - drogas-).

Está muy bien visto que un adolescente tenga varias novias, y es motivo de orgullo para sus padres poder decir que ya tiene experiencia sexual.

Las mujeres, en cambio, están educadas para ser pasivas sexualmente, y no es bien vista una joven que sale con varios hombres a la vez, o que tiene mucha experiencia sexual.



Si bien hoy en día las más jóvenes suelen copiar actitudes y palabras de los hombres, lo hacen porque saben de alguna manera, que es una forma efectiva de acceder a cierto poder, que siendo mujeres difícilmente tendrán.

Por otra parte, la mujer históricamente siempre ha sido, objeto de intercambio entre los hombres. En épocas antiguas, el contrato matrimonial se arreglaba entre el pretendiente, y el padre de la pretendida. El cuerpo de la mujer ha sido considerado una pertenencia más del hombre. Recordemos que los cruzados, en la Edad Media, antes

de ir a la guerra en Tierra Santa, solían ponerle a sus esposas un cinturón de castidad.

Hoy en día, las cosas han cambiado mucho, pero al casarse, la mujer entra a la iglesia del brazo de su padre, y es «entregada» al novio, y muchas siguen usando el apellido de casada, llamándose a sí mismas «fulana de tal».

El hombre, entonces, está «habilitado» socialmente para ser agresivo, y esto incluye su sexualidad y su forma de comportarse con las mujeres.

Por todo esto a veces resulta muy difícil que las mujeres víctimas de violencia sexual, sean escuchadas o apoyadas por el resto de la sociedad...

**Una mujer que denuncia  
una situación de violencia,  
está denunciando  
a la sociedad en su conjunto...**

# ¿Quién es el agresor?

Es muy difícil poder identificar a un agresor sexual. Como decíamos anteriormente, las agresiones hacia las mujeres muchas veces están avaladas socialmente. Un «piropo» agresivo, un toqueteo en el colectivo, un gesto obsceno, por lo general están vistos como algo normal. Por supuesto que la mayoría de los hombres no son agresores sexuales, pero los que sí lo son, no pueden distinguirse del resto por algún comportamiento en especial de su vida cotidiana, por su forma de vestirse, o por su cara. Muchos son padres de familia, trabajadores y/o profesionales reconocidos.

De hecho, cuando son señalados como tales, su entorno familiar y social por lo general los apoya, no pueden creer los cargos que se les imputan.



# Distintos tipos de violencia sexual

Cuando hablamos de violencia sexual contra la mujer, pensamos inmediatamente en violaciones. Pero muchas mujeres han sufrido distintos tipos de violencia sexual, y no la han reconocido como tal. Veamos algunos ejemplos:



- **MANOSEOS:** La mayoría de las mujeres han sufrido este tipo de agresión, ya sea por parte de algún familiar o conocido, o por desconocidos, en la calle o en el transporte público. Toqueteos, pellizcos, «apoyadas», etc., donde es difícil saber cómo actuar, ya que se teme pasar vergüenza delante de la gente (sobre todo si la mujer agredida es muy joven).
- **PALABRAS OBSCENAS:** Hay una gran diferencia entre recibir un piropo agradable, y ser objeto de obscenidades. Las groserías que aluden al cuerpo de la mujer y/o su sexualidad, suelen ser muy ofensivas y humillantes. Producen situaciones de parálisis emocional (no saber qué hacer, qué contestar) y mucha rabia. Suelen ser situaciones absolutamente gratuitas e inesperadas, y por lo tanto, difíciles de prevenir.

- **EXHIBICIONISMO:** Tener que ver los genitales de un hombre, conocido o desconocido, sin haberlo solicitado, también es violencia sexual. Cuando ocurre en la calle, es más fácil de reconocer, pero cuando ocurre en nuestra propia casa, y algún familiar, amigo o vecino se pasea desnudo con la intención de que lo veamos, esto genera gran incomodidad y las mujeres no saben cómo reaccionar.
  
- **LLAMADAS TELEFÓNICAS OBSCENAS:** A veces ocurren una sola vez, y con cortar la comunicación alcanza. Pero puede pasar que se repitan, hasta transformarse en un verdadero acoso para la mujer, invadiéndola en su propia casa y provocando situaciones de mucho stress cada vez que suena el teléfono.
  
- **ACOSO SEXUAL:** Generalmente, siempre es por parte de una persona conocida. Comúnmente se da en situaciones laborales, donde el hombre explota su posición de poder y jerarquía sobre la mujer. Pero también ha ocurrido que el acosador sea un vecino, e incluso algún pariente (tíos, cuñados, padrastros, etc.). El objetivo del acosador es presionar a la mujer para que acepte tener algún tipo de relación sexual con él. Esta presión puede incluir desde amenazas hasta cuestiones más sutiles, como llamados telefónicos, citas, etc., muchas veces con la excusa del trabajo.

# Violación

**La violación sexual es la agresión más extrema contra una mujer.**

Puede incluir o no penetración, es obligarla a cualquier tipo de práctica sexual contra su voluntad. La violación se lleva a cabo mediante amenazas, incluso con armas. Por eso no siempre incluye golpes u otro tipo de violencia física, ya que las mujeres muchas veces optan por no resistir, y preservarse así de daños mayores. El agresor puede ser un desconocido, pero muchas veces ocurre que es un familiar, amigo, vecino, etc., y por lo tanto conoce los horarios y movimientos de la mujer.



➤ **VIOLACIÓN EN LA PAREJA:** Si bien la entendemos como una violación, la mencionamos aparte, porque de lo contrario es muy difícil de reconocer. Muchas mujeres son violadas por sus propios esposos, novios o compañeros, o presionadas de distintas maneras para tener sexo contra su voluntad.

*«Si yo no tengo relaciones con él, después tengo que aguantarme la mala cara durante días enteros», «Si no tengo relaciones no me da plata para la comida», «Tengo relaciones con él aunque no me guste,*

*porque tengo miedo de que me pegue», «Me dice que si no tengo relaciones con él, es porque tengo otros hombres».*

➤ **ABUSO SEXUAL INFANTIL:** Incluye todos los tipos de violencia sexual arriba descritos. La diferencia radica en la edad de la víctima, y en el vínculo que tiene con el abusador, ya que es muy difícil saber cómo reaccionar o defenderse frente a algo que ni siquiera se puede reconocer (la sexualidad adulta) y cuando el abusador es alguien a quien se quiere, o que tiene la obligación de cuidar y proteger.

Se impone el silencio por amenazas o engaños, y el inicio suele darse mediante la seducción o el juego. Cuando la niña o niño empieza a comprender lo que está sucediendo, ya está atrapad@ en una situación de la que es difícil salir sin sentir que el mundo se desmorona. Por este motivo, se puede guardar silencio durante muchos años.

Frente a una nueva agresión en la edad adulta, estos abusos se resignifican, sus recuerdos, a veces sepultados, cobran tanta fuerza que parecen actuales.

➤ **OTRAS:** cuando trabajemos el cuadernillo en los grupos, cada quién puede incluir otras formas de violencia sexual que se le ocurran o le hayan sucedido.....



# ¿Qué siente una mujer agredida sexualmente?

➤ **CULPA:** En todas o en la mayoría de estas situaciones, la persona agredida suele sentirse culpable y avergonzada ya que el ataque es contra algo tan íntimo como la sexualidad, y el agresor rara vez reconoce su propia culpa, depositándola sobre la víctima:



*«vos me provocaste», «no seas histérica», «de qué te quejás si te gusta», «no era para tanto», «no ves que no pasó nada», etc., etc.*

Un sentimiento muy característico es el «por qué a mí», como si hubiera algún estigma en la mujer, o algo que la haya hecho merecedora de la agresión. Sin embargo, por el sólo hecho de ser mujeres, el género femenino está en situación de riesgo (a cualquier mujer le puede pasar).

Por otra parte, la sociedad refuerza este sentimiento de culpa, depositando la responsabilidad de lo ocurrido en la mujer:

*«Te dije mil veces que no fueras sola por ese lugar»,  
«Bueno, también, si se viste así...», «¿Cómo no corriste y  
pediste ayuda?», «Yo que vos, le pegaba una patada ya  
sabés dónde».*

➤ **BRONCA:** La rabia siempre está dirigida contra el agresor, pero también contra sí mismas, por no haberse defendido como se los exigen en los ejemplos de arriba *«Siento que debí haber hecho algo para defenderme».*

Sin embargo, y como veremos más adelante, **sí hicieron y mucho, pero les cuesta reconocerlo.**

También sienten bronca contra aquellas personas que supuestamente podrían o deberían haberlas protegido y no lo hicieron (el caso de las madres, en el abuso sexual infantil), o contra aquellas personas que supuestamente deberían comprenderlas y apoyarlas, y las dejan solas, o no lo hacen como ellas lo necesitan: parejas, padres, amig@s, jef@s, etc.

*«Mi novio no entiende que todavía no puedo tener relaciones sexuales, cree que es porque no lo quiero». «Me da bronca que mi familia ahora me trata como a una nena chiquita, me sobreprotegen», «Mi amiga me dijo: yo que vos, gritaba y salía corriendo».*

- **DESCONFIANZA:** Hacia los hombres en particular, en la mayoría de los casos y hacia las personas en general, si el agresor fue una persona conocida, o con la que se tenía un vínculo de afecto. A la mujer agredida le costará volver a confiar en los demás y entablar vínculos de cierta intimidad.
  
- **RECHAZO AL CONTACTO ÍNTIMO:** Esto incluye, obviamente, las relaciones sexuales, pero también puede abarcar cualquier contacto que ellas sientan como intrusivo: abrazos, besos, caricias... **Si están en pareja, y el hombre no está informado acerca de esto, puede tomarlo como un rechazo personal, y responder en forma agresiva, o presionándola de alguna manera.**
  
- **VERGÜENZA, HUMILLACIÓN:** Una agresión sexual es un ataque hacia la intimidad de una persona, y muchas veces tiene como objetivo humillarla y degradarla. Las mujeres que lo han sufrido, se sienten estigmatizadas «marcadas», e incluso llegan a sentir que, con sólo mirarlas, los demás se darán cuenta de lo sucedido, como si lo llevaran escrito en la frente.
  
- **MIEDO:** A que les vuelva a suceder, a que le suceda a alguien querido (hermanas, hijas), a encontrarse con el agresor, a la venganza del agresor si hicieron la denuncia.... Muchas veces esto se traduce en una gran dificultad para salir solas, o incluso para estar solas dentro de la casa o en uno de sus ambientes.

➤ **ANGUSTIA:** Un ataque sexual es algo sumamente invasivo, y suele cambiar la vida de las mujeres por un cierto tiempo. Todos los sentimientos arriba descritos, hacen que las mujeres no se reconozcan a sí mismas, y esto genera mucha angustia:

*«Me pregunto si alguna vez volveré a ser la que era», «Yo era una persona alegre, conversadora, ahora estoy malhumorada, no quiero ver a nadie», «Yo era muy independiente, ahora necesito estar siempre con alguien, no puedo ni salir sola».*

Es común que, por todo esto, las mujeres tengan accesos de llanto y una sensación de angustia casi permanente, que se puede manifestar como opresión en el pecho, palpitaciones, dolores de cabeza, etc.

➤ **DEPRESIÓN:** Si la mujer agredida no recibe la respuesta que espera de su entorno social y familiar, y si no realiza un tratamiento psicológico especializado, puede llegar a mostrar signos de depresión: estar todo el día sin hacer nada, no querer salir de la cama, descuidar el aspecto personal, sentir que nunca más va a volver a ser feliz, etc.

# Síntomas que pueden aparecer luego de una agresión sexual.

**PESADILLAS:** Es común que las mujeres tengan pesadillas donde se vuelve a vivir lo sucedido u otras relacionadas con situaciones de mucha angustia (pesadillas de ataques, de muerte, etc.). Por este motivo, tratan de demorar lo más posible el momento de irse a dormir, y esto se confunde con insomnio.



**INSOMNIO:** La mujer que fue agredida, por lo general se encuentra por un tiempo en un estado de alerta permanente, de manera que le costará conciliar el sueño. Estará atenta a todos los ruidos de la casa, y vigilante a los accesos de la misma (puertas y ventanas). Por otra parte, a veces no puede dejar de pensar en lo sucedido, y le cuesta mucho relajarse.

**ESTADO DE ALERTA PERMANENTE:** Cualquier persona que ha vivido una agresión, permanecerá por un tiempo en este estado, lo que se traduce en dificultades para relajarse, dormir, sobresaltos y reacciones exageradas frente a ruidos, olores, o situaciones significativas:

*«como me violaron al lado de las vías, cada vez que escucho el ruido del tren pego un salto...».», «se me quedó pegado el olor a alcohol, ahora no lo soporto», «si siento que alguien camina detrás mío en la calle, me tengo que meter enseguida en un negocio para no salir corriendo».*

**TRASTORNOS EN LA ALIMENTACIÓN:** Fundamentalmente asociados al asco que puede haber provocado una intrusión a lo más íntimo de una persona: la sexualidad. Es probable que la angustia, además, produzca la sensación de «tener el estómago cerrado», y por un tiempo cueste ingerir alimentos.

**CAMBIOS EN LA PERSONALIDAD:** Como vimos , la personalidad de una mujer puede cambiar luego de una agresión. Son frecuentes los cambios de humor, la bronca, la hostilidad hacia los demás, el retraimiento («volverse para adentro»), etc. Esto hace que las relaciones con los demás se vuelvan más difíciles, ya que la familia y los amigos no saben cómo reaccionar.

**DISOCIACIÓN:** Para protegerse emocionalmente de la agresión, muchas mujeres dejan al cuerpo sufrir la violencia, mientras que la mente se preserva pensando en otras cosas: *«mientras me violaba, yo pensaba en*

*que iba a llegar tarde al trabajo».* Por eso, al principio, en algunos casos se presentan a las consultas o a hacer la denuncia, como si no les hubiera sucedido a ellas, y cuentan la agresión como si se tratara de otra persona, sin emoción aparente. Esto puede generar dudas en quien las escucha acerca de la veracidad de lo que cuentan.

**IDEACIÓN SUICIDA/ SUICIDIO:** Muchas mujeres sienten que ya nada volverá a ser como antes, que nada tiene sentido, que lo sucedido les ha cambiado las rutinas más elementales, y que no tienen un proyecto personal de vida. Es común entonces que surja la idea del suicidio como solución a todo. En los casos más extremos, el suicidio se lleva a cabo.

*«Tuve que dejar el trabajo por lo que me pasó, dejé de ir a estudiar porque las clases eran de noche... Me la paso todo el día sola en casa, sin nada que hacer, y sin ganas de hacer nada... A veces me dan ganas de morirme».*

### **STRESS POSTRAUMÁTICO:**

Muchos de los síntomas mencionados, se encuadran dentro de lo que se llama «síndrome de stress postraumático». Muchas víctimas de guerras, catástrofes o accidentes también lo sufren. En el caso de las mujeres agredidas sexualmente, a veces los síntomas tardan más tiempo en desaparecer, porque la agresión no la produjo un cataclismo climático, o

un atentado con explosivos, sino una persona de carne y hueso, a la que muchas veces le vieron la cara, escucharon su voz, hasta puede ser que lo conocieran, que ha invadido su intimidad. A veces estos síntomas tardan en aparecer, y la mujer se muestra y se siente muy bien en un principio, desconcertando a quien la escucha. Sin embargo, a los pocos meses, empiezan a surgir algunas dificultades, y ellas y su entorno no entienden por qué, si estaba tan bien, justo ahora empieza a suceder esto.





# ¿Cómo ayudar a una mujer agredida sexualmente?

## ESTAR INFORMAD@S

En primer lugar, hay que saber y entender cómo puede estar sintiéndose esa mujer como vimos en la guía . Es necesario aclarar que, algunas mujeres pueden no sentir nunca ninguno de estos síntomas o emociones, especialmente si la agresión fue leve y la reacción del entorno adecuada (de contención).



## ¿QUÉ SIENTO YO?

En segundo lugar, hay que revisar los propios mitos y prejuicios con respecto a las agresiones sexuales, y a la sexualidad en general. Si es un tema que nos provoca mucho rechazo, o sentimos que nos enojamos con las mujeres que lo han sufrido, es mejor reconocerlo y dejar que otra persona las atienda, ya que corremos el riesgo de maltratarlas nosotr@s también.

Escuchar a una mujer que ha sido violada, no es algo fácil, sobre todo si también se es mujer. A medida que la escuchamos, descubrimos que las agresiones sexuales pueden ocurrir en cualquier lugar, a cualquier hora, y que no dependen necesariamente del aspecto físico o de la forma de vestir de la mujer. Produce mucho miedo descubrir que también nosotras estamos expuestas a las agresiones, por el simple hecho de pertenecer a un género (el femenino).

## ESCUCHARLAS

Como dijimos, esto no es fácil...

**Pero si resulta difícil escuchar, imaginemos lo difícil que resulta contarlo, especialmente si ya se lo contó varias veces, sin demasiados resultados.**

**«¿Otra vez tengo que contar todo?».**

A veces conviene dejar que ellas vayan organizando el relato, empezando y terminando por donde quieran, y al final, podremos ir preguntando por todo aquello que «nos quedó suelto». Otras veces, necesitan que las ayudemos mediante preguntas..., hasta que puedan ir tomando confianza, rompiendo el hielo, y animándose a hacer un relato más fluido. En este caso, las preguntas deben ir rodeando el tema, sin tocar desde un principio la agresión en sí, para luego ir haciendo preguntas más directas. Por ejemplo: ¿Fue a algún otro servicio?, ¿hizo la denuncia?,

¿cómo la atendieron?, ¿consultó al médico?, ¿se realizó los análisis correspondientes?, ¿cómo se está sintiendo ahora?, etc., etc. Si no estamos en un servicio psicológico o social y no vamos a continuar trabajando en el apoyo y contención de la mujer, no hace falta preguntar cuestiones relacionadas directamente con la agresión (¿dónde?, ¿cuándo?, ¿cómo?).

Es importante estar atent@s a nuestros propios gestos, tratando de no mostrar reacciones de horror o rechazo, que puedan ponerlas incómodas. Conviene no interrumpir, y mostrar una actitud de simpatía y comprensión, como lo haríamos frente a cualquier persona que está sufriendo o pasando por un mal momento.

## CONTENERLAS

Una buena escucha ya implica una contención. Pero además deben saber que **les creemos**, no importa cuán inverosímil suene el relato, o cuán bien o mal se vean ellas a la hora de contarlo.

También es importante indagar con quién viven, y cuáles fueron las reacciones del entorno, del más cercano, para saber con qué apoyo cuentan: «¿Cómo reaccionó tu familia?, ¿Y tu pareja?». Conviene tratar de identificar junto con ellas, a la persona en la que más confían en ese momento, con la que pueden contar. Puede ser una amiga, una compañera de trabajo o una vecina. La familia y la pareja pueden resultar un apoyo

muy importante, pero también están afectadas por lo ocurrido y necesitan contención.

## DESCULPABILIZARLAS

«No hice nada para defenderme»...

Una mujer que ha sido agredida sexualmente y empieza a contarlo, tendrá que soportar a veces una larga serie de frases descalificadoras: «¿cómo no hiciste nada para defenderte?», «hubieras hecho tal o cual cosa», etc.

Ellas mismas se hacen eco de ese discurso, y se presentan de esa manera: «no hice nada», «debí haberme resistido». Si es el caso, conviene indagar un poco más acerca de lo sucedido, para **revertir esta posición**.

Por ejemplo, *negociar con el agresor* para no sufrir daños mayores, es una forma de defenderse (incluso aceptar tener sexo oral, para no ser penetrada, contagiarse una enfermedad sexual o quedar embarazada) puede ser una buena estrategia en su momento.

Hay mujeres que no resisten físicamente, pero *mentalmente toman nota* de todo aquello que les pueda servir luego para hacer la denuncia: rostro del agresor, características particulares (un tatuaje por ejemplo). Hay mujeres que estuvieron todo el tiempo midiendo relaciones de fuerza y evaluando hasta dónde resistir o negociar.

***Lo importante es que salieron vivas del ataque, y que eso se debe a los propios recursos y habilidades que pudieron desplegar en el momento.***

**«¿Fue una agresión o no?»**

Es importante destacar que sí, aunque ellas hayan aceptado hacer determinadas cosas, siempre fue bajo presión o amenaza, o como forma de no salir más dañadas. De lo contrario, a veces terminan creyendo que no hubo agresión, y que ellas lo consintieron, y no fue así.

«Hubiera preferido que me golpeará, y no que me tratara como a la novia».

Muchos agresores buscan confundir a la víctima mediante un trato ambiguo, donde se mezcla la agresión, con actitudes de supuesto afecto y cuidado: «mientras me violaba me preguntaba si estaba bien».

**«La muerte es preferible a la deshonra»**

Al mismo tiempo, estamos en una sociedad muy machista, donde se sostiene que la mujer debe resistirse hasta las últimas consecuencias para demostrar que no quería.

**Por eso** resulta común que las mujeres agredidas sientan que no son víctimas «creíbles» **si no están lo suficientemente golpeadas.**

En las comisarías, o en sus propias familias, las miran con desconfianza «La jueza me dijo que ella conocía a las chicas como yo,

que se escapan con el novio y después dicen que las violaron», «En la comisaría se reían y me preguntaban cómo podía ser que me hubieran hecho tantas cosas y yo no tuviera marcas».

### **Ella no se cuidó»**

Se suele poner el acento en que la mujer no se cuidó al circular a determinada hora por determinado lugar. Y lo que hay que cuestionar es justamente esto:

que las mujeres tengamos que cuidarnos... y no podamos circular libremente, por el solo hecho de ser mujeres.

El que no debería poder circular, es el agresor...

Es de fundamental importancia que la mujer pueda comprender la agresión dentro de este contexto.

**No hay nada malo en ella, no es que ella hizo algo mal, o que debió haber hecho otra cosa.**

**Ser mujer, en nuestra sociedad, es un factor de riesgo.**

# BRINDAR INFORMACIÓN:

## La Denuncia

Una mujer que ha sido víctima de una agresión sexual, debe saber que, si lo desea, puede asentar la denuncia correspondiente. Si no desea hacerlo, hay que respetarla en su decisión, ya que está tratando de evitarse nuevos maltratos.

Otras mujeres, por el contrario, quieren denunciar al agresor, para sentir «que hicieron algo», y para evitar que les pase a otras personas.



## **La Consulta al Hospital**

Si se trató de una violación, más allá de que haga o no la denuncia, es imprescindible que concurra al hospital más cercano para recibir los cuidados y la profilaxis necesaria e indispensable.

En el hospital podrán medicarla para prevenir enfermedades de transmisión sexual (sida, gonorrea, sífilis, etc.) y también para prevenir un embarazo. Es de fundamental importancia realizar la consulta médica dentro de las 48 hs. y exigir la medicación correspondiente.

## **Cómo Sobrellevarlo**

A veces, es necesario recurrir a un servicio psicológico especializado, donde puedan tener acceso a algunas consultas, o iniciar un tratamiento. Esto se les puede sugerir, pero no hay que tratar de convencerlas. Basta con darles los datos que tengamos, y ellas harán uso de los mismos cuando lo sientan necesario.

Mientras tanto, es importante que aprendan a pedir ayuda, que identifiquen y recurran a aquellas personas que pueden contenerlas, que traten de no estar solas y que no se impongan esfuerzos o exigencias innecesarios

«Me obligué a mí misma a salir sola porque no aguantaba estar dependiendo de todo el mundo. Quería probar que podía... Me agarró un ataque de pánico».



# **Si nos consulta un familiar, pareja o amig@**

## **Revisar con ell@s los mitos y prejuicios:**

¿Qué piensan de lo que pasó? ¿Por qué creen que sucedió? ¿Cómo reaccionaron cuando se enteraron? ¿Qué le dijeron a la mujer agredida? Estas preguntas nos abrirán paso a un trabajo que apunte a la contención de la víctima y a su **desculpabilización**.

## **Revisar los sentimientos:**

*¡Qué importante para los familiares y las parejas, tener un espacio donde ser escuchados ellos también!*

Podemos encontrarnos con madres o hermanas que fueron agredidas sexualmente en la infancia y nunca lo contaron. Esta agresión a un ser querido removerá todos aquellos sentimientos que creían olvidados...

Much@s creen que deben evitar mostrar sus propios sentimientos con la mujer, «para que no se sienta mal» y terminan haciendo de cuenta que nada sucedió. «Yo creía que si no le hablaba a mi hija del tema, no se iba a acordar».

*«Me dolía mucho que mi mamá no me hablara de lo que pasó, y que actuara como si nada hubiera sucedido. Yo sentía que no podía entonces hablar con ella del tema».*

Ell@s también sienten bronca, dolor, impotencia y hasta omnipotencia: «ojalá me hubiese pasado a mí y no a mi hermana». Pero nadie sabe cómo va a reaccionar frente a una agresión semejante. Lo que podemos decir, es que la mujer en cuestión está viva, y es así gracias a los propios recursos y estrategias que desplegó en el momento.

***Que la bronca no se transforme en acusación;  
Que la impotencia no se transforme en sobreprotección;  
Que el dolor no se transforme en silencio...***

### **Informarlos:**

**Acerca de cómo se siente la mujer y qué tipo de apoyo necesita.**  
Deberán acompañarla en sus decisiones y respetarlas, aunque tengan ganas de salir corriendo a hacer la denuncia y ella no.

**Los familiares y las parejas deben saber cuáles pueden ser las reacciones de la mujer a fin de no asustarse e incluso, de anticiparse. Los cambios de humor, los ataques de llanto, los síntomas que aparecen meses después. Todo esto desconcierta y angustia al entorno. También deben saber que la mujer necesita realizar la consulta hospitalaria lo antes posible.**

Si están muy angustiados, y lo sucedido ha reactualizado los recuerdos de otras agresiones vividas por ell@s mism@s, se los puede derivar a consultas o tratamiento psicológico, siempre en un servicio especializado.

# A TENER EN CUENTA..



Cuando vivimos en una sociedad violenta, todos estamos prevenidos ya que podemos ser víctimas de un asalto, un secuestro, o algún tipo de agresión. Las mujeres, además, cargan con el «plus» del temor a una agresión sexual ya que son población de riesgo. Existe un «**alerta femenino**»\* que permite a las mujeres estar atentas a una serie de situaciones y circunstancias que un hombre tal vez ni notaría. Pero también, este estado de alerta, limita la vida de las mujeres, tanto en sus actividades, como en sus horarios y lugares de circulación ( mayor gasto de remises, depender de un auto o de alguien que la busque si vuelve tarde, etc.).

**Se pueden tener en cuenta las siguientes sugerencias:**

- No tener vergüenza de gritar o de pedir ayuda. Aunque nadie se involucre, esto suele asustar al agresor.

\*«Fridman, Irene. Conferencia Unam 2005. Incesto: Efectos subjetivos en mujeres adultas».

- No tener vergüenza de darse vuelta o de cambiar de vereda, si sienten que las siguen.

- Animarse a entrar en algún negocio, o tocar el timbre de una casa, en caso de percibir una situación de peligro.

- Confiar en las propias sensaciones y sentimientos: si hay algo que resulta incómodo, sospechoso, o fuera de lugar, no desestimar lo que se siente pensando que se es exagerada. Es preferible buscar ayuda a confirmar luego lo que se suponía.

- Nunca quedarse sola en un transporte público. En el tren, buscar un vagón donde haya gente.

- A veces, los agresores buscan como víctimas a personas que ellos perciben como fáciles de dominar. Una actitud segura, «caminar pisando fuerte», puede desanimarlos.

**Si bien algunas de estas estrategias pueden ayudarnos, insistimos en afirmar que la resolución del problema no depende de que la mujer tome ciertos recaudos, sino de un cambio en la sociedad.**

**No se trata de hacer hincapié en si la mujer se cuidó o no se cuidó. Las mujeres deberíamos poder circular libremente y sin miedos.**

