

Solo sí.

Todo

Acabemos con la violencia sexual

La larga lucha contra la violencia de género

La violencia de género es una grave violación de derechos humanos que afecta a mujeres y niñas de todo el mundo sólo por el mero hecho de serlo.

Esta violencia, basada en la discriminación y desigualdad estructural, puede adoptar diversas formas:

psicológica, física, sexual, económica, cultural y otras,

y puede darse tanto en el espacio público como en la esfera privada.

Las consecuencias de la violencia de género son devastadoras y las repercusiones para quienes logran sobrevivir pueden ser permanentes, incluso llegando a provocar la muerte.



Según la Encuesta Europea de Violencia de Género (2022), más de 4,8 millones de mujeres y niñas en España han sufrido violencia en la pareja (física, psicológica o sexual), y más de 3,6 millones la han experimentado fuera de ella. Una de cada cinco mujeres españolas ha vivido violencia sexual, según la Agencia de los Derechos Fundamentales de la UE.

El Consejo de Europa alerta sobre el aumento de violaciones grupales entre jóvenes, vinculándolo al consumo de pornografía violenta y la falta de educación afectivo-sexual.



Violencia sexual: una violación de derechos humanos muy extendida, también en internet

La violencia sexual incluye **cualquier acto de carácter sexual realizado sin consentimiento**, ya sea porque no se otorgó de manera expresa o porque la persona no pudo expresarlo libremente (por estar dormida, bajo efectos de sustancias u otras razones).

De hecho, 1 de cada 10 mujeres en la Unión Europea reportan haber sufrido acoso cibernético desde los 15 años, incluyendo haber recibido mensajes con contenido sexual explícito no deseado o bien insinuaciones sexuales ofensivas en distintas plataformas de redes sociales.

Se estima que en todo el mundo, 1 de cada 3 mujeres han sufrido violencia física y/o sexual. Según la Agencia de Derechos Fundamentales de la Unión Europea, 1 de cada 5 mujeres españolas y 1 de cada 2 mujeres europeas, ha sufrido violencia sexual en algún momento de su vida. Esta violencia puede darse tanto con contacto físico como sin él y también a través de internet y las redes sociales.

En el Estado español,

14 violaciones y
55 agresiones sexuales

fueron denunciadas
al día en 2024.



¿Habías pensado alguna vez que todo esto es violencia sexual?

¿Qué formas no habías contemplado como violencia sexual?

- Chantajes y presiones sexuales
- Tocamientos no consentidos
- Besos forzados
- Stealthing
[retirada del preservativo sin consentimiento durante las relaciones sexuales]
- Matrimonios forzados
- Sumisión química
- Violación
- Acoso callejero
- Acoso sexual en el trabajo
- Acoso en centros escolares y lugares de ocio
- Comentarios sexuales obscenos
- Insinuaciones indeseadas
- Criticar la vida sexual de las mujeres
- Chistes o mofas sobre agresiones sexuales
- Sexualizar a mujeres y niñas en la publicidad
- Creer que los hombres no pueden contenerse sexualmente

- Mutilación genital femenina

- Embarazos forzados
- Fotografiar y/o filmar agresiones sexuales
- Feminicidio sexual
- Trata con fines de explotación sexual

- Realización de fotografías no deseadas o consentidas
- Compartir fotos sin consentimiento
- Acoso sexual cibernético
- Exhibiciones
- Voyeurismo

- Fomentar estereotipos machistas y sexistas tales como que las mujeres son unas estrechas
- Creer que las mujeres tienen que satisfacer el deseo masculino o que provocan esta respuesta con actitudes como vestimenta, etc.



Descárgate el iceberg de la violencia sexual y llévalo siempre contigo:
[www.es.amnesty.org/
landing/poster-feminista](http://www.es.amnesty.org/landing/poster-feminista)



Violencia sexual e interseccionalidad

La violencia sexual puede darse en distintos contextos y por distintos motivos y condiciones que confluyen entre sí

Las mujeres migrantes y refugiadas, las que tienen una discapacidad o las que viven en zonas rurales sufren porcentualmente una mayor violencia de género, siendo necesarias medidas específicas para su prevención, identificación temprana y acceso a protección efectiva.

Asimismo, muchas veces la violencia sexual contra las mujeres lesbianas, bisexuales y trans se ejerce con una intención “correctiva” (“hacer” a las mujeres heterosexuales, “corregirlas”) o para castigarlas.

La violencia sexual en contextos de guerra, crisis humanitaria y otros escenarios extremos adquiere características específicas y la interseccionalidad sigue siendo clave para entender sus dinámicas.

La violencia sexual contra niños y niñas es una de las más graves vulneraciones de sus derechos humanos. Se estima que 150 millones de niñas y 73 millones de niños son víctimas de agresión sexual en todo el mundo.

Los derechos humanos son universales y es deber del Estado protegerlos, independientemente de la religión, nacionalidad, etnia, edad, orientación sexual, identidad de género y cualquier otra condición.

Sólo sí es sí

¿A qué nos referimos con consentimiento?

Tener claro qué significa el consentimiento sexual puede ayudar a prevenir las agresiones sexuales.

El consentimiento sexual se define como el acuerdo verbal o no verbal para participar en un acto sexual. El consentimiento es una manera de establecer que todas las partes involucradas en la relación sexual lo hacen a gusto, de forma sana y consciente.

Es responsabilidad de todas las personas implicadas asegurarse de que todas ellas consienten mantener relaciones sexuales. La ausencia de un “no” no es un “sí”; sólo “sí” significa “sí”.



¿Esto qué significa?

No podemos justificar una práctica sexual porque la otra persona guardó silencio o no dijo “no”. Esto no equivale a consentir.

Consentir una determinada práctica sexual no significa consentir otra, consentirla siempre, o consentirla durante todo el encuentro sexual.

Haber consentido tener relaciones sexuales antes no significa que siempre se consienta.

Hay distintos motivos por los que una persona puede no ser capaz de decir “no” (la presión para mantener relaciones sexuales, la jerarquía de poder, el efecto del alcohol o las drogas, que esté dormida, el shock, el miedo, etc.). Cada persona puede reaccionar de forma diferente a la violencia sexual. Por eso, la comunicación constante es imprescindible.

Mitos y estereotipos sobre la violencia sexual

"Somos pareja ¿cómo va a ser forzado?"

"No dijo que no"

"¿Para qué subió a su casa con él si no quería nada?"

"Ella se lo buscó saliendo a la calle así vestida"

"La semana pasada nos acostamos, ¿cómo no va a ser consentido el sexo de ayer?"

"¿Para qué envía esa foto si no quiere que se comparta?"

Son algunas de las respuestas más habituales con las que se intenta desdibujar lo que significa el consentimiento.

"La violencia sexual ocurre en otros países"

"Eso sucede en lugares peligrosos, no en una fiesta normal"

"Sólo las mujeres jóvenes y atractivas sufren violencia sexual"

Son mitos que encontramos de manera frecuente y que están encaminados a hacernos pensar que la violencia sexual no es habitual en nuestro entorno diario.



¿Has escuchado o utilizado estas frases?
¿Qué otros mitos, prejuicios y estereotipos sobre el consentimiento y la violencia sexual te vienen a la cabeza?

La sexualidad femenina sigue siendo un tabú y muchas mujeres y niñas temen ser juzgadas o estigmatizadas como "guarras" si expresan sus deseos sexuales. Mientras, a los hombres se les enseña que deben ser sexualmente agresivos para ser "verdaderos hombres". Estos estereotipos limitan el diálogo abierto sobre sexualidad y relaciones entre jóvenes.

Consentir una cita o ir a un domicilio con una persona no implica consentimiento sexual, ni justifica una agresión. La vestimenta, el consumo de alcohol, el comportamiento o el estilo de vida no hacen a alguien responsable de una agresión. El único culpable es el agresor, y no existe un perfil único de agresor sexual.

¿Cómo practicar el consentimiento?

Primero, asegúrate de que la persona sea capaz de dar permiso conscientemente: si está drogada, borracha, durmiendo o inconsciente, no se la considera capaz de dar consentimiento.

Chantajes o manipulaciones para presionar a la otra persona a mantener relaciones sexuales invalidan el consentimiento. Por otro lado, las dinámicas de poder juegan un papel importante; alguien que ostenta un mayor poder social o físico por su edad, habilidades, puesto de trabajo, género, raza, clase, etc, debe asegurarse de que ello no influye en el consentimiento.

Pon atención tanto al lenguaje verbal como no verbal. Haz preguntas para asegurarte de que la otra persona realmente quiere mantener relaciones sexuales. Por ejemplo, ¿te apetece? ¿puedo? ¿tienes ganas? ¿estás bien? ¿sigo? Si la respuesta es no, silencio, neutral o cualquier cosa que no sea un "sí", debes parar de inmediato.



¿Se te ocurren otras formas? ¡Comparte!

¿Por qué no se denuncia?

Se estima que un gran porcentaje de las personas supervivientes de la violencia sexual no denuncian.

Quienes denuncian ante las autoridades o cuentan su historia por redes sociales o a personas de su confianza, a menudo lo hacen varias semanas, meses o incluso años después de la agresión.

La vergüenza, el temor a no ser creídas, a ser juzgadas y marginadas, tanto en la familia como en el entorno social, académico o laboral, así como la falta de confianza en las instituciones y el miedo a sufrir represalias, hace que muchas mujeres no denuncien.

El hecho de que se decida no interponer una denuncia, no significa que no haya ocurrido y que la persona que ha sufrido una agresión sexual no tenga derecho a buscar ayudas de otro tipo, como asistencia médica, apoyo psicológico o asistencia legal.

¡Y tú? ¿Por qué crees que las mujeres no denuncian?

La importancia de la educación sexual integral frente a la violencia sexual

La educación sexual integral promueve el respeto hacia los límites propios y de las otras personas, fomentando las relaciones afectivo-sexuales basadas en el consentimiento y el deseo mutuo.



Debemos poder decidir con conocimiento, respeto y autonomía, y sin presiones sobre cuestiones tan vitales como:

- Si tener o no relaciones sexuales
- Con quién tenerlas y cuándo
- Disfrutar de una vida sexual placentera, sin presiones ni violencia
- Acceder a servicios de salud sexual y reproductiva
- Elegir qué método anticonceptivo usar
- Decidir qué método de prevención de las enfermedades de las infecciones de transmisión sexual emplear
- Acceder a la interrupción del embarazo
- Elegir si tener hijos/as o no, cuándo y cuántos.

Además, la educación afectivo-sexual brinda las herramientas necesarias para aprender a detectar contenidos de violencia sexual explícita que recibimos en medios de comunicación y redes sociales, distinguiéndolos de relaciones sexuales consensuadas.



En casa, ¿hablas con tu familia sobre tus sentimientos y tus dudas e inseguridades en las relaciones afectivo-sexuales?

¿Qué puedes hacer tú para fomentar la cultura del consentimiento?

“Yo sí te creo”

“Sólo sí es sí”

“La vergüenza debe cambiar de bando”

Estos lemas, difundidos en redes sociales y calles, han sido usados por movimientos feministas para denunciar la violencia sexual a nivel global en los últimos años.

“Me Too”

“Se Acabó”

“Hermana, aquí está tu manada”

#YesAllWomen

“A mí también”

“Cuéntalo”

Si alguien cercano te cuenta una situación de violencia sexual:

- Escucha sin juzgar ni cuestionar, respetando lo que quiera compartir.
- Ofrece ayuda y pregúntale qué necesita.
- Ayúdale a buscar instituciones o recursos locales de apoyo.
- Si decide denunciar, acompáñale en el proceso.

¡Pasa de la culpabilidad al acompañamiento!

Para fomentar cambios colectivos:

- Habla con tu entorno sobre violencia sexual, y organiza actividades que fomenten relaciones sanas y respetuosas.
- Fomenta debates sobre masculinidades alternativas, mostrando que hay formas menos tóxicas de ser hombre.
- Crea espacios seguros en tu centro educativo, equipo deportivo o trabajo.
- Participa en colectivos y asambleas locales contra la violencia de género.
- Organiza manifestaciones creativas y acciones de protesta.
- Reúnete con autoridades locales para presionar por cambios en leyes o políticas públicas.
- ¡Únete a una organización de DDHH y hazte activista!

¡Pasa de la culpabilidad a la responsabilidad!

¿Se te ocurren otras?

¿Qué hacer y dónde acudir en caso de conocer o sufrir una agresión sexual?

Todas las víctimas de violencia sexual en España tienen derecho a la asistencia integral especializada y accesible, independientemente de su nacionalidad o situación administrativa

• Atención a todas las formas de violencia contra las mujeres

- **Teléfono 016**, 24 h / 365 días al año; no deja rastro en la factura
- **WhatsApp**: 600 000 016
- **Email**: 016-online@igualdad.gob.es

Te informarán sobre los recursos de atención y asesoramiento (psicológico, social, jurídico) que existen en tu territorio y de los pasos a dar si quieras interponer una denuncia.

• Atención a mujeres adultas: <https://violencia-sexual.info/donde-acudir/>

• **¿Sabes qué son los centros de crisis 24 horas?** : Son centros de atención integral inmediata y especializada que incluyen información, orientación, asesoramiento y acompañamiento a las supervivientes de violencia sexual los 365 días del año durante las 24 horas. Cada provincia debe contar con uno. Búscalos aquí: https://violencia-sexual.info/donde-acudir/?_sft_tipo_entidad=centro-de-crisis-24-horas-es

• Jóvenes: <https://observatorioviolenciasexual.org/centros-de-atencion/>

• **Niñas/os y adolescentes**: Fundación ANAR
<https://www.anar.org/que-hacemos/telefono-chat-anar/>

Recursos para profundizar en el consentimiento

- Podcast: ¿Por qué hay que poner el consentimiento en el centro de nuestras relaciones sexuales?
- Hablemos del Sí: Guía para el activismo: Cómo pasar de la “cultura de la violación” a la “cultura del consentimiento”
- Actividad didáctica “No Estás Sola”
- Consentimiento Sexual Explicado con Té

