

HABLEMOS



CON-SENTIDO

Guía sobre comunicación y violencia sexual



Financiado por
la Unión Europea

Fundación para la Convivencia ASPACIA

Título:
Hablemos Con-Sentido. Guía sobre comunicación y violencia sexual.

Elaborada por:
© Fundación para la Convivencia ASPACIA
Calle Marqués de Cubas, N° 6, 1º derecha. Madrid, España
Teléfono: +34 91 593 10 29
info@fundacion-aspacia.org
www.fundacion-aspacia.org

Contenidos:
Laura de Grado Alonso
Macarena Baena Garrido

Edición:
Milagros Romero Meza

Coordinación Técnica:
Priscila Cabrera Ventura

Ilustraciones: Joly Navarro

Diseño y maquetación: Atómica Creativa
www.atomicacreativa.es

Esta guía fue realizada en el marco del proyecto: #Rompeelguion:
construyendo nuevas narrativas contra la cultura de la violación en España.



Financiado por
la Unión Europea

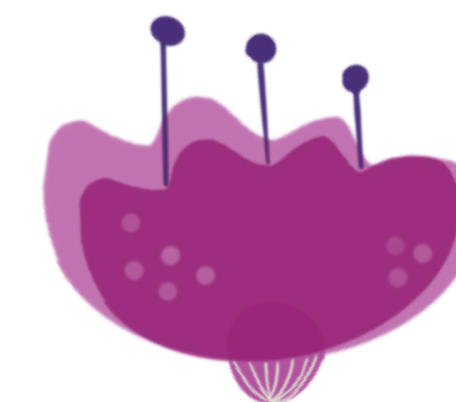
Guía Hablemos Con-Sentido © 2025 by Fundación Aspacia is licensed under
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. To
view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



I. PRESENTACIÓN	6
II. POR QUÉ IMPORTA CÓMO HABLAMOS DE VIOLENCIA SEXUAL	8
III. ¿CÓMO HABLAR DE VIOLENCIA SEXUAL?	
1. NO HABLES DE... la violencia sexual como un hecho aislado	14
HABLA DE... cultura de la violación	15
2. NO HABLES DE... relaciones sexuales cuando es violencia sexual	18
HABLA DE... violación o agresión sexual	19
3. NO HABLES DE... las violaciones como la única forma de violencia sexual	22
HABLA DE... los tipos de violencia sexual	24
4. NO HABLES DE... mujeres que no se resistieron	28
HABLA DE... los hombres que no preguntan y no respetan los deseos de las mujeres	29
5. NO HABLES DE... la violencia sexual como si la perpetraran “monstruos” o “desconocidos”	32
HABLA DE... hombres socializados en una cultura que normaliza la violencia	33
6. NO HABLES DE... la ropa, el aspecto o el estado en el que se encontraba la víctima	36
HABLA DE... cómo los agresores se aprovechan de la vulnerabilidad de las víctimas	37
7. NO HABLES DE... buenas y malas víctimas	40
HABLA DE... los tiempos que necesitan las víctimas y de las secuelas de las violencias sexuales	41
8. NO HABLES DE... detalles íntimos o morbosos que no aportan nada	44
HABLA DE... preservar la identidad de las víctimas	45
9. NO HABLES DE... la violencia sexual digital como algo inofensivo	48
HABLA DE... cómo se manifiesta la violencia sexual digital	49
10. NO HABLES DE... el consentimiento como algo trivial	52
HABLA DE... la importancia del consentimiento en cualquier relación sexual	53



11. NO HABLES DE... que “los hombres no pueden controlarse”	56
HABLA DE... masculinidades y educación sexual integral	57
12. NO HABLES DE... bulos como las denuncias falsas	62
HABLA DE... datos y contexto	63
13. NO HABLES DE... que las mujeres denuncian poco o tarde	66
HABLA DE... por qué las mujeres no denuncian	67
14. NO HABLES DE... solo de víctimas	70
HABLA DE... supervivientes	71
15. NO HABLES DE... un único perfil de víctima	74
HABLA DE... la diversidad de víctimas	75
16. NO HABLES DE... el agresor como “un buen padre” o “un buen vecino”	78
HABLA DE... cómo se comporta un agresor ante la sociedad	79
17. NO HABLES DE... los piropos como algo positivo o jocoso	82
HABLA DE... acoso sexual callejero y del miedo	83
18. NO HABLES DE... recursos legales como único apoyo a las supervivientes	86
HABLA DE... acompañamiento integral y reparación	87
19. NO HABLES DE... la violencia sexual solo en espacios públicos o de ocio	90
HABLA DE... la violencia sexual en todos los entornos, incluyendo la familia y el hogar	91
20. NO HABLES DE... “pornografía infantil”	94
HABLA DE... violencia o agresión sexual infantil	95
IV. LAS IMÁGENES TAMBIÉN HABLAN	96
NO USES IMÁGENES QUE...	98
USA IMÁGENES QUE...	99
V. Y RECUERDA HABLAR SIEMPRE DE RECURSOS	100
¿QUÉ PUEDES HACER SI SUFRES O PRESENCIAS VIOLENCIA SEXUAL?	
VI. BIBLIOGRAFÍA	104



I. PRESENTACIÓN

La Fundación para la Convivencia ASPACIA es una organización no gubernamental feminista, cuyos fines son prevenir y erradicar todas las formas de violencia de género contra las mujeres, en especial la violencia sexual, desde una perspectiva feminista y con un enfoque de género, derechos humanos e interseccional, para contribuir a garantizar los derechos de todas las mujeres en condiciones de igualdad y sin discriminación de ningún tipo.

Para la Fundación Aspacia, abordar de manera integral las violencias sexuales es una prioridad, esto pasa por comprender que se trata de una de las formas más extremas de discriminación contra las mujeres y que constituye una violación de los derechos humanos, que tiene como base, los roles, mitos y estereotipos de género, de una sociedad machista y patriarcal, que junto a los prejuicios sociales y culturales, naturaliza, niega, justifica, produce y reproduce la violencia de género, para mantener una situación de desigualdad de poder entre hombres y mujeres.

Combatir y transformar la cultura y los imaginarios sociales que reproducen y reafirman estas violencias es una de nuestras tareas cotidianas, lo hacemos a través del trabajo de prevención que desarrollamos, también en los procesos de atención con supervivientes, en nuestras investigaciones para la incidencia política, y también a través de la comunicación como una herramienta que puede permitir cambios en las narrativas que sostienen estas y otras violencias machistas.

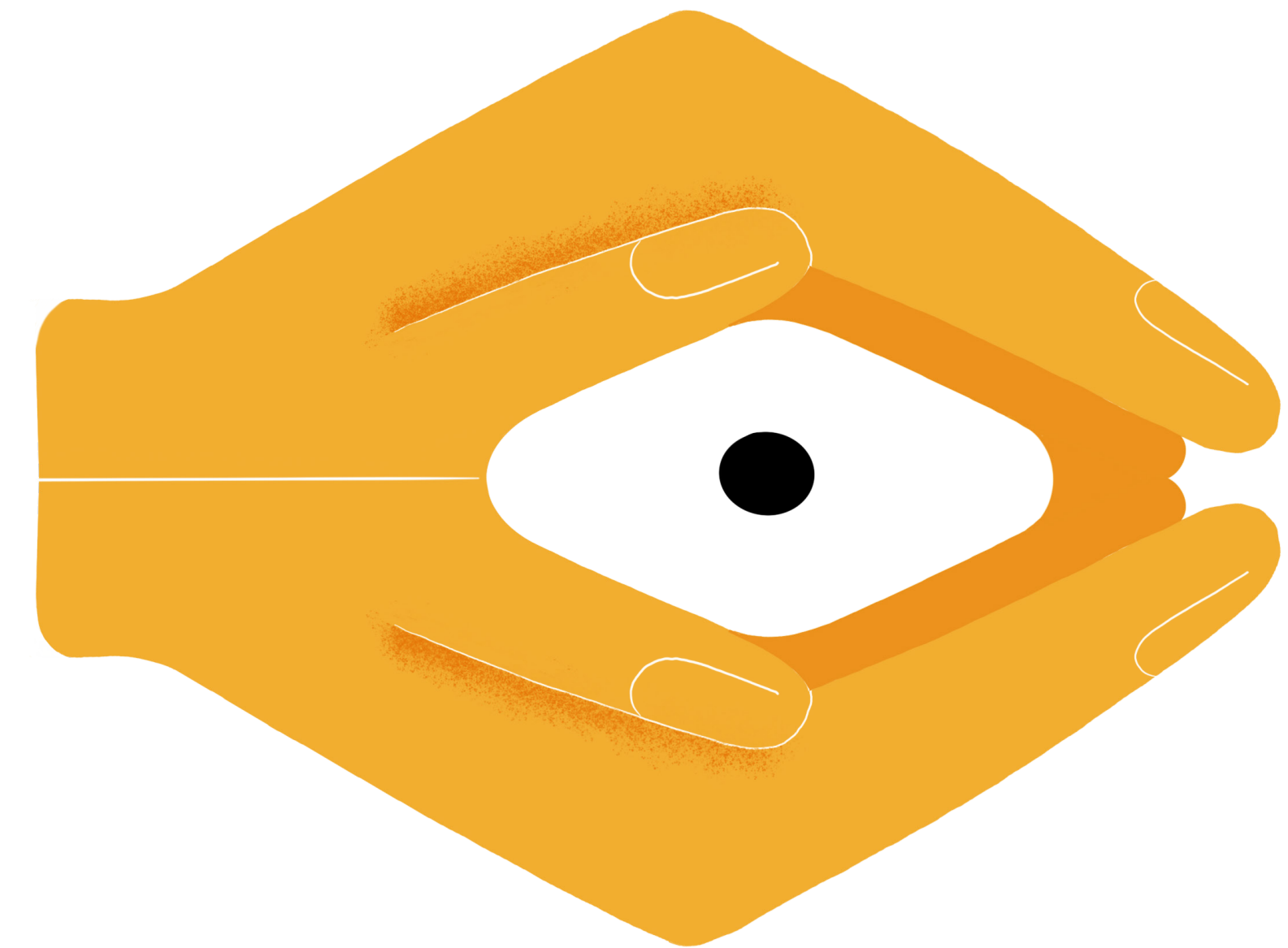
Con el ánimo de contribuir a ese propósito, hemos desarrollado, de la mano de las periodistas Laura de Grado y Macarena Baena, la Guía Hablemos Con-Sentido, que está dirigida a comunicadoras, periodistas, activistas, profesionales y personas en general que quieran entablar una conversación empática, responsable, informada y con-sentido en torno a las violencias sexuales.

Esperamos que esta guía sirva para desmontar mitos y prejuicios en torno a estas violencias, a hablar desde la empatía y el respeto a las supervivientes, a generar espacios de diálogo con información clara sobre el tema, a cuestionar las ideas e imaginarios instalados en nuestra cultura y a continuar abriendo camino hacia el reconocimiento, la erradicación de las violencias sexuales y la reparación de las supervivientes que tanto agradecen un abordaje feminista e interseccional de esta realidad.

Hablemos Con-Sentido es una guía para todas, usadla, compartidla y alimentadla para seguir juntas avanzando en la erradicación de las violencias sexuales.

Fundación Aspacia

II. POR QUÉ IMPORTA CÓMO HABLAMOS DE VIOLENCIA SEXUAL



Hablar de violencia sexual no es neutral. Las palabras que elegimos tienen poder, pueden abrir espacios de comprensión o cerrar puertas; pueden acompañar o aislar; pueden ayudar o dañar; y pueden estigmatizar o ayudar a entender.

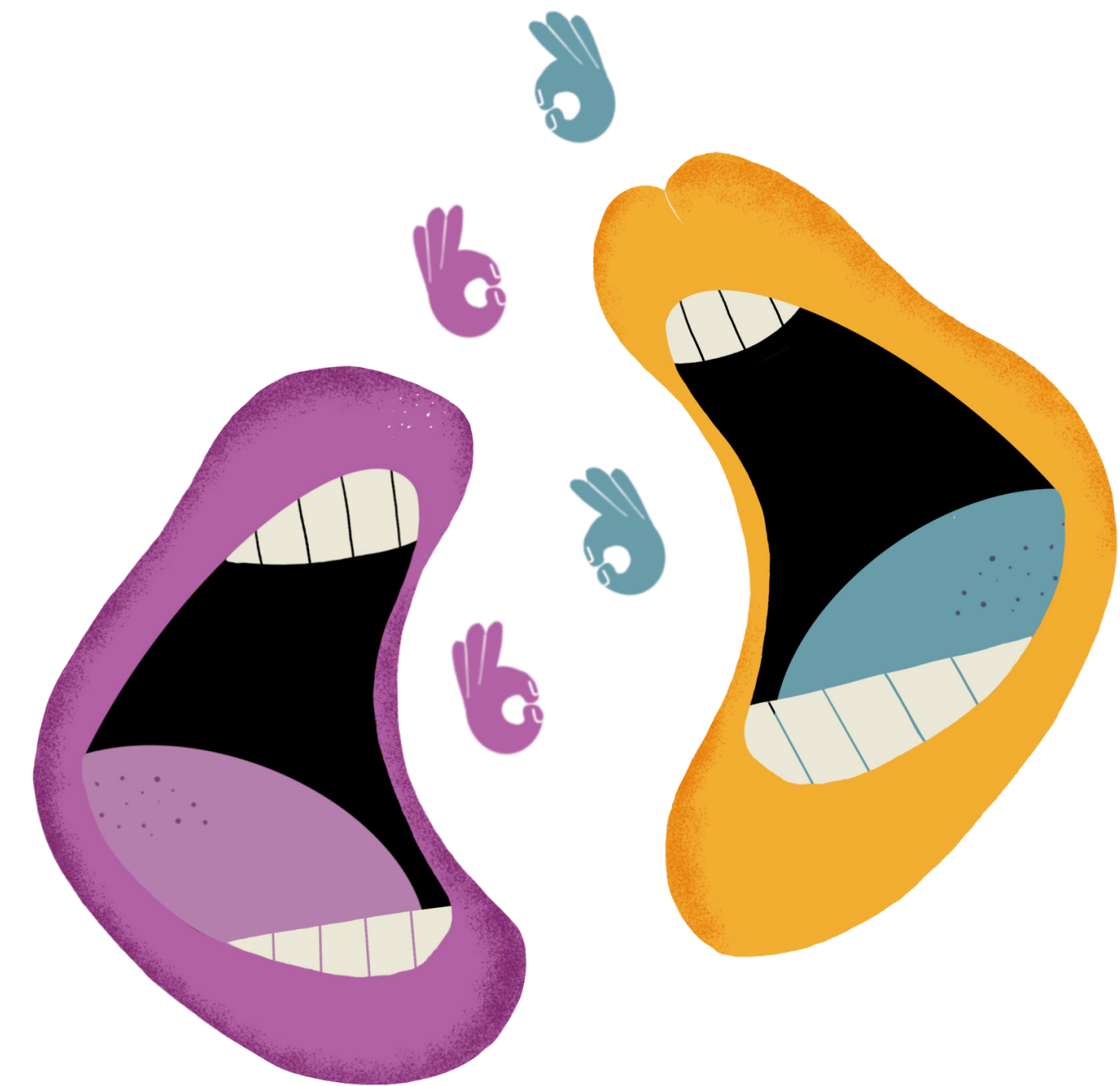
Esta guía nace de la necesidad de aprender a hablar de violencia sexual con un lenguaje basado en la experiencia de muchas mujeres y el conocimiento de expertas, y su objetivo es que las palabras sirvan para concienciar, respetar, reparar y evitar que se reproduzcan la violencia. Busca contribuir a una conversación social que deje de culpar a las víctimas y ponga el foco donde debe estar: en los agresores y en un sistema que les permite actuar con impunidad.

Está dirigida a periodistas, comunicadoras, docentes, activistas, profesionales, estudiantes y cualquier persona que tenga que abordar el tema en público, en espacios educativos o, incluso, en el ámbito privado. Pretende ser una herramienta práctica para comunicar con responsabilidad, sensibilidad y conciencia. En definitiva, para comunicar con-sentido.

Las palabras que usamos determinan cómo la sociedad entiende lo que ocurre, a quién culpa, a quién cree y a quién excluye. Por eso, necesitamos formarnos en el correcto tratamiento de las violencias sexuales y transformar el modo en que hablamos, escribimos y representamos la violencia sexual.

A continuación encontrarás unas recomendaciones concretas y prácticas para comunicar con sensibilidad, rigor y perspectiva feminista.

III. ¿CÓMO HABLAR DE VIOLENCIA SEXUAL?



1.

NO HABLES DE...
la violencia sexual
como un hecho aislado



HABLA DE...
cultura de la violación

NO HABLES DE... la violencia sexual como un hecho aislado

La violencia sexual no es un acto puntual ni un problema individual, sino una expresión de un sistema de desigualdad estructural. No ocurre sólo “porque sí” ni a manos de “monstruos” o “enfermos”. La mayoría de los agresores son hombres “normales” conocidos por la víctima, no extraños en la calle.

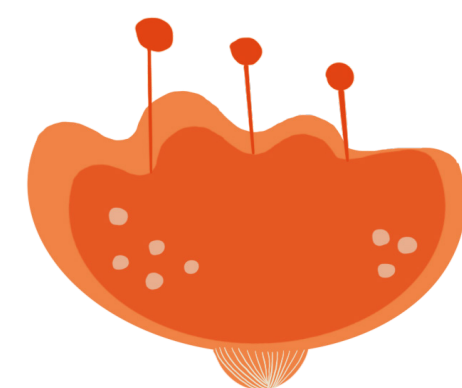
Ocurre en una sociedad que educa de manera desigual a hombres y mujeres, que impone roles, jerarquías y expectativas distintas según el sexo y el género, y que muchas veces normaliza relaciones de poder desequilibradas.

Cuando la tratamos como un hecho puntual, perdemos de vista la raíz del problema, que es que la violencia sexual es parte de un sistema de desigualdad entre hombres y mujeres que se sostiene sobre el poder y la impunidad.

Hablar de hechos aislados individualiza la violencia y la separa de su contexto social. Hace creer que son “casos” y no síntomas de un sistema patriarcal. Y así, el problema estructural se convierte en una anécdota, no en una urgencia colectiva.

Hablemos con-sentido, evitemos estas frases:

- “Eso nunca había pasado aquí.”
- “Fue un caso aislado, una mala noche.”
- “Era un chico normal, nadie lo habría imaginado.”
- “Igual no fue para tanto”
- “¿Estás segura?”



HABLA DE... cultura de la violación

La cultura de la violación es un concepto que explica cómo la sociedad tolera, normaliza y justifica la violencia sexual. Es un concepto sociológico que muestra que el problema no son los agresores “monstruosos”, sino todo el sistema cultural en el que están educados y que los protege y los disculpa. Tiene su origen en el patriarcado y se alimenta de unas desigualdades y sesgos persistentes en lo que concierne al género y la sexualidad.

A los hombres, históricamente, se les ha educado en la idea de que deben ser activos, dominantes y que el deseo masculino tiene prioridad. A las mujeres, en cambio, se las socializa para cuidar, complacer, protegerse y adaptarse. Esta educación no convierte automáticamente a alguien en agresor, pero sí construye un entorno favorable para que las violencias puedan pasar desapercibidas, silenciadas o sean justificadas.

La cultura de la violación se expresa en miles de formas cotidianas, como culpabilizar a la víctima (“¿qué hacía ahí?”, “¿por qué fue sola?”, “¿había bebido?”), cosificar sexualmente a las mujeres en los medios o la publicidad, trivializar las agresiones (“solo fue un beso”, “no fue para tanto”), dudar del testimonio de las mujeres, pero creer sin pruebas a los hombres, y a menudo, silenciar o ridiculizar a quienes la denuncian.



También se alimenta de imaginarios creados por la pornografía, que enseñan a los jóvenes que la dominación, la violencia o la falta de consentimiento forman parte del placer, y a las jóvenes les inculca el rol de ser sumisas y complacientes, incluso en contra de su deseo.

Hablar de cultura de la violación es hablar de impunidad estructural, de una justicia que no cree, de medios que buscan morbo, de familias que callan, de un entorno que educa en el miedo.

ONU Mujeres lo resume así:

“Está grabada en nuestra forma de pensar, de hablar y de movernos por el mundo. Y aunque los contextos pueden diferir, la cultura de la violación siempre está arraigada en un conjunto de creencias, poder y control patriarcales.”

Recuerda este mensaje con-sentido:
La vergüenza tiene que cambiar de bando.

2.

NO HABLES DE...
relaciones sexuales
cuando es violencia sexual



HABLA DE...
violación o agresión sexual

NO HABLES DE... relaciones sexuales cuando es violencia sexual

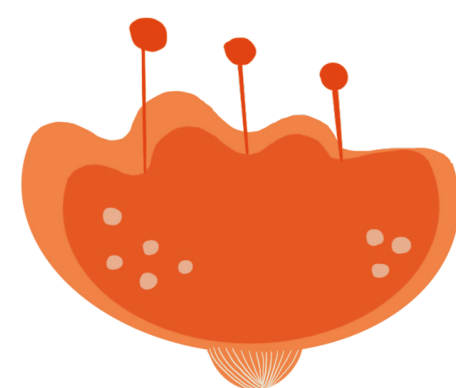
Cuando se nombra una agresión como “relación sexual no consentida” se diluye la violencia. El lenguaje puede encubrir o revelar. Usar la palabra “relación” para describir un delito es incorrecto. No es una relación, es una agresión.

Hablemos con-sentido, evitemos estas frases:

- “Mantuvo relaciones con una menor.”
- “Relación sexual no consentida.”
- “Encuentro sexual problemático.”
- “Sexo no consentido.”

A tener en cuenta:

En España, la edad legal de consentimiento sexual es de 16 años. Esto significa que, por debajo de esa edad, el consentimiento de la persona menor carece de eficacia legal, y en el caso de que haya una denuncia, cualquier relación sexual podría ser considerada delito, incluso si la persona menor de edad dice estar de acuerdo.



HABLA DE... violación o agresión sexual

Decir “violación” o “agresión sexual” no es exagerar, es nombrar a la violencia por su nombre.

La violencia sexual es cualquier acto de naturaleza sexual que ocurre sin consentimiento libre y claro de la otra persona. No depende de cómo vayas vestida, dónde estés, de si fuiste a su casa o de si habías bebido. La responsabilidad siempre es de quien agrede, nunca de la víctima.

El consentimiento debe ser explícito y libre, y la edad mínima en España es 16 años. La coacción, el miedo o un ambiente intimidante pueden hacer que la víctima se bloquee o guarde silencio.

Es fácil: Si tienes dudas de si la otra persona quiere mantener relaciones sexuales contigo, pregunta.

Ten en cuenta que, además, muchas agresiones ocurren en relaciones donde el agresor ostenta una posición de poder (profesores, jefes, curas, adultos sobre menores...). Cuando en una relación hay coacción, diferencia de poder o miedo, no hay libertad.

No todas las violencias sexuales son iguales ni ocurren de la misma manera. Tampoco todas están penadas de la misma forma.

Recuerda esto, tiene sentido:

Las palabras importan. Nombrar correctamente puede ser un acto de reparación. Es decir, cuando se emplean los términos adecuados, la persona que ha sufrido la agresión puede sentirse comprendida, validada y acompañada. Poner nombre al daño ayuda a reconocerlo y, con ello, a empezar a reparar parte de lo que se ha roto.



3.

NO HABLES DE...
las violaciones como la única
forma de violencia sexual



HABLA DE...
los tipos de violencia sexual

NO HABLES DE... las violaciones como la única forma de violencia sexual

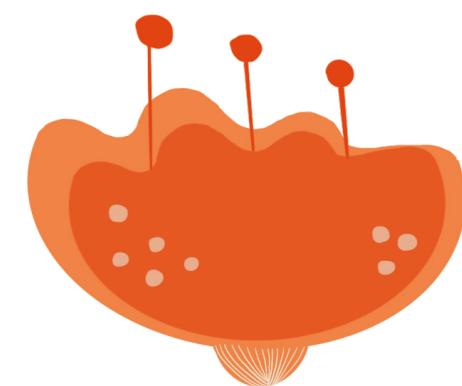
Reducir la violencia sexual solo a una violación con penetración es uno de los errores más comunes. Las agresiones sexuales incluyen cualquier acto de naturaleza sexual no consentido: tocamientos, acoso callejero, exhibicionismo, mutilación genital femenina, trata, explotación sexual, violencia sexual digital... Cuando solamente pensamos en una mujer atacada por un desconocido en la calle, dejamos fuera la mayoría de las violencias que ocurren. Este mito no sólo invisibiliza otras formas de agresión, sino que alimenta la idea de que se trata de algo excepcional y perpetrado por un extraño y, al no encajar en ese estereotipo, tendemos a pensar que “no es tan grave” o “no cuenta”.

La realidad es que la mayoría de las agresiones sexuales las cometen conocidos de las víctimas, y en el caso de las niñas la gran mayoría son familiares. El hecho de que en algunos casos no haya penetración no les quita gravedad.

En la realidad, la violencia sexual adopta muchas caras: puede ser física o verbal, pública o privada, presencial o digital. Y casi nunca la comete un desconocido, la mayoría de agresores son hombres cercanos, familiares, parejas, compañeros o personas con algún tipo de relación con la víctima.

DATO: El 80% de las agresiones sexuales se producen por conocidos de la víctima (Universidad Complutense de Madrid, Universidad de Jaén, Universidad Carlos III de Madrid y Universidad de Valencia)

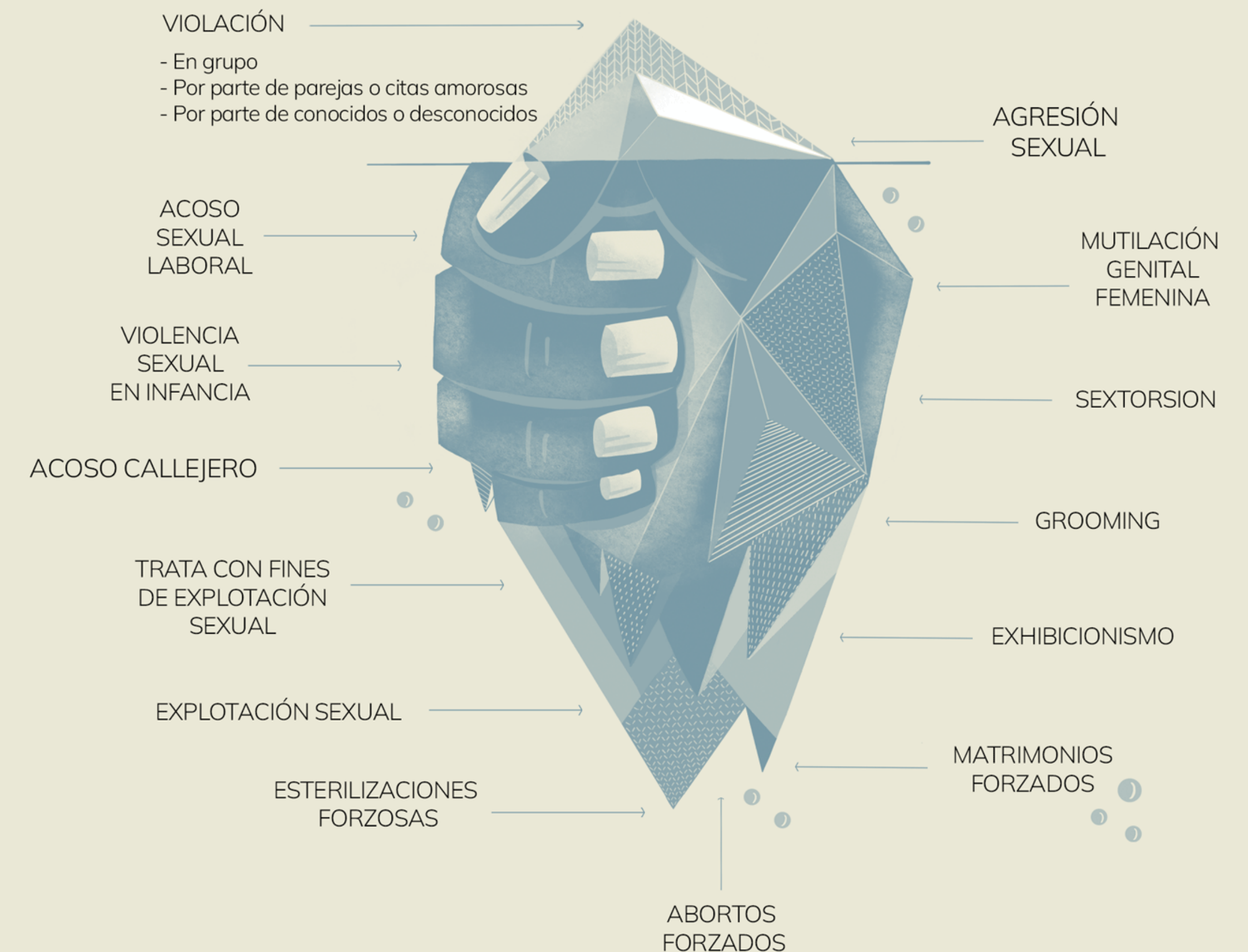
Hablar solo de “violaciones” también refuerza el estigma y el silencio. Hace que muchas mujeres que han vivido otras formas de violencia (acoso, chantaje, tocamientos, manipulación emocional, difusión de imágenes íntimas) sientan que lo suyo no fue “lo bastante grave” como para denunciarlo o contarlo.



Mitos que debemos desmontar para hablar con-sentido:

- *Solo es violencia sexual si hay penetración.*
- *Si no hubo violencia física, no fue agresión.*
- *Si conocía al agresor, no pudo ser una violación.*
- *Los agresores sexuales son locos o están enfermos.*

Iceberg de la violencia sexual



Fuente: Adaptación propia de Aspacía, a partir de Iceberg publicado por Amnistía Internacional.

HABLA DE... los tipos de violencia sexual

La violencia sexual es todo acto de naturaleza sexual sin consentimiento, cometido mediante coacción, intimidación, abuso de poder o aprovechamiento de la vulnerabilidad.

Aquí os detallamos las principales formas que adopta:

Agresión sexual:

Acto sexual sin consentimiento en el que existe violencia, intimidación o anulación de la voluntad. Incluye desde tocamientos hasta violación.

Acoso sexual:

Conducta verbal o física de naturaleza sexual que crea un entorno hostil, incómodo o humillante. Ejemplo: comentarios insistentes, insinuaciones, chantaje sexual en el trabajo o ámbito de estudios.

Acoso callejero:

Comentarios, gestos o acercamientos sexuales no deseados en espacios públicos.

Violencia sexual digital:

Ocurre cuando se utiliza la tecnología (redes sociales, aplicaciones, plataformas de vídeo o inteligencia artificial) para agredir, humillar o controlar sexualmente a otra persona. Incluye la difusión de imágenes íntimas sin permiso, sextorsión, acoso en redes, deep fakes, grabaciones sin consentimiento. Esta forma de violencia es cada vez más común y tiene efectos reales en la vida de las víctimas. (Más adelante la guía dedica un apartado específico a este tema).

Explotación sexual y trata:

Cuando se obliga a alguien a realizar actos sexuales a cambio de dinero u otros beneficios, o mediante amenazas, engaño o coacción.

Mutilación genital femenina:

Consiste en la extirpación parcial o total de los genitales externos femeninos por motivos culturales o sociales. No tiene beneficios para la salud y causa daños físicos y psicológicos permanentes. Es una forma extrema de violencia sexual y una violación de los derechos humanos.

Abuso sexual a menores:

Es cualquier contacto o interacción de carácter sexual que se ejerce sobre un niño, niña o adolescente. La mayoría de los abusadores pertenecen al entorno familiar o de confianza.

Violencia sexual en contextos de guerra:

Utilizar el cuerpo de las mujeres como campo de batalla como método de castigo o humillación del enemigo, considerando a mujeres y niñas un objetivo militar.

Según la ONU:

“La violencia sexual relacionada con los conflictos es un crimen de guerra, un crimen de lesa humanidad y un acto constitutivo de genocidio según el derecho internacional. Amenaza la seguridad individual y colectiva, y obstaculiza la construcción de una paz duradera.

Abarca las violaciones, la esclavitud sexual, la prostitución forzada, los embarazos forzados, la esterilización forzada y cualquier otro acto de grave violencia sexual contra mujeres, hombres o niños que tienen una vinculación directa o indirecta con un conflicto.”



4.

NO HABLES DE...
mujeres que no se resistieron



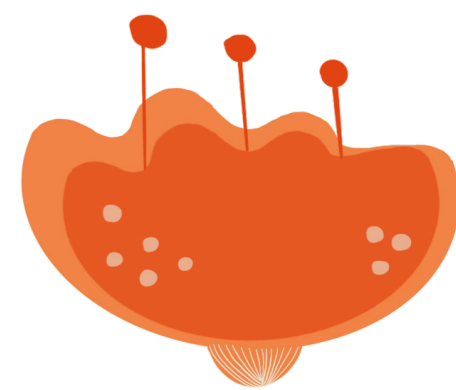
HABLA DE...
los hombres que
no preguntan y no respetan
los deseos de las mujeres

NO HABLES DE... mujeres que no se resistieron

Durante décadas se nos ha enseñado que, si una mujer no se defiende, no grita o no se resiste, entonces "consiente". Ese mito es profundamente dañino y falso. El miedo, el shock o la parálisis son reacciones normales ante una agresión. Para entenderlo, podemos compararlo con lo que ocurre cuando alguien sufre un asalto: muchas personas se quedan inmóviles, sin poder reaccionar. No porque estén de acuerdo, sino porque su cuerpo se bloquea instintivamente ante el miedo. Con la violencia sexual puede ocurrir exactamente lo mismo.

Hablemos con-sentido, evitemos estas frases:

- *"Si no quería, ¿por qué no dijo nada?"*
- *"Si no se resistió, consintió."*
- *"Ella también fue a su casa..."*
- *"En ningún momento dijo que no"*



HABLA DE... los hombres que no preguntan y no respetan los deseos de las mujeres

El consentimiento no se supone: se pregunta, se respeta y se escucha. Debe ser libre, informado y entusiasta. Si no hay un "sí", la respuesta es no.

Hablar de consentimiento es hablar de empatía, no de miedo. Significa reconocer que el deseo sólo existe si hay libertad. Y que muchos hombres deben aprender a leer los límites, a no buscar excusas y a preguntar en el caso de que el deseo de la mujer no sea explícito.

Argumento con-sentido:

El consentimiento no es un trámite legal, es la base de una sexualidad libre y ética.

Recuerda, esto tiene sentido:

No basta con que no haya un no. Tiene que haber un sí claro y entusiasta.



5.

NO HABLES DE...
la violencia sexual
como si la perpetraran
“monstruos” o “desconocidos”



HABLA DE...
hombres socializados
en una cultura que normaliza
la violencia y no respetan
los deseos de las mujeres

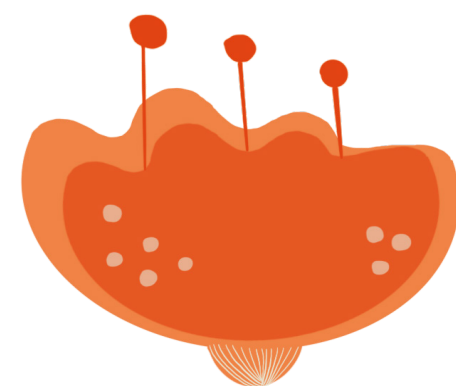
NO HABLES DE... la violencia sexual como si la perpetraran “monstruos” o “desconocidos”

Hablar de agresores como si fueran seres ajenos, enfermos o monstruosos es un error y genera una falsa idea de quiénes son los agresores. La mayoría de ellos no son desconocidos, son hombres comunes, compañeros, vecinos, amigos, familiares, parejas.

Hablar de los agresores como algo ajeno provoca que el resto de los hombres no se sientan interpelados.

Hablemos con-sentido, evitemos estas frases:

- *“Parecía tan buen chico.”*
- *“No puede ser, tiene familia.”*
- *“Es incapaz de hacer algo así.”*
- *“Es un buen vecino.”*
- *“Es un buen padre.”*



HABLA DE... hombres socializados en una cultura que normaliza la violencia

Los hombres no nacen agresores, se educan en un sistema que los autoriza a ejercer poder sobre las mujeres. Desde pequeños aprenden que su deseo manda, que los cuerpos de las mujeres están disponibles y que “los hombres de verdad” no se contienen.

Hablar de masculinidades es hablar de prevención y empatía. Necesitamos modelos nuevos de relación y deseo, donde la fuerza se mida en respeto y no en dominio.

Argumento con-sentido:

La violencia sexual no nace de un deseo incontrolable -esto sería equiparar a los hombres con animales- ni de necesidades biológicas, sino del poder y de la impunidad.

Recuerda, esto tiene sentido:

No son monstruos. Son hombres normales y perfectamente integrados en la sociedad, criados en una cultura machista y patriarcal.



6.

NO HABLES DE...
la ropa, el aspecto o el estado
en el que se encontraba
la víctima



HABLA DE...
cómo los agresores
se aprovechan de la
vulnerabilidad de las víctimas

NO HABLES DE... la ropa, el aspecto o el estado en el que se encontraba la víctima

No critiques qué ropa llevaba, si había flirtado, si había bebido, si estaba de fiesta o si en un determinado momento decidió parar. Evita culpabilizar o señalar a la mujer y pon el foco en el agresor. Habla de su comportamiento, su agresividad, su falta de escrúpulos...

Centrarse en el comportamiento de ella es una de las formas más sutiles y más persistentes de culpabilización. Preguntas como “¿qué llevaba puesto?”, “¿por qué bebió tanto?”, “¿por qué fue sola?” no buscan entender la violencia, sino trasladar la responsabilidad a quien la ha sufrido. Pon el foco en el agresor y cuestionate por qué la agredió.

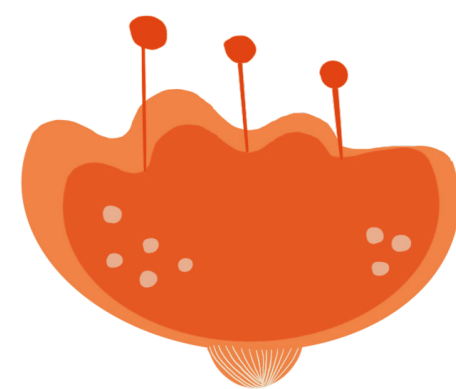
Además, este tipo de discursos enseñan miedo. El mensaje oculto detrás de cada advertencia (“no salgas sola”, “no bebas tanto”, “tápate”) es que la seguridad de las mujeres depende de su conducta, no de la responsabilidad de los agresores ni de la protección que debe brindar el Estado.

Hablemos con-sentido, evitemos estas frases:

- “Iba provocando.”
- “Si bebes, te expones.”
- “Eso le pasa por ir sola a esas horas.”
- “Con esa ropa, ¿qué esperaba?”

Recuerda, esto tiene sentido:

La culpa nunca es de la víctima, siempre es del agresor.



HABLA DE... cómo los agresores se aprovechan de la vulnerabilidad de las víctimas

Las agresiones sexuales no ocurren por descuido ni por azar. Ocurren porque los agresores buscan situaciones donde saben que pueden actuar con impunidad, ya sea un entorno de confianza, familiar, una fiesta, un bar, un espacio con ruido, con alcohol o ante personas que no intervendrán.

El foco debe ponerse ahí: en la estrategia del agresor, no en las elecciones de la víctima. Muchos agresores se aprovechan de momentos de vulnerabilidad o confusión. En algunos casos utilizan sustancias para anular la voluntad, generar desorientación, reducir la capacidad de reacción o la memoria de las mujeres. Hablamos de hombres que se aprovechan del estado de la víctima para ejercer violencia. Este tipo de agresiones puede dejar recuerdos fragmentados y generar aún más miedo, duda y dificultad a la hora de denunciar, lo que las coloca en una situación de mayor vulnerabilidad social y judicial.

Por eso es tan importante evitar los juicios morales sobre el consumo o el contexto. El problema nunca es haber bebido o confiado, sino que alguien haya decidido aprovecharse de ello.

Recuerda, esto tiene sentido:

La violencia sexual no depende del lugar ni de la hora, ni del estado físico o emocional de la víctima. Depende exclusivamente de la decisión de quien agrede y de la complicidad del entorno.



7

NO HABLES DE...
buenas y malas víctimas



HABLA DE...
los tiempos que necesitan
las víctimas y de las secuelas
de las violencias sexuales

NO HABLES DE... buenas y malas víctimas

Una de las formas más invisibles de revictimización es clasificar a las víctimas en las que “reaccionaron bien” y las que no; las que “dieron la cara” y las que guardaron silencio. Pero no existen las buenas o malas víctimas. Cada persona reacciona como puede, con las herramientas, los miedos y los recursos que tiene en ese momento.

Algunas mujeres gritan, otras se paralizan. Todas estas respuestas son válidas, porque todas son intentos de sobrevivir a una experiencia extrema de vulneración y miedo.

Cuando la sociedad espera que las mujeres reaccionen de una forma “coherente” o “visible”, en realidad está exigiendo que se ajusten a su idea de víctima perfecta: frágil pero creíble, dolida pero sin rabia, herida pero dispuesta a perdonar. Esa exigencia revictimiza.

También se espera que, una vez denunciado o contado el hecho, las supervivientes vivan solo en función de esa violencia: que no hablen de otra cosa, que no rehagan su vida, que estén devastadas... Como si solo el dolor visible fuera creíble.

Muchas de las supervivientes necesitan seguir con su vida: salir, viajar, bailar, ir de fiesta, reír... y esto también está bien.

Cuestionar los tiempos, los gestos o las decisiones de las mujeres solo refuerza la culpa y el aislamiento.

Hablemos con-sentido, evitemos estas frases:

- *“Si fuera verdad, no habría esperado tanto para hablar.”*
- *“Parece muy tranquila para haber pasado por eso.”*
- *“Yo en su lugar habría hecho otra cosa.”*
- *“Pues para estar tan mal, bien que sale de fiesta.”*

Recuerda, esto tiene sentido:

*No hay una forma correcta de sobrevivir a la violencia.
Cada reacción es una respuesta legítima.*

HABLA DE... los tiempos que necesitan las víctimas y de las secuelas de las violencias sexuales

Hablar de violencia sexual es también hablar de las huellas que deja y de los tiempos que cada mujer necesita para sanar, que no son siempre los mismos. Algunas nunca lo consiguen.

Cada proceso es único. Algunas mujeres necesitan contar lo ocurrido enseguida; otras tardan meses o años en poder hacerlo. Algunas denuncian enseguida, otras tardan meses o años, y muchas deciden no hacerlo nunca. Algunas buscan justicia en los tribunales; otras prefieren el silencio o la reparación personal. Ninguna de esas decisiones las define ni las deslegitima.

Las secuelas pueden ser múltiples:

Físicas:

Trastornos del sueño, dolores crónicos, cansancio, problemas hormonales o digestivos.

Psicológicas y emocionales:

Miedo, ansiedad, culpa, vergüenza, tristeza, apatía o dificultad para confiar.

Sociales:

El entorno muchas veces no ayuda, aparecen el juicio, el señalamiento, el silencio o la incomodidad. Las mujeres pueden perder amistades, apoyos familiares o incluso el trabajo.

Económicas:

La violencia sexual también empobrece. El impacto emocional puede dificultar estudiar, trabajar o sostener la estabilidad laboral, especialmente cuando el agresor está en el entorno social, profesional o familiar. Muchas se ven obligadas a abandonar estudios o trabajos o incluso su lugar de residencia.



8

NO HABLES DE...
detalles íntimos o morbosos
que no aportan nada



HABLA DE...
preservar la identidad
de las víctimas

NO HABLES DE... detalles íntimos o morbosos que no aportan nada

Cuando los medios o las redes sociales se detienen en los detalles íntimos de una agresión (cómo ocurrió, qué llevaba puesto la víctima, cuántas veces, con qué violencia, por dónde la penetró) en lugar de hablar de datos, contexto o de la cultura que lo perpetúa, no están buscando verdad, están buscando atención.

Los detalles íntimos o morbosos de las agresiones sexuales deben formar parte únicamente del proceso judicial pero en ningún caso deben hacerse públicos dado que su difusión afecta directamente al proceso de recuperación de la superviviente.

Este tipo de narrativas tienen consecuencias reales, pueden reabrir el trauma y refuerzan la desconfianza hacia los medios y hacia la sociedad.

A menudo los titulares o los programas de tertulia se regodean con el morbo, convierten el dolor de las mujeres en espectáculo, reducen su experiencia a un caso más, las cuestionan y devuelven al público la idea de que la violencia sexual es algo ajeno, trágico, pero inevitable.



Hablemos con-sentido, evitemos estas frases:

- *Cuántas veces y por dónde la penetró.*
- *Pormenores sobre la ropa interior de la víctima.*
- *Cualquier detalle íntimo o escabroso sobre la agresión sexual.*

X “Acorralada y penetrada 11 veces”

V “Brutal agresión sexual” o “brutal violación grupal”

Pregúntate:

¿Por qué necesitamos saber los detalles más brutales para escandalizarnos?

HABLA DE... preservar la identidad de las víctimas

Hablar bien es contar los hechos sin exhibir el dolor. La gente no tiene derecho a conocer los detalles íntimos. Informar con respeto significa proteger la identidad de las mujeres, respetar su recuperación y centrar el relato en los agresores y en la sociedad que lo permite.

Es importante no revelar los datos de la superviviente que la puedan identificar, y respetar su derecho al anonimato y a una recuperación fuera del foco social y mediático. Ella es la única dueña de su historia y solo ella tiene derecho a compartirla con quién considere.

También tenemos una responsabilidad como público en no compartir, no comentar y no consumir morbo. Cada clic en una noticia sensacionalista perpetúa la violencia mediática.

Recuerda, esto tiene sentido:

La información sin ética se convierte en espectáculo.



9.

NO HABLES DE...
la violencia sexual digital
como algo inofensivo



HABLA DE...
cómo se manifiesta
la violencia sexual digital

NO HABLES DE... la violencia sexual digital como algo inofensivo

La violencia sexual digital no ocurre solo en las pantallas ni es “menos grave” por ser virtual. Sus consecuencias son reales: afectan a la salud física y mental, la reputación, la vida laboral y las relaciones personales de las mujeres y niñas que la sufren.

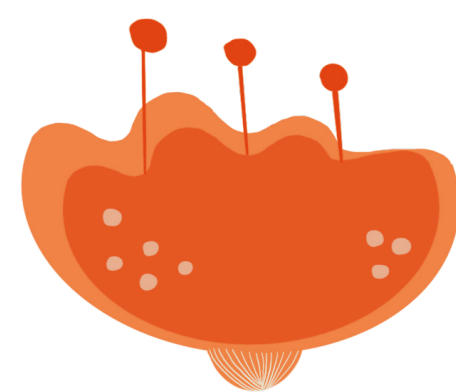
Minimizarla con frases como “solo fue una foto”, “no la mires si te molesta”, “apaga el móvil” o “es parte de Internet” es una forma de complicidad con la violencia. Reducirla a una “broma”, un “malentendido” o “algo que pasa en redes” es otra forma de negarla o infravalorarla. Y decir a las mujeres que “si no quieres que se difunda no envíes contenido sexual” es limitar la libertad y derechos de las mujeres.

Las mujeres y las adolescentes son libres de colgar en sus redes lo que quieran sin que ello otorgue el derecho a nadie a violentarlas.

Los agresores se sirven del anonimato y la impunidad para actuar desde perfiles falsos, comentarios anónimos o reenvíos imposibles de rastrear. Esa sensación de invisibilidad les da poder, mientras deja a las víctimas más expuestas y desprotegidas.

La violencia sexual digital es una táctica muy habitual entre los pederastas. Utilizan perfiles falsos para entablar amistad con menores y ganarse su confianza. En ocasiones consiguen llegar a los menores y agredirlos sexualmente.

DATO: En España, el 97 % de las chicas y chicos jóvenes ha sufrido violencia sexual en internet cuando eran menores, según el informe ‘Redes que atrapan’, de Save The Children. El 73 % de las mujeres en el mundo han estado expuestas o han experimentado algún tipo de violencia en línea, según ONU Mujeres.



HABLA DE... cómo se manifiesta la violencia sexual digital

Vivimos conectadas todo el tiempo, y esa conexión, que podría servir para compartir y expresarnos, se ha convertido en un nuevo campo para la violencia. La violencia sexual digital tiene muchas caras, pero un mismo objetivo: violentar, intimidar, avergonzar, agredir y silenciar a las mujeres.

Algunas de sus formas más comunes son:

Ciberflashing o fotopolla:

Es un tipo de violencia digital que consiste en enviar imágenes no solicitadas de desnudos o genitales a través de Internet, aplicaciones de citas o redes sociales.



Sexpredding:

Consiste en la difusión de fotos o vídeos con contenido sexual de otras personas sin su consentimiento.

Sextorsión:

Ocurre cuando alguien te amenaza con publicar tus fotos o videos íntimos si no accedes a sus peticiones que pueden ir desde dinero hasta mantener sexo.



Grooming:

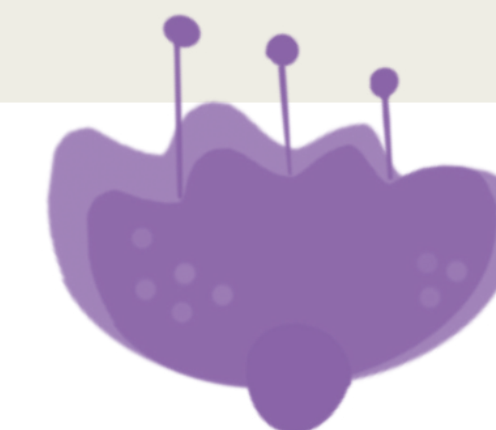
Adultos que engañan a menores, muchas veces a través de Internet, para obtener material sexual o íntimo, y, en algunos casos, puede llegar a conseguir un encuentro con ellos para agredirlos sexualmente.

Deepfakes sexuales:

Son vídeos, audios o imágenes en los que se usan técnicas de inteligencia artificial para crear contenidos sexuales manipulados extremadamente realistas. Es una forma de violencia digital que atenta contra la dignidad, la privacidad y la seguridad de las mujeres. El objetivo de estos ataques es siempre el mismo: destruir la reputación de las mujeres, humillarlas y silenciarlas.

Recuerda, esto tiene sentido:

Si te llega un video sexual, no compartas, no reenvíes, no participes y denúncialo.



10.

NO HABLES DE...
el consentimiento
como algo trivial



HABLA DE...
la importancia del
consentimiento en
cualquier relación sexual

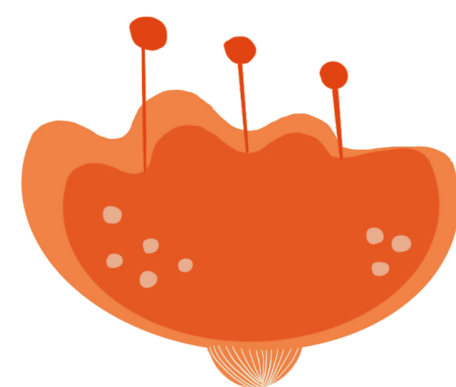
NO HABLES DE... del consentimiento como algo trivial

Hablar del consentimiento como si fuera un simple trámite o una formalidad (“preguntar mata la pasión”, “es solo decir sí o no”) o bromear sobre este concepto le resta valor a un principio básico: nadie tiene derecho a acceder al cuerpo de otra persona sin un acuerdo libre y claro. Trivializarlo es minimizar la violencia, legitimar al agresor y convertir el deseo en una imposición.

Cuando los medios dicen “hubo un malentendido”, “ella no se resistió” o “no dijo que no” están escondiendo la violencia detrás de un lenguaje neutro que culpa a la víctima por no haber reaccionado “como se espera” y exime al agresor de toda responsabilidad.

Hablemos con-sentido, evitemos estas frases:

- “Es que corta el rollo preguntar.”
- “Ya se veía que quería.””
- “A este paso vamos a tener que firmar un contrato para poder follar.”
- “Si no quería, que lo hubiera dicho.”
- “Ella accedió al principio.”



HABLA DE... la importancia del consentimiento en cualquier relación sexual

El consentimiento no es un papel que se firma ni una frase mágica. Es un acuerdo vivo, que se construye en la comunicación, el respeto y la escucha. No basta con que no haya un “no”. Hace falta un “sí” libre, informado y entusiasta.

Consentir no es ceder, no es resignarse, no es dejarse llevar para que termine rápido, no es someterse por miedo. Si hay duda, se pregunta. Si hay silencio, se espera. El deseo no se adivina, se conversa.

Pregúntate qué mensajes sobre el deseo, el consentimiento y el cuerpo de las mujeres hemos normalizado socialmente para que creamos que el límite se intuye, que el “no” se negocia o que el deseo de la otra persona no hace falta preguntarlo.

Recuerda, esto tiene sentido:
Preguntar no rompe la magia, la violencia sí.

- X** “La joven no mostró resistencia visible.”
- V** “El acusado no se detuvo ni buscó confirmación del consentimiento, a pesar del estado de shock de la joven.”



11.

NO HABLES DE...
**que “los hombres no
pueden controlarse”**



HABLA DE...
**masculinidades y educación
sexual integral**

NO HABLES DE... que “los hombres no pueden controlarse”

Nombrar la violencia sexual como “pasión”, “arrebato”, “deseo descontrolado” o “instinto biológico” convierte a los agresores en víctimas de sí mismos y los equipara con seres irracionales incapaces de controlar sus instintos.

Además, responsabiliza a las mujeres de la agresividad de los hombres que no consiguen su objetivo de tener sexo con ellas dando a entender que la violencia sexual es algo inevitable.

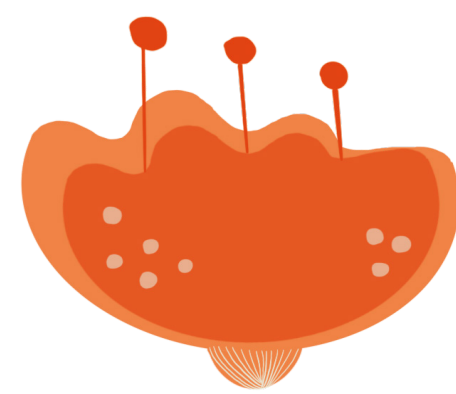
Con ello, se construye una excusa cultural para justificar la violencia sexual.

Hablemos con-sentido, evitemos estas frases:

- “Fue un crimen pasional.”
- “Se le fue de las manos.”
- “La carne es débil.”
- “Los hombres tienen impulsos, es natural.”
- “Con esa ropa cualquiera se hubiera alterado.”
- “Los hombres necesitan sexo más que las mujeres.”
- “No pudo controlarse.”

Recuerda, esto tiene sentido:

Este discurso biologicista sirve para justificar el abuso y para educar a los hombres en la idea de que su deseo no tiene límites.



HABLA DE... masculinidades y educación sexual integral

La violencia sexual sucede porque el agresor siente que tiene derecho, poder o impunidad. No se “le escapa una mano”, decide tocar. No “pierde el control”, usa el control que tiene sobre la situación para cometer la agresión.

La masculinidad, tal y como se enseña en una sociedad patriarcal, se construye sobre tres pilares clave: dominio, éxito sexual y ausencia de vulnerabilidad. Y esto hace que algunos hombres se sientan legitimados para perpetrar agresiones.

Desde pequeños, muchos niños escuchan mensajes como “un hombre de verdad conquista”, “el que liga mucho es un campeón”, “no seas blando, no llores”, “insistir es demostrar interés” o “si ella dice que no, es que quiere que la convenzas”, “cuando una mujer dice que no, en realidad quiere decir que sí”, “a todas las tías les gusta”. Así se aprende que el deseo masculino tiene valor social y debe imponerse, mientras que el deseo femenino es algo secundario, confuso o sospechoso.

* ¿Qué es la masculinidad hegemónica?

La masculinidad hegemónica es el modelo cultural dominante de “lo que debe ser un hombre”: fuerte, seguro, activo sexualmente, proveedor, conquistador, con poder sobre su entorno. Este ideal no es una descripción de la realidad, es un ideario que presiona. Y también limita, porque exige que los hombres oculten su vulnerabilidad, eviten pedir ayuda, repriman sus emociones o muestren empatía, miedo o tristeza para no ser vistos como “débiles”.

Además, este modelo excluye y cuestiona a quienes no encajan en él, como hombres gays, bisexuales, trans, personas no binarias u hombres heterosexuales que no cumplen con esos mandatos.

La violencia sexual sucede porque el agresor siente que tiene derecho, poder o impuniPara hablar con-sentido, es importante contar con una educación sexual adecuada, que permita la prevención de la violencia sexual y la desigualdad. Hablar de educación sexual no es hablar solo de métodos anticonceptivos o Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).



Una educación sexual integral y feminista debería incluir:

- **Aprender** que el deseo no otorga derechos sobre el cuerpo de nadie.
- **Entender** que **el consentimiento** no se supone, se acuerda, se escucha, se dialoga.
- **Identificar la violencia**, aunque no haya golpes ni gritos. La presión, el chantaje, la manipulación emocional o la insistencia también son formas de violencia.
- **Revisar los mandatos de masculinidad** y la idea de conquista sexual como éxito.
- **Reaprender la idea de placer**: no como dominio, sino como encuentro entre dos libertades.
- **Todas las orientaciones, identidades y cuerpos** son legítimos. La educación sexual no puede seguir explicándose sólo desde la hetero sexualidad, la pareja monógama y los cuerpos normativos.
- **Romper** la asociación entre sexualidad y vergüenza o tabú.
- **Aprender** cuáles son tus límites y respetar los de los demás
- **Saber decir que “no”**

Sin educación sexual con perspectiva feminista, la pornografía, los grupos de WhatsApp y el silencio social siguen mal educando en sexualidad. Y lo están haciendo.

¿Qué dice la ley?

En España, la Ley Orgánica 3/2020, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de Educación, conocida como LOMLOE, promueve la educación sexual de manera transversal en todas las etapas educativas, integrándola en la educación para la salud y fomentando el respeto por las identidades, sexualidades y su diversidad.



112.

**NO HABLES DE...
bulos como las
denuncias falsas**



**HABLA DE...
datos y contexto**

NO HABLES DE... bulos como las denuncias falsas

Decir que “hay muchas denuncias falsas” no solo es mentira, es una estrategia para desacreditar a las víctimas y cuestionar la violencia machista. Es uno de los bulos más repetidos por quienes quieren negar el problema.

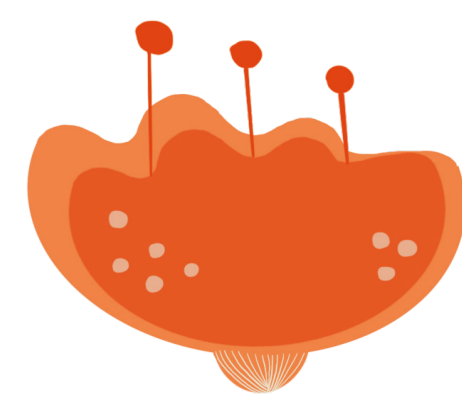
Cada vez que se difunde esa idea sin datos, se contribuye a generar desconfianza hacia las mujeres que denuncian, y se alimenta la impunidad de los agresores.

Y lo que es peor, se lanza un mensaje peligroso: que las mujeres mienten, que exageran, que denuncian por interés. Ese mensaje cala, y muchas dejan de hablar o de denunciar por miedo a no ser creídas.

Hablar de denuncias falsas pone en peligro la vida de las mujeres y de sus hijas e hijos.

Hablemos con-sentido, evitemos estas frases:

- “La mayoría de las denuncias son falsas.”
- “Hay muchas mujeres que denuncian para vengarse o sacar dinero.”
- “No me creo que tantas sufran violencia, seguro que algunas exageran.”
- “Los hombres también son víctimas, pero de eso no se habla.”
- “¿Y quién protege a los hombres?”



HABLA DE... datos y contexto

Cuando se habla de violencia sexual o de violencia machista, los datos son una herramienta clave para separar la realidad de los bulos. Sin contexto, las cifras se manipulan fácilmente. Y eso es justo lo que hacen los discursos negacionistas: usar excepciones para sembrar duda y desconfianza hacia las víctimas.

La violencia sexual es el delito más infradenunciado, según los cuerpos policiales.



DATO:

En España se denuncian 14 violaciones al día, una cada hora y cuarenta minutos, según el Balance de Criminalidad del Ministerio del Interior.

Según la última Macroencuesta de Violencia contra la Mujer, el 13,7 % de las mujeres de 16 años o más ha sufrido violencia sexual en España.

Menos del 0,01 % de las denuncias por violencia de género presentadas en España entre 2009 y 2024 fueron falsas, según la Fiscalía General del Estado.

Recuerda, esto tiene sentido:

Los datos importan. Infórmate antes de opinar, no dejes que otros opinen por ti.



13.

**NO HABLES DE...
que las mujeres
denuncian poco o tarde**



**HABLA DE...
por qué las mujeres
no denuncian**

NO HABLES DE... que las mujeres denuncian poco o tarde

Decir que las mujeres “no denuncian” o “lo hacen tarde” es una forma de culpabilizarlas y de ocultar que el sistema no las protege ni las escucha.

Cuando se juzga el silencio o los tiempos, se ignora todo lo que hay detrás: el miedo, la vergüenza, la desconfianza, la dependencia económica o emocional, el trauma, las relaciones de poder o la falta de apoyo real. La denuncia no es un trámite sencillo, es un proceso largo, emocional y socialmente costoso.



DATO:

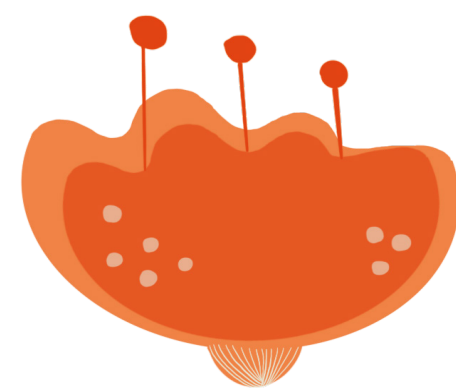
Solo el 8 % de las víctimas de violencia sexual fuera de la pareja la denuncia, según la última Macroencuesta de Violencia contra la Mujer.

Hablemos con-sentido, evitemos estas frases:

- “Si no denunció, será que no fue tan grave.”
- “¿Por qué no habló antes?”
- “Si fuera verdad, lo habría dicho en el momento.”
- “Todas quieren dinero”

Recuerda, esto tiene sentido:

La denuncia no mide la gravedad de la violencia.



HABLA DE... por qué las mujeres no denuncian

La mayoría de las violencias sexuales no se denuncian, y eso tiene que ver con varios factores sociales, psicológicos y legales. Estas son las principales causas:

1. Miedo a no ser creídas:

Muchas víctimas temen que la policía, la justicia o incluso su entorno pongan en duda su relato.

2. Vergüenza y estigma social:

Todavía hay un fuerte tabú en torno a la sexualidad y la violencia. La víctima puede sentir culpa o pensar que la van a juzgar por su ropa, si había bebido, si aceptó ir a casa de alguien, etc.

3. Culpabilización de la víctima:

La cultura machista tiende a señalar a la víctima. Este entorno hostil genera autocensura y silencio.

4. Relación con el agresor:

En la mayoría de casos, el agresor no es un desconocido, sino alguien cercano: pareja, ex, amigo, familiar, profesor, jefe... Denunciar puede implicar conflictos emocionales, familiares, laborales o sociales muy difíciles de sostener.

5. Impacto psicológico del trauma:

Tras una agresión sexual, muchas personas sufren bloqueo, miedo, ansiedad o depresión. El trauma puede hacer que se retrase o incluso se evite el proceso de denuncia.

6. Desconfianza en el sistema judicial:

Muchas víctimas creen que denunciar no servirá de nada o que el proceso será largo y doloroso. El miedo a ser sometidas a interrogatorios humillantes o tener que revivir los hechos en un juicio también pesa mucho.

7. Dependencia económica o emocional:

Si el agresor es la pareja, un familiar o alguien con poder sobre la víctima, denunciar puede poner en riesgo la vivienda, los ingresos o el apoyo social.

8. Falta de información o apoyo:

Muchas mujeres no saben a dónde acudir, qué pasos seguir o qué derechos tienen. En el caso de menores o migrantes, el desconocimiento o el miedo a represalias es aún mayor.

9. Situación legal de la víctima:

Cuando la víctima es una mujer en situación administrativa irregular, el miedo a ser expulsada del país, el desconocimiento de la lengua, de sus derechos, las amenazas del maltratador o la falta de una red de apoyo, hace que no se atrevan a denunciar.



14.

**NO HABLES DE...
solo de víctimas**



**HABLA DE...
supervivientes**

NO HABLES DE... solo de víctimas

Reducir a las supervivientes a víctimas eternas las encierra en el dolor y las define solo por la violencia que sufrieron. Borra su fuerza, su identidad y su capacidad de resistir.



HABLA DE... supervivientes

Nombrar también la supervivencia es un acto político. Significa reconocer que hay dolor, sí, pero también dignidad, decisión, recuperación y vida después del daño.

Las mujeres no solo sobreviven, se organizan, crean redes de apoyo, impulsan cambios legales, acompañan a otras, construyen refugios simbólicos y materiales.

Muchas de ellas se recuperan, continúan con sus vidas o incluso crean proyectos de ayuda y acompañamiento a otras supervivientes pasando de ser víctimas a fuerzas activas en la lucha contra la violencia sexual.



¿Conocías estos ejemplos?

La activista mexicana **Olimpia Coral Melo**, víctima de la difusión sin su consentimiento de un vídeo íntimo por un exnovio, logró transformar su lucha contra la violencia sexual digital en una lucha colectiva e impulsar la llamada Ley Olimpia, que tipifica y sanciona la violencia sexual digital en México.

En Argentina, la actriz **Thelma Fardin** denunció públicamente que fue víctima de abuso sexual por parte de Juan Darthés cuando era menor, y ha creado la Fundación Thelma Fardin para visibilizar la violencia sexual, brindar apoyo a sobrevivientes y promover reformas que transformen la justicia ante el abuso.

En España, la activista y escritora **Amelia Tiganus**, superviviente de trata con fines de explotación sexual, confundió la asociación Emargi que lucha por la erradicación de la violencia sexual y la explotación de mujeres y niñas. Imparte cursos y talleres de sensibilización y prevención sobre prostitución y violencia sexual.



15.

**NO HABLES DE...
un único perfil de víctima**



**HABLA DE...
la diversidad de víctimas**

NO HABLES DE... un único perfil de víctima

Cuando al hablar de víctimas solo se muestran mujeres jóvenes, cis, blancas y urbanas, se crea una imagen estrecha y ficticia de “víctima legítima”. Esto deja fuera a mujeres migrantes, racializadas, trabajadoras del hogar, con discapacidad, mayores, niñas, mujeres trans, mujeres sin papeles o con problemas de salud mental.

La consecuencia de esta narrativa es que las violencias que ellas viven no se reconocen, no se denuncian y no aparecen en los relatos mediáticos.



HABLA DE... la diversidad de víctimas

La violencia sexual puede afectar a cualquier mujer, independientemente de su edad, origen, orientación, cuerpo, clase social o situación administrativa.

Hay mujeres que, directamente, no son leídas como posibles víctimas, y eso las deja todavía más desprotegidas y en una situación de mayor vulnerabilidad ante los agresores:

Mujeres migrantes sin papeles:

Muchas no denuncian por miedo a ser detenidas o expulsadas. En algunos casos, el agresor utiliza su situación administrativa como herramienta de amenaza: “Si hablas, te deportan”.

Mujeres con discapacidad:

La sociedad tiende a infantilizarlas o directamente a negar su sexualidad. Esto hace que su palabra sea cuestionada, y que incluso los recursos de atención no estén adaptados a sus necesidades.

Mujeres mayores:

El mito de que la sexualidad desaparece con la edad hace que no se las reconozca como posibles víctimas. Cuando una mujer mayor denuncia, muchas veces se pone en duda su credibilidad o se minimiza la agresión.

Mujeres migrantes y mujeres racializadas:

Sufren estereotipos hipersexualizantes (“son más calientes”, “son más intensas”, “exageran”, “eso entre ellos es normal”) que justifican la violencia y restan legitimidad a sus testimonios.

Mujeres pobres, trabajadoras precarias o sin hogar:

La violencia se les permite como parte del “precio” de sobrevivir. Se asume que deben aceptar ciertas violencias para acceder a vivienda, empleo, papeles o comida. O se piensa que es su “culpa” por ponerse en esa situación.

Mujeres trans y personas LGTBIQ+:

Muchas veces ni siquiera aparecen en las estadísticas oficiales. La violencia que sufren se invisibiliza o se clasifica bajo otras categorías, borrando su experiencia como violencia sexual.

Niñas y adolescentes:

La mayoría de sus agresores son hombres de su familia (abuelo, padre, tío, primo) lo que dificulta su denuncia, además, cuando hablan, muchas veces no se las cree porque “igual no entendieron bien” o porque el agresor es una autoridad dentro de la familia o la comunidad.

Recuerda, esto tiene sentido:

Nombrar esta diversidad es una forma de justicia narrativa. Cuando cuentes una historia de violencia sexual, pregúntate a quién estás incluyendo y a quién estás dejando fuera del relato.

16.

NO HABLES DE...
el agresor como
“un buen padre”
o “un buen vecino”



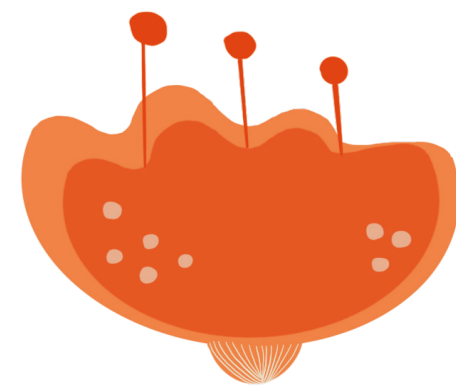
HABLA DE...
cómo se comporta
un agresor
ante la sociedad

NO HABLES DE... el agresor como “un buen padre” o “un buen vecino”

Frases como “era un chico educado”, “siempre saludaba”, “nadie se lo esperaba de alguien tan normal” no son neutrales, funcionan como una defensa simbólica del agresor y una duda automática sobre la víctima.

Cuando se destaca que “tenía una vida estable”, “era un padre ejemplar” o “una promesa del deporte”, lo que se está diciendo, en realidad, significa: “encaja en nuestro ideal de hombre respetable, por lo tanto, es más difícil creer que sea violento.” Esto protege a los agresores bajo una capa de “normalidad” y lanza el mensaje peligroso de que solo los “monstruos” violan.

Y no. Violentan los hombres comunes, integrados, queridos, con buena imagen, con capital social, con amigos que los defienden en redes.



HABLA DE... cómo se comporta un agresor ante la sociedad

Ten en cuenta que los agresores se esfuerzan por aparentar ser “buenas personas” a ojos de los demás. La violencia suelen perpetrarla en el ámbito privado.

Un agresor no se presenta como tal. Sabe cómo hablar, cómo caer bien, cómo generar simpatía. Muchos agresores construyen cuidadosamente su imagen pública para blindarse contra las denuncias.

En casos de agresores famosos (futbolistas, artistas, streamers, políticos, profesores), es común que se empiecen a escuchar comentarios como: “Vais a arruinar su carrera”, “tiene toda la vida por delante”, “hay que escuchar a las dos partes”. Su reputación acaba pesando más que el testimonio de la mujer.

Así lo demuestra el abordaje que hicieron algunos medios en este caso:



Recuerda, esto tiene sentido:
No todos los hombres son agresores, pero casi todas las mujeres que han sufrido violencia la han sufrido por parte de un hombre. Eso nos muestra que no es un problema individual, sino cultural y estructural.



17.

NO HABLES DE...
los piropos como
algo positivo o jocoso



HABLA DE...
acoso sexual callejero
y del miedo

NO HABLES DE... los piropos como algo positivo o jocoso

Llamar “piropo” a lo que en realidad es un comentario sexual no solicitado disfraza la violencia de humor o coquetería. Frases como “es un halago”, “antes te quejabas porque no te decían nada”, “es solo una broma” no nombran la incomodidad ni el miedo, sino que se burlan de ellos.

Decir “piropo” suena ligero, simpático, pero decir “acoso” revela lo que muchas mujeres sienten en esos momentos: tensión, alerta, asco, miedo a que la situación escale.

Estos comentarios no son cumplidos, son recordatorios de que el cuerpo de las mujeres puede ser opinado, invadido o valorado en cualquier momento y por cualquiera.

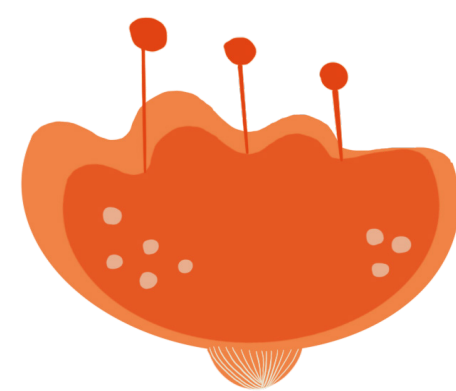
Ten en cuenta que muchos de ellos son proferidos por desconocidos en entornos aislados cuando alguna mujer o niña está sola.

Hablemos con-sentido, evitemos estas frases:

- “Si te lo dicen será porque estás guapa.”
- “Solo te han dicho un comentario, no te han hecho nada.”
- “Tampoco es para tanto, hay cosas peores.”
- “Prefiero un piropo que la indiferencia.”

Recuerda, esto tiene sentido:

Los piropos no buscan elogiar, buscan demostrar poder sobre un cuerpo.



HABLA DE... acoso sexual callejero y del miedo

Un piropo puede ser una forma de agresión sexual o acoso cuando es no solicitado, tiene una connotación sexual explícita o vulgar, y genera incomodidad o violencia en quien lo recibe. La diferencia clave radica en el consentimiento y el impacto en la persona, no en la intención original del que lo emite.

En espacios públicos, como la calle o el transporte, estos comentarios se consideran acoso sexual callejero, es decir, una forma de violencia que condiciona la forma en la que las mujeres se mueven o habitan el espacio público.

DATO:

El 78 % de las jóvenes han experimentado acoso callejero en alguna ocasión, según el informe ‘(In)Seguras en las calles’, Plan Internacional.

No es un comentario aislado. Es parte de una pedagogía del miedo: caminas más rápido, agarras las llaves, evitas el contacto, cambias de ruta, finges una llamada.

El espacio público no es neutral. ¿Quién se mueve relajado? ¿Quién está siempre en alerta? ¿Quién siente que tiene derecho a hablar del cuerpo de otra persona sin su consentimiento?

Hablar de acoso callejero no es exagerar, es nombrar el miedo, el asco y la vigilancia constante que muchas mujeres cargan encima cada vez que salen a la calle.

Fórmula útil y con-sentido para medios:

X “Un hombre lanzó piropos a una joven.”

V “Una mujer denunció acoso sexual callejero tras recibir comentarios sexuales no deseados en plena vía pública.”



18.

NO HABLES DE...
recursos legales
como único apoyo
a las supervivientes



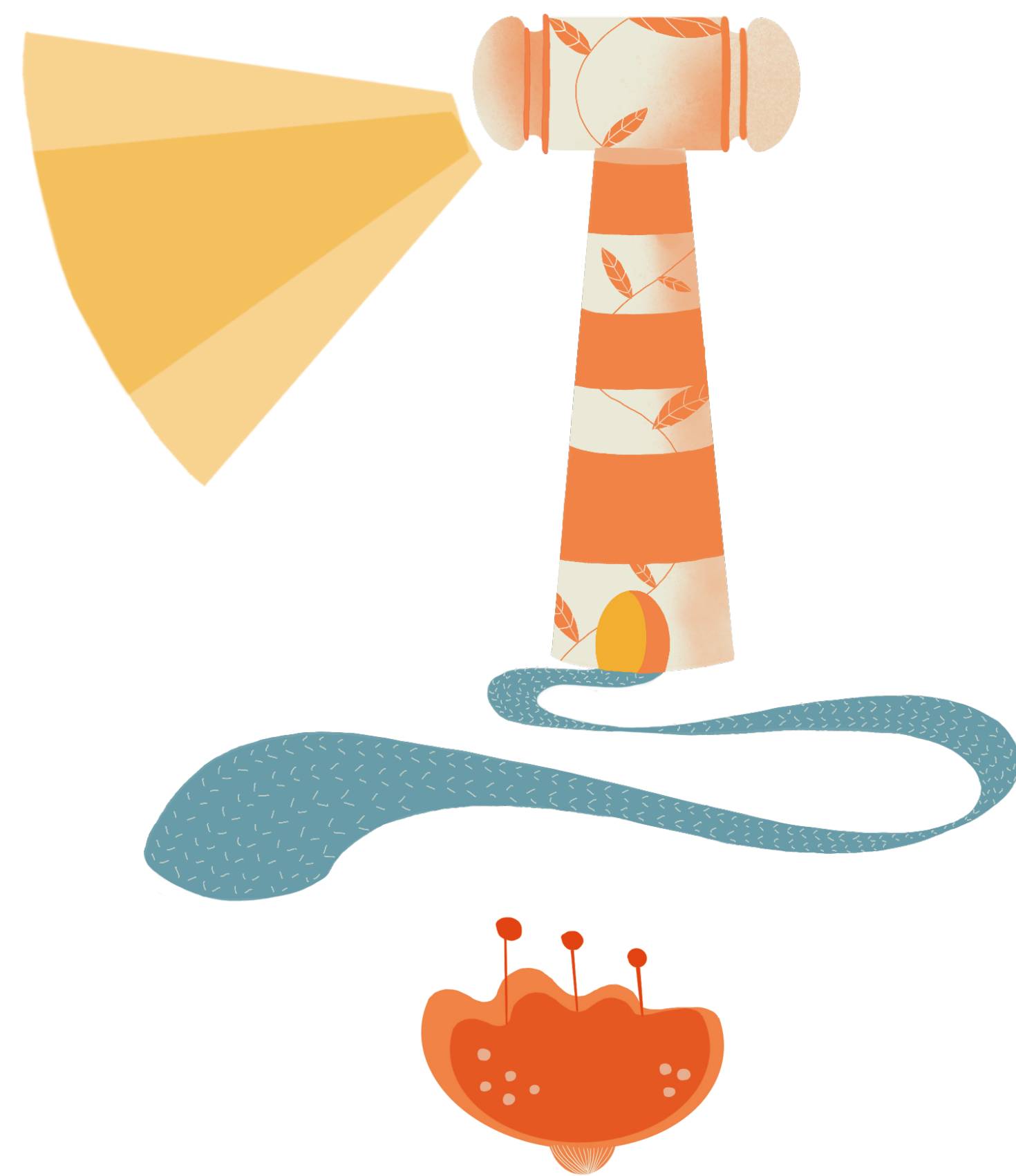
HABLA DE...
acompañamiento
integral
y reparación

NO HABLES DE... recursos legales como único apoyo a las supervivientes

Limitar los recursos a “poner una denuncia” o “ir a juicio” deja fuera casi todo lo que una mujer necesita para reconstruir su vida después de una agresión. El sistema muchas veces actúa como si el objetivo fuera simplemente cerrar un caso y no reparar una vida.

El proceso judicial no es siempre sinónimo de reparación. Muchas mujeres salen más dañadas del juzgado que cuando entraron.

La falta de perspectiva de género de la judicatura hace que muchas de las mujeres serán cuestionadas y revictimizadas. Además, los procesos son largos lo que afecta a su recuperación y no siempre consiguen resarcir el daño que se les ha infligido.



HABLA DE... acompañamiento integral y reparación

El apoyo real a una superviviente es mucho más que asistencia jurídica. Implica acompañamiento emocional, cuidados, red afectiva, apoyo económico, acceso a vivienda, permisos laborales, atención psicológica especializada, espacios seguros para hablar sin ser juzgada y reconocimiento social de lo vivido.

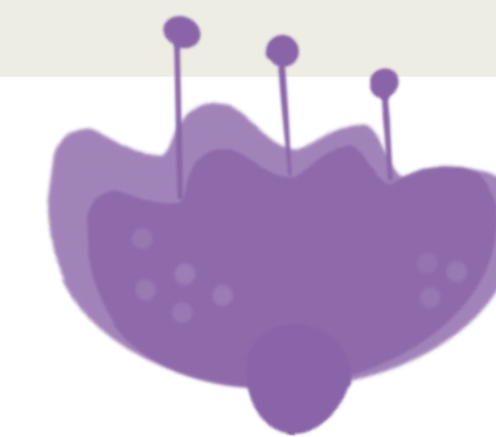
Reparar no es solo castigar al agresor. Es devolver dignidad, escucha, autonomía y futuro a la superviviente.

Un enfoque de reparación integral debería incluir:

- *Atención psicológica gratuita y no revictimizante.*
- *Acompañamiento feminista y comunitario.*
- *Recursos de emergencia (vivienda, seguridad, apoyo económico).*
- *Derecho a no denunciar y aun así recibir apoyo.*
- *Derecho a cambiar de opinión, denunciar después o simplemente querer ser acompañada sin exponerse públicamente.*

Recuerda, esto tiene sentido:

Hablar de violencia sexual no es sólo hablar del hecho en sí, sino también de la violencia institucional que puede venir después, cuando una mujer se encuentra con sistemas que no la creen, no la cuidan o la hacen pasar por procesos que la vuelven a dañar.



19.

NO HABLES DE...
la violencia sexual
solo en espacios públicos
o de ocio



HABLA DE...
la violencia sexual
en todos los entornos,
incluyendo la familia
y el hogar

NO HABLES DE... la violencia sexual solo en espacios públicos o de ocio

La narrativa dominante ha fijado la idea de peligro en la calle oscura, la discoteca, el desconocido que acecha en la noche. Ese relato genera discursos del miedo dirigidos a las mujeres: “No vuelvas sola”, “No bebas tanto”, “No te alejes del grupo”.

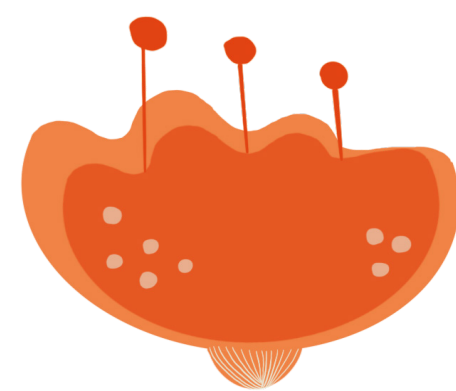
Ese enfoque hace dos cosas peligrosas a la vez, por un lado, asusta a las mujeres y las responsabiliza de protegerse, y por otro, ampara a los agresores cercanos, los que están dentro de casa, los que tienen llaves, confianza y legitimidad.

Sí, existe violencia en la calle. Pero no solo y no es la más común. Como ya hemos explicado, la mayoría de agresiones ocurren en lugares conocidos, a manos de hombres conocidos, en espacios que nunca aparecen en los titulares, como la vivienda habitual.

Cambiar el foco:

X “No vuelvas sola.”

V “Que ellos no agredan.”



HABLA DE... la violencia sexual en todos los entornos, incluyendo la familia y el hogar

La mayoría de agresiones sexuales no ocurren en callejones. Ocurren en salones, dormitorios, coches familiares, habitaciones conocidas. El hogar, que se presenta como lugar seguro, puede ser el primer territorio de violencia.

Denunciar una agresión de un desconocido es difícil. Pero denunciar a alguien de tu entorno, con quien tienes una relación afectiva, es una fractura mucho más profunda. Cuando el agresor es un padre, un tío, un hermano, la pareja, un amigo de la familia, un profesor de confianza o alguien querido por el entorno, la violencia se vuelve aún más difícil de nombrar. No solo hay miedo al agresor, hay miedo a perder la red entera.

¿Qué supone denunciar estas violencias?:

- Poner en cuestión la idea de familia o de comunidad.
- Arriesgarse a no ser creída, porque “es una buena persona”, “ha estado siempre ahí”, “es parte de la familia”.
- Quedarse sola, porque muchas mujeres son expulsadas del núcleo familiar por “romper la paz” o “montar un escándalo”.
- Sufrir culpa y vergüenza añadida, porque la cultura le dice: “¿Cómo vas a decir eso de alguien tan cercano?”.

Hablar de violencia sexual en todos los entornos también significa nombrar que la impunidad crece con la cercanía. Cuanto más integrado está el agresor en la familia o en el entorno, más protegida está su imagen y más expuesta queda la mujer que se atreve a decir la verdad.



20.

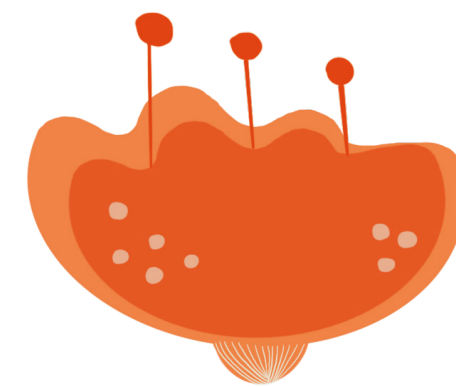
NO HABLES DE...
“pornografía infantil”



HABLA DE...
violencia o agresión
sexual infantil

NO HABLES DE... “pornografía infantil”

Las niñas y niños no tienen capacidad de elaborar ni participar en la elaboración de material pornográfico. Cuando se registran o difunden imágenes o actos sexuales que involucran a niñas y niños, no estamos hablando de pornografía, sino de un delito de agresión sexual o de explotación sexual infantil.



HABLA DE... violencia o agresión sexual infantil

Cuando hablamos de violencia sexual contra menores, es fundamental nombrarla correctamente. Cualquier acto sexual que involucre a niñas, niños o adolescentes es agresión sexual, porque antes de los 16 años no existe el consentimiento.

Además de reconocer el delito, es importante entender que la respuesta no puede limitarse solo al castigo penal. La prevención es esencial. Esto implica ofrecer educación sexual integral adaptada a la edad, que les permita conocer sus límites, su derecho a decir que no, y a identificar cuándo algo les incomoda o les hace daño. También supone acompañamiento emocional en casa y en el entorno educativo, y promover una parentalidad positiva, basada en la confianza y la escucha. Crear entornos seguros, tanto físicos como digitales, es parte de protegerlos.

Escuchar a niñas, niños y adolescentes es parte de esa protección. A veces pueden contar lo ocurrido de manera fragmentada, con dudas o con miedo. Eso no le resta verdad a su relato. Escuchar, creer y acompañar es una forma de cuidado y de reparación.

DATO:

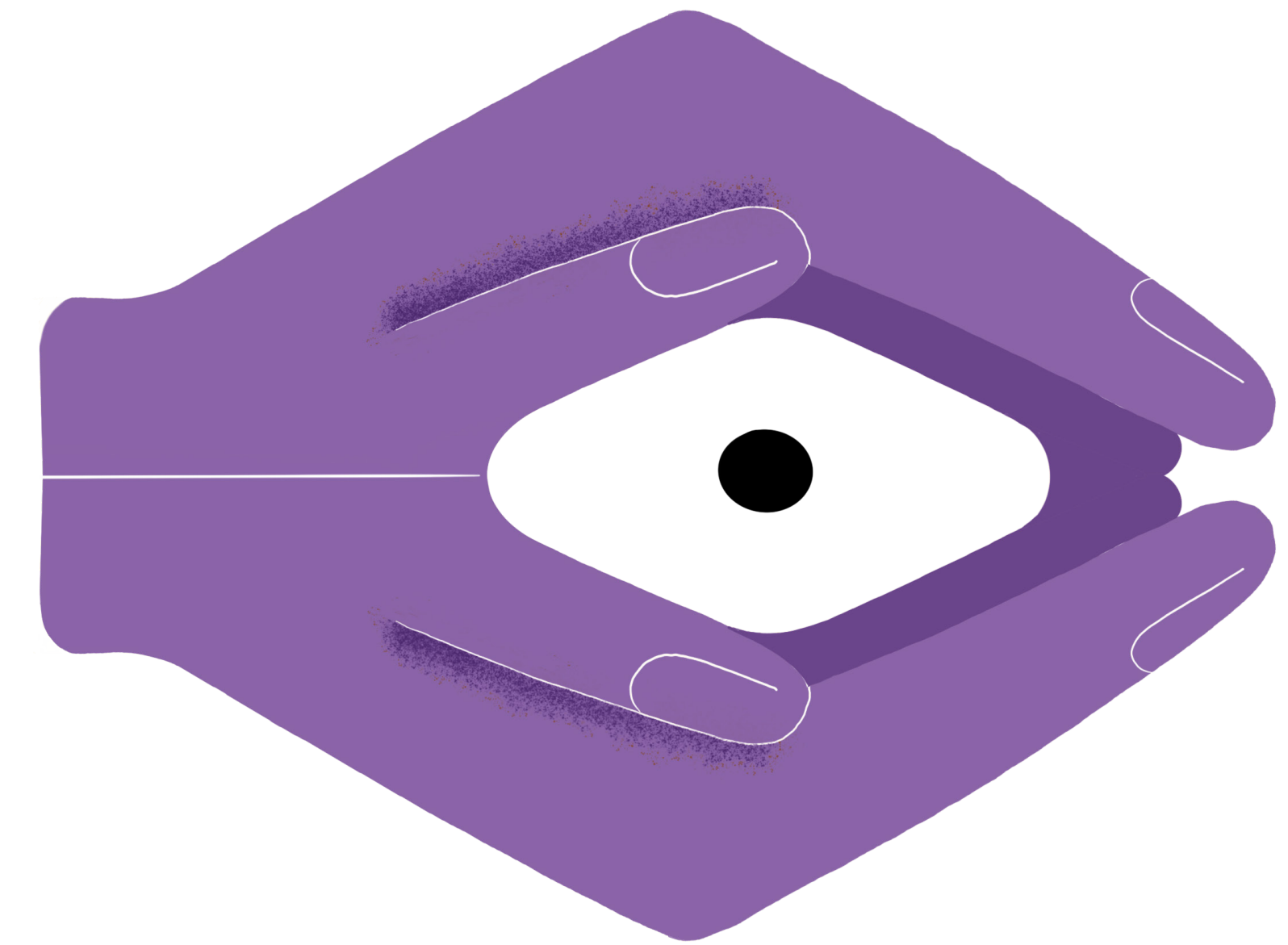
Se estima que la violencia sexual en Europa afecta a uno de cada cinco niños y niñas, según el Consejo de Europa. Esto incluye los tocamientos, la violación, el acoso sexual, el estupro, el exhibicionismo, la explotación en la prostitución y la pornografía, la violencia sexual en línea y el chantaje sexual.

Entre el 70 % y el 85 % de las niñas y niños conocen a sus agresores, es decir, son víctimas de personas “de confianza”.

Se estima que 1 de cada 3 de las víctimas nunca se lo contará a nadie.



IV. LAS IMÁGENES TAMBIÉN HABLAN



Las imágenes comunican tanto o más que las palabras. Una fotografía, una ilustración, un vídeo o incluso un simple encuadre pueden reforzar estereotipos o desmontarlos. Por eso, al hablar de violencia sexual, no basta con cuidar el lenguaje, también hay que cuidar la mirada.

Cada elección visual transmite una idea sobre las supervivientes, los agresores y la sociedad. Y muchas veces, sin querer, los medios, las instituciones o las campañas reproducen los mismos estereotipos que dicen querer desmontar.

NO USES IMÁGENES QUE...

• Revelen la identidad de las víctimas o datos personales:

Nunca uses fotos, vídeos o capturas donde pueda reconocerse a una superviviente, a su entorno o el lugar del hecho. Difundir su imagen sin consentimiento es otra forma de violencia.

Mal ejemplo: una noticia sobre una violación que incluye fotos del portal, del coche o del pueblo donde vive la mujer. Todo eso ayuda a identificarla.

• Revictimicen o expongan a las mujeres:

Mostrar cuerpos, lágrimas, ropa rasgada o escenas explícitas de dolor convierte el sufrimiento en espectáculo. No hay que “mostrar lo que pasó” para que se entienda la gravedad.

• Asocien la violencia sexual con el miedo o la oscuridad:

Imágenes de callejones, mujeres solas caminando de noche o sombras amenazantes refuerzan la idea equivocada de que la violencia ocurre fuera, en espacios solitarios y a manos de desconocidos. Recuerda que la mayoría de agresiones suceden en espacios cotidianos y con agresores conocidos.

• Silencien la diversidad:

Si solo se muestran mujeres jóvenes, blancas y cis, se invisibiliza a las víctimas mayores, racializadas, migrantes, con discapacidad o LGTBIQ+. La violencia sexual atraviesa todos los cuerpos y edades.

Mal ejemplo: una campaña institucional sobre violencia sexual en la que casi todas las imágenes muestran a una misma mujer tipo “publicitaria” o “modelo de stock”.

• Borran a los agresores:

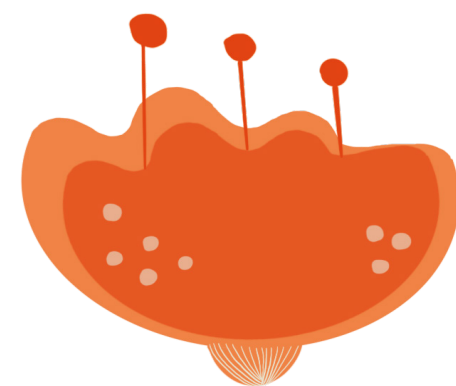
Mostrar únicamente a las víctimas refuerza la idea de que ellas son el centro del problema. Las imágenes también deben señalar la responsabilidad de quienes ejercen la violencia y del entorno que la permite.

Mal ejemplo: ilustrar noticias con fotos de mujeres cabizbajas, en lugar de la estructura (la discoteca, el club, el grupo, la institución) que permitió la violencia.

• Reproduzcan estereotipos sexistas:

Evita imágenes sexualizadas, miradas insinuantes o cuerpos cosificados.

Mal ejemplo: utilizar la imagen de una mujer semidesnuda en una campaña contra la violación o recurrir a mujeres con tacones, labios rojos, minifaldas, iluminación de neón o posturas sexualizadas para ilustrar noticias sobre prostitución y explotación sexual.



USA IMÁGENES QUE...

• Cuiden la dignidad y la privacidad de las víctimas:

Si se utiliza material real, asegúrate de contar con consentimiento explícito y proteger la identidad. No hay necesidad de mostrar rostros ni detalles personales para generar empatía, si la persona no se siente cómoda. Respeta sus límites y decisiones, no fuerces testimonios ni exposiciones que puedan revictimizar.

• Pongan el foco en los agresores, no en las víctimas:

Visualmente, el centro del problema debe ser la violencia, el sistema que la sostiene o la necesidad de reparación, no la exposición del dolor.

• Transmitan fuerza, resistencia y reparación:

Las imágenes pueden mostrar a las mujeres como supervivientes, no sólo como víctimas. Rostros serenos, cuerpos en movimiento, espacios seguros o gestos de apoyo comunican esperanza sin negar el daño.

Ejemplo: retratos con luz natural, miradas directas, gestos de solidaridad, de cuidado o abrazos. Mujeres en acción, caminando, hablando, creando redes. Mujeres en manifestaciones y concentraciones, con carteles, haciendo intervenciones artísticas...

• Sean ilustraciones o recursos simbólicos:

A veces, una metáfora visual puede comunicar más respeto y profundidad que una foto literal.

• Representen la diversidad real:

Mujeres de distintas edades, cuerpos, orígenes y condiciones.



V. Y RECUERDA HABLAR SIEMPRE DE RECURSOS

¿Qué puedes hacer si sufres o presencias violencia sexual?

1. Lo más importante (si eres la víctima): no es tu culpa

La responsabilidad siempre es de quien agrede.

Nada justifica una agresión: ni la ropa, ni el alcohol, ni haber confiado en esa persona.

2. Pasos básicos si decides denunciar o ayudar a hacerlo

- Pide ayuda inmediata
- Llama al 112 si estás en peligro.
- Llama al 016 si necesitas información o asesoramiento psicológico
- Busca a alguien de confianza: amistades, familia, profesorado, asociaciones.
- Acude a un hospital o centro de salud (recibirás atención médica y psicológica).
- Es clave que un equipo médico recoja pruebas si ha habido agresión reciente.
- Denuncia en comisaría o juzgado de guardia.
- Puedes ir acompañada de una persona de confianza o de una abogada especializada.
- Tienes derecho a un intérprete si lo necesitas y a asistencia jurídica gratuita.
- Solicita protección (orden de alejamiento, medidas de seguridad, apoyo policial).

3. Recursos de apoyo

- **016** – Teléfono gratuito de atención a víctimas de violencia machista y violencia sexual. No deja rastro en la factura, pero sí en el registro de llamadas del móvil (borra manualmente).
- **112 – Emergencias.**
- **WhatsApp 600 000 016** – Chat de atención inmediata.
- Atención a menores: **Teléfono ANAR 900 202 010.**
- Asociaciones feministas y ONGs (por ejemplo: Fundación Aspacia, Médicos del Mundo, Amnistía Internacional) ofrecen atención jurídica y psicológica.

4. Si no quieres denunciar o no todavía

- También tienes derecho a apoyo médico y psicológico aunque no interpongas denuncia.
- Puedes informarte antes de decidir. Hablar con profesionales te ayudará a sentirte más segura.

5. Si eres testigo de violencia sexual

- No te quedes en silencio: llama al 112.
- Ofrece apoyo a la víctima, pero respeta su ritmo.
- Nunca minimices lo ocurrido (“seguro que no fue para tanto”).

6. Consejos prácticos

- Guarda pruebas: mensajes, audios, fotos, ropa usada en el momento.
- Apunta todo lo que recuerdes (fecha, lugar, personas presentes).
- Busca redes de apoyo: amigas, colectivos estudiantiles, asociaciones.

7. Estos son tus derechos

En España, la Ley Orgánica 10/2022 te protege. Tienes derecho a:

- Asistencia jurídica gratuita.
- Atención psicológica y médica especializada.
- Medidas de protección frente al agresor.

Todo acto sexual sin consentimiento es agresión sexual. Las penas orientativas son:

- Agresión sexual: 1 a 4 años
- Con violencia o intimidación: 1 a 5 años
- Violación (penetración sin consentimiento): 6 a 12 años
- Violación agravada: 12 a 15 años

Otros delitos también están penados:

- Acoso sexual: hasta 2 años
- Filtrar imágenes íntimas sin permiso: 3 meses a 1 año
- Explotación sexual de menores: desde 5 años en adelante

Puedes encontrar información y recursos frente a la violencia sexual en la web: <https://violencia-sexual.info/>



violencia
-sexual
.info

Visítanos.
Infórmate.
Compártenos.



VII. BIBLIOGRAFÍA

MARCO LEGAL

- Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual.
- Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Ley Orgánica 1/2015, de 30 de marzo, por la que se modifica la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal.

DATOS E INFORMES

- Agencia EFE e Instituto Cervantes. (2024). Del estilo urgente (J. Lascuráin, Coord.). Agencia EFE. https://recursos.efe.com/objetos_app/libroestilo/libroDelEstiloUrgente.pdf
- Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. (2020). Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019. https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/Macroencuesta_2019_estudio_investigacion.pdf
- Ministerio del Interior. (2025). Balance de Criminalidad. Primer trimestre 2025. <https://www.interior.gob.es/opencms/export/sites/default/galleries/galeria-de-prensa/documentos-y-multimedia/balances-e-informes/2025/Balance-de-Criminalidad-Primer-Trimestre-2025.pdf>
- Fiscalía General del Estado. (2025). Memoria. https://www.fiscal.es/memorias/memoria2025/FISCALIA_SITE/index.html
- Save the Children. (2025). Redes que atrapan. La explotación sexual de la infancia y la adolescencia en entornos digitales. https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2025-07/Redes_que_atrapan_STC.pdf
- Plan International España. (2021). Safer Cities for Girls: Un análisis del acoso callejero en las ciudades de Barcelona, Madrid y Sevilla. https://plan-international.es/files_informes/Safer_Cities_for%20Girls_Analisis_del_acoso_callejero_Barcelona_Madrid_Sevilla.pdf
- Grupo de investigación SEXVIOL (UCM, U. Jaén, UC3M, U. València). (2021). Resumen ejecutivo del Informe SEXVIOL. https://www.ucm.es/sexviol/file/resumen-ejecutivo-informe-sexviol-2021_web
- Consejo de Europa. (s. f.). It's time to stop child sexual abuse in sport. (Consulta: 11 de noviembre de 2025). <https://human-rights-channel.coe.int/stop-child-sexual-abuse-in-sport-es.html>
- ONU Mujeres. (2019, 18 de noviembre). Dieciséis maneras de enfrentarte a la cultura de la violación. <https://www.unwomen.org/es/news/stories/2019/11/compilation-ways-you-can-stand-against-rape-culture>
- Onu Naciones Unidas. (s. f.). Día Internacional para la Eliminación de la Violencia Sexual en los Conflictos. <https://www.un.org/es/observances/end-sexual-violence-in-conflict-day>
- ONU Mujeres – Oficina para México. (2020, diciembre). Violencia contra mujeres y niñas en el espacio digital. <https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Mexico/Documentos/Publicaciones/2020/Diciembre%202020/FactSheet%20Violencia%20digital.pdf>
- Movimiento por la Paz – MPDL. (2023). Guía de comunicación feminista (Macarena Baena Garrido & Laura de Grado Alonso). <https://www.mpd.org/sites/default/files/231212-guia-comunicacion-feminista-mpdl.pdf>



Financiado por
la Unión Europea