

A stylized illustration of a woman's profile in white, set against a solid purple background. She is holding a white flower in her raised right hand. The illustration is minimalist and uses high contrast.

Manual para mujeres sobrevivientes de **violencia sexual**

Manual para mujeres sobrevivientes de **violencia sexual**



© **Centro de Derechos de Mujeres, CDM**

Tels. (504) 2221-0657 / 2221-0459 / Fax (504) 2221-4368

Apdo. Postal 4562, Tegucigalpa.

Correo electrónico: cdm@cablecolor.hn

Página web: www.derechosdelamujer.org

Edición actualizada: septiembre de 2018

Diseño e impresión: Comunica

Tiraje: 800 ejemplares

Impreso y hecho en Honduras

Este manual fue hecho posible gracias al apoyo del Ayuntamiento de Oviedo y la Asamblea de Cooperación por la Paz.

Hay salida...

Este manual está elaborado para presentarles algunas recomendaciones sobre qué hacer y cómo buscar apoyo, protección y justicia ante un hecho de violencia sexual; la información que le brinda puede ser útil en aspectos tanto emocionales como físicos relacionados con este tipo de violencia.

En la actualidad se reconoce que la violencia sexual es una violación a los derechos humanos, y constituye uno de los delitos más graves en nuestra sociedad porque ultraja y violenta la integridad de la persona.

Nuestras leyes castigan todas sus manifestaciones y, por lo tanto, las autoridades policiales, agentes de investigación, el Ministerio Público y jueces están en la obligación de atenderla de manera adecuada y proceder judicialmente contra el agresor o agresores.

¿Qué es la violencia sexual?

La violencia sexual contra niñas, niños y mujeres es una de las más crueles expresiones del poder masculino en sociedades como la nuestra, donde el hombre se atribuye el derecho de decidir sobre el cuerpo de la niña, del niño, de la adolescente o de la mujer por considerarlo de su propiedad. Aquí no importa la edad, relación de afecto, amistad o cercanía que el agresor sexual pueda tener con la persona agredida.

La violencia sexual es, en primer lugar, un problema de abuso de poder. Se refiere al “poder” que tiene un agresor sobre una persona y que la deja indefensa ante el abuso sexual. Las posibilidades que ella tiene de protegerse en el momento de la agresión son escasas o nulas. Y cuando se dan estos hechos nadie puede decir que existe consentimiento o igualdad de condiciones entre víctimas y agresores.

La violencia sexual es, entonces, una diversidad de actos de tipo sexual que de alguna forma someten la voluntad de una persona y atentan contra su integridad física, emocional o sexual.

¿Cómo se manifiesta la violencia sexual?

Se manifiesta a través de comportamientos o acciones de tipo sexual que ejerce una o varias personas en contra de la voluntad de la otra u otras personas. Con estos actos el agresor busca degradar, expresar su control y poder, usando la fuerza física o la intimidación como las amenazas, chantajes o el engaño.

No siempre hay violencia física o amenazas con arma. La intimidación emocional, el abuso de poder y de la confianza también son formas de violencia utilizadas por el agresor para lograr lo que quiere.

En el nuevo Código Penal hondureño, los varios tipos de conductas o expresiones de la violencia sexual se conocen como **delitos sexuales** y consisten en los siguientes:

- **Violación.** El acceso carnal no consentido por vía vaginal, anal o bucal con persona de uno u

otro sexo, así como la introducción de órganos corporales u objetos ya sea por la vía vaginal o anal.

- **Otras agresiones sexuales.** Actos contra la libertad sexual, sin que se dé el acceso carnal ya sea por vía vaginal o anal a través de la introducción de órganos corporales u objetos .
- **Estupro.** Quien utilizando engaño realiza actos de contenido sexual, acompañados de acceso carnal, con persona mayor de 14 y menor de 18 años. Ejemplo: un hombre mayor de 21 años que, mediante engaño, seduce y tiene relaciones sexuales con una adolescente de 17 años.
- **Incesto.** Quien tiene acceso carnal con su descendiente (hijos e hijas), hermano o sobrino que sea mayor de catorce (14) y menor de dieciocho (18) años. Ejemplo: un padre o padrastro que tiene relaciones sexuales con su hija o hijastra.
- **Contacto con finalidad sexual con menores por medios electrónicos.** Quien, a través de tecnologías de comunicación e información, propone a un menor de 14 años tener un encuentro físico y lo haya obtenido con coacción o intimidación, para realizar actividades sexuales y este se lleve a cabo.

- **Explotación sexual.** Es la utilización de una o varias personas en la prostitución, la pornografía, las exhibiciones de naturaleza sexual o cualquier actividad con fines sexuales realizada mediante precio, recompensa o promesa remuneratoria.
- **Explotación sexual forzada de mayores de edad.** Quien promueve, favorece o facilite la explotación sexual forzada de persona mayor de 18 años a través de violencia, intimidación, engaño, aprovechamiento de la falta de conciencia o cualquier medio para conseguir la anulación de la voluntad de la víctima.
- **Explotación sexual de menores o personas con discapacidad.** Quien promueve, favorece o facilite la explotación sexual de una menor de 18 años o con discapacidad, o se beneficia directa o indirectamente a sabiendas de las condiciones de la víctima. Si dicha explotación es forzada u obtenida mediante el empleo de violencia, intimidación, engaño, aprovechamiento o cualquier medio para conseguir la anulación de la voluntad de la víctima.
- **Pornografía infantil.** Cualquier material donde se utilice la persona o su imagen,

por medio directo, manual, electrónico o audiovisuales o de otro tipo, que con finalidad de excitación sexual, recoge cualquier clase de actos sexuales, realizados por menores de 18 años o por personas con discapacidad, con otras personas, mayores o menores de edad, o con ellos mismos, así como la reproducción de sus órganos sexuales o, eventualmente, de otras partes del cuerpo en un contexto sexual.

- **Exhibicionismo.** Quien ejecuta o hace ejecutar a otras personas actos de exhibicionismo de carácter sexual ante menores de 18 años o personas con discapacidad, así como quien pudiendo y debiendo evitarlo no impide la entrada o permanencia de estos a lugares o establecimientos donde se practiquen dichos actos.
- **Provocación sexual.** Quien por cualquier medio directo vende, difunde o exhibe entre menores de 18 años o personas con discapacidad, material pornográfico que afecte gravemente al normal desarrollo de su sexualidad. Ejemplo: cuando una persona comparte videos de contenido sexual o imágenes desnudas de este o de otras personas, a menores o personas con discapacidad.

¿Por qué no hablamos de la violencia sexual?

En nuestro país es común que las víctimas de violencia sexual y sus familiares callen o encubran estos actos. La persona sobreviviente de violencia sexual o sus familiares se quedan calladas por:

- El miedo o temor que provocan las amenazas del agresor.
- El temor a no ser creída, incluso por las personas cercanas.
- El temor a provocar dolor o problemas a la familia cuando esta se entere.
- El temor al rechazo social o a ser señalada.
- El temor a ser culpada de haber provocado los actos de violencia sexual.
- La vergüenza que le dejan los hechos vividos.
- Querer olvidar los sentimientos del momento en que se dio la violencia sexual ya que al contar los hechos se reviven dichos sentimientos. Una forma de protegerse es negarlos o evitar hablar de ellos.

- La poca confianza que se tiene en las instituciones del sistema de justicia como la policía, los encargados de la investigación, fiscales o jueces.

Piense que el silencio no le ayuda a superar lo que ha vivido y solo favorece al agresor pues no recibe castigo por lo que le ha hecho. Sus actos de abuso quedan en la impunidad.

**¡Anímese a hablar!
Ninguna mujer, adolescente,
niña o niño debe guardar silencio
ante la violencia sexual.**

Las mujeres, víctimas frecuentes

Toda persona está expuesta a enfrentar hechos de violencia sexual, no importa su sexo, edad, posición social, educación, raza o etnia. Sin embargo, en la mayoría de los casos, las víctimas son mujeres adultas, adolescentes, niñas y niños.

Cualquier mujer, por el solo hecho de ser mujer, puede enfrentar actos de violencia sexual.

Le puede pasar a cualquier mujer; ya sea niña, joven, adulta, anciana. Independientemente de su condición social: rica, pobre, blanca, negra, mestiza, casada o soltera.

Los hombres, mayores agresores

La mayoría de los agresores son hombres. Esto se da porque nuestra sociedad permite que los hombres sientan que tienen derechos sobre las mujeres o las personas más vulnerables como las adolescentes y las niñas o niños.

Casi toda la gente piensa que los agresores sexuales son personas desconocidas; pero las denuncias muestran que **los agresores sexuales suelen ser personas conocidas**, como vigilantes, maestros o jefes; o familiares, como el padre, padrastro, abuelo, primos, tíos, hermanos; o personas muy cercanas a la familia, como el novio, los vecinos y las amistades.

También es importante tener en cuenta que la violencia sexual no es ocasionada por personas con problemas mentales. Lo común es que

se trate de personas a las que se considera personas “normales”: esposos, padres de familia, maestros, empresarios, hijos de familias de alto nivel económico, etc.

Lo fundamental es saber que el **único responsable** de la violencia sexual es el **agresor** y que la **agredida** no tiene por qué hacerse responsable del comportamiento de otra persona.

La violencia sexual se da en todas partes

Los actos de violencia sexual pueden ocurrir en cualquier lugar: en la casa de la víctima o de sus agresores, en la calle, en la escuela, en el transporte público, centros de estudios o trabajo, en sitios de recreación. Además, se pueden producir a cualquier hora del día o de la noche.

La violencia sexual
se da en todas las clases sociales
y en todos los niveles.

El daño que ocasiona la violencia sexual

La naturaleza agresiva de la violencia sexual se evidencia en el daño físico, emocional o sexual que se deja a la persona sobreviviente de la misma.

Los efectos y daños de los actos de violencia se dan, principalmente, sobre la sexualidad y la autoestima y conducen a desarrollar sentimientos de impotencia y de haber sido traicionada.

La gravedad y severidad del daño en violencia sexual dependerá en gran parte de los siguientes factores:

- De la magnitud de los actos de la agresión sexual.
- Del tipo de relación que se tiene con el agresor; por ejemplo, es más dañino que la agresión venga de alguien en quien se tiene confianza o que está en la obligación de dar protección.
- Del tipo de personalidad de la sobreviviente o víctima.

- De la edad de la sobreviviente.
- De los contactos personales que la sobreviviente tenga después de la agresión.
- De las redes de apoyo con las que cuente la sobreviviente.
- De la percepción que la sobreviviente tiene sobre lo que vivió.

Las reacciones o secuelas de los actos de violencia sexual después del momento de la agresión varían y son diferentes en cada persona.

No hay un patrón único de respuesta o reacción ante la violencia sexual, no todas las personas reaccionan de la misma forma.

Algunos sentimientos, reacciones y conductas ocasionados o generados por el evento traumático de una violencia sexual son:

- Miedos y temores.
- Desconfianza.
- Baja autoestima.

- Preocupaciones sobre la seguridad personal y la de la familia.
- Tristeza.
- Cólera.
- Culpa.
- Ansiedad y angustia.
- Vergüenza.
- Fatiga o cansancio.
- Impotencia.
- Depresión.
- Fugas del hogar o del trabajo.
- Evitar hablar de la agresión, pero no estar consciente de que se está evitando.
- Problemas relacionados a la sexualidad como incapacidad de disfrutar las relaciones sexuales, múltiples parejas sexuales, embarazos no deseados, prostitución, infecciones de transmisión sexual y VIH/sida.
- Conductas autodestructivas como el abuso de drogas, alcohol, las ideas e intentos suicidas y conductas autodestructivas.
- Pánico.

- Miedo intenso ante situaciones concretas.
- Desórdenes alimenticios.
- Miedo y rechazo generalizado a los hombres.
- Aislamiento.
- Insomnio o falta de sueño y /o pesadillas frecuentes.
- Bajo rendimiento estudiantil.
- Llanto frecuente.
- Problemas de concentración y atención.
- Irritabilidad.
- Olvidos o problemas en la memoria.
- Disminución del apetito.
- Náuseas, dolores de cabeza, temblores corporales, malestares en todo el cuerpo.
- Embarazos no deseados.
- Pensamiento suicida.
- Intentos suicidas que pueden provocar la muerte.
- Abortos, muerte.

Las reacciones, sentimientos y conductas, pueden durar mucho tiempo después de los hechos de la violencia sexual, no desaparecen espontáneamente y, por lo general, requieren atención emocional, psicológica o psiquiátrica de una o un profesional.

La recuperación es posible

Los diferentes actos de la violencia sexual son experiencias difíciles de olvidar.

Sin embargo, es posible recuperarse aunque esto lleve tiempo. Para lograrlo, va a necesitar muchos tipos de ayuda de parte de sus familiares o amistades y de profesionales.

Si usted es una sobreviviente de violencia sexual, es víctima de un delito y de una injusticia. Merece todo el apoyo necesario y las instituciones del Estado están en la obligación de dárselo.

¡No se rinda, no caiga en el aislamiento y la desesperación, puede seguir adelante!

Recomendaciones para las víctimas de violencia sexual

Recuerde que el primer paso es hablar, es romper con el silencio.

- Busque apoyo en las personas que la rodean o en las que tenga confianza. Lo necesita.
- Recuerde que sentimientos como la cólera, culpa, vergüenza y los miedos son normales en su situación. Por eso es muy importante que hable de ellos ya que esto le permitirá desahogarse, así como enfrentarlos y superarlos.
- Tenga presente que no es culpable de lo que le ha pasado y que nadie tiene el derecho de hacerle pasar por esta experiencia.
- Piense que no es la única persona que ha pasado por esto y que, como otras, podrá salir adelante.

- No deje de pensar que tiene un gran valor como persona y que merece que se haga justicia, es su derecho.

Lo que debe tomar en cuenta en el momento de la denuncia:

- Denuncie ante la posta policial más cercana o de forma directa en cualquier oficina de la Dirección Policial de Investigación (DPI) o el Ministerio Público.
- Lo más indicado es que acuda inmediatamente a poner su denuncia.
- Si cuando tome su decisión ya ha pasado un tiempo (horas, días, meses, años) será más difícil contar con pruebas, pero no imposible; existen muchas formas de probar las agresiones sexuales y, además, mucho depende del tipo de violencia sexual y de la forma en que traten su caso en las instituciones a las que acuda.
- Cualquier prueba es importante para que prospere una denuncia o acusación; por lo tanto, no debe asearse, bañarse, hacerse duchas vaginales, no tome medicinas, no lave la ropa y guárdela.

- Cuéntele a las personas que tenga cerca lo que le ha pasado y pida que la acompañen.
- Al presentar la denuncia, haga lo posible porque la acompañe una persona de su confianza para que la apoye.
- Exija que le tomen la declaración en privado.
- Anote en un cuaderno u hoja toda la información que va recibiendo o las inquietudes que le vayan surgiendo. Es muy importante anotar los nombres de las personas que la atienden y los horarios de trabajo de estas; pida los números de teléfono de las distintas instituciones a las que acuda.
- Nadie puede exigirle testigos. Los operadores de justicia (policías, fiscales o agentes de investigación y jueces) tienen la obligación de saber que los delitos sexuales ocurren la mayor parte del tiempo sin la presencia de testigos.
- Proporcione toda la información que tenga sobre el agresor como su aspecto, estatura, color de piel, ojos, tipo de cabello o vestimenta. Trate de explicar los hechos tal como se dieron y los recuerda. Piense en los posibles testigos y demás detalles que puedan ayudar a dar con el o los responsables del hecho.

- No tiene obligación de brindar información sobre aspectos de su vida sexual o personal que no estén relacionados con los actos de violencia sexual.
- La fiscal que la atiende debe remitirla, sin demora, a la Dirección General de Medicina Forense o a donde quien esté a cargo de esas funciones.
- En Medicina Forense le harán un examen médico, psicológico y psiquiátrico.
- Además, deben hacerle pruebas de enfermedades de transmisión sexual, VIH/sida y de embarazo.
- En todo el proceso de denuncia, usted y las personas que la apoyan tienen el derecho de ser informadas sobre cualquier decisión que tomen las autoridades y de lo que pueden hacer si no están de acuerdo.
- Después de presentar la denuncia, acuda inmediatamente al hospital o centro de salud más cercano para que le atiendan las lesiones y le den tratamiento.

Sus derechos

Una persona que acude al sistema de justicia tiene derechos y deben ser respetados por la Policía, el Ministerio Público o los fiscales, los jueces y los agentes de investigación.

- Los que la atiendan deben respetar su dignidad personal.
- Deben tratarla como víctima de una agresión sexual, independientemente del tipo de relación que tenga con el agresor.
- Le deben la misma consideración e importancia que le dan a otros delitos. Los delitos sexuales son delitos graves por los daños que ocasionan.
- Cada vez que lo solicite, los que la atiendan tienen el deber de darle información sobre sus derechos, el procedimiento a seguir, el estado de sus trámites y otros apoyos.
- Acceso a apoyo legal, médico y emocional.

- Exigir que su nombre e identidad sean manejados con privacidad.
- A que no la confronten con el o los agresores.

Su denuncia contribuye a que el delito de violencia sexual se castigue, a que no quede impune.

La importancia de denunciar

- La violencia sexual, en cualquiera de sus manifestaciones, constituye un delito y hay que denunciarlo.
- Con la denuncia tiene la posibilidad de protegerse y prevenir que le causen más daño. Al mismo tiempo, estará protegiendo a otras personas, como sus familiares, para que no agraven la situación acudiendo, por ejemplo, a la venganza.
- La denuncia puede contribuir a su proceso de recuperación.
- Con la denuncia contribuye a que el Gobierno y la sociedad tomen conciencia de la gravedad del problema y desarrollen acciones para eliminar la violencia sexual contra las mujeres.

No se dé por vencida

Vivimos en una cultura donde domina la forma de pensar de los hombres; esta situación fomenta la creencia de que los hombres son dueños de las mujeres, adolescentes, niñas y niños. Este pensamiento todavía se encuentra en mucha gente y, lo más probable, es que va a tener que lidiar con estas personas.

Por otro lado, tenemos un sistema de justicia que ha tratado en forma deficiente los delitos sexuales contra las mujeres y no es raro que tenga que enfrentarse a actitudes de cuestionamiento en el momento de la denuncia. Que eso no sea un obstáculo para continuar con el proceso.

No se dé por vencida, recuerde que en el lugar donde vive hay personas que pueden entenderla y que están dispuestas a apoyarla. Busque apoyo y lo encontrará. Quizá no reciba todo el que necesita, pero siempre encontrará a alguien que sabrá escucharla y estar a su lado. No está sola.

Lugares donde puede recibir apoyo

Instancias de Gobierno

- Comisionado Nacional de los Derechos Humanos (CONADEH)
- CORE 7 (barrio Los Dolores, Tegucigalpa)
- Dirección Policial de Investigación (DPI)
- Juzgado de Paz en su municipio
- Juzgados en su departamento
- Línea de Emergencia de la Policía Nacional: 911
- Línea de la Esperanza: tels. 2232-2707 / 1314
- Línea de la Esperanza, Emergencia: 150
- Ministerio Público, Fiscalía Especial de la Mujer
- Oficina Municipal de la Mujer
- Posta Policial más cercana

Unidades de salud y hospitales donde está presente **Médicos sin Fronteras** para brindarle apoyo:

En Tegucigalpa:

- Médicos sin Fronteras: Unidad de Servicios Prioritarios (brindan atención médica, psicológica y legal. Tels. 2235-8153 / 2202-1548)
- Hospital Escuela: Unidad de Servicios Prioritarios de Médicos sin Fronteras
- Centro de Salud Alonso Suazo. Unidad de Servicios Prioritarios de Médicos sin Fronteras
- CORE 7, barrio Los Dolores: Unidad de Servicios Prioritarios de Médicos sin Fronteras
- Centro de Salud, Colonia Nueva Capital: Unidad de Servicios Prioritarios de Médicos sin Fronteras

En Cortés:

- Centro de Salud de la Colonia López Arellano: Unidad de Servicios Prioritarios de Médicos sin Fronteras

En Choloma:

- Centro Materno Infantil: Unidad de Servicios Prioritarios de Médicos sin Fronteras.

Instituciones no gubernamentales

- Centro de Derechos de Mujeres:
 - Tegucigalpa: tels. 2221-0459 / 2221-0657
 - San Pedro Sula: tels. 2552-8498 / 2553-4979
- Centro de Estudios de la Mujer: Tegucigalpa, tels. 2239-8979 / 2239-8968)
- Comité de Mujeres por la Paz, Visitación Padilla: Tegucigalpa, tels. 2238-4659 / 2263-0477
- Consultorios jurídicos gratuitos de las universidades: UTH, UNAH, UNITEC, CEUTEC, UNICAH
- Las Hormigas: Intibucá, La Esperanza, tels. 2783-3947 / 2783-2089
- Organizaciones de mujeres

