

# GUÍA DE SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL CONTRA LAS MUJERES

## DALE BLOCK A LA VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL



Proyecto: #IgualdadCONsentida



Subvencionado por:



Realizado por:

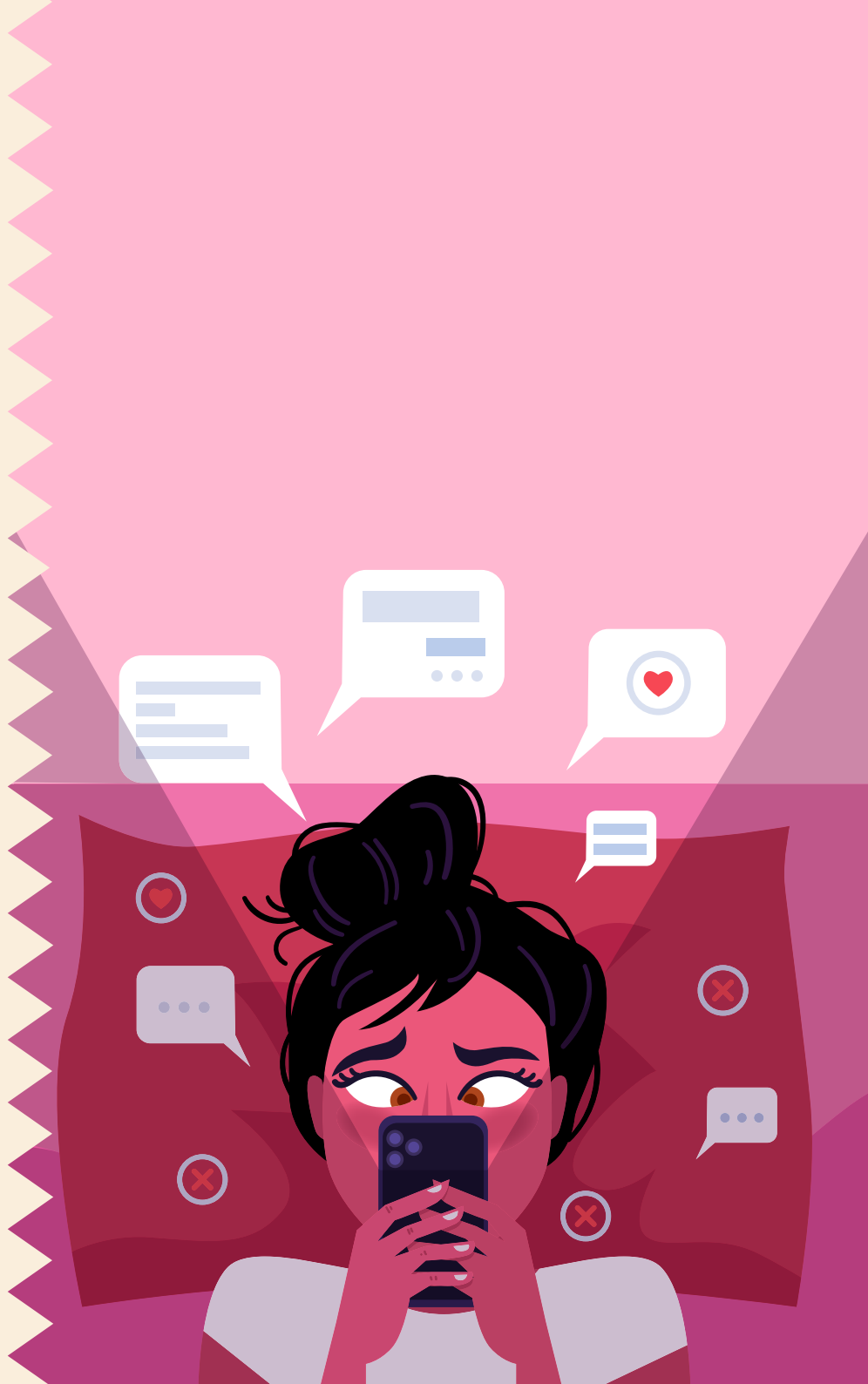


# PRESENTACIÓN

¡Hola! Somos el equipo de IgualdadConsentida y estamos aquí para dar respuesta a una necesidad manifiesta en nuestra sociedad como es la erradicación de la violencia contra las mujeres, prestando especial atención a la expresión de las violencias de carácter sexual digital. Te surgirán dudas sobre qué es esto, actualmente existen diferentes formas de llevar a cabo conductas violentas de carácter sexual, se abren nuevos horizontes y formas de ejercerla, siendo los dispositivos electrónicos como tablet, smartphome, ordenadores, etc., herramientas al

acceso de toda la población y que permiten que la persona se encuentre disponible, localizada y conectada de manera permanente, accediendo a ella fácilmente, lo que se ve influenciado por el aumento de plataformas digitales y redes sociales.

La presente guía contribuye a prevenir y atender la violencia sexual que pueden llegar a sufrir mujeres adolescentes, jóvenes y adultas en el espacio digital, por lo que pretende ser un instrumento para la sensibilización en el uso seguro de las redes sociales y la prevención de situaciones de riesgo.



Buscamos, también, tu implicación para construir en Internet un espacio seguro e igualitario para todas/os.

Por esta razón, la Asociación Mujeres Opañel, intenta responder varios interrogantes mediante la presente guía, la cual está enfocada en sensibilizar, concienciar y prevenir a las personas jóvenes como tú. En definitiva, pretende acompañarte, en primer lugar, a conocer algunos conceptos relacionados con la violencia sexual digital, ¿cómo se ejerce violencia sexual a través de internet? y ¿cuáles son sus consecuencias en quienes la sufren?, en segundo lugar, a incluir el término consentimiento en tus relaciones sexoafectivas y en tu vida diaria ¿qué es y qué no es el consentimiento? y por último, te daremos pequeñas pinceladas sobre los recursos de ayuda disponibles ante posibles vivencias de este tipo de violencia ¿qué puedo hacer o dónde puedo acudir?

# ¿QUÉ ES ESO DE LA SOCIALIZACIÓN Y LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO?




Antiguamente se ha educado a las mujeres en el ámbito de los cuidados, la familia y el hogar; mientras que, a los hombres en lo profesional, lo social y el éxito.




Es cierto que, en las últimas décadas, se ha conseguido mejorar algunos aspectos de la sociedad, viviendo así con normas más igualitarias y en espacios donde hombres y mujeres pueden gozar de similares derechos y oportunidades. Sin embargo, estos avances no eliminan el hecho de que vivimos en una sociedad patriarcal.



**Socialización de género:**  
Las personas interiorizan actitudes, valores, expectativas y comportamientos característicos de la sociedad en la que han crecido. Gracias a este proceso los individuos aprenden a desenvolverse.




**Estereotipos:**  
Conjunto de ideas y creencias preestablecidas que se aplican de manera general indiferenciada a un grupo social, con base a su diferencia.




**Patriarcado:**  
Es el orden social establecido que se sustenta en la dominación del hombre sobre la mujer.

**SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO**




**Roles de género:**  
Los roles de género hacen referencia al conjunto de normas sociales y de comportamiento designadas para los hombres y las mujeres de un grupo o sistema social determinado.



**Estereotipos de género:**  
Las personas construyen su identidad mediante la asimilación de normas, creencias e ideales que les transmite el entorno en función de su género.

Y ES QUE ESTA SOCIALIZACIÓN APARECE DESDE LA FAMILIA HASTA LA ESCUELA, PASANDO POR LAS AMISTADES Y EL MUNDO DIGITAL.

¿Quieres saber más sobre los agentes de socialización? Lee el código QR.



## FAMILIA

Es el primer modelo de socialización en la infancia, se aprende de las figuras de referencia cómo debe ser una mujer y un hombre.

## SISTEMA EDUCATIVO

Es la institución que enseña los valores y creencias socialmente aceptados.

## MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Reproducen modelos culturales existentes en la sociedad. A través de sus mensajes ofrecen modelos de conducta, juicios sobre acontecimientos, reproducen valores y normas sociales moldeando así una opinión y reforzando creencias sociales.

# AGENTES DE SOCIALIZACIÓN

## GRUPOS DE AMIGOS/AS

A partir de la adolescencia el grupo de iguales pasa a ser la principal fuente de socialización, asimilando los valores y creencias de este grupo debido al gran sentido de pertenencia.

## INSTITUCIONES

Es el agente de socialización que incluye las organizaciones y grupos que se forman en torno a una causa en común, tal es el caso de las organizaciones religiosas, clubes o grupos de autoayuda.

## REDES SOCIALES

Son un potente actor de socialización al combinar la magnitud de las nuevas tecnologías y el mensaje de personas influyentes que reproducen determinados valores y creencias, moldeando así un pensamiento dicotómico.

¿Quieres saber más sobre los agentes de socialización? Lee el código QR.



# ¿QUÉ TIENE QUE VER ESTO CON LAS REDES SOCIALES?

Las Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación y, especialmente, las redes sociales han pasado a ser un nuevo agente de socialización al permitir la conexión y la interacción constante.

**¿QUÉ HARÍAS TÚ SI AL SALIR DE CASA TE DAS CUENTA DE QUE SE TE HA QUEDADO EL MÓVIL? LO MÁS PROBABLE ES QUE VUELVAS A POR ÉL.**

**TE ENTENDEMOS, EN LOS TIEMPOS QUE CORREN, LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS FORMAN PARTE DE LA VIDA DIARIA DE TODAS LAS PERSONAS.**

Sin embargo, esto se ha trasladado al mundo digital, lo que ha supuesto que surjan nuevas formas de sexismo que reflejan la normalización de la violencia que sufren las mujeres bajo un sistema patriarcal. Así, las redes sociales han pasado a ser un reflejo de la sociedad, perpetuando los mismos estereotipos y roles que en el resto de ámbitos. Y, además, se han convertido en un elemento esencial en la construcción de la sexualidad y de lo que se entiende por violencia sexual.

DICHO TODO ESTO, HABLEMOS SOBRE QUÉ ES LA SEXUALIDAD Y CÓMO SE VE INFLUENCIADA

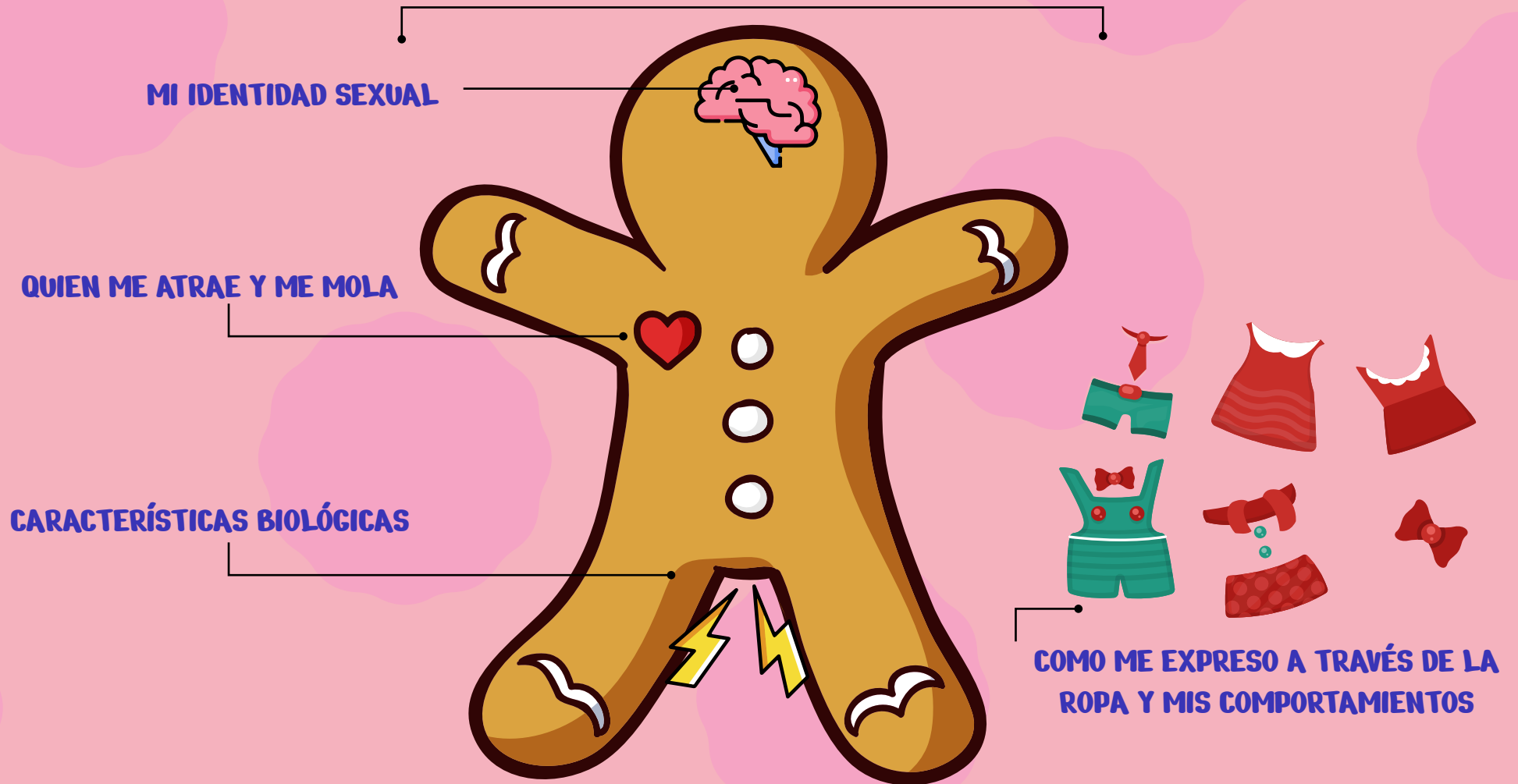
La sexualidad es una parte saludable y natural de quiénes somos, somos seres sexuales en todas las etapas de la vida, lo que quiere decir que la sexualidad nos acompañará siempre, aunque la vivamos de formas distintas en cada etapa.

Estoy de acuerdo contigo, no hay nada de malo en ello, al fin y al cabo, todos tenemos nuestra forma de vivir la sexualidad.



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) «la sexualidad es un aspecto central del ser humano presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

# SEXUALIDAD



VAYA, LA SEXUALIDAD PARECE SER MUY AMPLIA, ¿HABÍAS PENSADO EN ELLA DE ESTA MANERA?  
Y ES QUE POR LO GENERAL SOLEMOS USAR LA SEXUALIDAD COMO SINÓNIMO DEL SEXO.



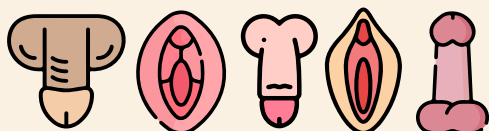


# PERO00000000

## ¿Y CUANDO HABLAMOS DE SEXO...?

# SEXO

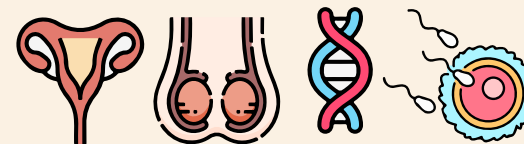
### 1



### Vulvas y penes (genitales externos)

### 2

### La realidad biológica



La realidad biológica que une los genitales internos (vagina, útero, trompas de falopio, ovarios, glándulas vestibulares y parauretrales, testículos, uretra, próstata, epidídimo, vesículas y pueden existir combinaciones de estas) y externos, cromosomas y hormonas sexuales.

### 3

### Prácticas sexuales



Prácticas sexuales, que puede verse de dos maneras: como un mero fin para la reproducción humana o como placer y disfrute propio o colectivo.

LAS DOS PRIMERAS ESTÁN RELACIONADAS CON LAS CARACTERÍSTICAS SEXUALES CON LAS QUE NACEMOS, CONSIDERADAS FEMENINO, MASCULINO O INTERSEXUAL.

AHORA QUE ESTAMOS HABLANDO DE GENITALES, APROVECHAMOS PARA REALIZAR UN RECORDATORIO:

✕

## RECUERDA

¡EXISTEN TANTAS VULVAS Y PENES COMO PERSONAS EN EL MUNDO  
¡TODOS LOS CUERPO SON VÁLIDOS !

➔ OK

CANCEL



Haz clic aquí para saber más.

Una vez conceptualizado qué es la sexualidad y el sexo vamos a centrarnos en la tercera forma de entenderlo: como una práctica sexual, que ante todo busca el placer, disfrute y la diversión contigo mismo/a y/o con otros cuerpos. Las relaciones sexuales sanas están basadas en el deseo y placer compartido.

**Se practica en posición de igualdad, no de poder.**

**Es una práctica divertida.**

**Es una práctica saludable si todas las partes quieren participar voluntariamente.**

**Es comunicación.**

**Es deseo.**



**DESEO**



**PLACER**



**COMUNICACIÓN**



**CONSENSO**

Empieza cuando las personas interactúan eróticamente, esto puede ser a través de una mirada, una sonrisa, caricias, besos, incluso una llamada, entre otros muchos ejemplos, como vimos anteriormente el sexo se vive diferente en cada persona.



**DIVERSIÓN**



**BESOS Y CARICIAS**



**TRAVESURAS**

## ¿CUÁNDO EMPIEZA O ACABA EL SEXO?



**USO DE VIOLENCIA**



**NO ES DIVERTIDO**



**TIENE DUDAS**

Y acaba cuando cualquiera de las partes implicadas en la práctica sexual así lo decide. De mutuo acuerdo o de manera unilateral.



**CUANDO DICE PARA**



**ESTÁ DORMIDA O BORRACHA**

**NO**

**DIJO QUE NO**

## LAS VIOLENCIAS SEXUALES NO SON SEXO



Y es que nos han enseñado por medio de la socialización, que el sexo para ser placentero tiene que ser violento, hemos visto infinitud de publicidad, películas, series, pornografía... en las que las mujeres sienten placer cuando sufren, y esto ha contribuido a crear un relato social distorsionado de cómo es el sexo en la realidad. Todo ello genera que en las sociedades se trivialice la violencia sexual, a través de ignorarla, minimizarla e incluso promoverla con ciertas actitudes.

Esto tiene un nombre: **La cultura de la violación.**

Se trata de un modelo cultural presente en multitud de aspectos de nuestro entorno, lo tenemos normalizado y, por eso, no suele alertarnos ni llamarnos la atención. Es el conjunto de valores, ideas, prácticas y comportamientos que justifican y fomentan la violencia sexual, a la vez que responsabiliza y culpabiliza a las propias mujeres de las situaciones de violencia que sufren.



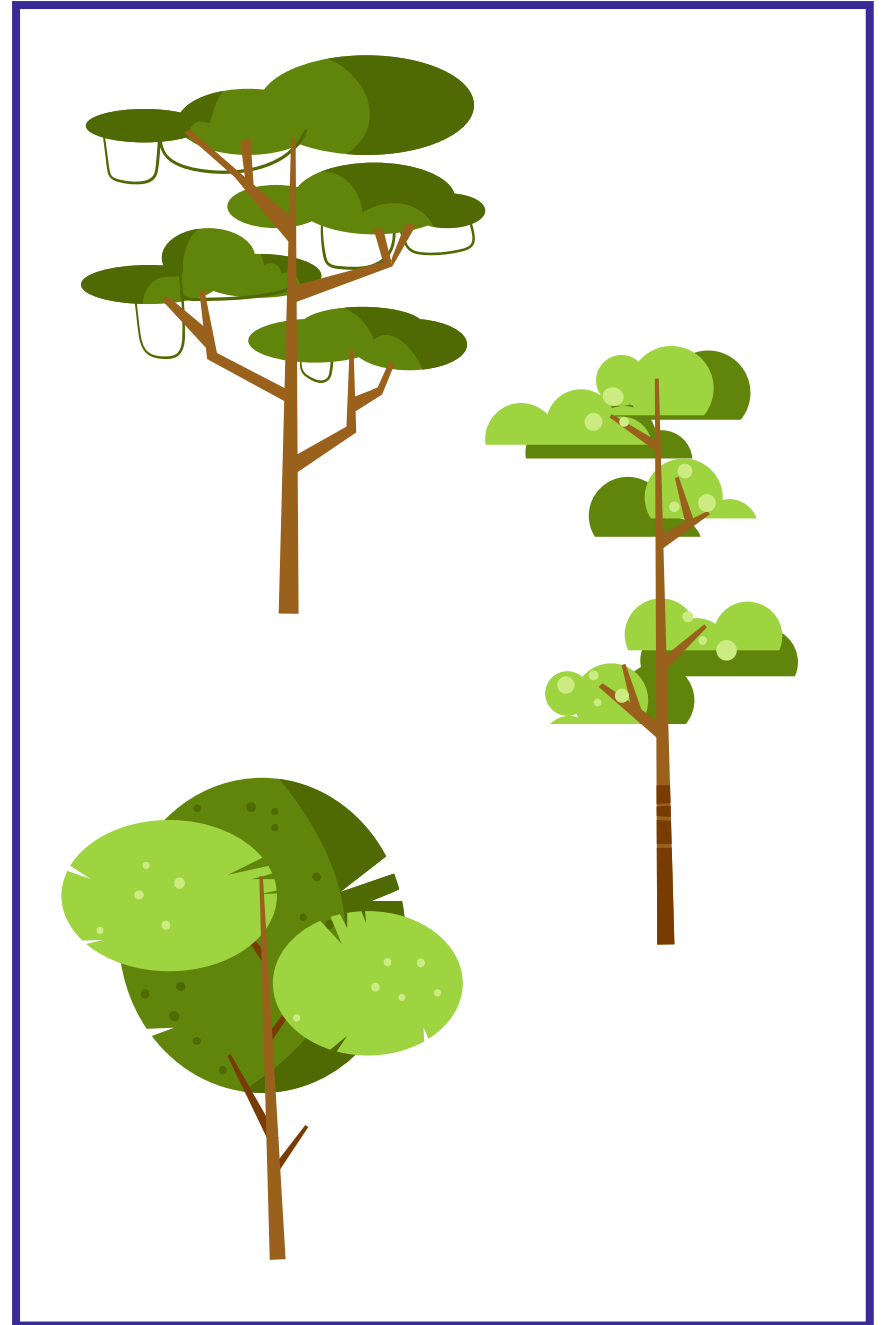
Para que no te hagas un lío:

Imagínate un gran árbol bonito, colorido y muy frondoso, va a representar este sistema de organización y dominación social donde vivimos, lo que más arriba llamamos patriarcado.

Por un lado, este árbol es fuerte y sus raíces están profundamente arraigadas, estas representan el conjunto de valores, ideas, prácticas y comportamientos que justifican y fomentan la violencia sexual. Lo que hará más difícil que podamos derribarlo o simplemente darnos cuenta de que muchas veces regamos sus raíces.

En su tronco, que se ve firme e indestructible se reflejan las jerarquías dominantes, los estereotipos de género y cómo se van transmitiendo de generación en generación, la cosificación de las mujeres en los medios de comunicación, etc. El árbol asoma cada vez más frondoso, se adapta y encuentra nuevas formas de reproducirse.

Y por último entre sus ramas se ven frutos grandes y brillantes, que simbolizan las consecuencias de este sistema de opresión, entre ellas el aumento de las agresiones sexuales y la violencia hacia las mujeres, culpar a las víctimas, no creerlas, normalizar las agresiones sexuales, acceso a la pornografía a edad temprana, aumento de las violaciones grupales, entre muchas otras.



# PATRIARCADO

ES EL ORDEN DEL SISTEMA ESTABLECIDO QUE SE SUSTENTA EN LA DOMINACIÓN DEL HOMBRE HACIA LA MUJER

## FRUTOS => CONSECUENCIAS

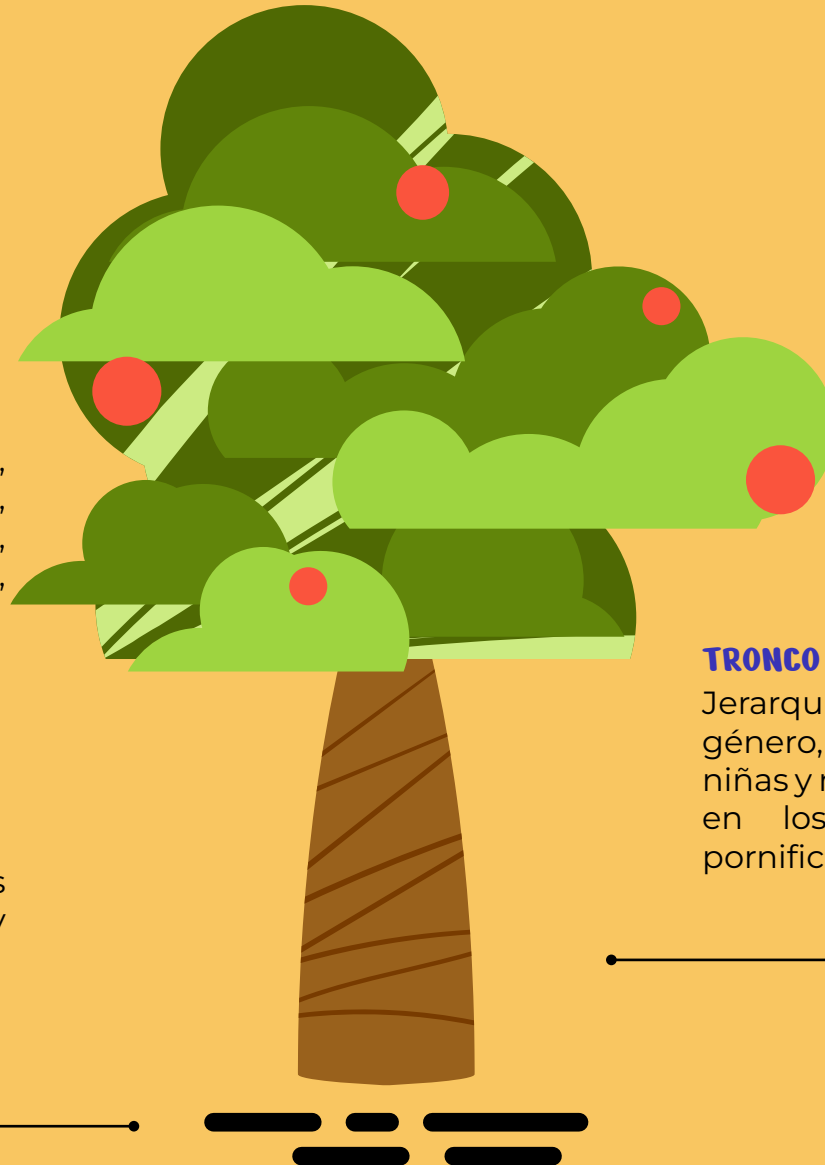
Culpar a las víctimas, no creerlas, normalizar las agresiones sexuales, acceso a la pornografía a edad temprana, aumento de las violaciones grupales, entre muchas otras.

## RAICES => CULTURA DE LA VIOLACIÓN

Es el conjunto de valores, ideas, prácticas y comportamientos que justifican y fomentan la violencia sexual.

## TRONCO => CAUSA

Jerarquías dominantes, estereotipos de género, educación diferencial entre niñas y niños, cosificación de las mujeres en los medios de comunicación, pornificación de la cultura, etc.



## ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia sexual como **“todo acto sexual, la tentativa de consumir un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo”**.

Bajo este concepto, se suele hablar de agresión sexual, violación, acoso sexual, presión sexual, trata con fines de explotación sexual, prostitución, esterilización forzada, matrimonio forzado, mutilación genital femenina, sumisión química, denegación del derecho a hacer uso de métodos anticonceptivos, o retirada del preservativo de forma no consentida durante la relación sexual (stealthing).

No obstante, la [Ley Orgánica 10/2022](#) de Garantía Integral de la libertad sexual pone en el centro el consentimiento, y entiende la violencia sexual como cualquier acto de naturaleza sexual no consentida o que condicione el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado, incluyendo el ámbito digital.

# ENTONCES...¿QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL?

A pesar de que no existe una definición consensuada, la ONU Mujeres define la violencia digital contra las mujeres como “cualquier acto de violencia cometido, asistido o agravado por el uso de la tecnología de la información y las comunicaciones (teléfonos móviles, Internet, medios sociales, videojuegos, mensajes de texto, correos electrónicos, etc.) contra una mujer por el hecho de serlo”.



Lo virtual es real

Por lo tanto, se entiende la violencia sexual digital como los actos de naturaleza sexual no consentidos que se realizan mediante internet, redes sociales o plataformas digitales. Siendo las formas más frecuentes de ejercer este tipo de violencia:

**Ciberacoso sexual:** el agresor, menor o adulto, emplea técnicas agresivas, coercitivas e intimidatorias para



conseguir lo que desea; habitualmente suelen ser imágenes íntimas o implicar a un/una menor en alguna actividad sexual.

**SEGÚN EL ESTUDIO (IN)SEGURAS ONLINE, EN ESPAÑA EL 58% DE LAS NIÑAS Y JÓVENES ENCUESTADAS AFIRMAN HABER SIDO VÍCTIMAS DE CIBERACOSO SEXUAL.**

**Grooming:** es el proceso por el cual un adulto, o un adolescente significativamente mayor en edad, trata de manipular a un menor para conseguir material pornográfico (fotos o vídeos) o para mantener un encuentro sexual. Normalmente, los groomers se hacen pasar por menores de edad para poder contactar con otros menores y así ganarse su confianza. No obstante, a veces se presentan como adultos en quien pueden confiar y que les puede ayudar.



VER VIDEO

## EL GROOMING ONLINE ES UN PROCESO COMPLEJO Y GRADUAL, AUNQUE SE PUEDEN DIFERENCIAR TRES FASES:



### FASE DE CONTACTO

Se inicia el contacto por RRSS o foros de plataformas digitales. El groomer busca conocer los gustos o preferencias de la víctima para entablar una relación.



### FASE DE AMISTAD

Empiezan a darse confidencias y secretos entre acosador y menor. Utilizan el hacer sentir especial a la otra persona como táctica para consolidar la relación.



### FASE DE ABUSO

El agresor realiza solicitudes pornográficas (fotos, vídeos) o intentos de interacción sexual online o en persona. Pueden solicitarse a cambio de dinero o regalos, o mediante la amenaza de publicar fotos o vídeos ya enviados.

**Sexting:** consiste en el envío de fotografías y vídeos de tipo sexual a través del móvil o cualquier otro dispositivo tecnológico dirigidos a otra persona de forma consensuada y consentida, sin presiones ni coacciones. Se utiliza para denominar el intercambio de mensajes o material online con contenido sexual, pero **no es una forma de violencia**, sino una nueva práctica sexual desarrollada debido a la mayor presencia de lo online en las relaciones interpersonales. Asimismo, según el estudio "[\*Exploring Sexting and Online Sexual Victimization during the COVID-19 Pandemic Lockdown\*](#)", la pandemia por COVID-19 hizo que esta práctica aumentara del 23 al 27% entre la juventud en España.

El sexting debe ser una decisión libre. Si te presionan, si no te apetece, si no te sientes cómoda, si no te sientes segura... no lo hagas





No obstante, el envío de fotos y vídeos de carácter sexual conlleva el peligro de que este material sea difundido o compartido a otras personas sin el consentimiento de la persona protagonista. A esto se le conoce como **sexting secundario o sexpreading** y sí constituye un tipo de violencia sexual digital.

✕

## RECUERDA

El sexpreading es un acto delictivo, por ello...

- No enseñes contenido erótico-sexual de otra persona sin su consentimiento.
- No reenvíes fotos o vídeos de carácter sexual de otras personas.
- Si recibes este tipo de contenido, informa a la víctima.

➤ OK

CANCEL

Así, se suele hablar de que no existe el sexting seguro ya que, al mandar una imagen o vídeo, se pierde el control sobre ella. Sin embargo, si decides realizar esta práctica de forma voluntaria y deseada, existen formas de proteger lo mejor posible tu privacidad.



**Sexcasting:** hace referencia a la solicitud de contenido con connotación sexual durante la realización de una videollamada o chat con webcam, existiendo el riesgo de que el contenido sea grabado y difundido sin el consentimiento de la víctima.

**Sextorsión o extorsión sexual:** implica la amenaza o chantaje a una persona con la difusión de sus fotografías o vídeos de carácter sexual para que realice algún tipo de actuación para obtener un beneficio económico o contenido más comprometedor mediante dispositivos digitales.

**Pornovenganza o revenge porn:** consiste en la difusión, sin el consentimiento de la persona que aparece representada, de imágenes o vídeos privados con contenido sexual explícito, que fueron tomadas dentro de un ámbito privado.

“Mientras se siga ejerciendo la hipervigilancia sobre la conducta sexual de las mujeres, castigos como la pornovenganza seguirán siendo efectivos”.

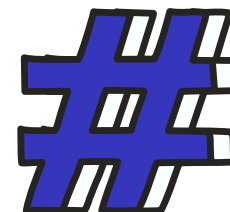


NEREA BARLOJA



**Happy slapping:** consiste en la grabación de una agresión física, verbal o sexual hacia una persona, que se difunde posteriormente mediante las tecnologías de comunicación. La agresión puede ser publicada en una página web, una red social o una conversación a través del teléfono móvil (Whatsapp, Messenger, etc.).

**LA DISTRIBUCIÓN DE  
CONTENIDO SEXUAL EN EL QUE  
APARECEN MENORES DE EDAD  
ES CONSIDERADO LEGALMENTE  
COMO DISTRIBUCIÓN DE  
PORNOGRAFÍA INFANTIL**





**Ciberflashing:** es el acto en que una persona, mediante redes sociales o aplicaciones de mensajería instantánea, envía imágenes o vídeos de su cuerpo desnudo, especialmente de los órganos sexuales, a otra persona que no conoce o que no le ha solicitado ni consiente recibir dicho contenido. Comúnmente, se le denomina “dickpics” o “fotopollas”.

**Deepfakes:** Son materiales audiovisuales (vídeo o imagen) manipulados mediante un software de inteligencia artificial que reemplaza el rostro de una persona por el de otra, por lo que parecen originales, auténticos y reales. No todos los deepfakes son usados para ejercer violencia, pero se han convertido en un gran instrumento para difamar a una persona.

*Mayo de 2023.* JC Reyes sube a sus stories de Instagram una foto manipulada de Rosalía donde se ven sus pechos, dando a entender que había sido la cantante quien había enviado la imagen. Posteriormente, JC Reyes confirmó que la había editado él, siendo finalmente una forma de captar views para la promoción de su próxima canción.



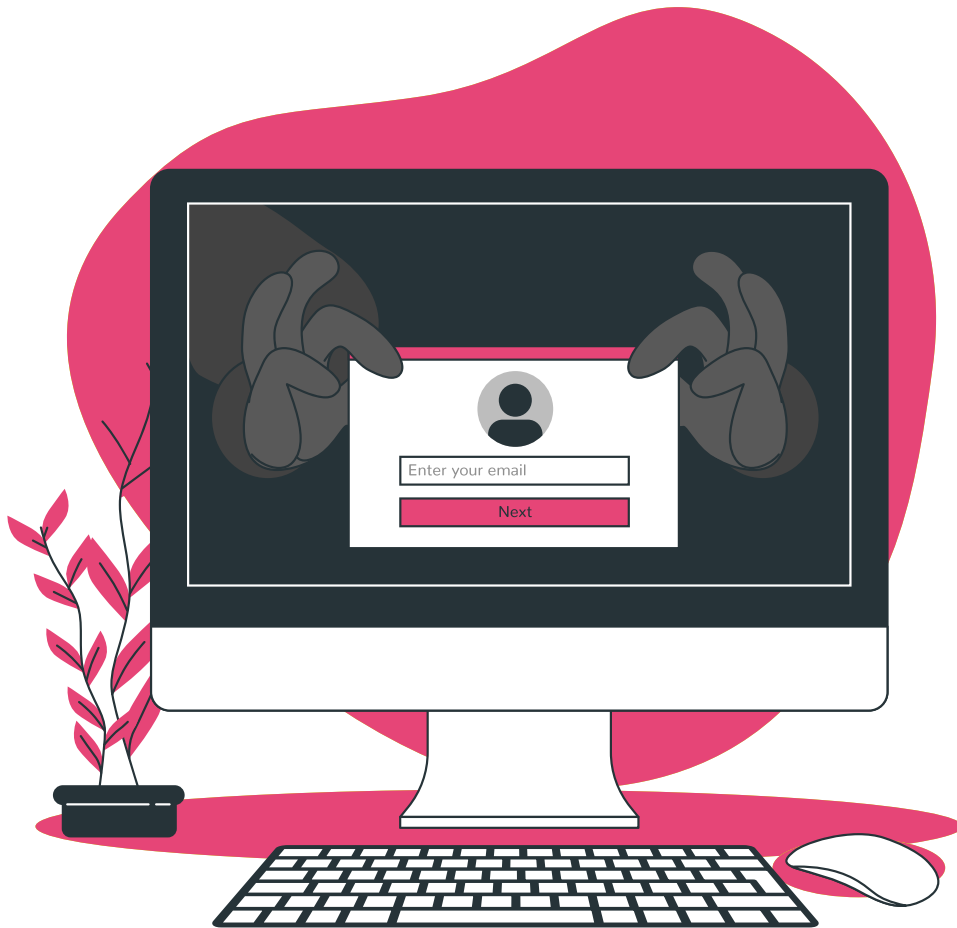
*Enero de 2024.* Un usuario de la red social X (Twitter) compartió una imagen de Taylor Swift de carácter sexual creada por inteligencia artificial, llegando a alcanzar 47 millones de views.



**Doxing:** es el término abreviado de “exponer dox (documentos)”. Implica revelar información o datos personales, como: nombre, dirección, lugar de trabajo, teléfono, datos financieros, etc. En lo relativo a la violencia sexual, un ejemplo sería compartir un número de teléfono en un chat o foro de carácter sexual.

**Exposición involuntaria a material sexual:** al usar internet, realizar búsquedas o descargar archivos, la persona - especialmente niños, niñas y adolescentes - se expone de forma no consentida a anuncios o materiales audiovisuales que muestran escenas sexuales.

**Pornografía:** es el material escrito, fotográfico o audiovisual que promulga la representación explícita de actos sexuales. Desde la sexología, se afirma que la pornografía no deja de ser un recurso más para la estimulación sexual. Sin embargo, cuando la persona protagonista del contenido no ha dado su consentimiento para la realización de dichos actos o para la difusión de los mismos se considera un tipo de violencia sexual.



Además, la literatura científica ha encontrado una asociación positiva entre el consumo de pornografía violenta y las actitudes sexistas y favorables a perpetrar violencia contra la mujer ([Gallego Rodríguez y Fernández-González, 2019](#)). De Miguel (2020) defiende que la pornografía se ha convertido en un nuevo espacio de legitimación de la desigualdad al estar sujeta a un proceso de erotización de la violencia. Y, añade Alario Gavilán (2019), que la pornografía cosifica a las mujeres reduciéndoles a la condición de cuerpo, retirándoles sus emociones, deseos y autonomía.

**Explotación sexual digital (trata digital):** la trata con fines de explotación sexual se define como la captación, el transporte, el traslado, la acogida, la recepción o el alojamiento de personas, cuando se emplee violencia, intimidación o engaño, o se abuse de una situación de superioridad o de vulnerabilidad de una víctima para dichos fines.

De esta forma, el reclutamiento y la captación se puede realizar de forma digital cuando los tratantes se ponen en contacto con las víctimas mediante redes sociales, chats o foros, bajo falsas identidades con el objetivo de seducir románticamente o con la oferta del acceso a un empleo falso. No obstante, internet también se ha vuelto un mercado donde conseguir clientes a través de diversas plataformas digitales.



# ¿SABÍAS QUE...?

En los últimos años se han creado nuevas plataformas digitales como OnlyFans o páginas web que ofrecen un espacio para el establecimiento de relaciones sugarbaby-sugardaddy. Por un lado, **OnlyFans**, se ha consolidado como una de las mayores plataformas de contenido sexual y erótico ya que permite ganar dinero a través de suscripciones mensuales del perfil, así como la venta de fotos y vídeos con pago único. Y, por otro lado, se han popularizado las figuras de **sugarbaby**, como mujeres jóvenes de bajos ingresos que buscan ayuda financiera, y los **sugardaddy**, que son hombres mayores de edad que ofrecen dinero a cambio de compañía o servicios sexuales de cualquier índole.

Ambas prácticas normalizan y plantean como liberadoras actos misóginos que aumentan la cosificación de las mujeres, y que se venden como formas de sexualidad consentidas a pesar de que existe una condición económica desfavorable en la mayoría de las mujeres que se ven involucradas en ellas. **Además, estas plataformas constituyen una puerta más de acceso a la violencia sexual digital.**

**PINCHA PARA SABER MÁS**

## ¿CÓMO TE PUEDE HACER SENTIR SUFRIR VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL?

La violencia sexual digital no es menos grave que el resto de violencias sexuales.

Todas las violencias sexuales dañan psicológica y socialmente a quien las recibe, sean en el mundo online u offline, produciendo una gran incidencia sobre el bienestar.

Sin embargo, la dimensión tecnológica dificulta la toma de conciencia y la identificación de su carácter violento.

La violencia sexual suele generar sentimientos de **culpa** y vergüenza en las víctimas, principalmente, debido a los mitos y al tabú construido alrededor de la sexualidad de las mujeres.

Socialmente se ve a las mujeres como seductoras y provocativas, y a los hombres como incapaces de contener sus deseos sexuales.

### DE LA PERSONA

“No tendría que haber mandado esa foto, aceptar esa solicitud”

“No debí confiar en él o ella”

“Debería haberlo contado antes”

“yo lo empecé”

### DE SU ENTORNO

“¿por qué no lo dijiste antes?”

“¿por qué empezaste a hablar con él o ella?”

“Por qué compartiste esa foto o esa información?”



# ¿QUÉ ES LO QUE SE SIENTE?



Los daños causados por violencias digitales no se diferencian de las consecuencias que genera la violencia fuera de internet. Así, ambas inciden a corto y largo plazo en todos los ámbitos del desarrollo individual de las mujeres, disminuyendo su autonomía, privacidad, confianza e integridad (Van Der Wilk, 2018).

## **Malestar emocional.**

Tristeza, angustia, preocupación, frustración, miedos, estrés o desesperación. Llegando incluso a desarrollar trastornos depresivos, trastornos de ansiedad o trastorno de estrés postraumático (TEPT), así como autolesiones o ideación suicida.

## **Malestar con una misma.**

Pérdida de autoconfianza, **baja autoestima**, una imagen negativa de sí misma, infravalorar, no gustarse, no creerse valiosa, sentirse humillada. Pérdida de confianza en los demás, daños en la reputación, dificultad para mantener amistades, miedo a ser juzgada.

## **Malestar social.**

Conflictos en el instituto, en la universidad, en el trabajo, con la familia, con las amistades. Bajo apoyo social recibido, respuestas culpabilizadoras del entorno, vergüenza y rabia de familiares o amistades al conocer lo ocurrido, no querer estar en casa, aislamiento.

## **Malestar sexual.**

Disminución del deseo sexual, miedo a mantener relaciones sexuales, insatisfacción durante las prácticas sexuales. Conductas sexuales de riesgo: mayor número de parejas sexuales, relaciones sexuales sin protección y, consecuentemente, **infecciones de transmisión sexual** o embarazos no deseados.



### **Malestar físico.**

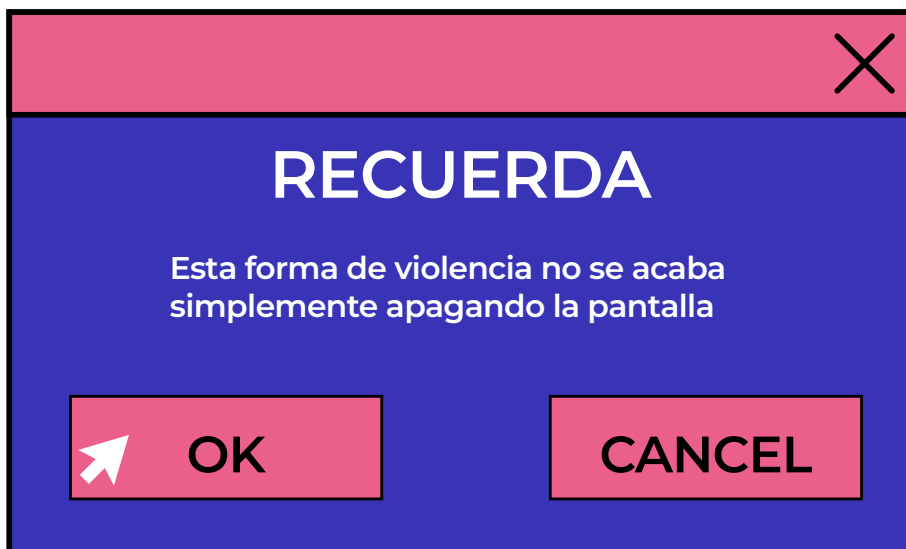
Estado de alerta e hipervigilancia, menor capacidad de concentración, dolores de cabeza o estómago.

Dificultades para quedarse dormido, pesadillas, aumento o disminución del apetito, cambio en las rutinas o hábitos.

### **Malestar online.**

Exposición constante a la violencia, indefensión, pérdida de control, sensación de inseguridad, amenazas a la privacidad.

Alejamiento del mundo online y aislamiento online y offline, o revisar constantemente redes sociales.



“Es normal que te sientas culpable o con mucho malestar. La violencia sexual digital es tan importante como cualquier otra violencia. Si esas sensaciones no se van o se intensifican, pide ayuda. No estás sola.”



# ¿QUÉ ES EL CONSENTIMIENTO SEXUAL?

Parece que ahora para tener relaciones sexuales, tendremos que firmar un contrato, qué rollo...

Yo creo que tiene que ser simple, estar de acuerdo en realizar cualquier actividad sexual con otra/s persona/s y por supuesto desearlo.



**LA ACTIVIDAD SEXUAL SIN CONSENTIMIENTO  
ES UNA VIOLACIÓN O AGRESIÓN SEXUAL**

Consentimiento es **ELEGIR, DESEAR Y ACEPTAR LIBREMENTE** qué queremos y qué no queremos, sin chantajes ni intimidaciones, es aceptación y acuerdo mutuo expresado activa y libremente.

El consentimiento está unido, por un lado, al deseo, ya que es lo que nos motiva a movernos o nos da las ganas de hacer algo. Ocurre de manera natural y no es irrefrenable y por otro lado, a la comunicación donde todas las partes implicadas llegan a un acuerdo en igualdad de condiciones. Es importante entender que la actividad sexual acaba cuando cualquiera de las partes así lo decide.



**EL CONSENTIMIENTO  
ES TAN SIMPLE  
COMO TOMAR  
UNA TAZA DE TÉ**

# EL CONSENTIMIENTO SEXUAL DEBE SER

---

**CONSEN  
TIMIENTO**

**X**

HAZ CLIC EN CADA QUESITO PARA QUE  
SALGA LA DEFINICIÓN/EJEMPLOS.

**NO ES TAN COMPLICADO COMO PARECE, EL CONSENTIMIENTO SE PRACTICA  
ES NORMAL QUE TE SURJAN DUDAS**

## **¿CÓMO PUEDO DAR Y RECIBIR EL CONSENTIMIENTO?**

**PUEDES EMPEZAR POR:**

**ESCUCHAR**

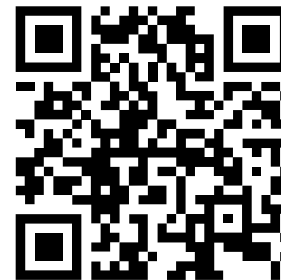
**OBSERVAR**

**EXPRESAR TUS  
GUSTOS Y DESEOS**

**PREGUNTAR**

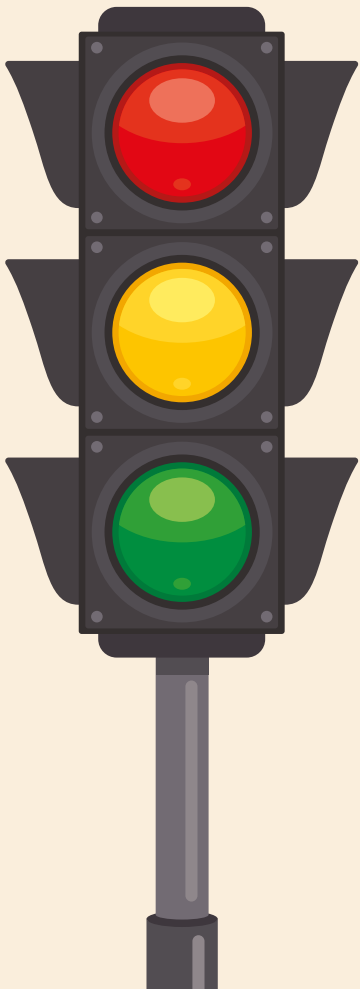
**PARAR CUANDO ME  
SURJAN DUDAS**

**¿QUIERES SABER MÁS SOBRE  
EL CONSENTIMIENTO LEE EL  
CÓDIGO QR?**



**TAMBIÉN PUEDES PROBAR A UTILIZAR LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO**

**IMAGINA QUE EL CONSENTIMIENTO  
FUNCIONA COMO UN SEMÁFORO**



**\*HAZ CLIC EN CADA COLOR DEL SEMÁFORO  
PARA QUE SALGAN EJEMPLOS.**

# ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO ESTOY ATRAPADA EN LA RED?

Las redes sociales han pasado a ser un reflejo de la sociedad. Lo que pasa en Internet, pasa y tiene consecuencias fuera de él.

Así, la violencia sexual digital es considerada una prolongación de la violencia ejercida contra las mujeres fuera de Internet, por lo que no debe ser entendida ni atendida como un fenómeno aislado.

De esta forma, prevenir o acabar con una situación de violencia sexual digital pasa por una educación afectivo-sexual basada en la igualdad y el respeto, y estando libre de mitos y valores machistas.

La responsabilidad de este tipo de violencias no debe recaer nunca en la víctima. Aunque es importante que ella tenga conocimientos y recursos para recuperar el control de lo sucedido.



entonces...  
¿qué puedo hacer?

## IDENTIFICARLO Y NOMBRARLO ES EL PRIMER PASO

La culpa y la vergüenza pueden dificultar mucho el reconocer que los insultos, el acoso, las difamaciones, las amenazas, la difusión de información personal o de contenido íntimo es violencia. Y en ese silencio es donde la violencia se mantiene e, incluso, aumenta.

Identificarlo y nombrarlo es el primer paso para deshacerse de dicha violencia.



¿qué hacer si eres testigo de violencia sexual?

**RECUERDA**

Si eres un espectador, también tienes una responsabilidad. No mires para otro lado, no compartas imágenes o vídeos de otras personas, no te rías ni lo aplaudas. Señálalo, díselo a la víctima, páralo o pide ayuda. Tu acción puede ayudar a que esa persona deje de sufrir.

**OK** **CANCEL**

## NO DESTRUIR LAS PRUEBAS

La culpa y la vergüenza pueden generar tanto malestar en la víctima que le haga plantearse borrar todos los mensajes, las fotos, los audios, las conversaciones... ya sea para que no la descubran o para intentar no pensar en lo que le está sucediendo.

Sin embargo, es importante conservar todas esas pruebas para demostrar el delito: tomar capturas de pantalla, guardar los audios o los vídeos, guardar los links, y ubicar en qué red social o plataforma se ha difundido. Si se conoce o se tiene información de la persona que está ejerciendo la violencia, es importante registrar su nombre, teléfono, domicilio o cualquier dato personal para identificarle.



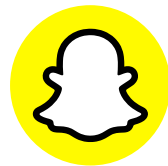
Escucha a Silvia Barrera,  
experta en ciberseguridad



## UTILIZAR LAS REDES SOCIALES A TU FAVOR

Cualquier tipo de plataforma digital cuenta con opciones para informar sobre incumplimiento de las normas, contenidos inapropiados y formas de bloquear, reportar, silenciar o eliminar dicho contenido.

Aunque, si se realiza esta acción, es importante haber guardado previamente todas las evidencias por si después se formaliza una denuncia.



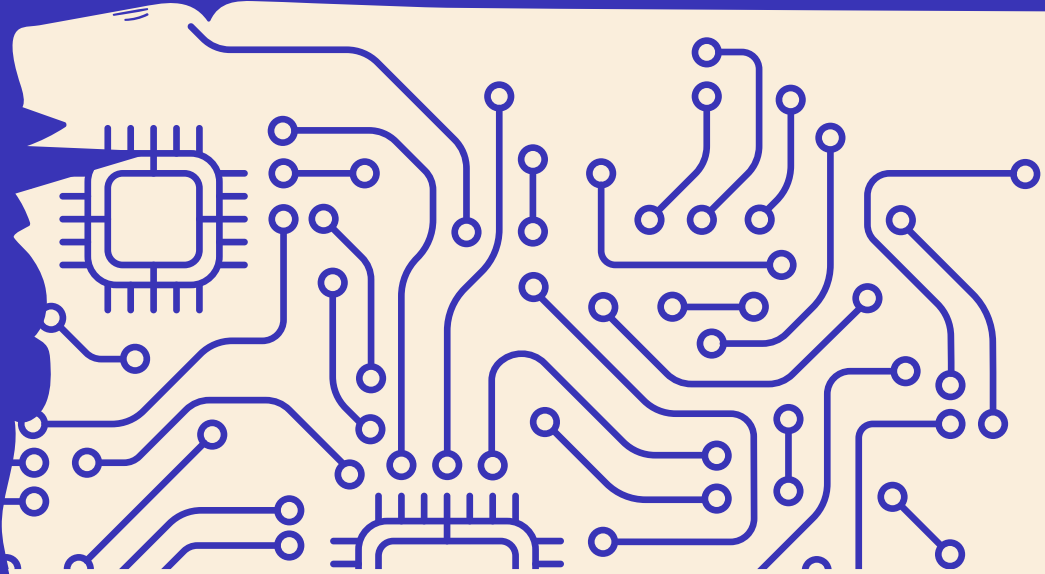
## ¿SABÍAS QUE...?

Existen peritos digitales encargados de certificar la autenticidad de las publicaciones en Internet en un caso, así como de preservar y legitimar toda la información que pueda existir en un dispositivo.



si quieres saber más,  
escanea el QR





## ¿QUÉ MEDIDAS DE SEGURIDAD PUEDES TOMAR EN TUS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS?

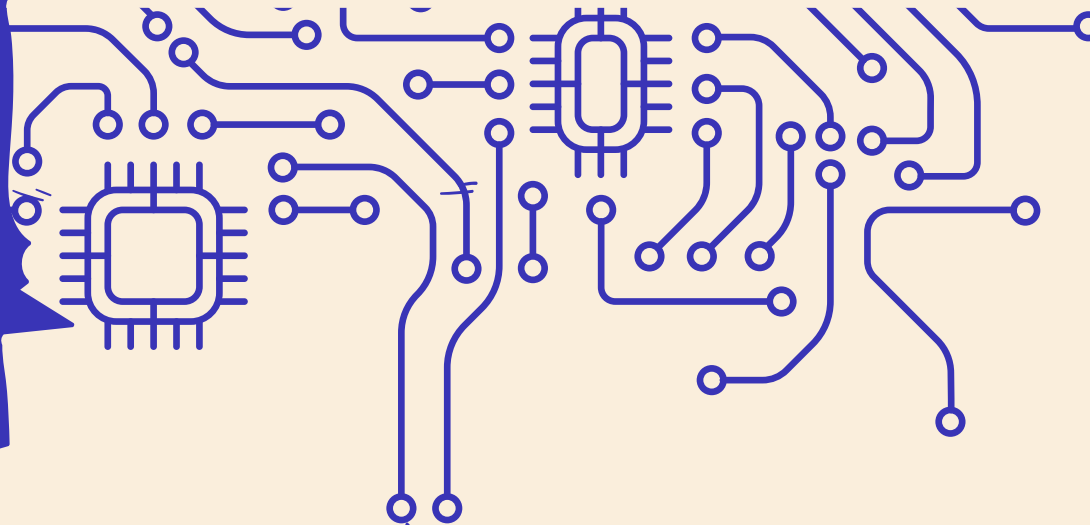
---

**1.** Utiliza **contraseñas seguras** y autenticación de dos factores. Las contraseñas y patrones de desbloqueo deberían ser secretas, no las compartas. Activa las contraseñas biométricas (huella dactilar, rasgos faciales) siempre que sea posible.

### ¿Cómo puedes hacer una contraseña segura?

- ▶ No utilices nombres, lugares o fechas que se puedan relacionar fácilmente contigo.
- ▶ Cuanto más caracteres tenga, más segura será. Lo recomendable es, al menos, ocho caracteres.
- ▶ Mezcla números, letras y símbolos. Cuantas más combinaciones, más difícil de adivinar.
- ▶ No uses la misma contraseña para todo, tiene que ser diferente en cada dispositivo y plataforma digital. Si la pierdes o te la roban, el daño podría ser mayor.
- ▶ Cambia tus contraseñas de forma periódica.
- ▶ Utiliza un Excel para guardar todas tus contraseñas y cifralo, así sólo tendrás que recordar la contraseña que abre el documento.

**2.** Cuida tu privacidad en las redes sociales. Puedes configurar cualquiera de tus redes como **perfil privado**, por lo que sólo las personas que tú quieras tendrán acceso a ellas.

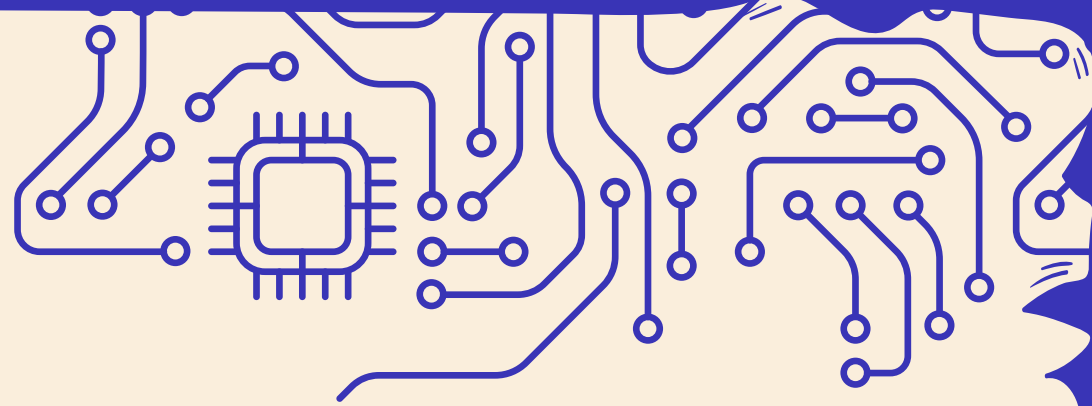


**3.** Cierra la sesión de tus cuentas, especialmente si utilizas dispositivos que no son tuyos. Busca la opción **“cerrar sesión”** en vez de cerrar automáticamente la app o la pestaña del navegador.

**4.** Elimina **malware** de tus dispositivos: virus, gusanos, caballos de Troya, spyware, software de seguridad Rogue. Mediante las actualizaciones del equipo y el uso de herramientas de eliminación de malware, puedes eliminarlos de forma permanente. Puedes utilizar Malwarebytes o AVG.

**5.** Instala sólo aplicaciones móviles que conozcas. Es posible que a través de las apps puedan instalar **programas espías o geolocalizadores**. Y recuerda configurar los permisos, no todas las apps tienen que tener acceso a la cámara, al micrófono, a la ubicación, a los contactos, etc.

**6.** Comprueba que **los sitios web** sean confiables. Puedes fijarte en que las URL empiecen por “https” en lugar de “http” ya que la “s” significa “seguro” o que tenga el icono de un candado en la barra de direcciones.

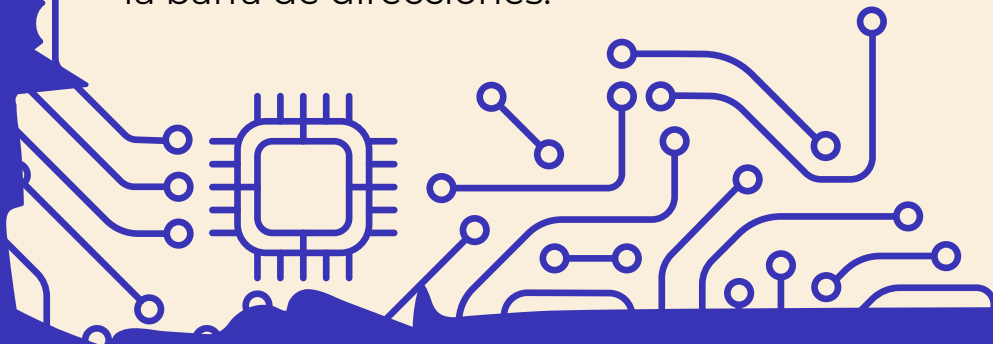


**7.** Utiliza una conexión a Internet segura. No se recomienda utilizar redes **Wi-Fi** públicas, aunque puede ser inevitable cuando estamos fuera de casa. Por ello, si las utilizas, evita realizar transacciones personales (operaciones bancarias, compras online) o el envío de imágenes o vídeos personales.

**8.** Activa la opción de **“encontrar mi dispositivo”**. Tanto Android como iOS disponen de sistemas que localizan el dispositivo, permitiéndote bloquearlos de forma remota y borrar su contenido, por lo que puede ser muy útil si lo pierdes o te lo roban.

**9.** Utiliza navegadores de **software libre** como Mozilla Firefox, y usa extensiones para bloquear anuncios como Adblock.

**10.** Desactiva la **localización** siempre que no sea necesaria.





## PIDE AYUDA

Es posible que una víctima de ciberviolencia sexual no sepa que está siendo violentada debido a la responsabilidad y la culpa que se le atribuye. Además, debido a la vergüenza que provoca, es posible que pedir ayuda no sea percibido como una posibilidad para esa persona.

No obstante, hablar con una persona de confianza puede ser crucial en estos momentos ya que puede servir de guía y de apoyo, tanto para tomar conciencia de lo que está sucediendo como para conocer qué hacer ante ello.

## DENUNCIA

Denunciar es el primer paso para plantarle cara a la violencia sexual digital. La legislación va adaptándose a las nuevas realidades y ha comenzado a incorporar las Tecnologías de la Comunicación, Información y Relación como medios a través de los cuales se ejerce violencia.

Por ello, si las redes sociales no dan una respuesta o no toman medidas, si la situación escapa del control de la persona, o si la violencia supone un riesgo para los derechos y libertades de quien la sufre, es el momento de acudir a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad para formular una denuncia.



**LA VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL ES UN DELITO.  
SI ERES VÍCTIMA, LO PUEDES DENUNCIAR.**

# ¿QUÉ DICE LA LEY?

En España, la [Ley Orgánica 10/2022](#) de garantía integral de la libertad sexual ha incluido específicamente el ámbito digital como forma de ejercer violencia sexual,

modificándose así el [Código Penal](#), la Ley de Enjuiciamiento Criminal y la Ley reguladora de la responsabilidad penal de los menores mediante la [Ley Orgánica 4/2023](#).

Actualmente, la ley recoge como violencias sexuales digitales:

TIPOS DE VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL	SE INCLUYE COMO DELITO EN EL CÓDIGO PENAL	SE INCLUYE EN OTROS TIPOS DE DELITOS EN EL CÓDIGO PENAL	NO SE INCLUYE COMO DELITO EN EL CÓDIGO PENAL
Ciberacoso sexual	✓		
Grooming	✓		
Sexting secundario o sexpredding	✓		
Sexcasting		✓	
Sextorsión o extorsión sexual		✓	
Porno venganza o revenge porn	✓		
Happy slapping		✓	
Ciberflashing			✓
Deepfakes		✓	
Doxing			✓
Exposición involuntaria a material sexual		✓	
Explotación sexual digital o trata digital	✓		

Si quieres saber más



# ¿DÓNDE ACUDIR SI ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL?

---

## **Brigada Central de Investigación Tecnológica, Policía Nacional:**

 091

 [https://www.policia.es/\\_es/colabora\\_informar.php?strTipo=CGPJDT](https://www.policia.es/_es/colabora_informar.php?strTipo=CGPJDT)

 [https://www.policia.es/\\_es/denuncias.php](https://www.policia.es/_es/denuncias.php)

## **Unidad de Atención a la Familia y Mujer (UFAM), Policía Nacional:**

 091

 [https://www.policia.es/\\_es/tupolicia\\_conocenos\\_estructura\\_dao\\_cgpoliciajudicial\\_ufam.php](https://www.policia.es/_es/tupolicia_conocenos_estructura_dao_cgpoliciajudicial_ufam.php)

 [https://www.policia.es/\\_es/denuncias.php](https://www.policia.es/_es/denuncias.php)

## **Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil:**

 062

 [https://www.guardiacivil.es/es/colaboracion/form\\_contacto/delitos\\_telematicos.html](https://www.guardiacivil.es/es/colaboracion/form_contacto/delitos_telematicos.html)

 <https://www.guardiacivil.es/es/servicios/denuncias/index.html>

## **Equipo de Mujer-Menor (EMUME), Guardia Civil:**


 062

 <https://www.guardiacivil.es/es/institucional/Conocenos/especialidades/emumes/index.html>

 <https://www.guardiacivil.es/es/servicios/denuncias/index.html>

## **Servicio de atención a todas las formas de violencia contra las mujeres:**

 016

 600 000 016

 [016-online@igualdad.gob.es](mailto:016-online@igualdad.gob.es)

 <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/>

## **Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)**

 <https://www.aepd.es/canalprioritario/>

 <https://www.aepd.es/la-agencia/en-que-podemos-ayudarte>

## **Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE)**


 017

 900 116 117

 <https://www.incibe.es/>

 <https://canaldenuncias.incibe.es/#/>

## **Observatorio de Violencia Digital:**

 622 801 745

 [info@observatoriodeviolenciadigital.com](mailto:info@observatoriodeviolenciadigital.com)

 <https://observatoriodeviolenciadigital.com/>

### **Stop Violencia de Género Digital:**

☎ 659 082 631

☎ 914 624 820

✉ info@stopviolenciadegenerodigital.com

🌐 <https://stopviolenciadegenerodigital.com/>

### **Red autodefensa feminista online:**

🌐 <https://autodefensa.online/apoyo.html?cerrar>

### **Fembloc: Línea feminista de atención y apoyo frente a las violencias digitales:**

☎ 643 528 573

✉ atencio@fembloc.cat

🌐 <https://fembloc.cat/es/>

### **Pantallas Amigas:**

☎ 605 728 121

✉ info@pantallasamigas.net

🌐 <https://www.pantallasamigas.net/denuncia-online-org/>

### **Fundación ANAR:**

☎ 900 202 010 para menores de edad

☎ 600505152 para familiares y/o centros escolares

🌐 <https://www.anar.org/>

### **Centros de atención integral 24 horas a víctimas de violencia sexual**

Actualmente se encuentran dos en Madrid, uno en Cantabria y otro en Asturias. Aunque para finales de 2024 se ha establecido que haya uno en cada provincia española.



### **Oficinas de Asistencias a las Víctimas del Delito.**

🌐 <https://www.mjusticia.gob.es/es/Ciudadano/Victimas/Documents/Oficinas%20de%20Asistencia%20a%20las%20V%C3%ADctimas%20del%20Delito%20%28Castellano%29%20%281%29.pdf>



Proyecto: #IgualdadCONsentida



Subvencionado por:



Realizado por:

