



VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

INTRODUCCIÓN

En la IV Conferencia Mundial sobre las Mujeres celebrada en Beijing (China), en Septiembre de 1995, se reconoce que la violencia contra las mujeres es un obstáculo para la igualdad, el desarrollo y la paz de los pueblos, impidiendo que las mujeres disfruten de sus derechos humanos y libertades fundamentales.

Este tipo de violencia es un hecho frecuente dentro de las familias, en el lugar de trabajo, en la escuela, en la sociedad en general. La falta de información, el silencio, el miedo y la vergüenza la perpetúan. También la mantienen, la ausencia de leyes adecuadas para erradicarla, las imágenes agresivas en los medios de comunicación, la explotación sexual de mujeres y niñas, el uso de la violencia contra ellas como arma de guerra, etc.

En la presente guía hemos querido hacer más visible este fenómeno de la violencia contra las mujeres. En ella se realiza un análisis de sus causas principales así como, de las diferentes formas en que la sufren y las consecuencias que tiene para las mujeres.



A lo largo de sus páginas, las mujeres que estén viviendo o hayan padecido una determinada situación de violencia, podrán comprender qué les está pasando, qué pueden hacer para salir de ahí, dónde acudir para no sentirse solas, qué pasos deben dar para denunciar... Asimismo, se dan a conocer algunos recursos de ayuda en instituciones públicas y en centros creados por mujeres.

Finalmente, se señala la necesidad de acabar con este tipo de violencia. Para ello se plantean una serie de medidas dirigidas a prevenirla. Sabemos que no son fáciles de conseguir, pero en nuestras manos está intentarlo.



LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

El artículo 1. de la «Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer» de las Naciones Unidas, considera que la **violencia contra las mujeres es: «todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada».**



LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN NUESTRA SOCIEDAD

A lo largo de la historia se ha tolerado y estimulado la violencia como una forma de resolver las tensiones y los conflictos.

Todas las mujeres vivimos en mayor o menor intensidad formas de violencia. Sufrimos violencia cuando no reconocen ni valoran nuestro trabajo, cuando nos hacen callar haciéndonos creer que nuestra opinión no es importante, cuando se utiliza un lenguaje sexista que no nombra a las mujeres, cuando nos pagan menos que a los hombres por realizar las mismas funciones, cuando tenemos que convivir con mensajes publicitarios que nos tratan como objetos sexuales, cuando sentimos miedo por caminar solas...

La violencia contra las mujeres es una expresión de la relación de desigualdad entre hombres y mujeres. Es una violencia basada en la afirmación de la superioridad de un sexo sobre el otro; de los hombres sobre las mujeres. Afecta a toda la organización de nuestra sociedad y, por tanto, estos actos violentos debemos analizarlos dentro del contexto social en que vivimos.



El proceso de socialización a través del cual las personas asumimos reglas y normas de comportamiento se produce, fundamentalmente, en dos ámbitos: la familia y la escuela. En el proceso de socialización intervienen, además, las instituciones políticas, religiosas y administrativas, así como el medio laboral.

Con todos estos mecanismos la sociedad presiona para que las personas pensemos y actuemos de forma diferente según seamos mujeres u hombres. Es decir, se espera que ejerzamos nuestro rol sexual de manera «adecuada». No hacerlo, supone romper, enfrentarte, cambiar las normas fuertemente tejidas a lo largo de la historia. Por lo que los costes emocionales: culpa, miedo, inestabilidad... son muy altos y es importante el apoyo grupal para no sentirse sola.

La violencia está incorporada en la identidad masculina. Desde pequeños los niños aprenden a responder agresivamente y se entrenan en aspectos activos como ganar, luchar, competir, apoderarse, imponer, conquistar, atacar, vencer, etc. Mientras que las niñas aprenden a ceder, pactar, cooperar, entregar, obedecer, cuidar... aspectos que no llevan al éxito ni al poder y que son considerados socialmente inferiores a los masculinos. Los hombres han dominado el espacio público y han ejercido también su poder en el privado, sobre toda su

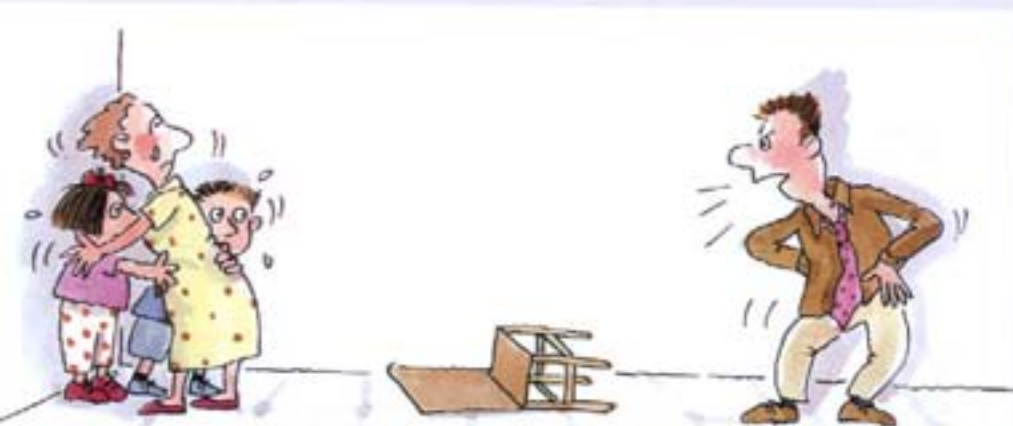


familia. Este poder ha dado origen a un sistema de jerarquías que se conoce como patriarcado. De acuerdo con la organización patriarcal de la sociedad, ambos sexos hemos desempeñado siempre papeles sociales diferentes. Así, los hombres han predominado en todas las esferas de la vida, quedando las mujeres reducidas al espacio doméstico de la familia.

Este reparto de papeles ha permitido que las mujeres seamos consideradas como una propiedad del hombre, de la misma forma que lo son los hijos y las hijas. Afortunadamente, esta situación está comenzando a cuestionarse; las mujeres, cada día en mayor medida, nos integramos a otras esferas de la vida.

Hasta hace pocos años, no se consideraba como un delito la violencia física o psíquica ejercida dentro del ámbito familiar o de pareja, sino como «asuntos privados» de las parejas o «cosa de dos».

Mientras persista la violencia dentro de la familia, nuestra sociedad la tolere, muchas mujeres permanecerán en este ambiente familiar de maltrato que puede causarles inseguridad, miedo y, en algunos casos, la muerte. La violencia contra las mujeres no se da únicamente dentro de la pareja. Las mujeres, también sufrimos violencia por parte de otros hombres: parientes, jefes y



compañeros, vecinos, amantes, extraños... Así, por ejemplo, las mujeres mayores pueden ser maltratadas por sus hijos u otros parientes. Las prostitutas a menudo sufren la violencia ejercida por sus «chulos» y clientes.

La cultura militarista y bélica trae consigo formas de violencia especialmente dirigidas a las mujeres: Tortura y violaciones sexuales, persecución, presión emocional, desapariciones, encarcelamiento e incluso la muerte son prácticas usuales en los conflictos armados. Uno de los logros de la IV Conferencia Mundial sobre las Mujeres (China, 1995) ha sido considerar como crímenes de guerra a las violaciones que se producen en estos conflictos.

Hay que señalar el papel negativo que juegan los medios de comunicación, reforzando una imagen y un lenguaje marcadamente diferentes para cada uno de los sexos, haciendo aparecer a las niñas en papeles y situaciones de clara desigualdad y subordinación. Las imágenes de violencia que aparecen contra las mujeres, en particular violaciones o esclavitud sexual, así como el uso de mujeres y niñas como objetos sexuales, incluyendo la pornografía, contribuyen a perpetuar la violencia contra las mujeres.

La pornografía tiene consecuencias ideológicas y políticas sobre las mujeres. Su forma de entender las relacio-



nes entre los sexos, es profundamente violenta y humillante. El uso y la comercialización del cuerpo y la sexualidad de las mujeres como mercancía disponible en el mercado, utilizable y desechable según los deseos de sus dueños, legitima una forma sexista y jerárquica de entender las relaciones entre hombres y mujeres.

Menos visible es la heterosexualidad forzada. Las lesbianas han de soportar una continua situación de violencia y discriminación en los diferentes ámbitos de su vida; familiar, laboral, político, religioso, educacional, cultural, económico y legal.

La violencia contra las mujeres es un fenómeno complejo y con múltiples causas. A pesar del contexto cultural, social, económico y político no hay que olvidar su origen; por tanto, para su total comprensión es necesario hacer un análisis basado en la interpretación social de la diferencia sexual como un argumento para la subordinación de las mujeres.

La violencia contra las mujeres es un importante problema social y político de la actualidad. Ante nuestros ojos sólo aparece la punta del iceberg de un fenómeno más amplio y complejo que abarca múltiples y sutiles formas a las que poco a poco vamos tolerando y adaptándonos hasta límites insospechados.



DEFINICIÓN

A continuación, describimos diversas formas de violencia contra las mujeres. No son definiciones legales sino aproximaciones que pueden facilitar su comprensión. Existen **malos tratos** cuando la violencia que se ejerce contra las mujeres se lleva a cabo en el ámbito familiar o doméstico, por personas de su entorno: marido, compañero, padre, hijos o hermanos.

Los malos tratos pueden ser:

Psíquicos: Aquellos actos o conductas que producen desvalorización o sufrimiento en las mujeres. Pueden comprender amenazas, humillaciones, exigencia de obediencia, tratar de convencer a la víctima de que ella es la culpable de cualquier problema. Así mismo, incluye conductas verbales coercitivas como los insultos. El aislamiento, el control de las salidas de casa, descalificar o ridiculizar la propia opinión, humillaciones en público, así como limitar y retener el dinero, son formas de maltrato.



FÍSICOS: Este tipo de violencia comprende cualquier acto, no accidental, que provoque o pueda producir daño en el cuerpo de la mujer, tales como: bofetadas, golpes, palizas, heridas, fracturas, quemaduras...

SEXUALES: Siempre que se imponga a la mujer una relación sexual contra su voluntad. Si bien, cuando en esa relación se produzca una penetración forzada se considera violación.

Estas tres formas de violencia física, psíquica y sexual suelen combinarse y es muy difícil separar o encontrar solamente uno de los tres tipos en una pareja donde existe violencia.

Otros tipos de violencia son:

Las agresiones sexuales, que comprenden aquellas conductas sexuales donde se utiliza la fuerza o intimidación.

La violación comprende toda penetración, por la vagina, el ano o la boca, usando la fuerza o intimidación. También se considera violación la penetración con objetos. Cuando una mujer haya sido forzada a realizar



estos actos por un amigo, compañero o esposo, se considera violación.

Los abusos sexuales a menores hacen referencia a las actitudes y comportamientos que un adulto realiza para su propia satisfacción sexual, con una niña, niño o adolescente, empleando la manipulación emocional como chantajes, engaños, amenazas, etc; y en algunos casos, la violencia física. Los abusos sexuales contra las niñas abarcan comportamientos como el exhibirse desnudo delante de la menor con el fin de excitarse sexualmente, observar a la niña vestirse o desvestirse o cuando está en el baño, orina, etc; tocarla, besarla, o agarrarla..., así como forzarla a tocar al adulto, realizar sexo oral, vaginal o anal. Obligarla a ver imágenes o películas, efectuar exploraciones médicas innecesarias con el fin de que el profesional se excite sexualmente, etc.

Se llama **Incesto** cuando los abusos sexuales son llevados a cabo por el padre, el padrastro, un hermano o cualquier pariente cercano.

El acoso sexual comprende todo comportamiento sexual considerado ofensivo y no deseado por la persona aco-



sada desarrollado en el ámbito laboral, docente o similar, utilizando una situación de superioridad o compañerismo y que repercute en sus condiciones de trabajo o estudio, creando un entorno laboral o de aprendizaje hostil, intimidatorio o humillante.



PREJUICIOS Y MITOS DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

La cultura es un instrumento poderoso que influye fuertemente en la manera de pensar, sentir y actuar de las personas.

Es decir, en sus valores, en la forma de entender el mundo y también, en los prejuicios y mitos que se tienen de diversas situaciones.

La violencia está rodeada de prejuicios que condenan de antemano a las mujeres y justifican a los hombres violentos. Un gran número de refranes y dichos populares los refuerzan.

Estos mitos que muestran a mujeres eligiendo ser maltratadas o disfrutando de la violencia que padecen, nos hacen tener una predisposición negativa ante ellas, provocando en la sociedad un efecto insultante no sólo para las víctimas de la violencia sino para todas las mujeres. En este apartado queremos recoger algunos de los mitos más arraigados y extendidos entre la población:



Mito 1º «Solo en las familias con "problemas" hay violencia».

Tal vez, haya que comenzar afirmando que en todas las familias y uniones hay problemas, bien económicos, laborales, de salud o los derivados de la propia convivencia entre varias generaciones, pero lo que diferencia a unas de otras es la manera de enfrentarlos. Unas lo hacen a través de la violencia y nunca los resuelven, sino que los agravan, otras, en cambio, para lograrlo utilizan la escucha, el diálogo el respeto mutuo y la negociación.

Mito 2º «Hombres adictos a drogas como el alcohol, parados, con estrés en su trabajo... son violentos como efecto de su situación personal».

Se intenta justificar a estos hombres por su circunstancia problemática y transitoria. Pero esto se desmiente al demostrar que también son violentos cuando no están sometidos a ninguna adicción o situación conflictiva concreta.

Además, muchos de estos hombres no son violentos en su medio social o laboral, teniendo una imagen de persona respetable e incluso admirada.



Mito 3º «La violencia dentro de casa es un asunto de la familia y no debe salir ni difundirse fuera».

Creer que la familia es un ámbito privado e «intocable», ha hecho que siempre se vea disculpada e ignorada la violencia en el espacio doméstico, tanto por los Estados como por la propia sociedad.

Ante los delitos que se realizan en la familia las personas callan y no intervienen por un falso respeto a su intimidad. Ningún acto que dañe a las mujeres física y psicológicamente puede ser considerado como privado de la familia.

Mito 4º «La violencia sólo existe en familias con pocos medios económicos».

La violencia se da en todos los grupos sociales y étnicos. Existe una tendencia a pensar que las mujeres de familias con más recursos económicos no sufren violencia por razón de sexo. Esto no es cierto, la violencia que soportan puede ser más psicológica, pero también afecta a su identidad como mujeres, causándoles un daño muy importante.

Estas mujeres además de contar con más recurso económicos pueden tener otras presiones de tipo social para no comunicar su problemática o demandar ayuda de



los servicios sociales. Por ejemplo salvar la carrera profesional del esposo, vergüenza ante su círculo social, «el qué dirán», aparentar que su vida es un éxito, etc.

Mito 5º «Siempre se exagera la realidad cuando se habla de violencia contra las mujeres».

Cuando una mujer solicita ayuda, generalmente la situación ya es seria. Los hombres violentos y la sociedad en general, no lo reconocen y niegan sus actos diciendo que «no es para tanto» o que quien confunde la realidad es la propia mujer.

Mito 6º «La violencia la sufren un tipo concreto de mujeres, con características muy estereotipadas, mujer pasiva, joven (entre 20 y 35 años de edad), sin trabajo remunerado, con descendencia y que vive con un alcohólico o parado».

Sin embargo hay que tener en cuenta que cualquier mujer puede sufrir agresión. No hay un tipo de mujer que tienda a ser maltratada, tener una agresión sexual... Con esta idea sólo se consigue reducir el problema y tranquilizar pensando que es una situación que afecta a determinadas mujeres y estigmatizar a quienes lo han sufrido, aislándolas y condenándolas al silencio.



Mito 7º «Si no se van es porque les gusta».

A veces nos hacen creer que las mujeres no se separan de los hombres maltratadores porque disfrutan con las agresiones. La dependencia económica, la falta de relaciones afectivas donde apoyarse y el estado emocional en que se encuentra: pérdida de autoestima, depresión, miedo..., unido a la esperanza de que su pareja cambie, son entre otros, los motivos por los que una mujer tarda en tomar la decisión de abandonar al agresor.

Mito 8º «Cuando las mujeres dicen NO quieren decir que SI».

Los hombres violentos piensan que las mujeres no se atreven a manifestar sus deseos sexuales y por ello «creen» que las tienen que obligar o forzar. Cuando una mujer dice NO, significa que NO QUIERE.

Mito 9º «En el caso de que tengan hijas o hijos es mejor que aguanten».

Si la mujer es agredida los niños y las niñas presenciarán la humillación de sus madres, convirtiéndose en testigos, y en muchos casos también en víctimas directas; produciéndoles trastornos de conducta, de salud y aprendizaje.



Los niños incorporarán un modelo de relación agresivo, que reforzarán con sus compañeros y amigos. Este modelo puede ser reproducido en futuras relaciones de pareja o con sus hijas o hijos e incluso hasta con sus propias madres.

Estos son algunos de los mitos que más nos interesan señalar por su globalidad pero, hay que tener en cuenta que cada uno de los tipos de violencia tiene sus propios y específicos mitos. Así por ejemplo:

A. *«El violador es un enfermo mental y no es plenamente responsable de lo que hace».*

Los violadores son personas que no tienen ningún aspecto o rasgo físico determinado. Muchos de ellos realizan una vida normal e incluso pueden ser personas respetadas en la comunidad. La justificación de enfermos únicamente sirve para quitar responsabilidad al violador.

B. *«Es imposible violar a una mujer en contra de su voluntad».*

En el delito de la violación parece que socialmente se le exige a la mujer víctima, un «certificado de haberse defendido», lo que no se pide en otros delitos como pueden ser robos u otro tipo de agresiones.

En una situación, en la que está en juego la vida de una



persona debería aconsejarse no oponer resistencia y obedecer las órdenes del agresor, sin que esto signifique que la mujer de su consentimiento.

C. «La mujer violada es la responsable del delito por provocar al violador».

Existe una tendencia por parte de la sociedad a juzgar la conducta de la mujer violada más que la del violador, si la mujer llevaba una vida ordenada y regular, si se vestía de forma adecuada, si salía de noche, si hacía autostop, etc.

Los violadores no eligen a sus víctimas por su imagen llamativa, además incluso agreden a niñas y ancianas. Dar imagen de insegura puede ser un factor que favorezca las agresiones.

D. «La mayoría de las violaciones se producen a altas horas de la noche en descampados y por personas desconocidas».

Más de la mitad de los casos de violación son producidos por personas conocidas y en lugares no deshabitados.



LA VIOLENCIA EN LA PAREJA

Cuando sientes que no sirves para nada, todo te sale mal o la gente no valora lo que haces, es fácil que estés más predispuesta a soportar una relación de sometimiento y humillación por parte de los hombres.

¿Qué debería saber una chica joven sobre la persona con la que puede comprometerse afectivamente? Algunas pistas para ver más claro el posible comportamiento abusivo y no respetuoso de tu pareja, son: intenta controlar lo que haces o con quién vas, critica tu forma de ir vestida, es muy celoso, te compara con las demás, no respeta tu opinión intentando imponerte la suya, te pone a prueba constantemente, busca artimañas para convencerte de que tengas relaciones sexuales cuando tu no quieres, promete cambios que nunca cumple... Si es así tendrías que plantearte si no estás ya con un maltratador.

Habitualmente, se suele soportar bastante tiempo malos tratos. Se teme denunciar y si se hace, a veces, hay arrepentimiento poniendo como excusa a las hijas e hi-



jos. Desde fuera, resulta difícil comprender por qué no se abandona la violencia o por qué algunas mujeres regresan una vez que se han marchado. La ausencia de recursos económicos propios, la falta de apoyo, el aislamiento en el que se vive, la falta de seguridad en una misma, y la gran necesidad de afecto y valoración que en muchos momentos sentimos las mujeres están determinando que se prolonguen estas situaciones.

En ocasiones, se llega a estar muy pendiente de las necesidades de la pareja, negando las propias. Si él dice que la maltrata porque es mala o inútil, ella llega a creérselo. De esta manera pierde totalmente su autovaloración y piensa que merece ser maltratada, y si el maltratador demuestra algo de amabilidad se tenderá a olvidar lo malo y a sobrevalorar lo bueno de él.

A veces, no se encuentra apoyo al pedir ayuda a los familiares, o amistades ya que le quitan importancia a lo ocurrido o no pueden entenderlo, porque ante el resto de las personas la pareja tiene un comportamiento distinto. La ausencia de respuesta solidaria aumenta la soledad, la depresión, el aislamiento y el sentido de la impotencia.

Muchas mujeres que viven malos tratos, de pequeñas han sufrido violencia o abusos sexuales sin ser, en algu-



nos casos, conscientes de ello, se sienten sucias, marcadas, atrapadas en culpas inexplicables, tristeza, malestar... Este aprendizaje de indefensión las puede colocar en el lugar de la víctima.

Piensa que no eres la única que estás viviendo este problema, hay muchas mujeres que han pasado por ello. Los grupos de mujeres representan una respuesta alternativa para poder superarlo.

Otra razón por la que habitualmente la violencia se mantiene es porque sucede de una forma cíclica. Suele manifestarse a lo largo de tres fases, que se han denominado: fase de tensión, fase de agresión y fase de conciliación o de arrepentimiento, también llamada de «luna de miel».

En la fase de tensión comienzan los insultos y demostraciones de violencia. El agresor expresa su hostilidad pero no de forma extrema. Entonces, intentarás calmarlo o evitar hacer aquello que a él le pueda molestar, creyendo erróneamente, que puedes controlarlo. Pero la tensión seguirá aumentando, y se producirán agresiones en forma de abusos físicos, psíquicos y/o sexuales.

La descarga de agresividad alivia la tensión del hombre. Puede que intentes tranquilizar al maltratador siendo amable y servicial o teniendo relaciones sexuales o, en otras ocasiones, amenazar con abandonarle.



El maltratador «se arrepiente», pide perdón y le promete que no volverá a ocurrir. La mujer le cree y además, está convencida de que ella puede ayudar a cambiarle.

Sin embargo, cada día los momentos de tensión y agresión son más frecuentes y el agresor se arrepiente cada vez menos. A medida que pasa el tiempo, te será más fácil reconocerle como un agresor y darte cuenta de que tienes que afrontar el problema. Para ello, será importante que busques ayuda.

Muchas mujeres hasta que se deciden han soportado violencia durante mucho tiempo, viviendo una tensión permanente, agotamiento, depresión y sensación de estar enloqueciendo.

Puedes sentir vergüenza, creer que no ocurre en otras casas y evitas hablar de la violencia que vives. Mantener esta situación de malos tratos te conducirá a sentirte más confusa, impotente, insegura, culpable, paralizada y con miedo a tomar cualquier decisión.

El rendimiento laboral puede verse disminuido, debido a que las tensiones vividas nos dificultan la concentración o nos producen alteraciones físicas o psicológicas y tenemos que acudir a la consulta médica. También puede que tengamos que ausentarnos del trabajo para presentarnos a citaciones judiciales.



A veces, después de una separación, hay que afrontar la persecución del maltratador que no quiere aceptar la situación. En los casos más extremos, puede llegar a cometer un homicidio.

¿QUÉ PUEDES HACER SI ERES MALTRATADA?

¡Romper el silencio y denunciar esta situación!

Si no te atreves a denunciar pide ayuda para comprender qué te está pasando y poder empezar a sentirte mejor. Si en tu ciudad hay un centro especializado en la atención a mujeres maltratadas, es el mejor lugar al que puedes acudir. Si no hay o lo desconoces, puedes dirigirte a los Servicios Sociales o al Ayuntamiento y hablar con la asistente social.

En el caso de haber sufrido daños físicos debes acudir a un centro médico para que evalúen las lesiones y pide una copia del parte médico para entregarla en la Comisaría, Cuartel de la Guardia Civil o Juzgado de Guardia, donde declararás las circunstancias en las que se ha producido la agresión. Algunas localidades disponen de un Servicio Policial de Atención a la Mujer; en el que serás atendida por mujeres. Pregunta si donde tu vives hay uno.



Ten en cuenta que puedes denunciar malos tratos aunque éstos hayan sido solamente psíquicos: insultos, amenazas, humillaciones...

Recuerda que si eres víctima de una agresión y temes por tu seguridad o por la de tus hijas e hijos, tienes derecho a dejar tu casa sin que se considere abandono de hogar, siempre que en un plazo máximo de 30 días presentes demanda de separación o de medidas provisionales, en el Juzgado de Primera Instancia o de Familia que corresponda a tu domicilio conyugal. Si careces de recursos económicos puedes solicitar la asistencia de una abogada o abogado de oficio.

No olvides que hay centros gratuitos donde te pueden asesorar legalmente.

Siempre que una mujer sea víctima de malos tratos puede acudir a los Servicios de Información para las Mujeres, a las Áreas de la Mujer de los Ayuntamientos, a los Servicios Sociales de su zona, a los grupos de mujeres especializados en este tema o llamar a algunos de los teléfonos gratuitos, que te ofrecemos al final de la Guía.

CASAS DE REFUGIO Ó ACOGIDA

Las mujeres maltratadas, en muchas ocasiones, no cuentan con recursos económicos cuando necesitan terminar



con una situación de maltrato y/o temen por sus hijas e hijos y por su propia vida.

Estas casas se han creado para dar acogida temporalmente a aquellas mujeres que se encuentran en situación de extrema indefensión. En ellas podrán encontrar protección ante posibles agresiones, disponer de un tiempo y un espacio para reflexionar sobre su situación personal y plantearse qué hacer en el futuro. Asimismo se facilitará asesoramiento jurídico, información sobre los recursos comunitarios y apoyo psicológico.



AGRESIONES SEXUALES

Se entiende por agresión sexual aquella conducta que atente contra la libertad sexual de otra persona, con violencia o intimidación.

Se considera violación aquellas agresiones sexuales en las que existe penetración, por la vagina, el ano o la boca, usando la fuerza o intimidación. También es violación la penetración con objetos.

Las agresiones sexuales son más frecuentes de lo que nos imaginamos y en un gran número de casos el agresor es una persona conocida. Generalmente, no se concede importancia a este tipo de problema cuando surge dentro de la pareja. Así, por ejemplo, se asocia la violación con un acto entre personas desconocidas. Sin embargo, esta creencia es errónea, porque sabemos que un gran número de mujeres son violadas dentro de la pareja, e incluso durante el noviazgo.

La violación es uno de los delitos que más traumatiza y humilla a las mujeres, cambia el concepto de sí misma y se alteran las relaciones con lo que nos rodea.

Cada mujer puede vivir de forma diferente esta situa-



ción, aunque, en general, parece existir una serie de reacciones comunes. Al principio se tiene una sensación de suciedad y asco que lleva a lavarse compulsivamente, se suele estar aturdida y confusa.

Durante un tiempo la sensación de malestar es tan profunda que se rechaza hablar del tema. Se experimentan diversos miedos: a estar sola, a salir de casa, etc, por temor a que se vuelva a repetir.

En una violación se sufren lesiones, peligro de infecciones y enfermedades de transmisión sexual, riesgo de embarazos no deseados... También cambia la confianza en los hombres, se siente culpa, como si fuese la responsable de lo que ha pasado. La vivencia de la sexualidad se verá afectada, teniendo dificultades para mantener de nuevo relaciones sexuales, sobre todo, aquellas mujeres que no han tenido experiencias previas a la violación.

Otra de las consecuencias es que las mujeres recibimos mensajes de estar alerta con los hombres desconocidos. Sobre todo, que debemos cuidarnos en lugares públicos como parques, subterráneos, lugares apartados o en la propia vivienda, como es el caso de ascensores. Esta situación hace que el mundo personal de una mujer quede algo restringido. A veces, puede repercutir en las oportunidades laborales, ya que se pueden rechazar empleos que coinciden con horarios nocturnos.



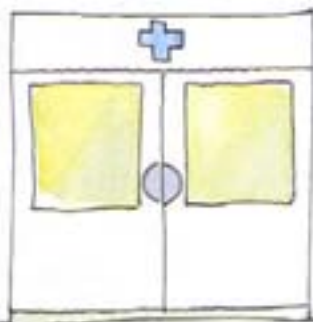
Muchos hombres creen que por el hecho de haber bebido o bailado con ellos tienen derecho a tener relaciones sexuales con nosotras. En estos momentos es importante tener claro que nadie puede obligarnos a hacer algo que no queramos.

Las niñas también están expuestas a sufrir abusos sexuales. Estas situaciones, a menudo, nos cuesta creerlas sobre todo porque los abusadores suelen quitar importancia a sus actos o negar los hechos con tanta vehemencia que hacen que dudemos de la menor. Pero hay que tener en cuenta que las niñas no suelen mentir sobre estas cuestiones, incluso por su corta edad, desconocen las prácticas y el lenguaje sexual.

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS MUJERES QUE HAN SUFRIDO UNA VIOLACIÓN?

Contar lo ocurrido lo antes posible a personas de confianza sirve para desahogarse, sentir que no estás sola y recibir apoyo. Además es importante contar con ayuda para realizar los siguientes pasos:

Acude a un centro médico, sin lavarte ni cambiarte de ropa, donde te harán un reconocimiento médico y ginecológico. Pide el certificado que servirá posterior-



mente como prueba. Puedes solicitar la pildora del día siguiente y la medicación adecuada para prevenir una posible enfermedad de transmisión sexual. Pregunta cuando es el mejor momento para realizarte la prueba del V.I.H./SIDA y la Hepatitis B.

Después, pon la denuncia en la Comisaría de Policía, Cuartel de la Guardia Civil o Juzgado de Guardia, aportando todos los datos posibles sobre el violador. La ropa que llevabas puesta puede servir como prueba, por lo que será importante que la guardes.

Puedes negarte, si lo deseas, a dar información sobre tu vida personal y relaciones sexuales. La persona que te atiende está obligada a respetar tu intimidad, y debe ceñirse al hecho concreto de la violación.

En algunas ciudades el orden de estos pasos ya está regulado y en el mismo Hospital se realizan todas las revisiones (forense, ginecológica y psicológica), el personal es quien avisa a la policía.

Una vez pasados estos momentos, intentar restablecer tu vida habitual cuanto antes puede ayudar a recuperarte, pero en ocasiones, no es suficiente y se necesita un mayor apoyo psicológico. Este es uno de los objetivos de los grupos de asistencia creados por las propias mujeres. En ellos puedes encontrar también asesoramien-



to jurídico, así como en los Servicios de Información para las Mujeres que te ofrecemos al final de esta Guía. Cuando la víctima sea menor de edad o una persona incapacitada podrá denunciar el ascendiente, representante legal, guardador oficial o el Ministerio Fiscal, por este orden.



EL ACOSO SEXUAL

El acoso sexual comprende todo comportamiento sexual considerado ofensivo y no deseado por la persona acosada, desarrollado en el ámbito laboral, docente o similar, utilizando una situación de superioridad o compañerismo y que repercute en sus condiciones de trabajo o estudio, creando un entorno laboral o de aprendizaje hostil, intimidatorio o humillante.

El acoso sexual es una expresión más de la discriminación social que sufrimos las mujeres. Es un obstáculo para nuestra formación y la adecuada integración en el mercado de trabajo.

Algunas mujeres por su situación concreta han sido especialmente vulnerables al acoso sexual: las mujeres divorciadas o separadas, las mujeres jóvenes, las que se incorporan por primera vez al mercado de trabajo, las que tienen contratos laborales precarios o temporales, así como las emigrantes. No hay que olvidar que todas podemos sufrir este tipo de agresión.

El acoso sexual altera el entorno laboral y educativo. Crea un ambiente hostil y de tensión que puede afectar al equilibrio personal, con consecuencias sobre la salud y el ren-



dimiento. La persona que lo sufre, puede ver amenazadas y limitadas sus posibilidades de promoción y de permanencia en el puesto que desempeña.

Además, repercute en la vida afectiva y en las relaciones de la persona acosada, tanto si el problema es oculto en el ámbito familiar o de pareja, como si llega a ser conocido.

¿QUÉ PUEDE HACER LA MUJER ACOSADA SEXUALMENTE?

Si te encuentras en esta situación, no dejes el empleo, porque perderías todos los derechos. Informa a quienes representan al personal (Comités de empresa, Sindicatos...) y busca todas las personas que puedan ayudarte con su testimonio. **Acude a un Servicio de Información para las Mujeres o a la Secretaría o Departamento de la Mujer de algún Sindicato o a su Asesoría Laboral donde te informarán del procedimiento a seguir y te ayudarán a tramitar la denuncia**, o por último, puedes dirigirte por tu cuenta a la **Inspección de Trabajo**.

Te encontrarás personas que intentan culpabilizarte a ti más que al acosador. Pero esto no debe desanimarte. Estas actitudes debemos cambiarlas entre todas.



EL HOMBRE AGRESOR

Los hombres agresores no tienen un rasgo físico, o un comportamiento especial que les identifique; tampoco son enfermos mentales. Suelen ser personas de valores tradicionales para los que todo lo masculino (fuerza, poder, éxito, competitividad...) está por encima de lo femenino (ser sensible, cariñosa, dócil, entregada...)

A los hombres se les trasmite la idea de que ser el varón es ser importante y una forma de demostrarlo es ejerciendo su poder, sobre su familia o pareja. Este tipo de educación hace que tiendan a considerar a las mujeres como inferiores.

Al preguntarnos por qué los hombres son violentos nos damos cuenta de la importancia de la educación. La violencia se aprende, sobre todo, observando modelos significativos, es decir a padres, hermanos, personas cercanas, etc. El niño aprende a agredir y lo ve como una forma de defender sus derechos o de solucionar conflictos.

Muchas veces, la familia se convierte en el lugar de



descarga de la tensión y frustraciones que se acumulan en otros ámbitos como el laboral. Los hombres deberían aprender a expresar sus sentimientos negativos y defender sus derechos, ante quienes les han hecho sentir mal y no esperar a desahogar su agresividad al llegar a casa.

El afán de poder y de dominar son algunos de los motivos principales de los violadores para agredir a las mujeres, y no, al contrario de lo que se piensa, como descarga de su instinto sexual.



PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

Las respuestas individuales a la violencia como ocultar, sufrir o evadirse, no han tenido resultado. Por eso es necesario impulsar medidas alternativas colectivas que tienen más capacidad de transformar esta situación.

Para reducir la violencia contra las mujeres sería necesario cambiar las normas y valores que la toleran y fomentan, así como todo aquello que refuerza actitudes sexistas, es decir la superioridad de un sexo sobre otro. Una manera de conseguir estos cambios sería mediante la educación en igualdad de los niños y las niñas. Coeducar, tanto en igualdad de derechos como de oportunidades, supone que las actitudes y valores tradicionalmente considerados como masculinos o femeninos pueden ser aceptados y asumidos por personas de cualquier sexo y que tanto en la escuela como en la familia se tengan en cuenta los derechos y las necesidades de las niñas.

Durante la infancia conviene que tanto las niñas como los niños ensayen distintos roles y situaciones, y que



expresen sentimientos como llorar, reír, mostrar cariño, ser dulces, rebelarse, así como enseñarles las habilidades domésticas necesarias para la autonomía y el desarrollo personal.

Las personas adultas nos podemos reeducar. Cuestionar la educación que hemos recibido es una forma de comenzar el proceso de cambio. Tanto los grupos de mujeres como los de hombres son un espacio de reflexión y análisis para lograrlo. Nadie está fuera de estas situaciones. Todos y todas debemos contribuir a erradicar este tipo de violencia.

Para prevenir la agresión sexual hay que promover una sexualidad distinta. Hoy día, se está confundiendo sexualidad con agresión, violencia, dominación e, incluso, con mejora de la posición social, en lugar de unirlo a afectividad, ternura y comunicación.

A la hora de plantear alternativas, otro elemento a tener en cuenta es la pornografía ya que potencia la violencia contra las mujeres.

También hay que cambiar la idea equivocada de que hablar de sexualidad supone fomentar la actividad sexual. Cuando las personas adultas no respondemos a las preguntas de las y los menores de forma sincera y natural estamos fomentando que busquen e inventen res-



puestas propias, creando un mundo de fantasías lleno de miedo y errores. En definitiva, se trata de que las personas se conozcan a sí mismas, se respeten y respeten a las demás y hacer que se viva la sexualidad de una forma sana y responsable.

Para **prevenir los abusos sexuales** a menores, es necesario que las niñas y los niños sepan de su existencia, así como que los agresores tratarán de intimidarlas o forzarlas a que guarden el secreto. Es preciso enseñarlas a decir que no cuando alguien les obliga a hacer algo que no desean. Hacerles saber que confiamos en ellas y ellos, que les vamos a creer y proteger. Esta es una función que deben cumplir las personas de la familia, la escuela y todas aquellas personas que están educando a menores.

Cuando se vive en pareja también hay que valorar y defender el derecho a una relación de igualdad, así como compartir decisiones y responsabilidades ya que es otro medio más para conseguir una vida sin violencia.

Repartir entre hombres y mujeres el trabajo doméstico y el cuidado de las personas de la familia podría servir para lograr unas relaciones interpersonales más placenteras e incluso, una nueva concepción del mundo.

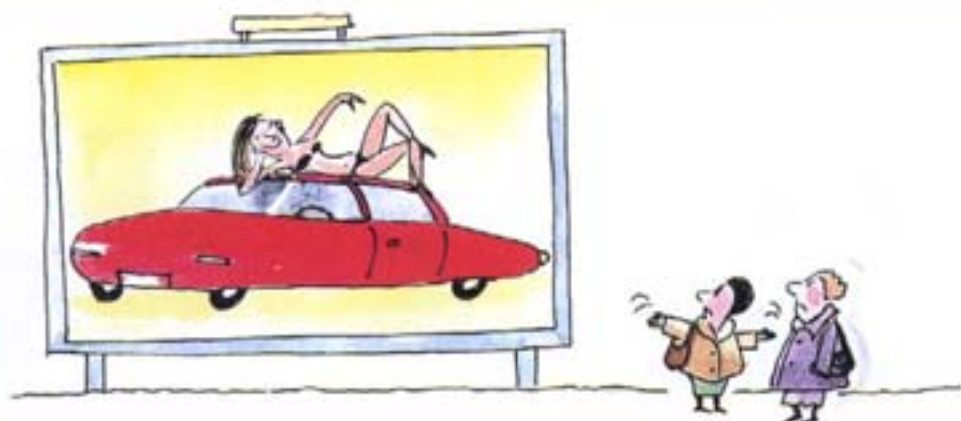


Los medios de comunicación deben ofrecer modelos positivos y evitar imágenes violentas, ya que, hoy día, se nos presentan continuamente personajes que consiguen sus objetivos utilizando la fuerza y opresión. Se enseñan formas cada vez más sofisticadas de agredir que utilizan la violencia para resolver las dificultades de la vida.

Además es significativo el tratamiento que los medios de comunicación dan sobre las noticias de violencia contra las mujeres (morboso, sensacionalista, sin análisis...) reforzando mitos que perpetúan la violencia contra las mujeres.

Además del cambio de estas imágenes violentas y su tratamiento, ha de producirse una transformación en la imagen que ofrecen los medios de comunicación de las mujeres y, en especial, **la publicidad**. Este medio, presenta a las mujeres a través de tópicos tradicionales o estereotipados basados en la juventud, éxito, belleza... Que se convierten en modelos a imitar. Es importante que se transmita una visión real del papel que las mujeres desempeñan en la actualidad.

Sensibilizar y formar a todas aquellas personas profesionales (policías, personal sanitario, pedagógico, asistentes sociales, letrados y letradas...) que atienden a las mujeres víctimas de malos tratos, violaciones u otro tipo



de agresiones sexuales es necesario para detectar estos casos y actuar de forma que se sientan comprendidas y ayudadas.

Hay que insistir en que las personas responsables del sistema judicial cambien también sus mitos y prejuicios en torno a las mujeres que sufren alguna situación de violencia.

Otra posible alternativa que algunas mujeres están realizando son los **talleres de autodefensa**. El objetivo es saber responder a posibles agresiones teniendo en cuenta las características psicológicas de quienes atacan y de la propia participante. El método utilizado es defensivo y no agresivo. Se da mucha importancia a las técnicas para evitar el peligro y huir de los potenciales agresores.

Están diseñados para mujeres con o sin fuerza física ni agilidad. Este aprendizaje sirve para sentirse más segura y tranquila. Cuando sabes defenderte puedes caminar por la calle sin miedo y confiar en que tu cuerpo y tu mente responderán de forma adecuada.

Si no eres objeto de agresión pero eres testigo de alguna, ayuda a la persona que la sufre con tu testimonio. Las mujeres debemos apoyarnos, y sobre todo, no dejar que nadie nos agreda.

Si eres objeto de agresión intenta romper el silencio y denunciar esta situación.



LOS GRUPOS DE MUJERES

Los grupos de mujeres son espacios donde se ofrece a la mujer agredida asesoría legal y apoyo psicológico teniendo en cuenta la situación legal, económica y emocional que está viviendo.

Las mujeres hemos creado grupos de apoyo y autodefensa para intentar superar situaciones difíciles. En las reuniones se intercambian experiencias, dudas y temores, buscando juntas las posibles soluciones, apoyándonos mutuamente.

Saber que no se está sola, que otras mujeres están atravesando la misma situación y poder expresar la rabia, la frustración, el dolor, y, ¡por qué no!, también las experiencias gratificantes, resulta de gran ayuda.



CONOCER NUESTROS DERECHOS

Para poder ejercer nuestros derechos las mujeres necesitamos, en primer lugar, conocerlos.

Todavía es muy frecuente que las mujeres casadas no sepan exactamente el sueldo que percibe su cónyuge, que nunca hayan ido a un banco a retirar dinero de la cuenta común, que firmen solicitudes de créditos bancarios sin saber en qué invertirá el marido su dinero, etc. Cuando una pareja se casa, además de adquirir una serie de derechos y obligaciones, sus bienes y rentas se regularán, a partir de ese momento, por un determinado régimen económico.

Si estás casada debes conocer cómo está regulado tu matrimonio, y no delegar siempre los aspectos económicos en tu pareja. En las situaciones de crisis se pueden plantear dudas como: ¿qué se puede hacer si el marido no entrega dinero para mantener las necesidades familiares?, ¿puede uno de los cónyuges vender la vivienda familiar?, ¿en qué consiste la justicia gratuita?, etc.

Para informarte sobre éstas y otras cuestiones puedes dirigirte a los centros de información y asociaciones que te indicamos a continuación.

CENTRO DE INFORMACIÓN



DIRECCIONES ÚTILES

Instituto de la Mujer-Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

Servicio de Información para las Mujeres
C/. Génova, 11, 1.º D
28004 MADRID
Teléf.: 91 391 58 80

Teléfono gratuito de información 24 horas:
900 19 10 10

CENTROS DE INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DE LA MUJER

En estos centros se puede obtener información gratuita sobre aspectos jurídicos, orientación profesional y empleo, servicios sociales, salud y planificación familiar, asociaciones, etc.

ANDALUCÍA

Sanjurjo, 1 Esc. 1 - 4.º A
41001 Sevilla
Teléfs.: 95 422 56 20 - 422 37 19

ASTURIAS

Ezcurdia, 47 - Entresuelo Posterior
33203 GIJÓN
Teléf.: 98 509 70 74

BALEARES

C/. Galera, n.º 4
07002 Palma de Mallorca
Teléfs.: 971 72 25 51 - 72 57 41

CANTABRIA

Vargas, 53
39010 Santander
Teléfs.: 942 23 57 58 - 23 56 64

CASTILLA-LA MANCHA

La Plata, 25 - 1.º
45001 Toledo
Teléfs.: 925 21 41 00 - 21 41 04

CASTILLA-LEÓN

Avda. Simón Nieto, 10
34005 Palencia
Teléfs.: 979 70 14 40 - 70 03 43
Ext.: 467

EXTREMADURA

Avda. Primo de Rivera, 9
5.ª planta
10001 Cáceres
Teléfs.: 927 22 54 04 - 22 54 11

ORGANISMOS RESPONSABLES DE LAS POLÍTICAS DE IGUALDAD EN LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS:

ANDALUCÍA

Instituto Andaluz de la Mujer

Sede en Sevilla:

Alfonso XII, 52

41002 Sevilla

Teléf.: 95 503 49 08

Fax: 95 503 49 56

Sede en Málaga:

C/. San Jacinto, 7 (Detrás de Hacienda)

29007 Málaga

Teléf.: 95 104 08 47

Fax: 95 104 08 49

ARAGÓN

Instituto Aragonés de la Mujer

P^a María Agustín, 38

Edificio antigua Maternidad Provincial
planta baja

50071 Zaragoza

Teléf.: 976 44 52 11

Fax: 976 44 14 42

ASTURIAS

Instituto Asturiano de la Mujer.

Plaza del Sol, 8

33009 Oviedo

Teléf.: 98 510 67 17

Fax: 98 510 67 32

BALEARES

Institut Balear de la Dona

Plaça de la Drassana, 4

07012 Palma de Mallorca

Teléf.: 971 17 65 65

Fax: 971 17 64 46

CANARIAS

Instituto Canario de la Mujer

C/ Leoncio Rodríguez, 7

Edificio El cabo, 4^a planta

38071 Sta. Cruz de Tenerife

Teléf.: 922 47 71 04

922 47 70 03

Fax: 922 20 40 68

CANTABRIA

Dirección General de la Mujer

Castilla, 2 - 1.^a planta

39002 Santander

Teléf.: 942 22 14 33

942 22 27 39

Fax: 942 36 42 70

CASTILLA-LA MANCHA

Dirección General de la Mujer

Avda. de Francia, 4 - 2.^a planta

45071 Toledo

Teléf.: 925 26 72 00 (Centralita)

925 26 73 82 (Directora)

Fax: 925 26 71 40

CASTILLA Y LEÓN

Dirección Gral. de la Mujer e Igualdad
de Oportunidades

C/ Francisco Suárez, 2

47071 Valladolid

Teléf.: 983 41 39 55

Fax: 983 41 22 87

CATALUÑA

Institut Català de la Dona

Viladomat 319, entresuelo

08029 Barcelona

Teléf.: 93 495 16 00

Fax: 93 321 61 11

CEUTA

Consejería de Salud Pública, Bienestar
Social y Mercados

Plaza de África, 2 Edificio Polifuncional.

51701 Ceuta

Teléf.: 956 52 82 00

956 52 83 01

Fax: 956 52 82 21

COMUNIDAD VALENCIANA

Dirección General de la Mujer

C/. Náquera, 9

46003 Valencia

Teléf.: 96 398 56 00

96 398 56 13 (Directo)

Fax: 96 398 56 17

EUSKADI

Instituto Vasco de la Mujer / Emakumearen

Euskal Erakundea - EMAKUNDE.

C/. Manuel Iradier, 36

01005 VITORIA - GASTEIZ

Teléf.: 945 13 26 13

Fax: 945 23 18 91

EXTREMADURA

Dirección General de la Mujer
C/. Juan Pablo Fornes, 4
06800 Mérida (Badajoz)
Teléf.: 924 38 12 22 / ext. 1904
Fax: 924 38 13 24

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS (FEMP)

Comisión de la Mujer
C/. Nuncio, 8
28005 Madrid
Teléf.: 91 364 37 00
Fax: 91 365 54 82

GALICIA

Servicio Galego de Igualdade
Plaza de Europa, 15-A - 2.ª Area
Central - Fontiñas
15703 Santiago de Compostela
(La Coruña)
Teléf.: 981 54 53 51
981 54 53 62
Fax: 981 54 53 65

LA RIOJA

Dirección General de Servicios Sociales
C/. Villamediana, 17
26071 Logroño
Teléf.: 941 29 11 00
941 29 12 06 (directo)
Fax: 941 29 13 33

MADRID

Dirección General de la Mujer
Plaza Carlos Trias Beltrán, 7 - 5.ª
planta. Edificio Soluble
28020 Madrid
Teléf.: 91 580 37 73
91 580 46 72
Fax: 91 580 35 50

MELILLA

Consejería de Educación y Mujer
C/. Gral. Prim, 2
52001 Melilla
Teléf.: 952 68 19 50
Fax: 952 68 43 28

MURCIA

Secretaría Sectorial de Mujer y de la
Juventud
C/. Villaleal, 1 - bajo
30001 Murcia
Teléf.: 968 36 66 29
Fax: 968 36 66 20

NAVARRA

Instituto Navarro de la Mujer
C/. Estella, 7 - entreplanta izqda.
31002 Pamplona
Teléf.: 948 20 66 04
Fax: 948 20 63 92

**TELÉFONO DE EMERGENCIA PARA LA MUJER QUE
SUFRE MALOS TRATOS**

(Comisión para la Investigación
de Malos Tratos a Mujeres).

Atiende y ayuda gratuitamente a las mujeres que sufren agresiones,
informando y orientado sobre sus derechos, medidas legales y
asistencia para defenderse en momentos de emergencia

900 10 00 09

«NUESTRO TELÉFONO»

(Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales-Asociación ANAR Nuestro Hogar)
Es un servicio gratuito de escucha, orientación y protección para menores:

900 20 20 10

ASOCIACIÓN DE ASISTENCIA A MUJERES VIOLADAS

ALBACETE

C/. Muelle, 7 entresuelo
02001 Albacete
Teléfono y Fax: 96 24 03 12
Teléfono ADAM: 96 752 24 52
Presidenta: Cristina de los Angeles
García

BARCELONA

C/. Aragón, 410 Exterior
08013 Barcelona
Teléf.: 93 231 95 93
Fax: 93 231 96 59
Presidenta: M^a Gloria Escudero Agustí

GUJÓN

C/. Ezcurdia, 47 (Entresuelo posterior)
33202 Gijón
Teléfono: 985 09 90 96
Fax: 985 09 90 97
Presidenta: M.^a Argentina Pereira
Álvarez

LEÓN

C/. Julio del Campo, 3 - 3.^a Izqda.
24002 León
Teléfono y Fax: 987 23 00 62
Presidenta: Carmen Carlón López

MADRID

C/. O'Donell, 42
28009 Madrid
Teléf.: 91-574 01 10
Fax: 91 573 27 08
Presidenta: Tina Alarcón Hita

SALAMANCA

Plaza de San Vicente, 5 bajo
C/. Juan de la Fuente, 1
37007 Salamanca
Teléfono y Fax: 923 26 05 99
Presidenta: M.^a José Curto Martín

SANTANDER

Avda. de Reina Victoria, 33E
39005 Santander
Teléfono y Fax: 942 21 95 00
Presidenta: Montserrat Peña Marotías

SEVILLA

«CENTRO TARACEA»
C/. Alberto Lista, 16
41003 Sevilla
Teléfono y Fax: (atc. de AMUVI):
95-490 56 49
Presidenta: Pilar Sepúlveda

VALENCIA

C/. Martínez Cubells, 2 - Puerta 15
46002 Valencia
Teléfono y Fax: 96 394 30 69
Presidenta: Raquel Chafer

VALLADOLID

Plaza Mayor, 10 - 2.^a E
47001 Valladolid
Teléf.: 983 35 00 23
Fax: 983 38 14 08
Presidenta: Rocio Mielgo

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE MUJERES SEPARADAS Y DIVORCIADAS

ALBACETE

Federico García Lorca, 20 - 1.^a
02001 Albacete
Teléf.: 967 52 33 00

ALICANTE

Lepanto, 8 entlo.
03201 Elche - Alicante
Teléf.: 607 31 30 32

BARCELONA

Teléf.: 93 231 95 93

CARTAGENA

Juan de la Cueva, 9 - 7.^a
30203 Cartagena - Murcia
Teléf.: 968 50 82 81

CÓRDOBA

Diego Serrano, 21 portal A - 3.^a 1
14005 Córdoba
Teléf.: 957 41 01 09

GUJÓN

C/. Ezcurdia, 47 - Entresuelo posterior.
33205 Gijón (Asturias)
Teléf.: 98 534 44 22

MADRID

Santa Engracia, 128 - bajo B
28003 Madrid
Teléf.: 91 441 85 55

OURENSE

Avda. Buenos Aires, 58
32004 Ourense
Teléf.: 988 23 87 12 ...

SANTANDER

Avda. de Reina Victoria, 33 entresuelo
39005 Santander
Teléf.: 942 21 05 21

SEVILLA

Alberto Listó, 16
41003 Sevilla
Teléf.: 95 438 19 57

VALENCIA

Martínez Cubells, 2 - 5.º pta. 15
46002 Valencia
Teléf.: 96 352 36 96

VIGO

Canaleiro, 9 - 1.º ofc. 4
36201 Vigo (Pontevedra)
Teléf.: 986 22 82 44

ASOCIACIÓN DE MUJERES JURISTAS THEMIS

En esta Asociación podrás recibir asesoría Jurídica gratuita.
C/. Almagro, 28
28010 Madrid
Teléf.: 91 308 43 04

ASOCIACIÓN DE MUJERES PARA LA SALUD

Esta asociación dispone de un Centro Terapéutico llamado «Entre Nosotras», donde se puede encontrar apoyo en situaciones de crisis. Desarrolla un programa de prevención y tratamiento de los abusos sexuales e incesto.

Avda. Alfonso XIII, 118
28016 Madrid
Teléf.: 91 519 56 78

SINDICATOS**Comisiones Obreras**

Secretaría de la Mujer
C/. Fernández de la Hoz, 12
28010 Madrid
Teléf.: 91 319 17 50

Unión General de Trabajadores

Departamento Confederal de la Mujer
C/. Hortaleza, 88
28004 Madrid
Teléf.: 91 589 76 01

En la Dirección Provincial de Trabajo y Seguridad Social de tu provincia puedes solicitar los servicios de la Oficina de Información Social laboral y de la Inspección Provincial de Trabajo y Seguridad Social donde puedes realizar la denuncia por acoso sexual en tu puesto de trabajo.

SI HAS SUFRIDO LESIONES puedes acudir a los ambulatorios y centros de salud de tu localidad o a los servicios de urgencias de los hospitales.

SI DESEAS DENUNCIAR puedes acudir:

Al Juzgado de Guardia de tu localidad

A la Comisaría de Policía o Cuartel de la Guardia Civil. Pregunta en tu localidad si existe un Servicio policial de Atención a la Mujer.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, Virginia. «Defensa Personal para Mujeres». Instituto de la Mujer. Barcelona, 1989.
- Asociación de Mujeres para la Salud. Revista «La Boletina» nº X, 1993, año II, Madrid, Folleto, «Abusos sexuales: el incesto».
- Barry, Kathleen. «Esclavitud sexual de la mujer». Ed. Lasal. Ediciones de les dones, Barcelona, 1988.
- Dirección de la Mujer de la C.A.M. Serie Guías Jurídicas. «Régimen Económico del Matrimonio».
- Emakunde. VV.AA. «Malos tratos y agresiones sexuales. Lo que la mujer debe saber y puede hacer».
- Ferreira, Graciela B. «Hombres violentos. Mujeres maltratadas. Aportes a la investigación y tratamiento de un problema social». Ed. Sudamericana. Buenos Aires, 1992.
- Ferreira, Graciela B. «La mujer maltratada» Ed. Sudamericana, Buenos Aires, 1989.
- Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Asuntos Sociales de la Junta de Andalucía «Violencia contra la mujer. Cuaderno informativo».
- Martín Iglesias, Mercedes. «Violencia familiar, la mujer víctima apropiada». Ed. Clara Campoamor. Emakunde.
- Ministerio del Interior. Ministerio de Asuntos Sociales. «Violencia contra la mujer». Madrid, 1991.
- Roig, Encarna. «La libertad sexual violada». Dirección General de la Mujer. C.A.M. 1994.
- Secretaría de la mujer de CC.OO: Folleto «Acoso sexual», Madrid 1990.

ÍNDICE

Introducción	1
La violencia contra las mujeres	3
La violencia contra las mujeres en nuestra sociedad	4
Definición	9
Prejuicios y mitos	13
La violencia en la pareja	20
¿Qué puedes hacer si eres maltratada?	24
Casas de refugio o de acogida	25
Agresiones sexuales	27
¿Qué pueden hacer las mujeres que han sufrido una violación?	29
El acoso sexual	32
¿Qué puede hacer una mujer que ha sido acosada sexualmente?	33
El hombre agresor	34
Prevención de la violencia	36
Los grupos de mujeres	41
Conocer nuestros derechos	42
Direcciones útiles	43
Bibliografía	48
Otros títulos de la colección	49

OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN

- Salud I: "Guía de anticoncepción y sexualidad"
- Salud II: (1.ª parte): "Maternidad/paternidad. El embarazo"
- Salud II: (2.ª parte): "Maternidad/paternidad. Parto y posparto"
- Salud III: "La interrupción voluntaria del embarazo"
- Salud IV: "Las enfermedades de transmisión sexual"
- Salud V: "La menopausia"
- Salud VI: "La consulta ginecológica"
- Salud VII: "La mujer y el SIDA"
- Salud VIII: "Chicas adolescentes"
- Salud IX: "Mujeres Mayores"
- Salud X: "Familia y reparto de responsabilidades"
- Salud XI: "Cáncer ginecológico y de mama"
- Salud XII: "Violencia contra las mujeres"
- Salud XIII: "Mujer y drogas"
- Salud XIV: "La salud laboral de las mujeres"
- Salud XV: "La salud mental de las mujeres"
- Salud XVI: "Anorexia y bulimia"



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES

INSTITUTO
DE LA MUJER

Textos: Instituto de la Mujer

Diseño: PardeDós

Ilustraciones narrativas: Roser Capdevila i Valls

Impresión: Rumagraf, S.A.

NIPO:

Depósito Legal: M-25385-2002

6.ª Reimpresión 207-06-057-6

MADRID, 2004