



**"Si sientes dolor, estás vivo.
Si sientes el dolor de los demás,
eres un ser humano."**

12 ARTÍCULOS PARA CAMBIAR LA VIDA !



Esta serie de artículos aborda las distintas formas de agresión sexual. Su objetivo es ayudarle a comprender mejor, actuar mejor y encontrar apoyo para luchar eficazmente contra estos sufrimientos. También anima a las víctimas a atreverse a hablar.

Si tiene preguntas, desea un consejo o quiere organizar una conferencia por videoconferencia (Zoom) o presencial, no dude en contactar conmigo: jlouislafont@wanadoo.fr.

Además, en mi sitio web puede descargar gratuitamente el libro "Niños y adolescentes en peligro".

También puede ver el vídeo "La violencia sexual explicada a los niños": <https://www.jeanlouislafont.fr/videos.html>

Cordialmente y a su disposición,

Jean-Louis LAFONT

Sitio web: www.jeanlouislafont.fr

Cada vida tiene un valor incalculable, pero muchas personas sufren violencia, a menudo ante una indiferencia total hacia su dignidad y las leyes. La familia, que debería ser un refugio de seguridad y recursos, suele ser el escenario de violencias extremas como el acoso psicológico, la violencia física y verbal, el incesto y la violencia de pareja. Estas conductas no conocen límites y también se dan en el trabajo, la escuela, los clubes deportivos, etc. Ningún grupo humano se libra de ellas.

Un secreto doloroso es una carga pesada. Afecta a la autoestima, la salud y las relaciones, y suele frenar el éxito de una persona en sus estudios o su trabajo. A las víctimas les resulta muy difícil confiarse a alguien. Desarrollemos medios de prevención y solidaridad que favorezcan su expresión. Si el silencio genera secuelas, hablar libera los secretos dolorosos y pone en marcha el proceso de recuperación.

Índice

- 1 - Introducción
- 2 - Los sin voz
- 3 - Secretos y silencio: factores importantes de secuelas
- 4 - Escucha y secretos dolorosos
- 5 - De la compasión a la acción
- 6 - Varios elementos ayudan a sanar
- 7 - Algunas definiciones
- 8 - El consentimiento
- 9 - Ejemplos de prevención 1
- 10 - Ejemplos de prevención 2
- 11 - ¿Por qué las víctimas no hablan?
- 12 - La cultura de la violación y la indiferencia

12 ARTÍCULOS PARA CAMBIAR LA VIDA !

1 - Introducción

En estas líneas encontrará muchos consejos y palabras de ánimo para salir del aislamiento, hablar, entablar una relación de ayuda e iniciar un procedimiento penal, a menudo necesario. Las referencias penales o administrativas se refieren a Francia. Invito a mis amigos lectores de otros países a comprobar cómo se aplica esto en su país.

También es una llamada al valor que hay en cada uno de nosotros para ayudar y mostrar nuestra solidaridad. La búsqueda de justicia sigue siendo una necesidad vigente.

Este tema es tan tabú que una losa aplasta a las víctimas. Para ellas, hablar, sí, pero ¿con quién? ¿Cómo quitarse ese barro interior, esa sensación de estar sucio? ¿De dónde sacar fuerzas para vencer esta violencia y recuperar las ganas de vivir? ¿Cómo compartir las agresiones sufridas? ¿Cómo salir de la resignación y la vergüenza? ¿Cómo romper el miedo a contarlo?

- - - - -

2 - "Los sin voz"

Las víctimas de agresiones sexuales están en su entorno inmediato: su barrio, sus amistades, su trabajo. Usted les habla y las saluda, pero desconoce por completo su sufrimiento. Quizá usted mismo lo esté viviendo o lo haya vivido.

Los medios de comunicación siguen siendo tímidos a la hora de hacerse eco regularmente de este sufrimiento y hablar de la realidad del maltrato a los bebés, la violencia de pareja o las mutilaciones sexuales. En todos estos temas tan sensibles, en nuestro país no estamos preparados para ver una realidad tan perturbadora.

Cuando se abordan las agresiones sexuales y el tabú del incesto, por ejemplo, los medios prefieren usar la palabra pedofilia en lugar de incesto. La pedofilia es externa a la familia, lo que evita cuestionar a la intocable familia. El incesto rompe la imagen de "remanso de paz" asociada a ella. La palabra pedofilia suele evocar a un desconocido que, de camino a la escuela, ofrece caramelos a un niño y lo hace subir a su coche para violarlo o incluso matarlo. Ocurre, pero es rarísimo. En cambio, algo muy frecuente es que el 80 % de los delitos sexuales contra menores se cometen dentro de la propia familia. El lobo no intenta entrar en el redil: vive en él. La familia suele ser un lugar de violencia.

Los agresores son, en su mayoría, hombres que deberían proteger a los niños (95 %), conocidos por las víctimas y miembros de su familia. Los niños son las principales víctimas de la violencia sexual, las niñas mucho más que los niños, pero también lo son las personas vulnerables, con discapacidad, sin hogar, etc.

Una de cada tres mujeres ha sido víctima de violencia en el mundo. En algunos países son casi siete de cada diez, según ONU Mujeres. Siempre resulta difícil hablar de ciertos temas. Por ejemplo, las agresiones sexuales sufridas en la pareja son de las que más les cuesta hablar a las mujeres.

En Francia, una mujer muere cada 2,5 días a manos de su marido, pareja o expareja. Las peores violencias se producen tras las rupturas. Pueden darse violaciones de "venganza" después de años de separación. Las consecuencias para estas mujeres son embarazos no deseados e interrupciones voluntarias del embarazo; viven con miedo, depresión o ideas suicidas. Asociaciones como la FNSF (Federación Nacional Solidaridad Mujeres) las ayudan a preparar su salida y a encontrar alojamientos secretos donde reconstruir su vida a salvo de su pareja. Encontrará esta dirección y muchas otras en mi sitio web.

Para algunas mujeres que se guían por ideas religiosas sobre el matrimonio y la familia, cualquier procedimiento penal requiere un proceso de reflexión. A la vergüenza se suman el miedo a ser juzgadas y a ser rechazadas por su comunidad religiosa, sin saber a quién acudir.

Otras, prácticamente recluidas y vigiladas por su pareja, no pueden salir solas ni llamar por teléfono. También están las parejas extranjeras en las que ambos carecen de documentación

y la mujer teme que una denuncia lleve a la expulsión. ¿Cómo puede recurrir a la policía o a la ley una mujer sin papeles o pendiente de regularización si se la disuade amenazándola con comunicar su situación irregular?

Las víctimas adultas y los niños dicen: "Me pidieron que no hablara". Para la persona agredida, hablar supone un riesgo para ella, su familia y su entorno. El dilema es enorme, porque hablar equivale a "hacer el trabajo sucio" y callar es imposible. Hablar creará división y no será más fácil que el silencio. También es cierto que, si se presenta una denuncia ante los tribunales, las palabras pueden tener consecuencias penales para los responsables.

Para las víctimas, hablar, sí, pero ¿con quién? ¿Cómo romper el miedo a contarlo?

Aunque casi siempre sea difícil y arriesgado, hablar es siempre la mejor opción. Es cierto que al correr riesgos se puede perder, pero si no se corre ninguno, se pierde siempre. El silencio es lo peor y solo protege al agresor. Hay que hablar con un amigo, una persona digna de confianza, el médico de familia o un familiar.

Para un niño, sea cual sea el contexto, es más difícil hablar de lo que sufre porque recibe amenazas si se plantea revelar lo que vive.

Les propongo formular una pregunta concreta cada vez que el comportamiento o las palabras de un niño o un adulto les hagan pensar que sufre mucho. Recuerden que las víctimas hablan más fácilmente cuando se las sitúa como testigos. Pregunten si han sido testigos y solo después si han sido víctimas. Pregunta: "¿Has sido testigo de violencia o acoso?", y después: "¿Eres víctima o testigo de violencia?". Todos podemos hacer esta pregunta: médicos, docentes, padres, amigos o vecinos.

Sean de quienes escuchan este sufrimiento, creen y ayudan.

- - - - -

3 - Secretos y silencio: factores importantes de secuelas

Algunos ejemplos:

- **Presión psicológica y miedo:** cuando los agresores ejercen presión, a menudo reforzada por el miedo a la violencia, algunas víctimas terminan obedeciendo. La falta de resistencia impuesta puede desencadenar entonces un intenso sentimiento de culpa, tan destructivo como el propio crimen. El silencio y el miedo dejan **profundas huellas psicológicas y afectivas**. La creencia de que la víctima sería "cómplice" es falsa.

- **Amenazas, chantaje y lealtad:** las amenazas, el chantaje y la presión para proteger a los agresores suelen impedir hablar a las víctimas. En Francia, muchas testifican después de largos años: no es una elección, sino el resultado del sometimiento y de circunstancias que impiden hablar. Algunas ni siquiera

comprenden de inmediato que han sido víctimas de un crimen. En cualquier caso, nada pesa tanto como un secreto doloroso.

- **Cuando las palabras no salen, es el cuerpo el que habla, pues es imposible no comunicar.** En los adolescentes, esto puede manifestarse en conductas de riesgo, autolesiones, fugas, consumo temprano de alcohol, drogodependencia o trastornos alimentarios (anorexia, bulimia). La agresión sexual encierra a la víctima en la vergüenza, el miedo y una baja autoestima, y puede favorecer en la edad adulta la victimización, sentimientos de rechazo y abandono, así como trastornos del sueño, dificultades escolares y fracaso en los estudios.

- **Confusión y sentimiento de abandono:** el niño víctima crece en una profunda confusión. No confía en sus padres, ni en los adultos, ni en la sociedad. En su vida cotidiana puede ver al padre infringir la ley en el hogar y seguir viviendo "como si nada". La madre, por su parte, puede optar por no tomar partido para proteger su relación de pareja, a costa del niño. El resultado es un sentimiento de traición y pérdida de referencias.

- **Trastornos de la sexualidad:** en algunos niños pequeños agredidos se observa a veces una comprensión deformada de la sexualidad: voyeurismo, exhibicionismo, intentos de agredir a niños más pequeños o conductas sexuales inadecuadas. Estos actos pueden llegar a la introducción de objetos en las zonas íntimas y a una masturbación excesiva.

- **Víctimas de la prostitución:** tanto entre las mujeres como entre los hombres en la prostitución, una gran parte refiere antecedentes de agresiones sexuales durante la infancia, casi siempre en un contexto de incesto.

- **En la relación con los demás, certezas dolorosas:** las víctimas pueden crecer construyendo ideas como estas:

- 1 no se puede confiar en quienes deberían amar;
- 2 las muestras de atención implican necesariamente exigencias sexuales;
- 3 no se tiene ningún control sobre el propio cuerpo;
- 4 las necesidades ajenas siempre van antes que las propias.

- **Consecuencias durante toda una vida:** la violencia sufrida en la infancia aumenta de forma duradera el riesgo de depresión, embarazo precoz, precariedad y prostitución. Lo sufrido de niño suele estar en el origen de otras violencias futuras: porque se vuelve a ser víctima o porque se acaba reproduciéndolas. La lista de consecuencias no es exhaustiva.

- **Opinión de la Dra. Murielle Salmona:** "Haber sufrido estos crímenes en la infancia es la primera causa de muerte precoz, suicidio, conductas adictivas, gran precariedad, marginalidad y numerosas patologías somáticas. El 97 % de las víctimas de violación sufre consecuencias en su salud mental y el 43 % en su salud física."

- **También son víctimas cuando son testigos:** los niños expuestos a la violencia de pareja también resultan afectados. Su presencia no impide la violencia y los traumas persisten. En 2016, 123 mujeres fueron asesinadas por su pareja, ex-

pareja o "novio". En 2024, 141 mujeres fueron asesinadas por su pareja o expareja. En estos contextos murieron 25 niños menores de edad. Sin embargo, solo una parte de los autores es condenada por homicidio. Fuente: «Estudio nacional sobre las muertes violentas en la pareja», Ministerio del Interior, Delegación de Víctimas.

Por último, aunque sea difícil obtener una cifra totalmente precisa, sabemos que, en Francia, cada año un gran número de muertes infantiles está relacionado con el maltrato dentro de la propia familia.

Y sigue siendo esencial preguntar a todo niño o adulto que parezca atravesar una situación difícil: "¿Eres testigo o víctima de agresiones sexuales?". Hagamos la pregunta, porque los niños no hablan espontáneamente.

4 - Escucha y secretos dolorosos

Toda familia, humilde o famosa, puede ocultar secretos. Puede tratarse de un secreto de Estado, como en el caso de un presidente francés que tenía una hija oculta. Más a menudo se trata de un aborto, una cura de desintoxicación, orientaciones sentimentales ocultas, una estancia en prisión o violencias sufridas en la infancia, incluidas las agresiones sexuales.

También están esas palabras que hieren: palabras humillantes oídas durante la infancia, frases que dejan una huella duradera y duelen durante años.

Violencia física y privaciones

Esta violencia puede adoptar formas muy concretas: golpes, maltrato, quemaduras, torturas. El niño a veces recurre a la excusa de la torpeza, las caídas o las peleas con otros niños para explicar sus heridas. En ocasiones, los padres privan al niño de alimentos o atención médica.

Formas de control y vulneración de la libertad

Algunas situaciones implican limitar la libertad de la pareja: impedir el ejercicio de sus derechos cívicos, de una práctica religiosa o hacer imposible percibir un salario. Varias mujeres viven así una forma de reclusión: no pueden salir solas ni llamar libremente.

El acoso moral y sexual en el trabajo

También existe el acoso moral y sexual: comentarios o bromas sexistas, observaciones degradantes, gestos invasivos (pellizcos, roces, palmaditas) y proposiciones sexuales explícitas. Esta lista no es exhaustiva.

Romper el silencio para avanzar hacia la recuperación

Confiarse a una persona de confianza ayuda a sanar.

Cuando una víctima de agresiones se confía, suele hacerlo con un inmenso valor. Hablar puede dar miedo: por ella misma, por su familia o por

su entorno. Por eso hay que decirle claramente que vamos a apoyarla y ayudarla. Este paso es esencial, porque rompe el aislamiento en el que la víctima puede estar atrapada.

Respuestas que dar cuando alguien se confía

Para la persona que se confía, porque sentirse creída puede ayudar a sanar, las primeras respuestas deben ser:

"Te creo..."

"No es culpa tuya."

"No eres responsable."

Es indispensable dejar de lado toda idea preconcebida y cualquier intento de interpretación.

- - - - -

5 - De la compasión a la acción

"Una joven me confió, como pastor, que había sufrido incesto durante varios años. La pregunta que me asaltaba era sencilla y vertiginosa: ¿cuál era la elección más justa? Tras muchas dudas, se impuso la necesidad de comunicarlo al fiscal de la República. Al final, la protección de la víctima, la preocupación por los hermanos menores, el interés familiar y el respeto a la ley guiaron mi decisión.

No se lo ocultaré: esta situación también provocó en mí una sensación de devastación. Pero mi prioridad fue buscar el verdadero bien de las personas afectadas. En una tragedia así, no debíamos dejar que las emociones nos dominaran. Había que abrir un camino de restauración para cada persona, y ese camino también debía pasar por la intervención de la justicia."

Un secreto doloroso que alguien nos confía puede ser una carga pesada: trastorna los pensamientos, la conciencia y a veces la vida cotidiana. Si lo que se entera revela un peligro, no basta con callar: hay que actuar. En concreto, puede significar hablar regularmente con la víctima.

En situaciones de urgencia (por ejemplo, violencia de pareja), también puede implicar alojar temporalmente a la persona en su casa o en la de allegados, mientras se realizan los trámites y se encuentra una solución duradera. Es cierto que la solidaridad a veces nos saca de nuestra zona de confort.

¿Hay que guardar todos los secretos? No. Se puede amar a alguien y, al mismo tiempo, negarse a banalizar conductas reprensibles. Proteger a la víctima y ayudar a que se reconozca su sufrimiento es, precisamente, preocuparse por el otro.

En todos los casos, cuando los hechos pertenecen al ámbito penal, hay que comunicarlos a las autoridades competentes. La ley se aplica a todos. Debe negarse a participar en "arreglos" entre las personas implicadas, que no resuelven nada de forma duradera y demasiado a menudo perjudican a la víctima. Solo los tribunales y los magistrados tienen la misión de juzgar estos delitos. Ningún sacerdote, pastor, familiar, amigo u otro adulto puede sustituir a la justicia.

¿Y si el agresor pide perdón? Esto jamás debe eximirlo de rendir cuentas a la sociedad por actos que la ley califica de crímenes.

A menudo, lo que nos impide actuar es el miedo al enfrentamiento. Sin embargo, es necesario practicar la justicia.

¿Por qué denunciar?

No todo puede resolverse mediante la educación o la negociación. A veces es indispensable un arbitraje jurídico. Si las agresiones continúan, la denuncia permite, en particular, detenerlas, proteger a la víctima y a veces a otro miembro de la familia. No actuar alimenta en el agresor el sentimiento de impunidad y refuerza en la persona agredida la falta de protección. También favorece la indiferencia de su entorno.

¿Quién puede actuar?

En primer lugar, corresponde a la víctima presentar la denuncia. Si es menor, hay que acompañarla. No debe obligarla ni desanimarla en sus gestiones.

En cambio, si considera que existe un peligro, **tiene el deber de comunicar la situación** a la policía o al fiscal de la República. Su testimonio puede salvar una vida. Es posible informar de los hechos solicitando permanecer en el anonimato.

En Francia, una constancia policial (main courante) permite comunicar hechos de los que uno es víctima o testigo, sin querer necesariamente que se persiga a su autor. La denuncia, en cambio, pretende iniciar un procedimiento judicial para que el autor sea condenado y/o la víctima obtenga una indemnización por daños y perjuicios.

La denuncia puede presentarse en una comisaría, en la gendarmería o dirigirse al fiscal de la República. Denunciar no garantiza un "éxito" automático. La situación puede resultar dolorosa para la víctima cuando la justicia no se pronuncia, en particular por el archivo de las actuaciones o el sobreseimiento.

Recordemos, por último, esto: **el silencio es lo peor. Solo protege al agresor y expone a la víctima a secuelas duraderas. Hablar permite iniciar el cambio y recuperar la autoestima.** El entorno, familia y amigos, también tiene un papel esencial: apoyar a la víctima y ayudarla a atravesar este difícil recorrido.

- - - - -

6 - Varios elementos ayudan a sanar

- Para la víctima, salir del silencio, expresar su sufrimiento y ser creída por quien escucha ayuda a sanar. Hablar y ser escuchada tiene una gran fuerza y rompe la confusión y el sentimiento de abandono.

- Ser escuchado es sentir la compasión de quien escucha; esto favorece la confianza y libera la palabra. Nunca insistiré bastante en lo poderoso y liberador que es escuchar a las víctimas que comparten su experiencia. No es una simple introducción para pasar rápidamente a lo siguiente. Escuchar de verdad pone en marcha la recuperación.

- Escribir sobre el propio recorrido también es una fuente de restauración. Para algunos, escribir sobre su trayectoria vital es una fuente de recuperación.

- Sanar a través de las relaciones, saliendo del aislamiento. Las agresiones sexuales favorecen el aislamiento. La víctima tiende a encerrarse en sí misma, aislarse y tiene dificultades para implicarse en relaciones con nuevas personas. Hay que hacer todo lo posible para romper este aislamiento y favorecer los encuentros.

- Permitir que la persona ayudada se integre en una asociación local para recuperar el sentimiento de ser útil en un espacio de encuentro y actividades compartidas.

- Ayudar también es, sencillamente, facilitar direcciones útiles y teléfonos gratuitos para obtener asistencia y consejos precisos. Encontrará todo esto en [www.jeanlouislafont.fr, en "Direcciones útiles"](http://www.jeanlouislafont.fr, en \).

- El procedimiento penal también tiene su lugar, pues casi siempre la víctima sufre dos agresiones: el abuso sexual y la negación familiar. La condena del abusador por el tribunal pondrá fin a las mentiras de los allegados y a las dudas sobre la veracidad de los hechos, y reconocerá por fin el sufrimiento padecido.

La realidad del cambio se medirá en función del distanciamiento que la persona haya desarrollado respecto al sufrimiento vivido y de su capacidad para implicarse en nuevas relaciones. El proceso de recuperación es largo y no se logra en solitario. Hay que sanar los pensamientos, las emociones, el cuerpo y las relaciones con uno mismo y con los demás.

- - - - -

7 - Algunas definiciones

En Francia, las infracciones sexuales se clasifican en tres categorías: violación, agresiones sexuales y atentados sexuales.

- **La violación** "Todo acto de penetración sexual, de cualquier naturaleza, cometido sobre otra persona mediante violencia, coacción, amenaza o sorpresa es una violación." (Artículo 222-23). En Francia, la violación es un crimen. En otras palabras, todo acto de penetración sexual sin el consentimiento de una persona se califica de violación. En Francia, uno de cada dos crímenes es una violación, cometida mayoritariamente contra un menor. El 75 % de las violaciones las comete una persona cercana: padre, hermano, novio o marido, compañero de trabajo, en un contexto en el que la víctima confía en el agresor. Se trata de penetración anal, bucal o vaginal realizada con el órgano sexual, un dedo o un objeto. Varias víctimas dicen haber sufrido una agresión sexual cuando se trata de una violación, por ejemplo, si hubo penetración con un dedo.

- El plazo de prescripción para los hechos contra menores se amplía a 30 años desde la mayoría de edad de la víctima (hasta los 48 años). Esta ampliación dará a las víctimas el tiempo necesario para denunciar los hechos y tiene en cuenta, en particular, el fenómeno de la amnesia traumática.

- **Las agresiones sexuales** "Constituye agresión sexual todo atentado sexual cometido mediante violencia, coacción, amenaza o sorpresa." (Artículo 222-22).

Todos los actos de naturaleza sexual mediante contacto, sin penetración y no deseados por la persona que los sufre, pueden calificarse de agresiones sexuales. Estas se banalizan cada vez más: caricias inapropiadas en las nalgas, los muslos, el pecho o la entrepierna. Los "besos robados" también son agresiones. Se añaden la toma de fotografías o el visionado de pornografía bajo coacción, etc.

- Plazo de prescripción en caso de agresión sexual: si el delito se comete contra un menor de más de 15 años, el plazo es de 10 años y comienza en la mayoría de edad de la víctima. Para un menor de menos de 15 años, el plazo es de 20 años y comienza en la mayoría de edad de la víctima (hasta los 38 años).

- **Los atentados sexuales.** Artículo 227-25: "El hecho de que un adulto cometa, sin violencia, coacción, amenaza ni sorpresa, un atentado sexual sobre un menor." Si un hombre de 20 años mantiene relaciones sexuales con una menor, puede ser condenado aunque ella consienta.

En Francia, desde la ley de abril de 2021, toda relación sexual, incluso consentida, entre un adulto y un menor de menos de 15 años está prohibida y sujeta a sanciones penales (5 años de prisión).

- Tener la capacidad mental de comprender aquello a lo que se consiente.
- Estar en pleno uso de las facultades, sin influencia de drogas, alcohol o una autoridad (profesores, entrenadores, empleadores).
- Toda relación sexual exige consentimiento, también dentro del matrimonio. Ceder no es consentir.

El incesto es una agresión sexual: consiste en imponer a un niño contactos y gestos sexuales utilizando su propio cuerpo. Se puede obligar al niño a acariciar o masturbar al agresor, besarlo o realizarle actos sexuales por la fuerza. Conductas como mantener relaciones sexuales en presencia del niño, mostrarse desnudo ante él, ver películas pornográficas con él o fotografiarlo desnudo o en situaciones de carácter sexual también se consideran incesto.

En la mayoría de las situaciones, la violencia dura mucho tiempo: alrededor del 80 % de los casos se prolonga durante varios años. El incesto puede incluir o no penetraciones: es una agresión sexual en todos los casos. También hay que recordar que la violencia incestuosa cometida por mujeres a veces se minimiza u oculta por el prejuicio de que una madre es necesariamente protectora y dulce. Sin embargo, ellas también pueden cometer estas violencias o contribuir a ellas, solas o con su pareja (marido, compañero).

Preguntas frecuentes: "¿Es una violación?"

"¿Tengo derecho a que se me imponga un acto sexual?"

"¿Tengo derecho a presionar para conseguir un acto sexual ignorando la falta de consentimiento, aunque la persona sea mi pareja?"

En derecho, la violación corresponde a una penetración sexual sin el consentimiento de la víctima. Muchas violaciones se cometen sin violencia física visible (aparte de la

propia violación), sobre todo cuando la víctima no puede defenderse debido a las maniobras del agresor. En Francia, solo una parte de las violaciones se comete con violencia.

Cuando el consentimiento no es posible

No se puede hablar de consentimiento sexual cuando la persona:

- está bajo los efectos de drogas o alcohol;
- tiene una discapacidad;
- está inconsciente.

El consentimiento tampoco es válido si el agresor abusa de una relación de confianza o autoridad (docente, entrenador, empleador, etc.), o utiliza amenazas y chantaje para obligar a la persona a realizar actos sexuales.

Lo mismo ocurre con el chantaje afectivo o las contraprestaciones (ayuda, servicio, trabajo, vivienda, protección). Estas coacciones morales o económicas pueden impedir que la persona se oponga: puede sufrir actos sin poder decir que no y sin consentir.

Pregunta final: ¿he sufrido o he cometido una violación?

- - - - -

8 - El consentimiento

Consentir es dar la propia conformidad. Por ejemplo, aceptar una relación sexual equivale a autorizarla. Sin embargo, también entre adultos el consentimiento no siempre es real: una persona puede decir que no al principio y después ceder a la presión. En ese caso, ceder no significa consentir. Nadie tiene derecho a imponer relaciones sexuales a alguien contra su voluntad. Un contacto íntimo solo debería ser posible con un consentimiento claro. Si es no, hay que detenerse.

El caso particular de los niños

Un niño no siempre dispone de los medios para negarse como lo haría un adulto. Por miedo, incapacidad, dependencia afectiva o falta de poder para defenderse, puede no atreverse a oponerse. Así, si un niño no dice que no, se puede creer erróneamente que consiente y minimizar el acto. Sin embargo, la ausencia de rechazo no significa conformidad.

En algunos casos, la justicia puede recalificar los hechos (por ejemplo, como "atentado sexual" en lugar de "violación"), lo que conlleva penas diferentes.

La ley en Francia

Desde la ley de abril de 2021, un adulto no puede invocar el "consentimiento" de un niño menor de 15 años, ni menor de 18 en caso de incesto. Toda relación sexual con un menor de 15 años, aunque se presente como "consentida", está prohibida y castigada penalmente (hasta 5 años de prisión). Las sanciones se agravan (hasta 10 años) si el autor es un ascendiente o ejerce una autoridad de derecho o de hecho (docente, educador, etc.).

- Lo que hay que recordar

- En muchas situaciones, el agresor no necesita violencia física: se apoya en la autoridad, la persuasión, la seducción o el chantaje.
- Los niños rara vez rechazan a una persona con autoridad (padres, docentes, etc.), aunque hayan aprendido a desconfiar de desconocidos: confían, como en cualquier relación con un adulto.
- Solemos imaginar que esta violencia ocurre fuera, en lugares públicos. En realidad, sucede muy a menudo en la familia y los autores suelen ser familiares.
- Se piensa que el abuso es necesariamente brutal y evidente. Sin embargo, puede verse favorecido por la manipulación, las amenazas o la corrupción.
- También se cree que no se repetirá. Pero, en muchos casos, la violencia es reiterada y puede durar mucho tiempo bajo el silencio impuesto.

Conclusión

Cuando un niño habla, es crucial que todos sepan escucharlo y creerle, y después actúen. No creerle o minimizar sus palabras permite que la violencia continúe.

9 - Ejemplos de prevención (primera parte)

En la familia, proteger y educar a los niños requiere mucha energía. Cuando los padres están poco disponibles para desempeñar su papel, pueden aparecer riesgos tanto fuera como dentro del entorno familiar. Si disminuye el control parental, los adolescentes eligen con más libertad sus amistades, salidas y actividades... a veces sin discernimiento. Entonces se vuelven más vulnerables a las técnicas de manipulación y seducción, sean cuales sean.

Los padres deben saber que, de todos modos, los adolescentes se unirán a un grupo: así aprenden y se construyen. La influencia del grupo es decisiva, ya sea un grupo "deportivo", de jóvenes "perdidos" o con tendencias delictivas. Por eso es esencial que los adultos se anticipen y orienten a sus adolescentes al elegir un grupo en el que puedan identificarse, crecer y desarrollarse.

- Padres que dirigen su hogar con amor

¿Qué modelo de padre somos? El amor y la bendición paterna dan fuerza y valor a la vida. Antes de morir tiroteado en 1996, Tupac Shakur, rapero mundialmente conocido también por sus letras duras, decía que nunca había conocido a un "verdadero" padre y que habría disciplinado mejor su vida si hubiera tenido esa referencia: según él, el hombre desempeña un papel esencial en el aprendizaje de la madurez.

- La autoridad parental se debilita

Con los adolescentes, la relación entre padres e hijos puede deslizarse hacia una forma de "igualdad" que acaba siendo nociva. Decir "no" y fijar un marco ayuda al niño a no caer

en la omnipotencia. Por supuesto, esto provoca a veces conflictos y dificultades: aprender a gestionar la frustración no es automático. Pero si el niño nunca comprende estos límites, corre el riesgo de volverse tiránico con los demás.

Si se cree que hay que concedérselo todo, la vida pronto se convierte en una sucesión de decepciones. Y, a diferencia de una idea extendida, una disciplina bien pensada no impide la creatividad ni el desarrollo: al contrario, proporciona referencias necesarias.

- Hay que aprender a obedecer lo antes posible, en casa y fuera de ella. Toda relación necesita límites: cuando le dicen que no, retrocede; si un lugar está cerrado, no fuerza la entrada. La vida funciona con reglas: rechazarlas siempre acaba teniendo consecuencias. Enseñar y practicar la obediencia beneficia a todos, primero en la familia.

- Supervisar y velar por los hijos

Los padres deben mantenerse vigilantes y exigentes en todos los espacios donde se desenvuelven sus hijos: clubes deportivos, salidas, campamentos, etc. Hay que asegurarse de que las actividades estén bien supervisadas, por ejemplo, por dos personas.

También es importante velar por la seguridad: evitar que hombres se queden solos con niños en lugares sensibles como vestuarios o duchas. La confianza no debe impedir el control: se puede acudir a veces sin avisar para observar el contexto.

Por último, hay que comprobar regularmente si el hijo es víctima o testigo de una injusticia, agresión o conducta inaceptable.

- La mejor prevención: la calidad de la relación lo cambia todo.

La prevención más eficaz consiste en crear una verdadera cercanía: pasar tiempo con los hijos, evitar dejarlos solos ante las pantallas y mostrarse disponible para escuchar sus preocupaciones. Cuando sienten que pueden hablar, se atreven a hacerlo.

Paseen, jueguen a juegos de mesa y propongan actividades variadas. Asistan a los partidos y a los espectáculos escolares. Procuren comprenderlos, escucharlos y construir un vínculo sólido.

- Reconocer los propios errores y animar

Reconozcan sus errores y ánimenlos. Díganles que están orgullosos de ellos. El ánimo es muy poderoso: "Confío en ti. Encontrarás una solución. Lo conseguirás". "Te felicito".

Cuanto más fuerte sea el vínculo entre padres e hijos, más volverá el niño a sus padres cuando lo necesite, hablará de lo que vive y no dudará en pedir ayuda. La calidad de la relación lo cambia todo.

- Explicar la diferencia: ligar, seducir, acosar

Una buena prevención también consiste en enseñar a los niños a distinguir claramente entre ligar, seducir y acosar. Para que el mensaje llegue, los padres (y los docentes) deben haber comprendido ellos mismos estos conceptos y saber explicarlos correctamente.

En las conferencias, al abordar el tema de las "Relaciones Sexuales", señalamos que la palabra relaciones se escribe antes que sexuales, en primer lugar. No es la sexualidad la que creará una relación sana, sino al revés.

No es la sexualidad la que crea necesariamente relaciones sanas: lo que cuenta es la calidad del respeto y de la relación.

Una pregunta

Padres, ¿saben de qué son víctimas o testigos sus hijos?

¿Saben qué miran en su teléfono o en el de un amigo?

10 - Ejemplos de prevención (segunda parte)

Centros educativos

En la escuela, la prevención a veces se limita a conceptos como anatomía, preservativo, enfermedades de transmisión sexual o píldora anticonceptiva. Sin embargo, ante la violencia que también puede existir en el entorno escolar, es esencial enseñar a los jóvenes pautas para relaciones basadas en el respeto y la igualdad entre chicas y chicos.

- Hay que aclarar, en particular, la diferencia entre ligar y acosar, aprender a tomarse tiempo para construir una relación e insistir en la necesidad de controlar tanto el lenguaje como los gestos.

- También es importante desmontar el modelo pornográfico, presentado como falso y nocivo para las relaciones duraderas y la autoestima. La sexualidad debe presentarse como la prolongación de un encuentro en el que se ha aprendido a conocerse, apreciarse y comprometerse.

Entorno médico y asistencial

Formar a los médicos: junto con otros profesionales sanitarios, están entre las primeras personas a quienes hablan las víctimas fuera del círculo familiar (alrededor del 24 %). En cambio, muy pocas comunicaciones de casos proceden de médicos (alrededor del 5 %).

Por eso deben aprender a hacer las preguntas adecuadas, pues sus pacientes no hablan espontáneamente. En particular, deben saber detectar las posibles consecuencias del incesto en la salud y hacer a todos sus pacientes preguntas abiertas sobre antecedentes de incesto.

Existe un muy buen sitio sobre violencia de pareja para profesionales sanitarios: <http://www.decliviolence.fr>. Ofrece preguntas sencillas y explica cómo detectar las manifestaciones psíquicas y somáticas relacionadas con la violencia. También señala que, en medicina general, de 3 a 4 pacientes mujeres de cada 10 en la sala de espera pueden ser víctimas de violencia de pareja, con efectos duraderos en su salud y la de sus hijos.

Sitios pornográficos

- ¿Por qué no poner en marcha campañas de prevención similares a las que combaten el alcohol al volante: animar a las víctimas a romper el silencio y ayudar a los padres a hablar con sus hijos?
- La pornografía es gratuita y accesible con unos pocos clics. Las autoridades podrían plantear medidas para limitar el acceso y/o reforzar la regulación, e incluso establecer un modelo de pago para reducir las visitas. También se trataría de hacer de la lucha contra la pornografía una prioridad nacional, como se hizo con ciertas campañas de prevención (tabaco, alcohol al volante), mediante anuncios, conferencias, prensa y radio.
- Debates públicos podrían reunir a padres, profesionales y asociaciones en torno a las relaciones entre hombres y mujeres, chicas y chicos.
- Reforzar la formación profesional e imponer la obligación de comunicar los casos cuando surjan sospechas de agresión. La formación también debe dirigirse a las fuerzas del orden que recogen denuncias y testimonios. Por último, hay que reforzar la ley, en particular en lo relativo a la imprescriptibilidad total de las agresiones y los crímenes sexuales.

Conclusión

Una buena prevención es indispensable, pues el coste para la salud es considerable. Las consecuencias afectan a la salud de las víctimas desde la infancia hasta la edad adulta: vida social, afectiva y sexual, aprendizaje, capacidades cognitivas, trayectoria profesional, riesgos de marginación, pero también de volver a sufrir violencia (o de ejercerla).

La prevención tiene un coste, pero suele ser menor que el de la atención sanitaria, los gastos policiales y judiciales, las pérdidas de producción por las muertes, el absentismo de las víctimas y el encarcelamiento de los agresores.

Pregunta

¿Cómo concibe su papel en esta prevención?

11 - Por qué las víctimas no hablan: bloqueo, disociación y sometimiento

Solemos imaginar que una víctima de violencia, sea niña, adolescente o adulta, puede simplemente irse de casa, romper con su agresor y denunciarlo. En realidad, no es tan sencillo. Las tragedias que ocurren, en especial cuando mujeres (y niños) son asesinados por su pareja al separarse, muestran que marcharse y hablar puede ser extremadamente peligroso. Esto requiere apoyo y protección adecuados.

En las violaciones y agresiones sexuales se multiplican las dudas y preguntas: "¿Por qué se quedó?", "En su lugar, yo habría dicho que no", "Habría gritado", "Lo habría golpeado", etc. En esas situaciones es imposible reaccionar como uno imagina. La víctima suele quedar bloqueada, paralizada, incapaz de gritar o hablar.

Lo que ocurre en el cerebro durante una violación

- **El bloqueo:** paraliza a la víctima e impide que se defienda, huya o pida ayuda. Por eso algunos sospechan erróneamente un consentimiento: «

¿Por qué no se defendió?». Pero no podía hacerlo. Se siente culpable por no haberse resistido, no haber reaccionado, haber quedado bloqueada. Se acusa a sí misma. ¿Tiene que estar gravemente herida o muerta para que desaparezca toda sospecha?

- **La disociación:** ante un estrés extremo, el cerebro puede "desconectarse" para sobrevivir. La persona está viva, pero se siente desconectada, como espectadora de lo que ocurre. Esta disociación puede perdurar si la víctima sigue en contacto con el agresor. Se desconecta de sus emociones y se vuelve, en cierto modo, un automatismo que el agresor puede controlar. Es una de las razones por las que no logra marcharse: está sometida a su dominio.

Culpa, vergüenza y miedo a no ser creída

Jóvenes o adultas, muchas víctimas sienten vergüenza y culpa. Piensan, y a veces tienen razón, que nadie las creerá. En una sociedad donde la violación se niega o relativiza demasiado a menudo, se oye: "¿Y si no fue una violación?", "Quizá se lo buscó", etc. Sin embargo, el bloqueo, la disociación, el sometimiento, los trastornos de memoria y el miedo a no ser creída pueden impedir que la víctima denuncie lo sufrido.

Testimonio de la Dra. Murielle Salmona

"En un mundo que funcionara como debe, las mujeres víctimas de violencia de pareja deberían recibir protección inmediata cuando piden ayuda. Nuestra realidad está muy lejos de eso. Rara vez se toman en serio las amenazas de muerte y se garantiza realmente su seguridad, aunque desde 2010 existen medidas de protección más eficaces: la orden de protección y el teléfono para situaciones de grave peligro. Además, tras la separación, es frecuente que las parejas violentas utilicen a los hijos para continuar la violencia, incluso al ejercer la patria potestad y durante las visitas. Si los niños, cuando están directamente amenazados, pueden dar a las mujeres víctimas la fuerza para denunciar y marcharse, también pueden convertirse en una razón importante para no denunciar la violencia, por miedo a perder la custodia. Y por los riesgos que podrían correr los niños si están solos con su padre violento y este conserva sus derechos de custodia."

En los hechos: nada es posible sin ayuda externa

En realidad, los niños, los adolescentes y las mujeres no pueden protegerse ni huir solos: su vida material también suele estar controlada (sin dinero, sin trabajo y a veces sin papeles). Esto plantea un importante desafío de solidaridad para ayudarlos. A cada uno le corresponde comprender estos mecanismos, bloqueo, disociación y sometimiento, que explican conductas que, vistas desde fuera, parecen incomprensibles.

También lo vemos en la calle o en el transporte: las víctimas, en su angustia, quedan paralizadas y no consiguen pedir ayuda, aunque esta debería venir de su entorno inmediato. ¿Cómo explicar este silencio, esta falta de ayuda y protección, cuando la gente se aparta y mira hacia otro lado? Cada cual, según sus medios, puede actuar: llamar a la policía, comunicar los hechos o apoyar de forma concreta.

Poema de Martin Niemöller: "Silencio, se mata"

"Cuando vinieron a buscar a los comunistas,
no dije nada: no era comunista.
- Cuando vinieron a buscar a los sindicalistas,
no dije nada: no era sindicalista.
- Cuando vinieron a buscar a los judíos,
no protesté: no era judío.
- Cuando vinieron a buscar a los católicos,
no protesté: no era católico.
Después vinieron a buscarme, y no quedaba nadie para protestar."

Martin Niemöller (fallecido en 1984), pastor alemán. Este poema habla del régimen hitleriano. Fue detenido en 1937, internado en un campo de concentración y liberado en 1945.

Llamamiento al compromiso

Necesitamos un mayor compromiso del Estado, pero también gestos solidarios concretos: acercarse a una víctima, decirle que vamos a ayudarla, romper el aislamiento y organizar con otras formas de actuar.

12 - La cultura de la violación y la indiferencia

Esta cultura banaliza la violencia sexual e invierte la responsabilidad culpabilizando a las víctimas: "Lo que dice no es verdad", "Exagera", "Se lo buscó", "Es culpa suya", "Debería haberse protegido", etc.

Las cifras ilustran esta distorsión:

- El 40 % considera que una actitud juzgada provocativa en público reduciría la responsabilidad del violador y que, si la víctima se defiende de verdad, puede hacer huir al agresor.
- El 30 % piensa que una ropa sexy excusa al menos en parte al violador.
- Más del 20 % cree que a algunas mujeres les gusta ser forzadas o no saben lo que quieren.

La idea subyacente es la misma: la víctima habría podido resistirse si no hubiera "consentido".

Así, algunos afirman, por ejemplo:

"Caminaba sola de noche y fue ella quien provocó la violencia que sufrió. Podría haberla evitado si se hubiera protegido."

Aunque, en general, esta cultura retrocede, sigue presente en cerca de una cuarta parte de los jóvenes de 18 a 24 años, posiblemente reforzada por influencias como la pornografía.

La indiferencia

Hace poco, una joven fue agredida sexualmente en el metro ante numerosos pasajeros. Sin embargo, nadie reaccionó ni avisó a la policía: ¿cómo explicar que ningún testigo interviniera? Según la policía, las grabaciones de vídeo muestran incluso cómo se vuelven y luego se alejan pese a las llamadas de auxilio. ¿Por qué no contactaron con la policía o con los responsables del metro, cuando todos tenían un teléfono?

Cuando una persona reacciona, transmite un mensaje claro: la situación es intolerable, hay que denunciarla y ayudar a la víctima. A menudo basta una primera intervención: da ejemplo, moviliza a los demás y transforma a testigos pasivos en personas orgullosas de haber actuado. Son escándalos, y es impensable aceptar que el mundo funcione "al revés".

Atreverse a ser solidarios: actuar y prevenir

Seamos solidarios y pidamos campañas en los medios para suscitar respuestas solidarias ante las víctimas de violencia. "Educar es repetir": estas campañas deben recordar claramente qué hacer cuando se es testigo, a quién acudir (números a los que llamar) y qué medidas adoptar para:

- socorrer a la víctima de la mejor manera;
- impedir que el agresor continúe;
- romper la indiferencia.

Una reflexión de fondo: el valor central entre los romanos era la crueldad. En ese contexto, el Evangelio no respondió con la fuerza, sino con la dulzura y el amor. Cuidar a los más débiles y frágiles sigue siendo una idea profundamente revolucionaria.

Hoy, bajo otras formas, la crueldad sigue presente. Pero el amor y la solidaridad también pueden ser una respuesta.

Para terminar, esta es mi definición para favorecer buenas relaciones entre las personas: con ella, todo se vuelve posible, sobre todo lo mejor.

"Busquen el interés del otro"
(Filipenses 2:4)

Jean-Louis Lafont

Terapeuta familiar, profesor de PNL, conferenciante

- sitio [web www.jeanlouislafont.fr](http://www.jeanlouislafont.fr)

- correo jlouislafont@wanadoo.fr