

**Apoyo a
hombres
sobrevivientes
de violencia
sexual**



Apoyo a hombres sobrevivientes de violencia sexual

La línea de ayuda de *Rape Crisis Scotland (RCS)* [centro escocés de atención a sobrevivientes de violación] está dirigida a cualquier persona mayor de 13 años que haya sufrido violencia sexual, sin importar cuándo o cómo haya ocurrido. Apoyamos a mujeres, hombres y a todos los miembros de la comunidad trans, incluidas las personas no binarias. Esto incluye tanto a los sobrevivientes como a sus familiares, amigos, parejas y trabajadores que les dan acompañamiento emocional.

El servicio es gratuito, privado y confidencial. Puedes llamar por teléfono, enviar un mensaje de texto o un correo electrónico. No es necesario que nos des tu nombre, género, orientación sexual o cualquier información sobre ti o tu pasado. Tú decides lo que quieres contarnos.

Puedes haber sido víctima de violencia sexual independientemente de tu género o el género del agresor; cualquier persona puede sufrir violencia sexual. A menudo, los sobrevivientes masculinos se sienten confundidos por lo ocurrido, les cuesta entender por qué les ha sucedido y/o se preocupan por lo que significa ser un sobreviviente masculino. Las personas que trabajan en la línea de ayuda de *RCS* pueden apoyarte con todas estas preocupaciones.

Todas las personas que trabajan en la línea de ayuda son mujeres y han recibido formación para tratarte con sensibilidad y respeto. Sabemos que los hombres que han sufrido violencia sexual pueden tener preocupaciones o temores únicos y que se enfrentan a ciertos obstáculos.

¿Cómo podemos ayudarte?

Puedes llamar a la línea de ayuda cualquier día de la semana o enviar un correo electrónico en cualquier momento; nuestro servicio es gratuito y confidencial¹. No tienes que darnos ninguna información personal ni explicarnos tu pasado; tú decides lo que nos quieres contar. No tienes que decirnos lo que pasó si no lo deseas. Si te resulta más fácil, puedes contarnos cómo te has sentido ese día. Es posible que no hables con la misma persona si llamas más de una vez, pero ten por seguro que todo nuestro equipo recibe la misma formación y llevará la conversación a tu ritmo.

Si no deseas hablar con nosotros por teléfono, correo electrónico o mensaje de texto, en este folleto encontrarás información que puede ayudarte. Para más información, visita nuestra página web: www.rapecrisisscotland.org.uk

La línea de ayuda está conectada a una red de centros locales de rape crisis en toda Escocia. Ciertos centros locales apoyan a hombres que están pensando en denunciar o que han denunciado ante la policía (servicio de asesoramiento y defensa o *advocacy*) y algunos también ofrecen otros tipos de apoyo a los hombres. Todos los centros pueden informarte sobre los servicios disponibles para hombres en tu localidad.

Apoyo a largo plazo

La línea de ayuda de RCS puede apoyarte durante un tiempo limitado. Si deseas recibir apoyo a largo plazo, trataremos de encontrar un servicio que pueda ayudarte como, por ejemplo, un servicio telefónico, a través de internet o en persona, dependiendo de lo que haya disponible, del lugar donde residas y de lo que prefieras.

Podemos informarte sobre los centros de rape crisis que son miembros de nuestra red y sobre otros servicios que pueden ayudar a hombres a largo plazo.

¹ En algunas situaciones, puede ser necesario que tengamos que compartir tu información si eres menor de 16 años o si tú u otra persona se encuentra en peligro grave.

Acercas de la violencia sexual

¿Qué significa?

La violencia sexual incluye:

- La violación.
- Las agresiones sexuales (que pueden incluir contacto físico no deseado o ser obligado a realizar u observar actos sexuales).
- El abuso sexual durante la infancia.
- La comunicación indecente en línea/por teléfono móvil (compartir/amenazar con compartir imágenes sin tu consentimiento).
- El acecho.
- El acoso sexual (incluido en el lugar de trabajo).
- La venta o el intercambio de sexo (como realizar actos sexuales a cambio de dinero).
- El *“stealthing”*, es decir, retirar el condón sin consentimiento.

Acercas de la violencia sexual

Cualquier persona puede ser violada, agredida o abusada sexualmente. Es más común de lo que se cree:

- Entre el 3% y el 13% de los niños varones ha sufrido abusos sexuales en su infancia²
- Las estadísticas recientes sobre la delincuencia³ indican que alrededor de una cuarta parte de las víctimas de “otros delitos sexuales” (como la exhibición indecente, obligar a alguien a ver imágenes, el abuso sexual en línea) son hombres
- Alrededor del 6% de las víctimas de violación e intento de violación y alrededor del 13% de las víctimas de agresión sexual son hombres. El 2% de los hombres en Escocia han sido violados⁴

Muchos hombres nunca denuncian lo ocurrido ante la policía (menos de uno de cada cinco lo hace⁵), por lo que los delitos registrados representan sólo un pequeño porcentaje de los índices reales de incidentes.

La gran mayoría (90-95%) de los agresores (independientemente del género del sobreviviente) se identifican como hombres y como heterosexuales.

Si eres un hombre que ha sufrido violencia sexual, la culpa la tiene el agresor, no tú. Es un acto de violencia y tú no eres el responsable.

² www.gbv.scot.nhs.uk/wp-content/uploads/2009/12/GBV_Childhood-Sexual-Abuse-A4-6.pdf

³ Delitos registrados en Escocia: otros delitos sexuales, 2017: www.gov.scot/Resource/0052/00525033.pdf y Delitos registrados en Escocia, 2016-2017: www.gov.scot/Publications/2017/09/3075/downloads

⁴ Natsal-3, 2015: <https://webarchive.nrscotland.gov.uk/3000/https://www.gov.scot/Resource/0047/00474316.pdf>

⁵ Encuesta sobre delincuencia y justicia en Escocia 2014/15: <https://webarchive.nrscotland.gov.uk/20200117001347/https://www.gov.scot/publications/scottish-crime-justice-survey-2014-15-sexual-victimisation-stalking/>

Acerca de la violencia sexual

La ley

Según la ley, la violación es la penetración sin consentimiento de un pene en la boca, la vagina o el ano; esto aplica también a un pene o una vagina construidos quirúrgicamente. La penetración del ano o la vagina, sin consentimiento, por un objeto o una parte del cuerpo que no sea un pene se denomina “agresión sexual por penetración”. Si alguien te toca de forma sexual sin consentimiento, se llama agresión sexual. Cualquier persona de cualquier género y con cualquier tipo de genitales puede ser víctima o autor de una agresión sexual por penetración u otros tipos de agresión sexual.

El término “consentimiento” también tiene un significado legal: “decidir libremente si participar o no”. Esto significa que no puedes dar tu consentimiento si la agresión se produjo mientras dormías, estabas inconsciente, bajo la influencia del alcohol u otras sustancias, eras menor de 16 años o accediste a la agresión porque fuiste forzado, engañado, amenazado o tenías miedo de que te hicieran daño a ti o a otra persona.

Estos son delitos muy graves.

Acerca de la violencia sexual

¿Cómo obtener ayuda?

Cada persona sufre la violencia sexual de manera diferente. El agresor puede ser un desconocido, pero es más probable que sea alguien a quien conozcas de alguna manera.

La violencia sexual puede haber tenido lugar en tu casa, en una institución (por ejemplo, en un centro de asistencia social), en un entorno familiar o en otro lugar. Puede haber sido un incidente aislado o algo que haya ocurrido durante mucho tiempo o en diferentes ocasiones. Puede haber ocurrido recientemente o hace mucho tiempo.

Algunas personas temen recurrir al apoyo cuando han estado involucradas en actividades, algunas de las cuales son ilegales, como el chemsex, el cruising, la participación en la industria del sexo o si son indocumentadas. La línea de asistencia de Rape Crisis Scotland es confidencial y puedes hablar con una asistente de forma anónima; nuestras asistentes están aquí para escucharte.

Independientemente de lo que le haya sucedido, podemos ayudarte a hablar sobre tu experiencia y tus reacciones, sugerirte formas de afrontar lo sucedido, darte información para ayudarte a considerar tus opciones y hacerte saber dónde puedes obtener más apoyo e información si así lo deseas.

Acerca de la violencia sexual

Revisiones y tratamiento médico

Dependiendo de lo que le haya sucedido, es importante hacerse una revisión y recibir tratamiento médico para prevenir cualquier problema de salud a largo plazo, sobre todo si te han violado o agredido sexualmente. Puedes hacerte pruebas y obtener tratamiento para las infecciones de transmisión sexual (ITS) sin tener que dar tu nombre ni explicar lo sucedido.

Si no deseas acudir a tu médico de cabecera (GP), puedes ir a cualquier clínica de salud sexual:

www.sexualhealthscotland.co.uk/get-help/sexual-health-service-finder

o al servicio de urgencias del hospital. El *Archway Sexual Assault Referral Centre* en Glasgow es un servicio especializado para cualquier persona que haya sido violada o agredida sexualmente en los últimos siete días:

archway.sandyford.org

Existen otros servicios similares en Escocia. Para obtener más información sobre los *Sexual Assault Response Coordination Services (SARCS)* [servicios locales de coordinación y respuesta a las agresiones sexuales], ponte en contacto con la línea de ayuda de Rape Crisis Scotland al teléfono 08088 01 03 02 (abierta todos los días de 17 a 24hrs).

¿Cómo puede afectar la violencia sexual a los hombres?

La violencia sexual afecta a los hombres de maneras diferentes. Depende de lo que haya sucedido, de cuándo sucedió, de tu respuesta en ese momento y posteriormente, y de las reacciones de las personas que te rodean. Esta experiencia puede tener un gran impacto, pero muchos hombres encuentran formas de afrontarlo y de volver a encarrilar sus vidas.

Los efectos a corto y largo plazo pueden ser físicos y emocionales: dolor, lesiones, miedo, ira, tristeza, vergüenza, desconfianza y síntomas de trauma. La violación y la agresión sexual pueden provocar lesiones e infecciones de transmisión sexual. Si sufriste abusos sexuales de niño, ser agredido sexualmente como adulto puede recordarte lo sucedido, lo cual puede ser muy angustiante, con síntomas como recuerdos recurrentes, pesadillas y ataques de pánico. Si sufres violencia sexual de adulto, puedes poner en tela de juicio toda tu visión del mundo: décadas creyendo que el mundo funciona de una manera determinada para luego descubrir que no es así.

Como resultado, puede que te sientas ansioso, temeroso, enojado, agotado, confundido, avergonzado, aislado, deprimido o con deseos de suicidarte. Estos sentimientos pueden empeorar si intentas ocultar a los demás lo que está ocurriendo, si crees que eres el culpable del abuso o si piensas que careces de poder. Es natural pensar así porque la persona que abusó de ti pudo haberte dicho que tú tienes la culpa. Es posible hayas carecido de poder debido al control que el agresor ejercía/ejerce sobre ti, por ejemplo, si eras un niño o si te amenazaron de alguna manera con, por ejemplo, "sacarte del armario".

¿Cómo puede afectar la violencia sexual a los hombres?

Los hombres que se ponen en contacto con nosotras suelen contar que experimentan emociones diferentes y/o que se comportan de forma diferente después del abuso; por ejemplo:

- Rompen cosas o se hacen daño a sí mismos.
- Desahogan su ira con los demás.
- Adoptan actitudes que normalmente no tendrían con respecto al sexo, las drogas, el alcohol o la delincuencia.
- Lo que creen que los demás hombres/personas piensan de ellos.
- Se preocupan por su orientación sexual (que el abuso los haya convertido en homosexuales o que haya sucedido porque son homosexuales).

Cualquier reacción que **tú** tengas es una respuesta natural al trauma de la violencia sexual.

Hay formas de superar la situación sin perjudicarte a ti o a otras personas, que no empeorarán las cosas y que, con el tiempo, pueden ayudarte a aceptar, a tu manera, lo sucedido.

Inquietudes frecuentes

Algunas inquietudes, a menudo basadas en falsas creencias, a veces impiden que los hombres pidan ayuda. Los agresores suelen intentar controlar y amenazar a las víctimas diciendo que estas falsas creencias son ciertas. Recuerda que la violencia sexual tiene que ver con el control y no con el sexo. Algunas de estas inquietudes incluyen:

¿Es aceptable ponerse en contacto con *RCS*?

La línea de ayuda de *Rape Crisis Scotland* es para personas de todos los géneros. Muchos de los hombres que se ponen en contacto con nosotras sufrieron abuso durante su infancia y nunca hablaron con nadie o no los escucharon ni los tomaron en serio cuando lo hicieron. A algunos hombres les preocupa que, por el hecho de ser hombres, pensemos que ellos son los agresores. Sabemos que algunos hombres se enfrentan a barreras específicas a la hora de pedir ayuda, por ejemplo, si anteriormente accedieron a algún apoyo y sufrieron homofobia, bifobia, transfobia, racismo o una respuesta negativa por estar involucrados en la industria del sexo. Entendemos que cada persona tiene una experiencia diferente y prometemos escucharte y creerte. Siempre damos por sentado que las personas que se ponen en contacto con nosotras han sufrido violencia sexual o están apoyando a alguien que la ha sufrido.

Las reacciones físicas

A veces los hombres tienen una erección o eyaculan durante la agresión; éstas son reacciones físicas involuntarias. Si esto te ocurrió, no significa que hayas querido o disfrutado la violencia sexual. El agresor puede intentar asegurarse de que se produzca este tipo de reacción para demostrar que tú lo deseabas.

Inquietudes frecuentes

Las reacciones ante la agresión

Al igual que las personas pueden tener reacciones físicas involuntarias (como una erección), también reaccionan involuntariamente ante el peligro, un ataque, el miedo o la amenaza; es esto se le llama respuesta de huida, paralización o lucha; todas ellas son reacciones para protegerse. Uno no sabe, ni puede controlar, cómo va a reaccionar. Si te quedas paralizado, no significa que des tu consentimiento a que ocurra algo. Si huyes, no significa que seas un cobarde. Si no puedes recordar nada de lo sucedido, no significa que no haya sucedido.

La orientación sexual e identidad de género

Los hombres que se identifican como heterosexuales a veces se cuestionan su orientación sexual; pueden pensar que el abuso los convirtió en homosexuales o que sucedió porque son homosexuales. Para algunos hombres trans, el haber sufrido violencia sexual puede aumentar su disforia o afectar sus sentimientos acerca de su transición o identidad de género. La violencia sexual no tiene nada que ver con la orientación sexual, el sexo o la identidad de género. Ocurre por culpa del agresor y no por culpa de quién lo sufre.

¿Los hombres pueden ser violados?

Algunas personas piensan que los hombres no pueden ser violados y por eso nadie les creerá. Esta creencia tiene su origen en que, hasta 2009, la violación como delito penal significaba la penetración de la vagina; sin embargo, ahora la ley es diferente. Cualquier persona que se identifique como hombre puede ser violada. El éxito de los procesos judiciales demuestra que la policía y los tribunales se toman muy en serio los delitos sexuales contra los hombres. La policía cuenta con Sexual Offence Liaison Officers (*SOLOs*) [agentes de enlace especializados en delitos sexuales], cuyo deber es trabajar con todas las víctimas de violencia sexual.

Inquietudes frecuentes

Ser un hombre sobreviviente

Los hombres (y la sociedad en general) pueden pensar que los “hombres de verdad” no pueden ser violados/agredidos sexualmente porque deberían ser capaces de defenderse de los ataques. Cualquier hombre puede ser agredido, sin importar su tamaño, fuerza, apariencia, edad, ocupación, raza o identidad de género. La violencia sexual consiste en controlar a alguien. Las personas pueden ser controladas de muchas maneras: por la fuerza física y a través del miedo, las amenazas y el abuso psicológico. Las creencias sobre cómo se supone que deben ser los hombres, por ejemplo que “los niños no lloran” y “los hombres de verdad no hablan de sus sentimientos”, también pueden hacer que los hombres sientan que no son “hombres de verdad” porque sí lloran, tienen sentimientos y quieren hablar sobre ellos.

¿Los hombres que han sufrido abusos pueden convertirse en agresores?

A algunos hombres les preocupa que, si sufren violencia sexual, especialmente durante la infancia, esto los “convierta” en agresores. No hay pruebas de que sea así. Los hombres que cometen violaciones y agresiones sexuales lo hacen porque creen que está bien victimizar a otro ser humano. Ellos tienen la capacidad de elegir cómo se comportan hacia los demás y están en control de su propio comportamiento.

La falta de servicios

Hay una falta de servicios especializados para hombres que puede resultar frustrante y angustioso. Puede que hayas entrado en contacto con un servicio local y no te haya gustado, que no haya servicios cercanos o que haya largas listas de espera. Existen más servicios para mujeres porque, proporcionalmente, las mujeres corren más riesgo de sufrir violencia sexual, pero eso no significa que no merezcas o necesites ayuda. Haremos lo que sea posible para ayudarte y para averiguar qué otros servicios están a tu disposición.

Inquietudes frecuentes

La cultura, la vergüenza y hablar de lo ocurrido

A algunos hombres les resulta difícil hablar del abuso debido a su cultura, su religión, su familia o su comunidad; puede ser por el miedo a “humillar” a su familia/comunidad o a perder su estatus. Quizá piensen que su familia/comunidad los culpará por el abuso y los castigará o rechazará. Lo mismo puede ocurrirle a los hombres que viven en una comunidad pequeña o en una zona rural: puede que no pidan ayuda porque les preocupa que otras personas se enteren o permanecer anónimo puede ser difícil, incluso si lo que uno cuenta se trata de forma confidencial, porque alguien que te conozca, o quizás trabaje contigo, podría enterarse.

¿Cuánto tiempo tarda la recuperación?

Algunos hombres se preguntan por qué siguen afectados mucho tiempo después de que se produjera el abuso. Lo más probable es que esto se deba a que no pudieron afrontar lo ocurrido en su momento: puede que no tuvieran palabras para describir lo que pasó o que lo hayan enterrado dentro de sí mismos. Quizá tuvieron la sensación de que los problemas causados por el trauma desaparecieron durante un tiempo, pero han vuelto a aparecer debido a algún tipo de desencadenante o acontecimiento importante de la vida (positivo o negativo), como tener un hijo, formar una nueva relación o sufrir una nueva agresión. Es bueno pedir ayuda ahora.

Línea de ayuda nacional de Rape Crisis Scotland

Asistencia confidencial por teléfono, por mensaje de texto y por correo electrónico.

Teléfono: **08088 01 03 02** (abierto todos los días de 17 a 24hrs)

Mensaje de texto: **07537 410 027** (tu número nos es visible cuando envías un mensaje de texto y se cobrará la tarifa estándar de tu compañía telefónica)

Correo electrónico:

support@rapecrisisscotland.org.uk

www.rapecrisisscotland.org.uk

La línea de ayuda es para **cualquier persona** mayor de 13 años afectada por violencia sexual, sin importar cuándo o cómo haya ocurrido. Podemos facilitar intérpretes de idiomas a quienes lo necesiten. La línea de ayuda busca ser inclusiva y acoger a todos, sin importar la edad, discapacidad, cambio de sexo, estado civil, embarazo y maternidad, raza, religión o creencias, sexo, identidad de género, estado intersexual u orientación sexual.

Para encontrar servicios de acceso para sordos, visita:

www.rapecrisisscotland.org.uk/help-deaf-access-to-support

Algunos centros locales de Rape Crisis ayudan a los hombres. Puedes encontrar tu centro más cercano aquí:

www.rapecrisisscotland.org.uk/help-local-rape-crisis-centres

Otros contactos

- Archway: **0141 211 8175** (abierto las 24 horas)
- Scottish Domestic Abuse and Forced Marriage Helpline [línea de ayuda escocesa contra la violencia doméstica y el matrimonio forzado]: **0800 027 1234** (abierto las 24 horas) **sdafmh.org.uk**
- Men's Advice Line [línea de ayuda para hombres]: **0808 801 0327**
www.mensadviceline.org.uk
- Survivors UK: [sobrevivientes Reino Unido]: SMS/WhatsApp y chat en línea:
www.survivorsuk.org
- Policía: **101** o en caso de emergencia: **999**
- NHS 24 [línea de ayuda del servicio de salud]: **111**; **www.nhs24.scot**
- LGBT Health and Wellbeing [salud y bienestar LGBT]: **0300 123 2523**
www.lgbthealth.org.uk
- FearFree: **fearfree.scot**

Más información

- Materiales de apoyo de RCS:
www.rapecrisisscotland.org.uk/support-resource
- Guía del sistema judicial escocés para los sobrevivientes:
www.youtube.com/watch?v=jqwqGTrH4ag&t=1s
- I just froze [me quedé paralizado]:
www.rapecrisisscotland.org.uk/i-just-froze
- Never too late to tell [nunca es tarde para contarlo]:
www.vimeo.com/247299177
- Trauma and the brain [el trauma y el cerebro]:
www.vimeo.com/325875547
- Living Well [vivir bien]:
livingwell.org.au

La línea de ayuda de RCS busca ser inclusiva y acoger a todos, independientemente de la edad, discapacidad, cambio de sexo, estado civil, embarazo y maternidad, raza, religión o creencias, sexo, identidad de género, estado intersexual u orientación sexual.

Agradecimientos

Texto escrito por Shirley Henderson www.shirleyhenderson.co.uk con agradecimiento a GBV Services, NHS Lanarkshire y Julian Heng, NHSGGC.

Rape Crisis Scotland es una organización caritativa limitada por garantía. Registrada en Escocia: No. 258568. Número de organización caritativa SC025642.



Línea de ayuda: **08088 01 03 02**

Correo electrónico: **support@rapecrisisscotland.org.uk**

Mensaje de texto: **07537 410 027**

(tu número nos es visible al enviar un mensaje de texto y se te cobrará la tarifa estándar de tu compañía telefónica.

Para más información sobre tu centro local de rape crisis, visita nuestra página web:

www.rapecrisisscotland.org.uk