

SEXUALIDAD Y VIOLENCIAS SEXUALES: MARCO TEÓRICO Y PAUTAS DE INTERVENCIÓN CON LAS VÍCTIMAS

Dra. Carmina Serrano Hernández



VIOLENCIAS MACHISTAS: intervención en red

CIP. Biblioteca Universitaria

Serrano Hernández, Carmina

Sexualidad y violencia sexuales [Recurso electrónico]: marco teórico y pautas de intervención con las víctimas / Carmina Serrano Hernández. – Datos. – [Leioa]: Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea, Argitalpen Zerbitzua = Servicio Editorial, [2026]. – 1 recurso en línea: PDF (140 p.)

Modo de acceso: World Wide Web.

Incluye referencias bibliográficas.

ISBN: 978-84-1319-752-4

1. Mujeres víctimas de violencia. 2. Sexualidad. 3. Delitos sexuales. 4. Mujeres – Protección, asistencia, etc.

(0.034)396:343.6

Directora

Leire Imaz Zubiaur. Departamento Derecho de la Empresa y Derecho Civil.
Investigadora del Grupo Consolidado de Investigación «Persona, Familia y Patrimonio».

Autora

Carmina Serrano Hernández. Fundadora de ATG, doctora en psicología, psicoanalista, psicoterapeuta, feminista y especialista en violencia de género y trauma.

ISBN: 978-84-1319-752-4

Ilustración: **Eneko Fullaondo Garcia**

Diseño y maquetación: **Belén Moreno Zaldibar**

Índice

1. Presentación	6
2. Objetivos y estructura	10

Módulo I. Sexualidad: entre la biología y la cultura. De los neurotransmisores al imaginario social

1. Introducción	13
2. Pensemos en la sexualidad desde la perspectiva de la complejidad	15
3. Las funciones de la sexualidad: más allá de la biología y la reproducción	16
4. Neurobiología del deseo: hormonas, placer y trauma	19
4.1. La química del deseo: los neurotransmisores en la sexualidad	19
4.2. El clítoris, el gran olvidado de la sexología: una historia de invisibilización, tabúes y (re) descubrimiento	21
5. Los componentes culturales y sociales de la sexualidad humana	23
5.1. La cultura	23
5.2. El Patriarcado y la sexualidad: de la veneración a la dominación (7000 a.e.c. - actualidad) ..	24
5.3. La sexualidad en el Patriarcado	24
5.4. Freud, la sexualidad y la naturaleza humana	27
5.5. El imaginario social y la sexualidad	29
5.6. Internet, las redes sociales y la sexualidad	32
6. Caso clínico	34
7. Conclusiones	35
7.1. Raíces históricas y culturales	35
7.2. Impacto en la subjetividad	35
7.3. Consecuencias traumáticas	35
7.4. Claves para la intervención	35
Reflexión final	36
8. Referencias bibliográficas	37

Módulo II. La mente sexual: apego, trauma y construcción del deseo (componentes psicológicos de la sexualidad)

1. Introducción	42
2. El apego	43
3. Diferencias fundamentales entre Freud y Bowlby en la comprensión de la sexualidad	44
4. Pulsión, apego, <i>habitus</i> y mercado: cuatro miradas sobre el origen del deseo	45
4.1. Freud: La pulsión sexual	45
4.2. Bowlby: El apego como base	45
4.3. Bourdieu: El <i>habitus</i> de género	45
4.4. Illouz: capitalismo erótico	46
5. Tipos de apego: de la infancia a la vida adulta	49
5.1. Apego seguro	49
5.2. Apego inseguro-evitativo	50
5.3. Apego inseguro-ambivalente/resistente	50
5.4. Apego desorganizado (Mary Main y Judith Solomon, 1986)	50
6. El vínculo afectivo condiciona el desarrollo del cerebro y de la sexualidad	51
7. El género y la sexualidad	53
8. El desarrollo de la sensualidad/sexualidad en la infancia	54
9. Los medios y la publicidad dan forma a los deseos sexuales	56
10. La pornificación de la sociedad y la erotización de los cuerpos de las niñas	57
11. La adolescencia y la sexualidad	58
12. El apego adulto y la sexualidad	59
13. Caso clínico	62
14. Conclusiones	62
14.1. La interrelación entre el apego y la sexualidad	63
14.2. El impacto del trauma en la sexualidad	63
14.3. El género y la construcción del deseo	63
14.4. La Influencia de la pornografía	63
14.5. La necesidad de educación sexual integral	63
14.6. Sexualidad y el bienestar emocional	64
14.7. Llamado a la acción	64
15. Referencias bibliográficas	64

Módulo III. Violencia sexual: visibilizando lo invisible

1. Introducción	68
2. Definición ampliada de violencia sexual (versión integradora)	69
3. Metáfora del iceberg (Galtung) aplicada a la violencia sexual	70
4. Violencia de género: clases	73
Violencia Económica	73
Violencia Psicológica	73
Violencia Emocional	74
Micromachismos	75
Violencia Física	75
5. Violencia sexual: tipos	77
6. El consentimiento como antídoto: ética, apego y placer compartido	78
7. Violencia sexual digital	80
8. Neoliberalismo y sexualidad en el siglo XXI	82
9. Masculinidad y violencia sexual: la mirada de Rita Segato	84
10. Sexualidad de las mujeres: mercantilización, control y resistencia	87
10.1 Las formas de colonización de los deseos sexuales de las mujeres	87
10.2 Sexualidad como moneda de cambio	87
10.3 Dictadura de la “hiperfeminidad neoliberal”	88
10.4 La Autoobjetivación	89
11. La pornografía como amplificador del impacto de la violencia sexual	89
11.1 El consumo de pornografía según el género	90
11.2 El impacto en las percepciones sexuales	90
11.3 Salud Mental y Relaciones: efecto en chicos y chicas	91
12. Efectos comunes de la violencia sexual en todas las víctimas	92
12.1 El impacto específico de la violencia sexual en las mujeres	92
12.2 El impacto específico de la violencia sexual en los hombres	93
12.3 Los factores que agravan el impacto de la violencia sexual	93
13. Casos clínicos	95
14. Conclusiones	95
15. Referencias bibliográficas	96

Módulo IV. El trauma sexual invisible: psicología y silenciamiento

1. Introducción	100
2. Trauma sexual: cuando el cuerpo y la mente quedan atrapados	102
2. El cuerpo bajo amenaza: congelación, huida y sumisión en el trauma sexual	104
3. La teoría polivagal	105
4. Creemos nuestro mapa polivagal	106
5. “Me quedé paralizada”: la inmovilidad tónica como supervivencia (no consentimiento)	108
6. Cicatrices invisibles: cómo el trauma sexual reconfigura la mente	109
7. “Yo no estaba allí”: la disociación como escape del horror	110
8. Efectos del abuso sexual	111
9. Efectos psicológicos del abuso sexual	111
10. “¿Por qué no denunció antes?”: barreras sociales y profesionales frente al trauma	112
11. Trastorno por Estrés Postraumático Complejo	112
12. El Patriarcado como trauma colectivo: la herencia invisible de la violencia sexual	114
13. Caso clínico	116
14. Conclusiones	118
15. Referencias bibliográficas	119

Módulo V. De la herida a la reconstrucción: rutas para sanar

Introducción	123
1. El trauma surge en soledad y se cura en conexión	123
2. Crear un entorno sanador	124
3. Fase 1ª: Seguridad	125
4. Fase 2ª: Recuerdo y luto	126
5. Fase 3ª: La Reconexión	127
6. Cuestionario ARI	131
7. Paradigma de las competencias para la salud y la igualdad	132
8. Las competencias relacionales para la salud y la igualdad	134
9. Terapia de las relaciones	135
10. Caso clínico	136
11. Conclusiones	138
12. Referencias bibliográficas	139

1. Presentación

Este documento explora la violencia sexual desde una perspectiva multidisciplinar, analizando sus raíces históricas, sus manifestaciones actuales y las estrategias para su intervención y prevención.

Un hilo invisible recorre los cinco módulos que se presentan en esta monografía: el intento de sacar a la luz la violencia sexual presente en nuestra cultura, así como los efectos devastadores y traumáticos que dicha violencia produce a nivel personal y social. Una vez reconocida dicha violencia y sus efectos, daremos un segundo paso: la terapia que se necesita a nivel individual y social para acabar con esta lacra.

La violación y los abusos sexuales son la cara visible de la violencia sexual, pero existen otras formas de violencia sexual que se han ejercido, y se siguen ejerciendo, de manera oculta en nuestra cultura, a través de los mitos, la ciencia, el arte, los medios, la literatura, las canciones, la moda, la pornografía, la prostitución.... que han conformado y siguen conformando el imaginario social sobre la sexualidad. Este imaginario está impregnado de violencia, lo que nos hace en muchas ocasiones normalizarla, y confundir la violencia sexual con la sexualidad.

La violencia sexual es una realidad hiperpresente, nadie se puede escapar de ella porque forma parte del aire que respiramos, pasa desapercibida porque en nuestra cultura se encuentra naturalizada y erotizada. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cada 3 mujeres en el mundo sufre violencia física o sexual en su vida (mayoritariamente ejercida por parejas o por conocidos). Solo el 10% de las víctimas denuncia la agresión por miedo, estigma o desconfianza en los sistemas judiciales. Cada hora, 5 mujeres son asesinadas por un familiar, feminicidios vinculados a la violencia sexual.

Esta violencia está dañando a los hombres y a las mujeres, y produce traumas personales y sociales. Como está naturalizada, no resulta fácil de percibir, entre otras muchas razones porque se la idealiza y erotiza. Sin darnos cuenta hemos asociado la sexualidad a la violencia, como se puede percibir en la novela *«Cincuenta Sombras de Grey»* (2011), novela erótica de la autora británica Erika Leonard Mitchell (E. L. James), con 31 millones de ejemplares vendidos en todo el mundo, convirtiéndose en un superventas. En ella se presenta de modo favorable el sadomasoquismo, la dominación masculina y el sometimiento de la mujer. Su éxito se debe a que sintoniza con el imaginario social sobre la sexualidad de la sociedad occidental.

Eva Illouz aborda críticamente la relación entre erotismo, capitalismo y dinámicas de poder en su libro *«Erotismo de autoayuda: cincuenta sombras y el nuevo orden romántico»* (2021): explica cómo *«Cincuenta Sombras de Grey»* —y el «romance oscuro»— erotizan la desigualdad, contribuyendo a que dinámicas violentas (control, celos...) se perciban como «intensidad romántica». Esto refuerza mitos que justifican la violencia sexual (ej.: «ella lo deseaba en secreto»).

«El capitalismo emocional convierte la opresión en un estilo de vida vendible, donde las mujeres aprenden a desear su propia subordinación»

(Eva Illouz)

Investigaciones recientes demuestran que la exposición a narrativas que romantizan la dominación masculina —como la saga «*Cincuenta Sombras de Grey*»— tiene efectos concretos en la percepción de las relaciones íntimas. Laurie A. Rudman y Janell C. Fetterolf (2021) encontraron que el 42% de las mujeres jóvenes expuestas al libro asocian comportamientos controladores (celos extremos, vigilancia...) con expresiones de amor romántico, en contraste con solo el 12% del grupo de control. Paralelamente, Erica Bonomi et al. (2020) documentaron un incremento del 30% en consultas terapéuticas por conflictos derivados de la imitación de dinámicas de dominación no consensuadas inspiradas en la obra. Estos datos subrayan el riesgo de que la ficción erotizada trivialice patrones de violencia psicológica y sexual.

El mercado y el consumo lo invaden todo: la sexualidad se ha convertido en otro objeto de dicho consumo, mercantilizado, presentando las relaciones sado/maso, basadas en el dominio y la sumisión como lo «guay,» lo transgresor.

La violencia sexual presente en nuestra cultura está dañando nuestra subjetividad, nuestra forma de vivir y de relacionarnos, generando un mundo enfermo y que nos enferma, cimentado en la dominación y la violencia emocional y sexual. Atraviesa muchas de las manifestaciones culturales de la sociedad contemporánea; si nos fijamos en la música, podemos percibir cómo, a través de las canciones se transmite y se incorpora de manera inconsciente una visión del mundo, así como valores e ideales machistas, al tiempo que son capaces de generar modelos e ídolos, que, por estar ligados a la emoción, calan profundamente e influyen poderosamente en los comportamientos sexuales y las actitudes tanto de los chicos como de las chicas. Las canciones con sus letras trivializan y romantizan los malos tratos, el desprecio, la dominación, la violencia sexual junto con la cosificación de las mujeres, son algunos de los temas más repetidos en las letras del reguetón, el estilo musical más escuchado entre la población más joven.

En el trabajo publicado en la revista *Perfiles Educativo* de la Universidad Nacional Autónoma de México, se analizaron las letras de las 64 canciones con más éxito de 2020. Concluyen que con frecuencia en las letras de las canciones de reguetón las mujeres no tienen nombre, y se refieren a ellas como «cuerpo», o se las nombra según alguna de sus partes: «tengo una rubia que tiene grandes las tetas», «la nalga bien grande...». En este sentido, el elemento más llamativo es la fragmentación del cuerpo y la identificación de la mujer con sus tetas y sus nalgas.

En lo referido a las fantasías sexuales presentes en las canciones, explican que las letras se centran en las fantasías sexuales masculinas presentes en la pornografía, con letras tan explícitas como: «te lo pongo en la boca y después te lo voy a meter ... yo te exploto la tráquea» o lindezas como «es medio masoquista y le gusta por detrás».

Las letras machistas siguen copando la música, os invito a buscar en Internet las letras de las canciones más escuchadas por las y los adolescentes en 2024. En 2025, los jóvenes del Gran Bilbao, y de España en general, están escuchando una amplia variedad de géneros urbanos,

incluyendo reguetón, trap y hip hop; sus mensajes inducen a normalizar y definir qué es lo correcto y divertido, en ellos se presentan la violencia sexual y emocional como conductas «sin más», sin consecuencias, pero sí las tiene.

Las relaciones sexuales en las que se ejerce dominación producen violencia emocional y, como han puesto en evidencia los estudios sobre el apego, el género y el trauma, esta violencia emocional provoca sufrimiento y enfermedad. Las enfermedades mentales y los suicidios se están convirtiendo en una terrible pandemia: sus causas no se deben tanto a la genética como a los vínculos emocionales que los seres humanos establecen entre sí. Las relaciones afectivo/sexuales jerárquicas en las que se ejercen todo tipo de violencias y malos tratos producen traumas y enfermedades mentales.

Las investigaciones actuales sobre el apego, la neurociencia y teoría polivagal, confirman que somos seres sociales y que el bienestar o malestar personal está fuertemente condicionado por el tipo de relaciones afectivas y sexuales que establezcamos con nuestros semejantes a lo largo de la vida.

Las relaciones afectivas saludables se basan en la sintonía, empatía, el respeto y la colaboración, y son la antítesis de las relaciones afectivo/sexuales basadas en la asimetría, la negación del otro y la dominación, que es el modelo vincular que aparece en la mayoría de la industria cultural y en el 99% de las páginas pornográficas presentes en Internet.

En la actualidad la violencia sexual está invadiendo el mundo real y el virtual, las páginas pornográficas se han convertido en las páginas más vistas de la web con 150 millones de visitas diarias. El vídeo porno más visto con 225 millones de visitas presenta una violación grupal. La pornografía se ha transformado en la educadora sexual de la juventud, dando forma a los deseos sexuales de las y los adolescentes, generando un mundo y unas relaciones afectivo/sexuales dañinas, cada vez más violentas, individualistas, insolidarias y deshumanizadas.

Como señala Lluís Ballester (2021), la pornografía *mainstream* funciona hoy como un currículo oculto que modela las expectativas sexuales de los jóvenes, naturalizando la violencia de género. Sus estudios revelan que el 88% de los contenidos pornográficos incluyen agresiones hacia las mujeres, lo que se correlaciona con la normalización de prácticas coercitivas en relaciones reales como la asfixia erótica (Ballester et al., 2020). Frente a esto, propone una educación sexual que critique estos mensajes y promueva modelos basados en el consentimiento y la diversidad.

A pesar de los grandes avances en materia de igualdad, la violencia sexual no ha desaparecido, sino que ha aumentado. Según datos de la Fiscalía General del Estado (FGE), en los últimos cinco años las denuncias de violencia sexual entre la juventud se han incrementado en un 116%.

Necesitamos construir otro imaginario social sobre la sexualidad en la que eroticemos el placer y lo asociemos a los buenos tratos, al cuidado, al respeto y a la ética, convirtiéndose los afectos que acompañan a los buenos tratos —el placer, la responsabilidad, la solidaridad y el reconocimiento— en ingredientes centrales de las relaciones afectivo/sexuales. Esta transformación social nos involucra a todos, heterosexuales, homosexuales, transexuales y no binarios. De la misma manera que nos estamos planteando una revisión de nuestra forma de vivir, de consumir y de tratar la naturaleza, se hace fundamental una reflexión sobre el modo en el que nos tratamos y relacionamos a nivel afectivo y sexual, creando entre todos un mundo más amable, ético y saludable.

Cuando hablamos de ética en las relaciones sexuales debemos apoyarnos en las investigaciones del neurocientífico Antonio Damasio. Para él, la ética no es una abstracción, surge en el cuerpo a partir de las emociones y son estas las que dan forma a la conciencia. Las emociones como la empatía, la culpa o la compasión, son biológicamente necesarias para tomar decisiones éticas. Sin ellas, no seríamos capaces de valorar el impacto de nuestras acciones en otros. Por ejemplo, el placer sexual ético surge cuando hay respeto, seguridad y conexión auténtica (no coerción o desconexión emocional). «La ética es aprender a escuchar lo que sentimos (en el cuerpo y en el corazón) para tomar decisiones que nos hagan bien a nosotros y a los demás, sin dañar». No son solo «reglas», no es «portarse bien» porque sí, sino entender por qué «algo nos hace sentir bien o mal». Ejemplo: «Si besas a alguien y notas que se pone tenso, tu cerebro y cuerpo te alertan: ¡Algo no está bien!». La ética es parar y preguntar: «¿Te gusta esto?» Es conexión, no control: «Spinoza decía que la conducta ética potencia las pasiones alegres, lo ético es sumar alegrías, no restar libertades».

Como ya se ha indicado, la violencia sexual impregna al conjunto de la sociedad a través de la cultura. Ahora bien, las personas que además de la violencia cultural y simbólica han sufrido violencia sexual extrema, como abuso sexual en la infancia, violación, o mujeres víctimas del sistema prostitucional, sufren trastorno de estrés postraumático. Para su recuperación, necesitan ser reconocidas como víctimas y recibir apoyo individual y social. Nadie puede recuperarse de la violencia sexual extrema en soledad. Las víctimas de violencia sexual necesitan recibir apoyo psicológico en el que puedan saber sobre el daño que ha generado dicha violencia en su personalidad. La terapia y el apoyo psicológico es necesario, pero insuficiente, si no va acompañado de un apoyo social. Las víctimas de violencia sexual extrema para su recuperación necesitan sentirse seguras, es decir, saber que van a poder continuar con sus vidas y vivir con dignidad. El Estado debe ocuparse de satisfacer sus necesidades básicas mientras ellas no puedan.

Las instituciones deben garantizarles vivienda, atención psicológica, trabajo, y, además, hay que ayudarlas a recuperar la confianza en los seres humanos, porque otro de los daños generados por la violencia sexual es la pérdida de habilidades sociales y la confianza. La desconexión social ha sido un mecanismo que les ha ayudado a sobrevivir, pero como se ha podido automatizar, para su recuperación va a ser fundamental que puedan recobrar las habilidades sociales, y la capacidad de conexión social; y sepan diferenciar los vínculos dañinos de los saludables. La integración en grupos de apoyo mutuo en los que se trabaje las habilidades para mantener relaciones saludables, además de la terapia individual, pueden ser un excelente medio para alcanzar la sanación y crear vínculos seguros con otros seres humanos.

Es muy importante transmitir a las víctimas la idea de que es posible recuperarse de los daños sufridos por la violencia sexual extrema, siempre y cuando se cuente con los apoyos necesarios. El Kintsugi, la técnica japonesa de reparación con oro es una buena metáfora para la sanación. De la misma manera que las vasijas reparadas con oro se revalorizan, las personas que restañan las heridas provocadas por la violencia sexual se convierten en seres de luz que nos iluminan sobre los efectos que la violencia sexual ha generado en su cuerpo. Son muchas las personas que han sufrido violencia sexual extrema, como le ocurrió a Amelia Tiganus, que, gracias a su resiliencia personal, a las personas que le ayudaron, a la terapia y al feminismo, ha podido pasar de ser una víctima, a convertirse en una activista, que trabaja en su recuperación y ayuda a la sociedad a visibilizar los daños que la violencia presente en el sistema prostitucional han producido en ella y en el conjunto de la sociedad.

2. Objetivos y estructura

El objetivo de este trabajo es contribuir a que las personas en vías de formación sobre violencias sexuales puedan identificar la violencia sexual, así como los traumas personales y sociales que producen y esbozar algunas claves de trabajo para superar sus efectos. Con este objetivo en mente, reflexionaremos sobre una serie de temas que ayuden a comprender mejor la complejidad de la violencia sexual y sus efectos.

En el primer módulo vamos a pensar en la sexualidad, en sus funciones y múltiples componentes (biológicos, culturales y psicológicos). Destinaremos un tiempo a analizar cada uno de ellos, para posteriormente diferenciar la sexualidad saludable de la sexualidad violenta. También trataremos de comprender por qué en la sociedad actual existe una conexión tan estrecha entre sexualidad y violencia, buscaremos la génesis de esta trabazón y comprobaremos que existió un periodo prepatriarcal en el que la sexualidad no estaba asociada a la violencia. La conexión entre sexualidad y violencia se instauró con el Patriarcado hace unos siete mil años, generando una cultura profundamente misógina y traumática, el trauma generado por el Patriarcado se ha ido transmitiendo de generación en generación y ha llegado hasta el siglo XXI.

En el segundo módulo trabajaremos los componentes psicológicos de la sexualidad, poniendo especial énfasis en el apego afectivo y su conexión con las relaciones sexuales.

En el tercero, trabajaremos sobre la violencia sexual presente en nuestra sociedad, visibilizando la violencia sexual vigente en el mundo real y en el mundo virtual, haciendo hincapié en la violencia sexual presente en las redes sociales. Nos detendremos a analizar el papel de la industria cultural: publicidad, Internet, redes sociales, pornografía y prostitución, en la construcción de los deseos sexuales de la ciudadanía.

En el cuarto, vamos a conversar sobre los traumas personales y sociales que produce la violencia sexual, y cómo se han tratado a lo largo de la historia por parte de las Ciencias Sociales: la psicología y la psiquiatría.

Y por último en el quinto, pensaremos en algunas claves para la recuperación. Mostraremos cómo el trauma sexual no es solo individual, es también un trauma social: una herida social que exige justicia y reparación colectiva. La violencia sexual presente en las sociedades patriarcales ha contaminado nuestra subjetividad y nuestra manera de relacionarnos a nivel afectivo y sexual.

SEXUALIDAD Y VIOLENCIAS SEXUALES: marco teórico y pautas de intervención con las víctimas



Módulo I

Sexualidad: entre la biología y la cultura.
De los neurotransmisores al imaginario social

VIOLENCIAS MACHISTAS: intervención en red

Módulo I. Sexualidad: entre la biología y la cultura. De los neurotransmisores al imaginario social

1. Introducción	13
2. Pensemos en la sexualidad desde la perspectiva de la complejidad	15
3. Las funciones de la sexualidad: más allá de la biología y la reproducción	16
4. Neurobiología del deseo: hormonas, placer y trauma	19
4.1. La química del deseo: los neurotransmisores en la sexualidad	19
4.2. El clítoris, el gran olvidado de la sexología: una historia de invisibilización, tabúes y (re) descubrimiento	21
5. Los componentes culturales y sociales de la sexualidad humana	23
5.1. La cultura	23
5.2. El Patriarcado y la sexualidad: de la veneración a la dominación (7000 a.e.c. - actualidad)	24
5.3. La sexualidad en el Patriarcado	24
5.4. Freud, la sexualidad y la naturaleza humana	27
5.5. El imaginario social y la sexualidad	29
5.6. Internet, las redes sociales y la sexualidad	32
6. Caso clínico	34
7. Conclusiones	35
7.1. Raíces históricas y culturales	35
7.2. Impacto en la subjetividad	35
7.3. Consecuencias traumáticas	35
7.4. Claves para la intervención	35
Reflexión final	36
8. Referencias bibliográficas	37

Módulo I. SEXUALIDAD: ENTRE LA BIOLOGÍA Y LA CULTURA

OBJETIVO:

Explorar la sexualidad humana como un fenómeno complejo que integra dimensiones biológicas, psicológicas y culturales, desmontando mitos y evidenciando su vinculación histórica con el poder patriarcal.

PUNTOS CLAVE:

Más que biología: La sexualidad involucra neurotransmisores (dopamina, oxitocina), pero también está moldeada por cultura, género y experiencias individuales.

Historia oculta: El clítoris fue invisibilizado en la ciencia y medicina durante siglos, reflejando la devaluación del placer femenino

Patriarcado y violencia: La conexión entre sexualidad y violencia surgió con las sociedades patriarcales (hace ~7,000 años), erotizando la dominación.

Industria cultural: Pornografía, música y publicidad normalizan dinámicas violentas (ej. 88% de contenidos pornográficos incluyen agresiones a mujeres).

Implicaciones prácticas: Educación sexual crítica para deconstruir estereotipos.

Visibilizar el placer femenino y diversidad sexual. Sexualidad: «Entre la Biología y la Cultura»*

1. Introducción

La sexualidad humana suele estudiarse de forma fragmentaria, ignorando su complejidad bio-psico-social. Este módulo propone un enfoque integrador, crítico con los relatos patriarcales que normalizan la violencia sexual.

La experiencia muestra que nuestras teorías sobre la sexualidad están plagadas de ángulos ciegos que nos impiden comprender la complejidad de la sexualidad humana y su conexión con la manera en la que vivimos y nos relacionamos. Tradicionalmente, se ha estudiado la sexualidad de manera disociada, como si fuera algo que ocurre de manera aislada y no implicara al conjunto de nuestro ser. Son muchas las personas que opinan que las relaciones sexuales son solo sexo, como si estas experiencias fueran hechos aislados y se pudieran separar de nuestra regulación emocional, afectos, deseos, fantasías, emociones, teorías, cultura, política, economía o ética.

La experiencia sexual involucra a nuestra totalidad. Los seres humanos somos interdependientes, vivimos en relación continua con el entorno y con otros seres humanos por los que somos afectados y a los que afectamos, por eso la experiencia sexual no es algo que se pueda entender solo de manera individual y aislada, la forma en la que cada ser humano vive su sexualidad está condicionada por lo que ha aprendido en su vivir cotidiano. Las personas nos hacemos humanas mediante el aprendizaje que adquirimos en la convivencia con los demás. Estas experiencias van a dar forma a nuestra memoria, a nuestro ser, a nuestra personalidad, a nuestra manera de disfrutar, y a nuestros deseos, incluidos los deseos sexuales y la forma de vivir la sexualidad.

Las Ciencias Sociales nos han enseñado a percibir la realidad y también la sexualidad de forma simplista y fragmentada. Cada disciplina —sexología, filosofía, psicología, sociología, y medicina—, estudia aspectos parciales de la sexualidad. Sus investigaciones nos han aportado conocimientos muy valiosos, pero nos han impedido ver la complejidad de las conductas sexuales. El modelo de conocimiento fragmentado imperante en las Ciencias Sociales impide comprender la complejidad de la naturaleza humana y de la sexualidad.

Edgar Morin (1990) en su libro *Introducción al pensamiento complejo*, nos alerta sobre las limitaciones del conocimiento científico, argumenta que todo conocimiento lleva consigo un riesgo de error, que puede ser mayor o menor. Hay datos que en un momento histórico fueron tomados como una verdad y, que, después de investigarse, se refutaron. Esto es algo que ha ocurrido con la sexualidad, se pasó de pensar en las relaciones sexuales como algo sagrado y valioso en el periodo prepatriarcal, a considerarlas como algo sucio y asociado al pecado y a la violencia en el periodo patriarcal. El modelo patriarcal se ha ido modificando, pero, en lo fundamental, es el que sigue vigente en nuestra sociedad.

El conocimiento es algo que evoluciona y, por tanto, puede ser muy relativo y frágil. Es por ello por lo que debemos asumir que nuestros conocimientos no son verdades absolutas, y que pueden producirse cambios con el paso del tiempo. Por ello, es importante mantener una actitud crítica hacia el propio saber y desarrollar un pensamiento complejo que nos permita percibir la multiplicidad de componentes que están presentes en las conductas sexuales condicionándose mutuamente.

No podemos comprender un fenómeno y, en este caso la sexualidad y la violencia sexual, sino comprendemos su historia. La forma en la que se define el sexo y las relaciones sexuales no es algo inocuo; tiene profundas influencias en la cosmovisión del mundo, en la comprensión de la naturaleza humana, en la organización social, en las estructuras económicas, religiosas, políticas, en la subjetividad y en la práctica clínica.

Las ideas aportadas por Humberto Maturana y Francisco Varela en su magnífico libro *El árbol del conocimiento*, me han parecido muy oportunas para iniciar nuestra reflexión sobre la sexualidad. En este libro nos muestran cómo en las Ciencias Sociales las explicaciones científicas pueden actuar como proposiciones generativas, creando el fenómeno a observa. Añaden, que el ideal de objetividad junto a la separación radical entre sujeto observador y objeto observado no existe, que las ideas y teorías del investigador condicionan el campo de investigación.

Ellos proponen que la reflexión puede ser un buen método para ampliar nuestra comprensión de la naturaleza humana y los fenómenos sociales. La reflexión nos permitirá saber más de nuestro modo de conocer, y del objeto observado, y percibir cómo observador y objeto observado se condicionan mutuamente.

La reflexión es un proceso de conocer cómo conocemos; es un acto de volvernó sobre nosotros mismos, la única oportunidad que tenemos de descubrir nuestras cegueras, y de reconocer que las certidumbres y los conocimientos de los otros son, respectivamente, tan abrumadores y tenues como los nuestros.

Necesitamos reflexionar sobre la manera en la que se ha explicado la naturaleza humana y la sexualidad a lo largo de la historia, por el gran impacto que estas ideas han tenido y siguen teniendo en nuestra forma de vivir, de relacionarnos a nivel afectivo y sexual, e incluso en la forma de hacer terapia.

2. Pensemos en la sexualidad desde la perspectiva de la complejidad

La sexualidad humana va mucho más allá de la reproducción o el placer inmediato; está profundamente entrelazada con todo nuestro ser, con las emociones, las hormonas, el apego emocional, nuestras necesidades psicológicas básicas y la vinculación afectiva con las y los demás. Tradicionalmente se la ha explicado de manera fragmentada y reduccionista. Un ejemplo de esta concepción simplista se puede percibir en la definición que da sobre la sexualidad la RAE (diccionario de la Real Academia Española). En él, se especifica que existen dos acepciones. En la primera, se define a la sexualidad como:

«El Conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo.»

Y en la segunda:

«Apetito sexual, propensión al placer carnal».

Estas definiciones son muy limitadas, se centran en los componentes fisiológicos individuales y dejan fuera los componentes relacionales, sociales, culturales y éticos. En esta definición aparece la simplificación de la que hablábamos al principio, se limita la sexualidad a algo estrictamente individual, separada de todo lo demás. A lo largo del texto, se tratará de mostrar cómo tradicionalmente la sexualidad se ha explicado de manera androcéntrica, simplista, fragmentada y disociada, lo que ha permitido camuflar y normalizar la violencia sexual.

La sexualidad no es algo abstracto, es una experiencia que se vive con la totalidad del cuerpo, según la OMS (2006): «La sexualidad es un aspecto central del ser humano, integrado por la biología, la identidad, las emociones, la cultura y los derechos». Humberto Maturana y Francisco Varela (1984) sostienen: «No hay sexualidad objetiva; siempre está mediada por el observador y su historia». Todas y todos tenemos experiencias con la sexualidad, no existe una definición «correcta»: os invitamos a reflexionar sobre lo que cada cual consideréis que es la sexualidad y tratar de crear vuestra propia definición.

Nuestra propuesta reside en que la sexualidad humana está asociada a la capacidad de sentir placer, de darlo y recibirlo; de disfrutar del propio cuerpo y con otros cuerpos sin hacer daño. Poniendo el foco que es un fenómeno muy complejo que involucra a la totalidad del ser y que incluye factores, biológicos, psicológicos, culturales, sociales y éticos: la interrelación de todos ellos va a dar forma a la sexualidad y a la manera en la que cada ser se vincula a nivel afectivo y sexual consigo y con los demás. Esta capacidad no está asegurada por la evolución, depende del tipo de experiencias que cada cual vaya teniendo en su día a día, en los encuentros afectivos y sexuales con otras personas, consigo y con el modo en el que el entorno cultural y social conciba la sexualidad.

El placer sexual o de otro tipo es una experiencia natural y saludable, vinculada a la liberación de endorfinas, dopamina y oxitocina, hormonas asociadas al bienestar y la alegría. Cuando la experiencia sexual es deseada, entonces las emociones positivas (alegría, seguridad, conexión) facilitan la respuesta sexual (ej.: mayor lubricación, erecciones más espontáneas, orgasmos más intensos).

Cuando la relación sexual no es deseada, se puede generar estrés, las hormonas que se despliegan en estas circunstancias son el cortisol y la adrenalina. Pudiendo aparecer, cuando esto sucede, problemas psicológicos:

1. Disfunciones sexuales: dolor durante las relaciones (dispareunia), dificultad para excitarse o llegar al orgasmo (anorgasmia), pérdida del deseo sexual (deseo sexual hipoactivo).
2. Asociación negativa con el sexo: evitación del contacto íntimo por miedo o revictimización. Respuestas de hipervigilancia o bloqueo (congelación) durante el acto sexual.
3. Alteración de la autoimagen: vergüenza, culpa o percepción de «sexualidad dañada».
4. Dificultad para establecer límites o decir «no» por patrones de sumisión: respuestas de ansiedad, taquicardia o flashbacks durante el sexo.
5. Disociación: «desconexión» del cuerpo o sensación de irrealidad (ej.: sentir que se observa la escena desde fuera).
6. Conductas de riesgo o evitación: algunas personas adoptan conductas sexuales compulsivas como mecanismo de afrontamiento, otras evitan completamente la intimidad por temor a perder el control.
7. Problemas en las relaciones: dificultad para confiar en parejas o sentir placer sin culpa, por diferencias en necesidades sexuales (ej.: una persona necesita seguridad extrema, la otra no comprende).

Como puede observarse, la respuesta sexual humana es algo muy complejo. La sexualidad es mucho más que sexo o relaciones físicas; es una parte fundamental del ser humano que abarca múltiples dimensiones:

La esfera biológica: genitalidad, hormonas, respuesta sexual (placer, dolor).

La esfera psicológica: deseos, fantasías, autoestima, trauma, emociones (afectivo): intimidad, conexión, miedos.

La esfera cultural (social): normas, religión, estereotipos de género.

La esfera de las relaciones (interpersonal) concretas: comunicación, consentimiento, pareja.

3. Las funciones de la sexualidad: más allá de la biología y la reproducción

La sexualidad es una dimensión humana compleja que va mucho más allá del acto sexual. Es el producto de millones de años de evolución, está asociada a la reproducción y al mantenimiento de la vida.

La vida en el planeta existe hace 4000 mil millones de años. Según Humberto Maturana, está surgió cuando se dieron las condiciones para su mantenimiento, y desde entonces, se han ido generando diferentes modos de reproducción de la vida: así, tenemos una reproducción asexual

y otra sexual. La reproducción sexual no es ni mejor ni peor que la reproducción asexual. Si un tipo de reproducción tuviera ventajas claras sobre la otra, veríamos a todos los organismos reproduciéndose de esa manera. Cada tipo de reproducción proporciona alguna ventaja evolutiva. Por ejemplo, la reproducción sexual permite la variabilidad, pero la gestación generalmente lleva bastante tiempo y requiere una inversión parental importante. La reproducción asexual ocurre rápidamente, y dado que toda la descendencia tiene la misma información genética, los individuos son más susceptibles a enfermedades.

La especie humana, en concreto el Homo Sapiens, apareció en la Tierra hace unos 200.000 o 300.000 años. Sin embargo, la evolución de los primates que dieron origen a los humanos se remonta a unos 30-55 millones de años en África. Se piensa que el Homo Sapiens poseía una fisiología y una manera de vivir la sexualidad muy similar a la nuestra.

La evolución de la sexualidad, la desaparición del celo en las hembras, y del hueso peneano en los machos, permitió a la humanidad mantener relaciones sexuales todos los días del año. Durante toda esta evolución, la oxitocina, hormona que regula la conexión entre las personas, lleva cientos de miles de años induciendo sentimientos para crear vínculos duraderos, pero las hormonas que inducen al cariño también pueden generar conflictos: los celos y la rivalidad sexual están presentes en muchas poblaciones animales y también en las poblaciones humanas.

Además de la biología, también las condiciones ambientales y sociales conforman la sexualidad humana. Los estudios arqueológicos nos hablan de cómo las condiciones ambientales y sociales han condicionado la manera en la que la humanidad se relaciona sexualmente. Se sabe que en la Tierra se produjeron periodos de fríos intensos. La última glaciación, también denominada Edad del Hielo, comenzó hace unos 110.000 años y terminó alrededor del 9.700 a.e.c. Empezó entonces el Holoceno, que es el periodo de clima templado actual. Los grupos humanos fueron capaces de sobrevivir en esas condiciones extremas por su inmensa capacidad de adaptación, formaban grupos muy pequeños de unas 20 o 30 personas, todo el grupo colaboraba. Su organización se basaba en el apoyo mutuo y no existía una normativa sobre la sexualidad. Fue con la retirada del hielo, unos 8.000 años a.e.c., cuando fueron apareciendo los primeros asentamientos y las ciudades; entonces, debido a la complejidad de los afectos que surgían, se hizo necesaria la regulación de las relaciones humanas y de las relaciones sexuales.

En el documental «La historia prohibida del sexo», se muestra cómo la regulación de la sexualidad y la creación de una serie de normas se convirtió en algo fundamental para la especie. Catalhüyük (Turquía) fue la primera ciudad del mundo en la que se ha encontrado lo que se denomina el primer asesinato sexual. En un enterramiento aparecen tres personas, dos hombres y una mujer, aparentemente fueron asesinados y enterrados siguiendo un ritual, porque supuestamente habían transgredido las normas sexuales vigentes. El enterramiento nos informa sobre el castigo que se ejercía cuando se saltaban las normas del grupo y sobre la forma de relacionarse sexualmente. El efecto del asesinato ritual se ha extendido hasta nuestros días. Todas y todos hemos incorporado una serie de normas que organizan el modo en el que nos relacionamos sexualmente.

Volvamos la mirada de nuevo a la biología. La reproducción sexual requiere dos personas, con dos sexos diferentes: dimorfismo sexual. Cada uno de ellos aporta un gameto o célula sexual que contiene la mitad de la cantidad habitual de ADN de una célula somática normal. En los machos, los gametos son los espermatozoides y en las hembras los gametos son los óvulos. La diferencia sexual creó un sistema sexual de reproducción que exigió no solo la creación de dos formas

anatómicas diferentes, sino también un sistema de atracción entre ellas. No existe una separación entre biología y cultura, las dos dimensiones están íntimamente conectadas y se condicionan. Para sobrevivir necesitamos reproducirnos y tener conexiones con otros seres humanos.

Los bebés vienen al mundo con un cerebro por hacer, incapaces de huir del peligro, funcionalmente ciegos a las amenazas, y con grandes dificultades para comprender y hacerse entender. No van a poder sobrevivir, salvo que dispongan de protección durante las etapas más vulnerables de su crecimiento, y de alguna guía para el desarrollo de sus redes neurales durante las tres décadas que su cerebro tarda en conformarlas. Los cerebros ya formados de los adultos proporcionan al mismo tiempo protección y una guía para el neurodesarrollo. La relación de apego, esa conexión especial y estable entre las crías humanas y los adultos de su misma especie, genera interacciones que moldean el desarrollo cerebral durante la infancia, la adolescencia y también en la edad adulta.

Javier Gómez Zapiain ha sido Profesor Titular de Psicología de la Sexualidad en la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea, en su libro, *Apego y sexualidad* (2009), sostiene que el bienestar de las personas se relaciona con la satisfacción de sus necesidades más básicas a lo largo del ciclo vital. Entre ellas, hay dos realmente importantes: la vinculación afectiva y la satisfacción erótica. Dicho en términos populares: el amor y el sexo.

La teoría del apego es un marco idóneo para comprender la interacción de ambas dimensiones. El ser humano, a lo largo de la historia de sus relaciones vinculares con sus figuras de apego genera representaciones mentales de estos vínculos, estos modelos se expresan en estilos de apego. Y dan forma a las relaciones interpersonales, en especial las relacionadas con la proximidad psicológica y la intimidad erótica. En condiciones normales la experiencia erótica se desarrolla en el espacio de la intimidad, y a su vez, está mediatizada por los modelos internos. El deseo sexual y la vinculación afectiva son dos dimensiones distintas que pueden interactuar entre sí, potenciándose mutuamente o interfiriéndose gravemente.

«El placer que acompaña a la actividad sexual es un mecanismo que además de promover la vida, induce al apego y a la conexión» (Zapiain).

Resumiendo, podríamos decir que las relaciones sexuales tienen diferentes funciones, ya que a través de ellas se pueden satisfacer diferentes necesidades:

1. Propiciar la reproducción de la vida.
2. Garantizar la supervivencia: nacemos inmaduras, necesitadas de la conexión con otros seres que faciliten la supervivencia. El apego, el amor y la sexualidad están íntimamente conectados.
3. Dar forma a la subjetividad, las experiencias afectivas y sexuales de cada cual van a constituir: las redes neurales, la memoria, el inconsciente, las motivaciones, los deseos, el modo de ser y de vivir.
4. Conformar la organización social. Las dinámicas íntimas son el fundamento de la organización social. «La sexualidad nunca es neutra: está mediada por el poder, la cultura y las narrativas históricas». Neurobiología del deseo: hormonas, placer y trauma

4. Neurobiología del deseo: hormonas, placer y trauma

No nos detendremos demasiado en estos componentes pues son los factores más conocidos. Tradicionalmente, hemos asociado la sexualidad exclusivamente a los genitales: los genitales masculinos incluyen el pene y los testículos; mientras que los genitales femeninos, incluyen la vulva, que contiene el clítoris, los labios mayores y menores, y el vestíbulo, así como la vagina, el útero y los ovarios.

Además de los genitales, es importante recordar que el placer sexual se siente en todo el cuerpo y se percibe a través de los cinco sentidos (vista, oído, gusto, olfato y tacto). También intervienen otros dos sentidos menos conocidos: *interocepción* y *propiocepción*, que nos avisan del estado de nuestros órganos internos, incluidos los sexuales, y de los gestos y postura corporal que estamos teniendo. Esta información da forma a nuestras sensaciones, emociones, deseos y cogniciones, aunque en gran medida son inconscientes.

La piel tampoco se ha tenido muy en cuenta, porque la mirada sexo céntrica ha puesto todo el énfasis en los genitales y ha olvidado la importancia de las manos, la piel y de su sensibilidad para la experiencia sexual.

Y sin ninguna duda, el cerebro es el principal órgano sexual: en él se integra la información proveniente del cuerpo, se crean los estados mentales, con sus respectivas emociones, deseos y fantasías, emite las secreciones hormonales presentes en la actividad sexual: estrógenos, testosterona, endorfinas, oxitocina y dopamina¹.

4.1. La química del deseo: los neurotransmisores en la sexualidad

Como vamos viendo, la sexualidad es un fenómeno complejísimo que involucra desde los elementos químicos a los emocionales y cognitivos. En este apartado nos centraremos en los elementos químicos: neurotransmisores y hormonas, que están presentes en las conductas sexuales.

Los neurotransmisores son mensajeros químicos que regulan el deseo, la excitación, el placer y el vínculo afectivo en la sexualidad, presentes en la respuesta sexual humana son los siguientes:

1. *Dopamina*. El neurotransmisor del deseo y la recompensa. Aumenta la motivación y el deseo sexual (anticipación del placer, activa el sistema de recompensa ¡Quiero más!). Los niveles altos se asocian a la lujuria y la fase de conquista y en exceso, puede llevar a conductas compulsivas (ej.: adicción al sexo o pornografía).
2. *Serotonina*. El regulador del humor y la saciedad. Modula el control de impulsos y la sensación de satisfacción postcoital. Los niveles bajos, se vinculan a obsesión sexual o insatisfacción crónica. Los antidepresivos (ISRS) que aumentan serotonina pueden reducir el deseo (efecto secundario común).
3. *Oxitocina*. La hormona del amor y del apego. Promueve el vínculo emocional (orgasmo, lactancia, abrazos). Reduce el estrés y genera confianza (clave en parejas estables). Se libera en grandes cantidades durante el orgasmo y el sexo con afecto. En violencia sexual: su ausencia explica la desconexión emocional en agresores.

¹ Para profundizar en las investigaciones más actuales sobre sexualidad podéis consultar el excelente libro de Pere Estupinyà, *S=EX2 La ciencia del sexo*.

4. *Noradrenalina*. El activador de la excitación. Aumenta el ritmo cardíaco y la sensibilidad física (erección, lubricación). Vinculada a la excitación inicial y la respuesta de lucha o huida. En estrés crónico, puede inhibir el deseo (bloqueo sexual).
5. *Endorfinas*. Los analgésicos naturales del placer: generan euforia y alivio del dolor durante y después del sexo. Explican el subidón post-orgasmo y la relajación profunda.

A continuación, se presenta un cuadro resumen de neurotransmisores y hormonas clave en la respuesta sexual, (Helen Elizabeth Fisher, 2016; Barry Komisaruk et al., 2011).

En la tabla 1 se presentan los neurotransmisores presentes en la experiencia sexual humana cuando es deseada, y en la tabla 2 se presenta la comparación entre los neurotransmisores que están presentes en las relaciones deseadas y los que emergen en las relaciones no deseadas.

Tabla 1. Neurobiología de la experiencia sexual

Molécula	Función	Efecto en la Respuesta Sexual	Dato Relevante
Dopamina	Sistema de recompensa	Aumenta el deseo, la motivación y el placer. Vinculada a la fase de «lujuria»	Niveles altos en la fase de enamoramiento (Fisher, 2016).
Oxitocina	Vinculación emocional	Promueve el apego post-coito y la confianza. Clave en el orgasmo. Apodada «hormona del abrazo».	Se libera en lactancia y parto (Carter, 2014).
Serotonina	Regulación del ánimo	Inhibe el deseo en niveles altos (ej.: antidepresivos ISRS).	Bajos niveles se asocian a obsesión sexual (Montejo et al., 2015).
Testosterona	Deseo libidinoso	Aumenta la fantasía sexual y la sensibilidad rógena (en ambos sexos).	Mujeres tienen 1/10 del nivel masculino, pero igual impacto (van Anders, 2012).
Noradrenalina	Excitación fisiológica	Acelera el ritmo cardíaco y la sudoración durante la excitación.	Responsable del «nerviosismo» ante estímulos sexuales.
Endorfinas	Placer y analgesia	Generan bienestar post-orgasmo	Reducen el dolor

Tabla 2. Diferentes neurotransmisores: placer consensuado. vs. violencia sexual

Molécula	Placer consensuado (Fisher, 2016)	Violencia sexual (Teicher, 2016; Serrano, 2022)
Oxitocina	Vinculación emocional	Agresores: baja empatía
Cortisol	Inhibido durante el placer	Víctimas: hipervigilancia
Dopamina	Motiva búsqueda de placer	Agresores: conductas adictivas

En síntesis, como resume la tabla 2, la violencia sexual no puede explicarse solo con neuroquímica (biología) ni solo con Patriarcado (cultura), sino en su intersección: un sistema que distorsiona los mecanismos naturales de placer para sostener dominación.

4.2. El clítoris, el gran olvidado de la sexología: una historia de invisibilización, tabúes y (re) descubrimiento

La biología sexual no es neutral, está mediada por el poder. Un caso paradigmático es la invisibilización histórica del clítoris, que analizamos a continuación. La conducta sexual, además del componente biológico, tiene un fuerte componente cultural; y una prueba de ello es la manera en que la ciencia ha estudiado el cuerpo de las mujeres.

El clítoris, único órgano humano dedicado exclusivamente al placer, ha sido ignorado, malinterpretado e incluso perseguido a lo largo de la historia. Su tratamiento refleja las construcciones sociales sobre género, sexualidad y poder. Su historia es un indicador de cómo el poder moldea el conocimiento (y la ignorancia) sobre el cuerpo de las mujeres. Su olvido y/o persecución son la muestra del androcentrismo imperante en la sexología y el descuido del placer femenino, al limitar la sexualidad de las mujeres a la procreación.

Un brevísimo resumen histórico de cómo se le ha conocido u ocultado nos permite comprender el lugar que en la cultura occidental se le ha dado al placer de las mujeres. En el periodo prepatriarcal ya existía un conocimiento parcial del clítoris, aunque no hay pruebas contundentes de que el clítoris se representara de manera anatómica o realista en el arte prehistórico. Sin embargo, el énfasis en vulvas y genitales femeninos sugiere que la sexualidad era un tema importante. Un ejemplo de estas representaciones se muestra en la cueva de Tito Bustillo en Asturias: en la sala del Camarín de las Vulvas, aparecen representaciones de vulvas femeninas. También en algunos textos hindúes (como el Kama Sutra) y árabes, se reconocía su papel en el placer, pero no se presenta un estudio anatómico profundo.

En la Edad Media y en el Renacimiento, la Iglesia cristiana tuvo un peso muy importante en la cultura y la sociedad occidental. Asoció el placer femenino con el pecado, relegando el sexo a la reproducción. No se podía hablar ni escribir sobre «el pecado» pues era como normalizar. En los manuscritos médicos rara vez aparecía el clítoris y, cuando lo hacía, era de forma muy esquemática o confusa. El foco estaba en la reproducción, no en la sexualidad femenina. Las primeras imágenes detalladas del clítoris no aparecieron hasta el siglo XVII, en los trabajos de Caspar Bartholin (1611).

Siglo XVIII-XIX: la «*histeria*», la patologización del clítoris y el «*orgasmo vaginal*».

Sigmund Freud hizo grandes aportaciones sobre la importancia de la sexualidad en el desarrollo psíquico; pero a la hora de explicar el orgasmo femenino, lo dividió en «clitoridiano» (inmaduro) y «vaginal» (maduro), estigmatizando el placer clitoridiano. Se consideraba que las mujeres que tenían un orgasmo clitoridiano no eran auténticamente mujeres.

En este periodo se llevaron a cabo tratamientos médicos aberrantes. Médicos como Isaac Baker Brown practicaban clitoridectomías (extirpación del clítoris) para «curar» la masturbación, la histeria o la homosexualidad. La circuncisión femenina se popularizó en Europa y EE. UU, como «solución» a comportamientos «indeseables».

En el siglo XX, los estudios de William Masters y Virginia Johnson (1967), *La respuesta sexual humana*, consideran el orgasmo clitoridiano como algo natural y la segunda ola feminista (años 60–70) lo reivindicó. El clítoris no se describió completamente hasta la década de 1990 por la uróloga cirujana Helen O'Connell e investigadora del Departamento de Cirugía de la Universidad de Melbourne, Australia. En una entrevista sostiene que «*esta negligencia en el estudio de la sexualidad femenina nos ha dejado una imagen incompleta de la verdadera naturaleza de los comportamientos sexuales.*»

La invisibilización del clítoris persiste en la formación médica, el 64% de los libros de anatomía lo omiten o representan de manera incompleta (Adam Ostrzenski et al., 2020), lo que contribuye a lagunas en el tratamiento de la salud sexual femenina. Esto contrasta con su complejidad anatómica real (Odile Fillod, 2016), clave para entender el orgasmo y el placer.

Actualmente, las representaciones del sexo en productos culturales como películas, libros o canciones, e incluso en la pornografía, siguen centrándose en la penetración y en la estimulación vaginal, y la existencia del clítoris, su anatomía y sus funciones siguen siendo un misterio para una gran parte de la sociedad.

Como hemos visto, el clítoris ha sido prohibido y cercenado de dos modos diferentes a través de la mutilación simbólica en la cultura occidental o de su mutilación real en otras culturas.

La mutilación genital femenina (MGF), que incluye la ablación parcial o total del clítoris, es una práctica cultural arraigada en varias regiones del mundo. Aunque está prohibida en la mayoría de los países, sigue realizándose de forma clandestina. La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que más de 200 millones de mujeres y niñas en el mundo la han sufrido, y según la Cruz Roja se prevé que 30 millones más podrían hacerlo en la próxima década.

En la actualidad las campañas Clitoridectomy y «Clitoris 3D» luchan contra los tabúes y la ignorancia anatómica.

Clitoridectomy es una etiqueta (hashtag) y movimiento digital que denuncia la mutilación genital femenina (MGF) —específicamente la clitoridectomía— y su impacto en la salud sexual de millones de mujeres y niñas en el mundo. Muestra que la MGF no es un «rito religioso» sino una violación de Derechos Humanos.

«Clitoris 3D» es una iniciativa francesa (2016) creada por la diseñadora Odile Fillod y el equipo de Solidarité Femmes, que desarrolló el primer modelo 3D gratuito y científico del clitoris, para educar sobre su anatomía real. Se puede descargar gratis en plataformas como Sketchfab y hasta imprimirlo en impresoras 3D o en este enlace (https://youtu.be/J_3OA_VZVkY). Puede ser un material útil para la educación afectivo sexual.

5. Los componentes culturales y sociales de la sexualidad humana

Como hemos visto, a través de la historia del clitoris no existe una separación radical entre biología y cultura, porque la cultura impregna la forma de vivir la sexualidad. La sexualidad no es únicamente un fenómeno biológico, sino también un constructo cultural moldeado por normas, creencias, prácticas sociales e instituciones. Cada sociedad define lo que considera «aceptable», «deseable» o «tabú» en torno al cuerpo, el placer y las relaciones, influyendo en: identidades de género (roles masculinos/femenino, terceros géneros), y prácticas sexuales (monogamia, poligamia, rituales de iniciación, discursos sobre el placer (erotismo vs. represión).

Las experiencias sexuales han existido siempre, si no, no habríamos llegado hasta aquí, como hemos visto en el documental *La historia prohibida del sexo*; pero la forma en la que se las ha practicado y explicado, se han ido modificando a lo largo de la historia condicionando, no solo las relaciones sexuales, sino también al conjunto de las relaciones sociales.

La sexualidad opera como un espejo cultural: mientras en la Grecia antigua la pederastia era un ritual educativo (Kenneth James Dover, 1989), en la Europa medieval el deseo se confinó al matrimonio por influencia eclesiástica (Michel Foucault, 1976). Hoy, movimientos como el queer cuestionan estas herencias, evidenciando que el cuerpo nunca es solo biológico, sino un campo de batalla político (Judith Butler, 1990). Como analiza Ana de Miguel (2015), el sistema neoliberal ha mercantilizado la sexualidad y el cuerpo de las mujeres, disfrazando la opresión bajo el discurso de la «libertad individual» y el «empoderamiento».

Para poder comprender la sexualidad contemporánea y la violencia sexual que se ejerce en la actualidad, necesitamos hacer un breve recorrido por su historia.

5.1. La cultura

En primer lugar, vamos a reflexionar acerca del término cultura. ¿Qué entendemos por cultura? Habitualmente entendemos por cultura el conjunto de manifestaciones artísticas; pintura, literatura, etc. Pero debemos ampliar nuestra visión, ya que la cultura lo abarca todo: nacemos en un contexto cultural concreto que va a condicionar el desarrollo de nuestra personalidad. La definiríamos como:

«El conjunto de conocimientos, normas, valores, ideas, costumbres y leyes de un grupo social determinado, que organiza y da forma a la vida de ese grupo».

A nivel individual, se adquiere a través de las diferentes experiencias vitales, y conforma nuestra forma de entender el mundo, de vivir, amar y relacionarnos. Incluye: el lenguaje, los mitos, la ciencia, el arte, la literatura, la filosofía, el cine, las instituciones, la pornografía, la prostitución ...y da lugar a un imaginario social, mediante el cual, se van creando las creencias y opiniones personales.

Existe una interconexión entre cultura, saber y poder. Los que detentan el poder crean la cultura hegemónica, cuentan la historia y definen la realidad. En las sociedades patriarcales, los hombres, hasta hace muy poco, eran los únicos que tenían acceso al conocimiento. Ellos definieron la sexualidad y crearon un modelo androcéntrico sobre la naturaleza humana, que se ha convertido en el modelo «científico» y ha impregnado el saber y la forma de vivir la sexualidad. Gracias al movimiento feminista, las mujeres hemos podido acceder a la universidad y adquirir conocimientos que nos han permitido revisar los modelos tradicionales de comprensión de la sexualidad y crear otras narrativas.

El viejo debate entre naturaleza o cultura ha quedado totalmente obsoleto, biología y cultura forman un entramado inseparable, condicionándose y retroalimentándose. Somos seres biológico-culturales; desde que se nace, la cultura y el lenguaje afectan a la manera en la que vivimos, sentimos y pensamos.

Los presupuestos con los que hemos pensado la historia, la naturaleza humana, y la sexualidad se fundamentan en ideas equivocadas, hemos creído que nuestros ancestros eran seres salvajes guiados por impulsos agresivos y destructivos. La imagen de un hombre troglodita arrastrando por el pelo a una mujer forma parte del inconsciente colectivo, y también la idea de que gracias a la «cultura» la humanidad ha pasado de ese estado salvaje, a un estado «civilizado». Estas ideas, con diferentes matices, siguen presentes en el imaginario social. Yuval Noah Harari en su libro *Sapiens de animales a dioses* (2014), todo un superventas, argumenta que los hombres del paleolítico se pasaban el día matándose unos a otros. Se nos ha transmitido la idea de que la naturaleza humana es violenta.

5.2. El Patriarcado y la sexualidad: de la veneración a la dominación (7000 a.C. - actualidad)

Las investigaciones arqueológicas y antropológicas actuales cuestionan estas creencias. Durante más de dos millones y medio de años existió una cultura de cazadores y recolectores más igualitaria, organizada entorno a la colaboración y el apoyo mutuo. Hombres y mujeres eran igualmente valorados. En este tipo de sociedades las mujeres y sus genitales eran considerados valiosos, la sexualidad era venerada y se asociaba la sexualidad a la vida con el dar y compartir placer y con lo sagrado

Riane Eisler en su magnífica obra *Placer Sagrado* (1996), sostiene que hay evidencia científica para afirmar que existió una cultura prepatriarcal organizada entorno a la colaboración y el apoyo mutuo. La humanidad en su origen no estaba centrada en la lucha y en la competencia, sino más bien, en la inclusión y la participación. Durante miles de años la humanidad vivió en sociedades de cooperación y colaboración, sin relaciones de opresión entre sexos ni clases, hombres y mujeres eran igualmente valorados. En este tipo de sociedades, la mujer y sus genitales eran considerados valiosos, generadores de vida. En miles de excavaciones arqueológicas aparecen imágenes de diosas que representaban a deidades femeninas, se veneraba a la madre tierra por ser la dadora de vida y a la mujer como generadora de vida.

5.3. La sexualidad en el Patriarcado

Fue con la construcción del Patriarcado cuando se asoció la sexualidad con la dominación y la violencia. El Patriarcado transformó la cultura y la organización social previa, se pasó de una sociedad más o menos igualitaria, a una sociedad jerárquica, lo que a su vez afectó a la cosmovisión del mundo, al tipo de emociones diferenciadas que desplegaban los que se situaban en la parte superior de la pirámide, de los que se situaban en el medio o en el lugar inferior.

Las relaciones sexuales entre los seres humanos también se transformaron y los que se situaban en la parte superior de la pirámide, impusieron un tipo de sexualidad basada en la violencia, la dominación y en la negación de los demás.

Gerda Lerner en su extraordinario libro *La creación del Patriarcado* (1990), argumenta que el Patriarcado no ha existido siempre y que se creó hace unos siete mil años; su construcción y consolidación se realizó a partir de un larguísimo proceso que duro unos 2.500 años. Afirma que la cultura patriarcal fue transformando los mitos de las sociedades prepatriarcales, por otros que legitimaban la guerra y garantizaban la dominación de los hombres sobre las mujeres. Las primeras leyes escritas (como el Código de Hammurabi) institucionalizaron la desigualdad. La metáfora de la propiedad (mujeres como «bienes» de hombres) surgió con la agricultura.

En la Biblia, en la Ilíada y en la Odisea, textos fundacionales de la cultura judeocristiana, se puede percibir con claridad esta transformación. En el Génesis, fue emergiendo una cultura en la que la organización jerárquica se naturalizó y con ella la violencia. En la parte superior de la pirámide, se encuentra Dios que se erige en el creador y organizador del mundo. Hace en primer lugar a Adán a su imagen y semejanza, y en segundo lugar compone a Eva, forjada de la costilla de Adán. En esta secuencia, se instituye la violencia simbólica, se impone el lugar que le corresponde a los hombres y a las mujeres, y se usurpa a la mujer su capacidad de generar vida. Las mujeres son consideradas como meras vasijas, ideas que posteriormente fueron desplegadas por Aristóteles en su obra *Generación de los Animales* (siglo IV a.e.c.). En ella sostiene que el hombre es activo y la mujer pasiva: el hombre aporta el principio del movimiento (alma racional) a través del semen, mientras la mujer solo aporta materia pasiva (sangre menstrual). Consideraba que los hombres son los que dan la forma a la criatura.

Los mitos y las metáforas con las que nos pensamos han sido y siguen siendo claves en la creación del imaginario social y en la institución de la subordinación, y de las desigualdades, como desarrollo en el libro *La costilla rota de Adán: Costes humanos de la violencia de género* (Carmina Serrano, 2022). El mito de Eva como procedente de la costilla de Adán es una metáfora de la desposesión histórica del cuerpo femenino y de su capacidad para generar vida.

Alfredo González Rubial en su libro *Tierra arrasada: un viaje por la violencia desde el Paleolítico al siglo XXI* (2023), libro que ha recibido el Premio Nacional de Ensayo en 2024, apoyándose en la arqueología como herramienta, nos invita a investigar los inicios de la violencia humana, afirma que la organización social basada en la guerra se inicia a mediados del neolítico y sostiene:

«La guerra no es solo una forma específica de practicar la violencia. Es también una forma de entender y vivir la violencia. Una forma de hecho, de sublimarla: se ordena, se adorna, se ritualiza y se vuelve mística»

Con la construcción del Patriarcado se fue conformando una organización social basada en la guerra, en la desigualdad entre hombres y mujeres, los guerreros conformaron una casta privilegiada, donde unos pocos hombres dominaron a otros hombres y a las mujeres, la lógica de la guerra y la dominación lo invadió todo, las relaciones políticas, las personales, la moral y la estética, introduciéndose en los afectos y en las relaciones sexuales.

El Patriarcado redefinió la sexualidad, en una sociedad basada en la guerra. El máximo poder no era el de dar y nutrir la vida, como ocurría en el periodo prepatriarcal, sino en quitarla. Muchos hombres perdieron la capacidad de dar y recibir placer y las relaciones sexuales se basaron en

el dominio y la sumisión. Estas ideas y prácticas han viajado a lo largo de la historia y se han introducido en el discurso religioso, filosófico, médico y psicológico dando forma al imaginario social que oculta, normaliza, y erotiza la violencia sexual.

Dar forma a las relaciones sexuales, a las motivaciones y deseos tanto de los hombres como de las mujeres, ha sido y sigue siendo central para el mantenimiento del Patriarcado y del sistema neoliberal. A modo de telegrama, haremos un brevísimo recorrido por la historia de la sexualidad en las sociedades patriarcales judeocristianas. El modelo androcéntrico vigente en nuestra cultura ha establecido el origen de la civilización con el surgimiento de la cultura clásica en Grecia y Roma. Se olvidó del periodo anterior y la posibilidad de pensar que se puedan generar sociedades sin que la violencia sea el centro del contrato social.

Michel Foucault en su libro *La historia de la sexualidad*, estudia las prácticas sexuales desde el periodo clásico y, gracias a sus investigaciones, hemos podido saber que las prácticas sexuales se han ido modificando con la historia y que cada época histórica tiene una manera específica de vivir la sexualidad. Sostiene que en Grecia las prácticas sexuales no estaban mal vistas, incluida la homosexualidad. Se consideraba natural que los hombres sabios y con poder mantuvieran relaciones sexuales con sus alumnos (Sócrates). Lo que se criticaba es que se colocaran de forma pasiva en la supuesta posición femenina, es decir, la sexualidad seguía considerándose igual que el periodo prepatriarcal, como algo digno, pero ya aparece impregnada de las relaciones jerárquicas, del poder y de la dominación, donde un miembro de la pareja se impone sobre el otro. Se va introduciendo de manera subrepticia la violencia en las relaciones íntimas, manifestándose en la dominación de los hombres sobre las mujeres en las relaciones sexuales.

La Edad Media fue una sociedad teocéntrica. El centro de la vida era Dios, en este periodo la sexualidad fue proscrita: se empezó a asociar el placer sexual con el pecado y el mal. San Agustín consideró las relaciones sexuales como un mal menor, solo toleradas para la procreación.

Silvia Federecci en su libro *Calibán y la bruja* (2010), estudió la transición del feudalismo al capitalismo, sostiene que la formación del Estado Moderno se basó en la violencia, en la expropiación de las tierras comunales, en la conquista y el expolio de América, en la apertura del comercio de esclavos a gran escala y en un ataque a las formas de vida y a las culturas populares, que tomó a las mujeres como su principal objetivo. Muchas mujeres que ejercían su profesión como curanderas y sanadoras fueron consideradas brujas y quemadas vivas; la caza de brujas fue un dispositivo clave para disciplinar los cuerpos femeninos durante la transición al capitalismo.

La quema de brujas se produjo fundamentalmente durante los siglos XVI y XVII, mientras se asentaba el capitalismo y se iniciaba la Edad Moderna. Las élites europeas se dotaron de un vasto soporte legal e ideológico generado por las iglesias y los poderes civiles; filósofos, juristas y médicos, que justificaban la represión y la imposición del orden económico capitalista y patriarcal a las mujeres. El libro *El Malleus Maleficarum* (siglo XV: El Martillo de las Brujas), escrito por el inquisidor alemán Heinrich Kramer (1486/2012), justificó la persecución de mujeres asociándolas con lo demoníaco. Este libro se convirtió en un manual para identificar, interrogar y castigar la práctica de la brujería, convirtiéndose en una obra de referencia hasta bien entrado el siglo XVII. En él, la mujer es considerada pecadora, criatura carnal, adecuada solo para la reproducción. Entre el 70% y el 90% de las personas acusadas de brujería fueron mujeres, se quemaron más de 40.000, acusadas de mantener relaciones sexuales con Satanás y matar a niños. Las mujeres pobres y las que no se sometían al modo de vida capitalista fueron consideradas brujas.

En la película «*Akelarre*», Pablo Agüero nos lleva al País Vasco de 1609, donde un grupo de chicas fueron acusadas de brujería por un juez cuya misión era hacerlas confesar sobre el aquelarre, considerado como una orgía sexual, que supuestamente ellas habían organizado en la aldea. Las mujeres pobres que vivían en los márgenes de la sociedad fueron severamente reprimidas y convertidas en brujas en el imaginario colectivo. Estas prácticas constituyeron un poderoso proceso de disciplinamiento de la subjetividad femenina, y de su forma de vivir la sexualidad, el miedo invadió su subjetividad y sus vidas.

En el siglo XVIII, el llamado «Siglo de las Luces», se produjo una transformación de la cultura y las formas de vida que dieron paso a la Revolución Burguesa. Se rompió con el modelo feudal aristocrático, se crearon nuevas leyes y un nuevo contrato social que solo incluía a la mitad de la humanidad, las mujeres quedaron excluidas. Jean-Jacques Rousseau, el autor de *El Contrato Social*, considera que las mujeres no necesitan recibir educación, que su misión en la sociedad era agradar y cuidar a sus maridos. Consideró que mujeres y hombres desempeñaban papeles desiguales y jerarquizados en la sociedad, porque la Naturaleza los creaba distintos. A partir de la idea de que los sexos no pueden ser iguales, sino complementarios, se justificó la desigualdad y se adjudicó a las mujeres un lugar secundario, con una misión: cuidar y agradar a los hombres. Estas normas y modos de organización social afectaron el desarrollo emocional de los hombres y de las mujeres. En su afamada obra *El Emilio*, sin tapujos, plantea que las mujeres son inferiores a los hombres y que su misión en la vida es cuidar y agradar a los hombres.

«La educación de las mujeres siempre debe ser relativa a los hombres. Agradarnos, sernos de utilidad, hacernos amarlas y estimarlas, educarnos cuando somos jóvenes y cuidarnos de adultos, aconsejarnos, consolarnos, hacer nuestras vidas fáciles y agradables. Estas son las obligaciones de las mujeres durante todo el tiempo y lo que debe enseñárseles en su infancia.» «Emilio o De la educación» (Rousseau, 1762)

Sus ideas fueron criticadas por la feminista Mary Wollstonecraft en *Vindicación de los derechos de la mujer* (1792): defiende que la desigualdad no se debe a la naturaleza, sino a la educación, propone una educación libre e igualitaria para las mujeres como base para su emancipación.

Y llegamos al siglo XIX en el que, y en parte gracias al movimiento sufragista, se empieza a hablar de la cuestión sexual, tanto en el ámbito filosófico como en el médico. En el ámbito psiquiátrico se empieza a teorizar sobre la sexualidad. Richard von Krafft-Ebing, fue un psiquiatra y sexólogo alemán, en su obra *Psychopathia Sexualis* (1886) acuñó el término «masoquismo» para describir la obtención de placer sexual a través del dolor y la humillación, nombre que toma del escritor austriaco Sacher-Masoch. En su libro *La Venus de las Pielas* Sacher-Masoch, le muestra a su amante el guion de las conductas sexuales que debe seguir en su encuentro. Krafft-Ebing definió estas conductas como una perversión, pues el hombre ocupaba el lugar que le corresponde a la mujer. No cuestiona la violencia, lo que le parece aberrante es que esta conducta sea desplegada por un hombre, ya que, según él, estas conductas son propias de las mujeres.

5.4. Freud, la sexualidad y la naturaleza humana

Freud ha sido uno de los pensadores más influyentes del siglo XX. Sus teorías han invadido la cultura de tal forma que, en cierta medida, todos somos un poco freudianxs: nos pensamos a partir de sus hipótesis. Freud, como no podía ser de otra manera, era producto de su época. Sus aportes han sido muy útiles para la terapia, comprendió la importancia del inconsciente y de las relaciones afectivas (familia y terapeuta) en el desarrollo psíquico, pero también tuvo errores y

contradicciones en su forma de entender a la sexualidad. En su obra *Estudios sobre la Histeria* (1895), asoció los abusos sexuales infantiles con el trauma. Consideró que los síntomas histéricos que presentaban sus pacientes histéricas tenían su origen en un incidente sexual traumático, cuyo recuerdo no se había elaborado, transformándose en patógeno y provocando síntomas disociativos. Esta teoría recibió muchas críticas de sus colegas, lo que le llevó a abandonarla. En 1987 en una carta a su amigo Fliess, abandona la teoría de la seducción y le dice que ha dejado de creer en sus pacientes histéricas.

Cambió su explicación al afirmar que hallaba la causa de la histeria, no tanto en sucesos reales como en fantasías de seducción de las propias pacientes. De esta manera Freud pasó a creer que el relato de sus pacientes se apoyaba en fantasías que respondían a deseos inconscientes. Poco tiempo después, elaboró la hipótesis del complejo de Edipo, en la cual, el seductor pasaba a ser el niño. Abandonó su teoría de la seducción y la reemplazó por el concepto de «fantasía inconsciente», afirmando que los relatos de abusos sexuales eran producto de los deseos incestuosos de sus pacientes y no de acontecimientos reales vividos por los mismos. Este abandono, supuso un daño importante en la comprensión del sufrimiento psicológico, ya que puso el énfasis en la fantasía y se olvidó de la realidad.

Freud participó de lleno en el debate social sobre la cuestión sexual y otorgó a la sexualidad un rol central en el desarrollo psíquico: podríamos decir que creó un modo de pensar la sexualidad, la rehízo. En su propuesta, consideró que la sexualidad de los hombres y de las mujeres era diferente debido a la biología. Sostuvo que la sexualidad masculina era activa y tenía un componente agresivo, mientras que la sexualidad femenina era pasiva y tenía un componente masoquista.

El contexto violento en el que vivió, Primera y Segunda Guerra Mundial, le llevó a pensar que la existencia de la guerra se debía en última instancia a la naturaleza humana. En *Tres ensayos sobre una teoría sexual* (1905), obra considerada como una de las más influyentes del siglo XX, presenta como novedad la existencia de la sexualidad infantil, caracterizándola como intrínsecamente perversa. Enuncia con ello una predisposición originaria y universal a la perversión, estableciendo una conexión entre el sadismo y la sexualidad masculina, y el masoquismo y la sexualidad femenina. En *El Malestar en la cultura* (1930), convirtió el egoísmo y los deseos de dominio, en la esencia de la motivación humana, que podríamos resumir en la famosa frase «*el hombre es un lobo para el hombre*». En esta obra sostiene que nuestra naturaleza perversa y dañina se civiliza gracias a la cultura.

Estas teorías han conformado el imaginario social, condicionando nuestra forma de entender la naturaleza humana, la sexualidad y las desigualdades entre hombres y mujeres, y ocultando el poder y la violencia que fue necesario ejercer, y que se sigue ejerciendo, para que estas desigualdades se mantengan. Así, como hemos dicho anteriormente, con el abandono de la teoría de la seducción, Freud abandonó la teoría del trauma, lo que ha tenido graves repercusiones en la comprensión de la enfermedad mental. La realidad externa y los abusos pasaron a segundo plano: puso el énfasis en las fantasías inconscientes y ocultó la violencia al atribuir las desigualdades a la biología y, en última instancia, a la sexualidad.

Sus relatos fueron asumidos por la comunidad científica como «la verdad», transformándose en dispositivos generadores de subjetividad. Construyó una metáfora sobre la humanidad y la sexualidad androcéntrica, centrada en las motivaciones de los hombres con poder, y se olvidó de las necesidades de conexión. Necesitamos revisar la manera en la que Freud explicó la sexualidad

y la naturaleza humana. En la actualidad, la teoría sobre el apego que explicaremos más adelante nos permite saber en qué medida la posibilidad de disfrutar sexualmente, es una posibilidad que se hará realidad o no, dependiendo de las experiencias afectivas y sexuales que se tengan a lo largo de la vida.

Para Michel Foucault y el construccionismo, la sexualidad como naturaleza no existe. Más bien, es una invención histórica. Los diversos placeres, las prácticas y las fantasías han existido siempre, así como los cuerpos y sus posibilidades, pero no poseen significados intrínsecos, y su agrupación bajo el concepto de «sexualidad» como si fuera un sistema biológico análogo al sistema digestivo o respiratorio, es una invención histórica de la burguesía europea en los siglos XVIII y XIX.

El sexo es una actividad humana innata, pero las actitudes y prácticas sexuales se aprenden, como se puede apreciar hasta en nuestros primos hermanos, los monos. Los experimentos realizados con macacos por Harry Frederick Harlow (1959), ponen en evidencia la importancia del encuentro afectivo y cómo estas experiencias repercuten en la sexualidad; incluso en los monos, a los que se suponía que sus conductas sexuales debían de ser fundamentalmente instintivas, tenían un componente social. Los monos criados en aislamiento, que no habían sido acariciados ni tocados por sus madres, ni habían jugado con sus iguales, no sabían aparearse en la edad adulta. En la experiencia clínica, nos encontramos con hombres y mujeres con serias dificultades para mantener relaciones sexuales, debido a la falta de relaciones sensuales y afectivas satisfactorias en su infancia.

En resumen, la capacidad para mantener relaciones sexuales y la actitud hacia la sexualidad se construye socialmente. Desde que se nace y a lo largo de la vida, cada época histórica ha tenido su manera de vivir la sexualidad. La conexión entre sexualidad y violencia no ha existido siempre, se originó con el Patriarcado.

5.5. El imaginario social y la sexualidad

El imaginario social es un concepto creado por el filósofo y psicoanalista Cornelius Castoriadis en su libro *La institución imaginaria de la sociedad* (1975). El concepto se usa habitualmente como sinónimo de mentalidad, cosmovisión, conciencia colectiva o ideología.

Para Castoriadis un imaginario social es una construcción sociohistórica, que abarca el conjunto de instituciones, normas y símbolos que comparte un determinado grupo social, y que, pese a su carácter imaginado, opera en la realidad generando tanto oportunidades como restricciones para los sujetos. Un imaginario no se considera en términos de su verdad o falsedad, sino que instauro por sí mismo una realidad que tiene consecuencias prácticas para la vida cotidiana de las personas.

«Las sociedades se autoconstituyen a través de ‘significados imaginarios sociales’ que no son racionales ni funcionales».

El imaginario social sobre la sexualidad está impregnado de violencia, la cultura de la violencia sexual en la actualidad invade la industria cultural (el cine, la televisión, las canciones, los anuncios publicitarios), las leyes, el mundo laboral, la pornografía, las bromas, la sexualidad, el mundo virtual y las redes sociales.

Esther Tauroni en su libro *La cultura de la violación en la historia del arte* (2020), afirma que la violencia escondida en el arte erótico ha dado forma a la sexualidad, impregnándola de violencia. La historia del arte, como historia de las imágenes, nos permite echar un vistazo a los diferentes periodos del pasado y comprobar la naturalidad con que se ha vivido la violación. Ha sido llevada a los altares, museos, y colecciones como mitos, leyendas, y experiencias de vida que eran aceptadas por los hombres y las mujeres dando forma a sus deseos.

La violencia sexual, normalizada a través de la cultura (pornografía, música, publicidad), tiene efectos profundos en la subjetividad individual y colectiva. Según Tauroni (2020), el 60% de las mujeres internalizan estereotipos de sumisión tras consumir medios que erotizan la dominación, lo que perpetúa dinámicas relacionales patológicas.

La Historia de Arte a través de sus imágenes pictóricas, han creado y siguen creando mitos, leyendas, estereotipos y arquetipos, estos dan forma a nuestras emociones, maneras de vivir, de relacionarnos y a nuestra sexualidad. Es una especie de terrorismo encubierto que planea sobre la vida de las mujeres, generando unas opiniones en las que se banaliza y naturaliza la violencia sexual. Estas ideas no pertenecen solo al pasado, siguen vigentes. Se siguen recreando en el día a día, a través de la industria sexual (pornografía y prostitución), de internet y las redes sociales, en donde la violencia sexual está adquiriendo índices inquietantes.

Como analiza Tauroni (2020), «la representación artística de la violación ha funcionado como dispositivo de normalización de la violencia patriarcal, desde el Rapto de las Sabinas hasta el arte contemporáneo».

En los últimos años hemos asistido a una profunda modificación en el imaginario social sobre la sexualidad y sus prácticas, se ha pasado de percibir la sexualidad como un tabú, algo sucio y pecaminoso que había que reprimir, a una visión aparentemente más liberal. Es a partir de mediados del siglo XX, cuando se produce una modificación en el imaginario social sobre la sexualidad.

La revolución sexual de los sesenta, que en un principio supuso una liberación de las normas opresivas sobre la sexualidad, se convirtió, en palabras de Kate Millet, en una contrarrevolución para las mujeres. Los deseos sexuales masculinos se convirtieron en el modelo de sexualidad hegemónica; las mujeres «liberadas» debían desear satisfacer estos deseos masculinos y, si esto no ocurría eran tachadas de mujeres reprimidas, estrechas.

Como demostró Millet (1970), la cultura no solo refleja el Patriarcado, sino que lo reproduce. En su obra *Política sexual*, analiza cómo la literatura romántica —desde Rousseau hasta Millet— educa a las mujeres en la pasividad, mientras glorifica la agresión masculina. Esta ideología es visible en *Cincuenta Sombras de Grey*, en donde se sigue justificando la violencia de género como «deseo auténtico».

En España las películas sobre el destape invadieron las pantallas entre los años 60 y 70, presentando un modelo de sexualidad basado en la dominación, como se puede ver en la película *No desearás al vecino del quinto* (1970). La película más taquillera de su época, con 4.371.624 espectadores, presenta a un varón depredador que lo único que desea es mantener relaciones sexuales con cuantas más mujeres mejor, y las mujeres aparecen como objetos encantados de ser cazadas.

En el siglo XXI, la pornografía y prostitución se han convertido en instituciones generadoras de imaginario social sobre la sexualidad de los hombres y las mujeres. La industria sexual, la pornografía y la prostitución, se han convertido en una industria criminal potentísima, mueve más de cinco millones de euros al día. Uno de cada cuatro hombres reconoce pagar o haber pagado por tener sexo. España es el primer consumidor de prostitución de Europa y el tercero del mundo.

Como analiza la socióloga Rosa Cobo (2017), la pornografía es una realidad social que impregna la cultura contemporánea. Forma parte del entramado institucional y social de las sociedades del siglo XXI. Tiene una dimensión material y una dimensión simbólica. Es práctica social y discurso, negocio internacional y fuente inagotable de definiciones sobre la sexualidad, el placer, el poder, la masculinidad, la feminidad y la mercantilización del cuerpo de las mujeres.

Demuestra Cobo (2023), que los relatos pornográficos definen a la mujer como servidora sexual, y a los hombres como violentos, agresivos y narcisistas, que pueden ser omnipotentes y que sus deseos pueden hacerse realidad.

«La pornografía mainstream no es un mero entretenimiento, sino un dispositivo de poder que refuerza la desigualdad sexual: el placer que vende es el placer de domina».

«El 90% de las escenas pornográficas incluyen violencia contra mujeres».

Como estamos viendo, existe una íntima conexión entre capitalismo-patriarcado y pornografía, generando la industria pornográfica unos beneficios de 15.000 millones anuales (datos de la UE, 2022).

Rosa Cobo propone como alternativa una educación sexual crítica. Sus tesis conectan con el análisis del neoliberalismo sexual de Ana De Miguel (2015). En su obra De Miguel afirma que la pornografía erotiza de manera constante la violencia sexual y la desigualdad de poder, aumentando la probabilidad de ser agresor, pero también de ser víctima. El 70% de los adolescentes consume pornografía de forma frecuente.

Como se ha dicho anteriormente, el cine es otro de los medios en los que hemos aprendido a normalizar la violencia sexual. Son numerosísimas las películas en las que este tipo de violencia se naturaliza e incluso se erotiza.

Pilar Aguilar en su libro *La imagen te ciega* (2019), sostiene que una de las estrategias habituales que encontramos en las representaciones de violencia sexual en las películas, es su banalización, incluso en su faceta más alarmante, la violación. Señala que un ejemplo de esto se puede ver en la película *Perros de Paja* (1971). En ella la violación es trivializada. Aunque en un principio la víctima se resiste, finalmente se la representa disfrutando. Este relato da forma a muchas de las ideas vigentes en el imaginario social, aunque la mujer diga que no, en realidad lo desea.

Otro ejemplo de esta banalización de la violación se puede ver en algunas películas de Almodóvar. En la película *Hable con ella* (2002), no solo trivializa y niega la violación, sino que la violación de una mujer en estado de coma se presenta de forma oculta como su salvación.

Afortunadamente, en los últimos años se está empezando a producir películas con otras narrativas que tratan de visibilizar la violencia sexual incrustada en la sociedad y en las relaciones sexuales. Algunas de estas películas y series pueden servir como recurso para trabajar con víctimas de violencia sexual.

Epstein: Asquerosamente rico (2020), docuserie de 4 capítulos, se apoya en testimonios de víctimas para analizar cómo el agresor sexual convicto Jeffrey Epstein utilizó su fortuna y poder para llevar a cabo sus abusos. Epstein fue un conocido financiero neoyorquino con gran influencia social y política, hasta su acusación y condena por solicitar prostitución e incitar a la prostitución a menores. En esta serie se desvela la violencia sexual practicada por los poderosos y su ocultamiento.

La asistenta (2021), serie de 10 episodios, muestra las dinámicas de los malos tratos y sus efectos. Narra las vicisitudes de Alex, una madre soltera que para escapar de una relación abusiva y darle a su hija Maddy una vida mejor, pasa por centros de acogida para posteriormente trabajar como asistenta. Es un excelente ejemplo de los efectos que produce la violencia sexual y de resiliencia.

En la serie *En el nombre de ellas* (2022), se saca a la luz la violencia sexual ejercida por Kote Cabezudo, el fotógrafo donostiarra acusado de abusar sexualmente y estafar a varias modelos con las que trabajó. En ella se narra el proceso judicial iniciado contra él, después de la denuncia interpuesta en 2013 por una de las jóvenes a las que fotografió, y las dificultades de las víctimas para ser creídas. Es un excelente retrato de la violencia institucional que sufren las víctimas de violencia sexual.

La película *El acusado* (2023), trata del juicio a un estudiante denunciado por violación y del impacto que provoca en su entorno y en él, dicha denuncia. Lo que se presenta como sorprendente es su falta de conciencia de haber violado. Es una excelente película que permite reflexionar sobre la negación de la violencia y el «consentimiento».

Aunque estas películas y otras muchas nos llenan de esperanza y abren nuestras mentes, no podemos olvidar que son minoritarias y que la industria cultural dominante y mayoritaria sigue generando contenidos saturados de violencia sexual. Lo podemos ver en las canciones, en la publicidad, en la pornografía... dando forma a la representación mental que las y los adolescentes hacen sobre la sexualidad.

Deberíamos hacer una reflexión sobre la influencia que tienen los relatos cinematográficos y audiovisuales en la representación que hacemos de la realidad y en la construcción de nuestra subjetividad y deseos sexuales.

5.6. Internet, las redes sociales y la sexualidad

No podemos entender la sexualidad que se practica en el siglo XXI, ni el imaginario social, ni la violencia sexual, si no atendemos al impacto que Internet está teniendo en nuestras vidas. Las redes sociales —Facebook, YouTube, Instagram, TikTok, LinkedIn, Twitter(X), WhatsApp— están modificando nuestra manera de comunicarnos y de vivir. La introducción de los *likes* está afectando a la subjetividad y autoestima de nuestra juventud. La política desplegada por las empresas líderes en el mundo virtual —Google, Meta, Netflix, Amazon, Microsoft y Apple—, junto a la industria sexual (pornografía y prostitución), están dando forma a la sexualidad y muy especialmente a la de las generaciones más jóvenes. Para ellos, el mundo virtual es tan importante como el mundo real.

El Estudio sobre el impacto de la tecnología en la adolescencia elaborado por Unicef (2021), realizado sobre una muestra de 50.000 adolescentes españoles de la ESO, nos indica que la edad media de poseer el primer móvil es la de 10,96 años. Sobre los hábitos de uso, el 90,8% de las y los

adolescentes se conectan todos/casi todos los días, el 49,6% de la muestra usan Internet más de 5 horas al día durante los fines de semana, un 31,6 % de los adolescentes pasa más de cinco horas diarias conectado a internet cualquier día entre semana, 6 de cada 10 adolescentes duermen con el móvil y 1 de cada 5 se conecta por la noche.

En esta investigación, chicas y chicos indican que usan Internet y redes sociales para establecer relaciones, para hacer amistades, para no sentirse solos y para ligar. Es decir: en el mundo virtual aprenden, practican y viven su sexualidad. Un 42% ha recibido videos de contenido sexual. Se constata que las prácticas de *sexting* son cada vez más habituales. El 26,8% reconoce que alguno de sus contactos le envió alguna vez fotos, imágenes o vídeos personales de carácter erótico o sexual (*sexting pasivo*) y el 8% reconoce incluso haberlos enviado ellas/os mismas/os (*sexting activo*). La cifra de presiones para el envío de este tipo de materiales, incluso superior es del 11,4%.

Ante un Internet gratuito, las empresas líderes en el sector utilizan los datos obtenidos de los usuarios como negocio. A través de ellos, manipulan los deseos y conductas de la ciudadanía, incluidos sus deseos sexuales. Como demuestra Shoshana Zuboff (2019):

«El capitalismo de vigilancia convierte cada interacción humana en ‘materia prima conductual para predecir y controlar el comportamiento»

Lo que plantea graves riesgos para la autonomía individual. En su libro *La era del capitalismo de la vigilancia: la lucha por un futuro humano en la nueva frontera del poder*, considerado como uno de los libros más importantes del siglo XXI, disecciona el nuevo orden económico mundial constituido durante las últimas dos décadas. En este nuevo orden, tiene en Internet y en los datos, su principal materia prima. Piensa que Internet ha modificado la manera de ejercer el poder. Afirma, que no sólo obtienen información, sino que condicionan nuestro comportamiento:

«A través de los trillones de datos recopilados cada día, hacen predicciones del comportamiento humano cada segundo. Los datos más utilizados son los que permiten introducirse en la mente para garantizar resultados comerciales. Este nuevo modelo de capitalismo no tiene precedentes, es especialmente dañino y, si no se reacciona a tiempo, la misma idea de libertad humana está en peligro» (Shoshana Zuboff).

La industria sexual, es una de las industrias que más utiliza nuestros datos. Las páginas pornográficas están siendo visionadas masivamente por nuestros jóvenes a edades cada vez más tempranas, según confirman Lluís Ballester y Carmen Orte en su libro. *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de los adolescentes y jóvenes: nuevos retos educativos* (2019).

«Identifican la pornografía mainstream como principal educador sexual de los jóvenes, generando distorsiones en sus expectativas: el 68% de los adolescentes imitan conductas violentas vistas en pantalla».

Este fenómeno, que denominan «*pedagogía tóxica*» requiere intervenciones educativas que deconstruyan los mitos del placer «desigual». Esto convierte a la nueva pornografía en un fenómeno de especial relevancia para la comprensión de las relaciones interpersonales.

El impacto de la pornografía en la juventud ha sido excelentemente mostrado en la serie documental *Generación porno*, realizada por Núria Castejón. Consta de tres episodios y arroja luz sobre la relación de los adolescentes con Internet, los móviles, las plataformas, la pornografía y el sexo. Responde a preguntas importantes sobre la sociedad actual. Otra serie que merece la pena ver es la serie de Netflix *Adolescencia*.

Continuando con la reflexión sobre los efectos de Internet y las redes sociales, Tasia Aranjuez en la ponencia *Onlyfans, la pendiente resbaladiza del consentimiento* (2023), sostiene que Onlyfans es una red social donde muchas jóvenes comparten imágenes y vídeos de contenido sexual a cambio de dinero. El 90% del contenido es producido por chicas jóvenes menores de edad, y el 90% de los consumidores son hombres.

La entrada de algunas cantantes y famosas ha contribuido a la normalización de la red. Muchas chicas, que nunca habrían pensado en acercarse a la industria de la pornografía o la prostitución, acaban atrapadas en el negocio del sexo al ser atraídas por la irreal fantasía de obtener cuantiosas ganancias con sus imágenes. Hay que destacar que, lejos de ser inofensiva, Onlyfans es empleada como plataforma de captación por parte de empresas productoras de pornografía y redes de prostitución. La posibilidad de enviar mensajes privados permite que los hombres ofrezcan cada vez más dinero a las jóvenes, a cambio de imágenes cada vez más explícitas o a cambio de encuentros sexuales en vídeo o en persona. El deseo de obtener una ganancia más elevada puede llevar a las mujeres a exceder sus límites iniciales vendiendo contenidos más explícitos.

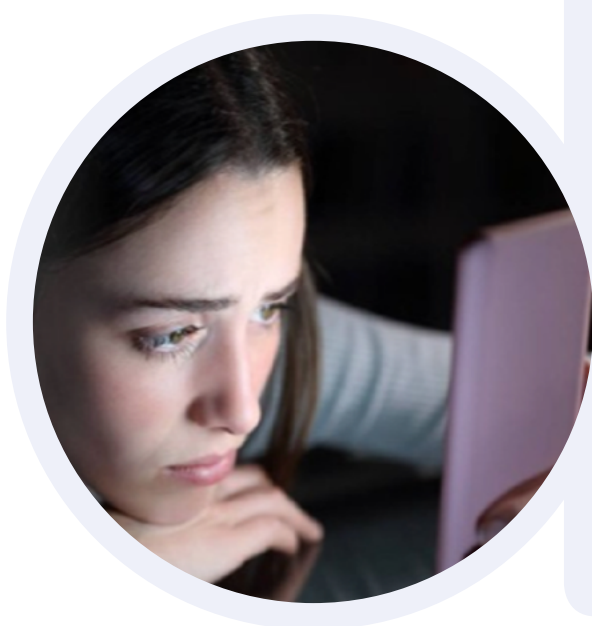
La cultura capitalista patriarcal del siglo XXI sigue construyendo un imaginario social en el que se legitima, naturaliza, e incluso erotiza e idealiza la violencia en las relaciones sexuales, mientras que el mundo de los cuidados, del amor, y de la ternura, ha sido devaluado: se ha asociado lo valioso a la dominación, a la competitividad y al ganar.

6. Caso clínico

«SE ME PASA EL ARROZ»

Impacto de los mandatos sociales en la construcción de los deseos sexuales en la adolescencia

- Adolescente con TCA (Anorexia)
- Problemas en las relaciones con los iguales.
- Atribuye sus dificultades a su imagen corporal (impacto de las imágenes de las redes)
- Vínculo traumático con la madre
- Ingresos en hospital
- Fantasías de suicidio
- Empieza tratamiento terapéutico a recuperarse y a preocuparse por sus relaciones sociales.
- Se le impone otro mandato: «La necesidad de mantener relaciones sexuales»



7. Conclusiones

La violencia sexual es un fenómeno complejo y multifacético, profundamente arraigado en las estructuras patriarcales y han moldeado nuestra cultura durante milenios. A lo largo de este documento, hemos explorado cómo la sexualidad humana —lejos de ser un mero instinto biológico— está intrínsecamente ligada a dimensiones psicológicas, sociales y éticas, condicionadas por un sistema que históricamente ha erotizado la dominación y la desigualdad.

Hallazgos clave

7.1 Raíces históricas y culturales

La conexión entre sexualidad y violencia no es natural, sino una construcción del Patriarcado, como evidencian los estudios sobre sociedades prepatriarcales (Riane Eisler, 1996; Gerda Lerner, 1990).

La industria cultural (cine, música, pornografía) ha normalizado y mercantilizado la violencia sexual, presentándola como «deseable» e incluso «transgresora» (Rosa Cobo, 2023; Lluís Ballester, 2021).

7.2 Impacto en la subjetividad

El imaginario social actual —forjado por la pornografía mainstream, las redes sociales y la publicidad— distorsiona los deseos sexuales, especialmente en adolescentes, asociando el placer con prácticas coercitivas (Unicef, 2021; Susana Zuboff, 2019).

La falta de educación sexual crítica perpetúa mitos como el consentimiento ambiguo o la idealización del «amor romántico violento» (Eva Illouz, 2021).

7.3 Consecuencias traumáticas

Las víctimas de violencia sexual sufren secuelas físicas, emocionales y sociales, desde trastornos de estrés postraumático hasta dificultades para establecer vínculos seguros (Carmina Serrano, 2022)

La revictimización por parte de instituciones judiciales y médicas agrava el daño, como muestran casos como los de Epstein o las denuncias por agresiones grupales.

7.4 Claves para la intervención

- **Educación afectivo-sexual integral:** Enfocada en el consentimiento, la diversidad y la crítica a los modelos patriarcales (Lluís Ballester y Carmen Orte, 2021).
- **Apoyo multidisciplinar:** Terapia individual centrada en el trauma, combinada con redes de apoyo mutuo y políticas públicas que garanticen derechos básicos (vivienda, empleo, protección legal).
- **Transformación cultural:** Promover narrativas que eroticen el cuidado, el respeto y la equidad, tanto en el arte como en los medios de comunicación.

Reflexión final

La desnaturalización de la violencia sexual exige un compromiso colectivo. No basta con intervenir sobre las víctimas; es necesario deconstruir los pilares que sostienen esta violencia: la cosificación de los cuerpos, la jerarquización de los placeres y la impunidad de los agresores. Como señala Antonio Damasio, la ética en las relaciones sexuales no es una abstracción, sino una práctica corporal que nace de la empatía y el reconocimiento del otro. La técnica del Kintsugi —reparar con oro lo que está roto— nos recuerda que las heridas pueden transformarse en motores de cambio, pero solo si existe un entorno social que lo permita.

Este documento es una invitación a cuestionar lo que damos por sentado, a repensar nuestros deseos y a construir, entre todas las personas, una sexualidad libre de violencias.

Incluye un llamado a la acción: «Invitamos a profesionales, educadores y activistas a utilizar este marco teórico en sus espacios de trabajo, promoviendo talleres, investigaciones y campañas que visibilicen alternativas saludables.»

La violencia sexual es un fenómeno complejo que exige intervenciones multidimensionales. Para transformar prácticas profesionales y sociales, proponemos este decálogo crítico.

Tabla 4. Hacia una praxis transformadora: 10 mandatos para profesionales

1. Desnaturaliza los mitos biologicistas

Cuestiona discursos que presentan la violencia como «innata» (ej.: «testosterona = agresividad inevitable»).

2. Contextualiza históricamente

Incluye en tus intervenciones cómo el patriarcado ha moldeado la sexualidad (Lerner, 1990; Eisler, 1996).

3. Promueve neuroderechos sexuales

Enseña que la neuroquímica (dopamina, oxitocina) no determina conductas: el contexto cultural es clave.

4. Deconstruye el imaginario pornográfico

Trabaja con adolescentes los riesgos de la pornografía mainstream (Cobo, 2023; Ballester, 2021).

5. Prioriza el consentimiento activo

Reemplaza el «no es no» por «solo el sí es sí», integrando lenguaje corporal y entusiasmo.

Tabla 4. Hacia una praxis transformadora: 10 mandatos para profesionales**6. Interviene desde el trauma**

Aplica modelos terapéuticos que reconozcan el impacto neurobiológico de la violencia (Serrano, 2022).

7. Visibiliza el clítoris

Incluye educación anatómica rigurosa para combatir la ignorancia androcéntrica (O'Connell, 1990).

8. Exige políticas públicas

Aboga por leyes que regulen la industria sexual y protejan a menores en entornos digitales (Unicef, 2021).

9. Crea redes comunitarias

Fomenta espacios seguros donde las víctimas encuentren apoyo sin revictimización.

10. Investiga con perspectiva feminista

Genera datos que cuestionen las narrativas dominantes (ej.: placer femenino no centrado en penetración).

8. Referencias bibliográficas**Libros**

- Aristóteles (1992). *Generación de los animales* (Obra original escrita 330 a.C.; J. Pallí Bonet, Trad.). Gredos.
- Aguilar, Pilar (2019). *La imagen te ciega*. Cátedra.
- Ballester, Lluís y Orte, Carmen (2021). *Pornografía y violencia de género: Un análisis crítico*. INJUVE.
- Butler, Judith. (1990). *El género en disputa: El feminismo y la subversión de la identidad*. Paidós.
- Castoriadis, Cornelius (2013). *La institución imaginaria de la sociedad*. Tusquets.
- Cobo, Rosa (2017). *La prostitución en el corazón del capitalismo*. Catarata.
- Cobo, Rosa (2023). *Pornografía. El placer del poder*. Catarata.
- Eisler, Riane (1996). *El placer sagrado: Sexo, mito y política del cuerpo*. Paidós.
- Federici, Silvia (2010). *Calibán y la bruja: Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Traficantes de Sueños.
- Fisher, Helen (2016). *Anatomía del amor*. Anagrama.

- Freud, Sigmund (1895/1996). *Estudios sobre la histeria*. En J. Strachey (Ed.), *Obras completas de Sigmund Freud* (vol. 2, pp. 1-305). Amorrortu.
- Freud, Sigmund (1905/2012). *Tres ensayos sobre teoría sexual*. En J. Strachey (Ed.), *Obras completas de Sigmund Freud* (vol. 7, pp. 109-224). Amorrortu.
- Freud, Sigmund (1930/2012). *El malestar en la cultura*. En J. Strachey (Ed.), *Obras completas de Sigmund Freud* (vol. 21, pp. 57-140). Amorrortu.
- Foucault, Michel (1976). *Historia de la sexualidad*, vol. 1: *La voluntad de saber*. Siglo XXI.
- González Rubial, Alfredo (2023). *Tierra arrasada: Un viaje por la violencia desde el Paleolítico al siglo XXI*. Arpa.
- Harari, Yuval Noah (2014). *Sapiens: De animales a dioses. Una breve historia de la humanidad*. Debate.
- Illouz, Eva (2014). *Erotismo de autoayuda: Cincuenta sombras y el nuevo orden romántico*. Katz.
- Komisaruk, Barry, Beyer-Flores, Carlos, y Whipple, Beverly (2011). *The Science of Orgasm*. Johns Hopkins University Press.
- Kramer, Heinrich y Sprenger, Jacob (1486/2012). *El martillo de las brujas* (*Malleus Maleficarum*). Alianza Editorial.
- Lerner, Gerda. (1990). *La creación del patriarcado*. Crítica.
- Masters, William y Johnson, Virginia (1967). *La respuesta sexual humana*.
- Maturana, Humberto y Varela, Francisco (1984). *El árbol del conocimiento: Las bases biológicas del entendimiento humano*. Editorial Universitaria.
- Millett, Kate (1970). *Política sexual* Millett, K. Ediciones Cátedra.
- Morin, Edgar (1990). *Introducción al pensamiento complejo*. Gedisa.
- Serrano, Carmina (2022). *La costilla rota de Adán: Costes humanos de la violencia de género*. Ed. B.
- Javier Gómez Zapiain, (2009). *Apego y sexualidad*. Alianza.
- Zuboff, Shoshana (2019). *La era del capitalismo de la vigilancia*. Paidós.

Capítulos de libro

- De Miguel, Ana (2015). Neoliberalismo sexual: El mito de la libre elección. En *Ética para Celia* (pp. 45-78). Anagrama.

Tesis doctorales

- Tauroni, Esther (2020). *La cultura de la violación en la historia del arte* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. Repositorio UCM. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/123456/>

Artículos científicos

- Ballester, Lluís y Orte, Carmen (2019). El consumo de pornografía en adolescentes: Riesgos y propuestas educativas. *Revista de Sexología*, 45(2), 112-130. <https://doi.org/10.1016/j.sexol.2019.03.002>
- Bonomi, Erica et al. (2020). Fiction or Not? Fifty Shades is Associated with Health Risks in Adolescent and Young Adult Females. *Journal of Women's Health*, 29(8), 1039-1050. <https://doi.org/10.1089/jwh.2019.7878>
- Fisher, Helen (2016). Lust, attraction, attachment: Insights from fMRI studies. *Journal of Sexual Medicine*, 13(3), 245-253. <https://doi.org/10.1111/jsm.13194>
- Ostrzenski, Adam (2020). The clitoris: A historical omission in medical education. *Clinical Anatomy*, 33(5), 628-631. <https://doi.org/10.1002/ca.2355>
- Van Anders, Sari M. (2012). Testosterone and sexual desire in healthy women and men. *Archives of Sexual Behavior*, 41(6), 1471-1484. <https://doi.org/10.1007/s10508-012-9946-2>

Documentos institucionales

- Organización Mundial de la Salud. (2006). Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health. https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sh/en/
- UNICEF. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Estudio en España. https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Impacto_tecnologia_adolescencia_estudio_espana.pdf

Medios audiovisuales

- Agüero, Pablo (director). (2020). Akelarre [Película]. Kowalski Films.
- Aranjuez, Tasia (2023, May 15). «Onlyfans», la pendiente resbaladiza del consentimiento
- [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=pfUSokUei5g>
- Castejón, Nuria (Directora). (2021). Generación porno [Serie documental]. RTVE.
- Klepper, J. (Director). (2019). La historia prohibida del sexo [Documental]. YouTube. <https://youtu.be/r7BEE1qPcsE>
- Entrevista a Riane Eisler. Disponible en: <https://youtu.be/KrpAG3udSPs>
- Fillod, Odile (2016). Modelo 3D del Clítoris [Proyecto científico en dominio público]. <https://www.xataka.com/magnet/le-clitoris-el-genial-corto-que-desmonta-losprejuicios-historicos-de-los-hombres-hacia-el>

SEXUALIDAD Y VIOLENCIAS SEXUALES: marco teórico y pautas de intervención con las víctimas



Módulo II

La mente sexual: apego, trauma y construcción
del deseo (componentes psicológicos de la
sexualidad)

VIOLENCIAS MACHISTAS: intervención en red

Módulo II. La mente sexual: apego, trauma y construcción del deseo (componentes psicológicos de la sexualidad)

1. Introducción	42
2. El apego	43
3. Diferencias fundamentales entre Freud y Bowlby en la comprensión de la sexualidad	44
4. Pulsión, apego, <i>habitus</i> y mercado: cuatro miradas sobre el origen del deseo	45
4.1. Freud: La pulsión sexual	45
4.2. Bowlby: El apego como base	45
4.3. Bourdieu: El <i>habitus</i> de género	45
4.4. Illouz: capitalismo erótico	46
5. Tipos de apego: de la infancia a la vida adulta	49
5.1. Apego seguro	49
5.2. Apego inseguro-evitativo	50
5.3. Apego inseguro-ambivalente/resistente	50
5.4. Apego desorganizado (Mary Main y Judith Solomon, 1986)	50
6. El vínculo afectivo condiciona el desarrollo del cerebro y de la sexualidad	51
7. El género y la sexualidad	53
8. El desarrollo de la sensualidad/sexualidad en la infancia	54
9. Los medios y la publicidad dan forma a los deseos sexuales	56
10. La pornificación de la sociedad y la erotización de los cuerpos de las niñas	57
11. La adolescencia y la sexualidad	58
12. El apego adulto y la sexualidad	59
13. Caso clínico	62
14. Conclusiones	62
14.1. La interrelación entre el apego y la sexualidad	63
14.2. El impacto del trauma en la sexualidad	63
14.3. El género y la construcción del deseo	63
14.4. La Influencia de la pornografía	63
14.5. La necesidad de educación sexual integral	63
14.6. Sexualidad y el bienestar emocional	64
14.7. Llamado a la acción	64
15. Referencias bibliográficas	64

Módulo II. LA MENTE SEXUAL: APEGO, TRAUMA Y CONSTRUCCIÓN DEL DESEO

Objetivo:

- Analizar cómo los vínculos tempranos y los mandatos de género condicionan el desarrollo de la sexualidad, con especial atención al impacto traumático.

Puntos clave:

- Apego y sexualidad: Los estilos de apego (seguro, evitativo, ansioso)
- modelan la capacidad para intimar y negociar consentimiento.
- Género y deseo: Los roles tradicionales asocian masculinidad con dominación y feminidad con sumisión (ej. 73% de canciones de reguetón cosifican a las mujeres).
- Pornografía como «educación tóxica»:
- El 70% de adolescentes consume pornografía regularmente.
- 68% imita conductas violentas vistas en pantalla.
- Trauma sexual: Abusos en la infancia generan disociación, dificultades para establecer límites y mayor riesgo de revictimización.

Implicaciones prácticas:

- Tomar conciencia del apego y como afecta a la vida sexual.
- Reflexionar sobre el impacto de la industria cultural en la construcción de los deseos sexuales, y de la necesidad de una educación sexual integral.

1. Introducción

La sexualidad humana, como se ha dicho anteriormente, no es algo abstracto, es una experiencia que se vive con la totalidad del cuerpo: no se ciñe, exclusivamente, al orgasmo y a los genitales. La capacidad de disfrutar con el propio cuerpo y con otros cuerpos involucra a la totalidad del ser: incluye sensaciones, fantasías, deseos y emociones. La sexualidad no está determinada por la biología, se va gestando a lo largo de la vida a partir de las experiencias afectivas, sensuales y sexuales que la criatura establece con sus figuras de apego y con su entorno cultural y social.

Tradicionalmente, se consideraba que la sexualidad era una conducta instintiva, que se desarrollaba de manera automática y que se reducía al orgasmo. Posteriormente, Sigmund Freud cuestionó esta idea y amplió el concepto. Consideró que la sexualidad humana era una pulsión poliédrica que surgía prácticamente de manera individual y que se desarrollaba a partir de una serie de fases: oral, anal y genital, y que el proceso vivido en ellas condicionaba la forma de vivir la sexualidad. Su teorización supuso un gran avance, en el sentido de que permitió reconocer la existencia de una sexualidad desde el inicio de la vida. Pero, al diferenciar la sexualidad masculina de la femenina, volvió a caer, como ya se ha citado anteriormente, en una visión biologicista y reduccionista, justificando la violencia en las relaciones sexuales al considerar que la pulsión sexual masculina era activa y tenía un componente agresivo, mientras que la pulsión sexual femenina era pasiva y con un componente masoquista. Freud no tuvo suficientemente en cuenta la importancia de la cultura y el género en la formación de los deseos sexuales. En la actualidad, las investigaciones sobre el apego y los estudios de género han ampliado su comprensión, destacando la importancia de los vínculos afectivos y de los roles de género en su constitución.

2. El apego

Las investigaciones en neurociencia, desarrollo infantil y apego ponen en evidencia que los seres humanos somos seres sociales que necesitamos de los demás para sobrevivir. Venimos dotados de una tendencia a crear vínculos emocionales con las personas que se ocupan de nuestros cuidados. La calidad de estos vínculos va a condicionar el desarrollo neuronal, emocional y sexual de las criaturas.

APEGO = Vínculo emocional que define cómo nos conectamos con los demás, desde el amor hasta el sexo

Desde la perspectiva del apego, las primeras experiencias emocionales con las figuras de apego van a dar forma a la salud psicobiológica, incluida la salud sexual. John Bowlby (1986, 1998), psiquiatra y psicoanalista, trabajó durante años con menores y planteó la teoría del apego. Consideró que los seres humanos poseen una tendencia a establecer vínculos afectivos sólidos con las personas que les cuidan y pensaba que el vínculo de apego tiene profundas raíces biológicas, apoyándose en las investigaciones de Konrad Lorenz. En sus experimentos, descubrió «la impronta» (o troquelado) en patos y gansos. Observó que las crías recién nacidas exhibían respuestas espontáneas de «seguir» a la figura de referencia, así como la existencia de relaciones duraderas que se establecían entre los pequeños y sus progenitores. Lorenz, apuntaba que los patitos se vinculaban sin que la alimentación influyera en la construcción del vínculo, y detectó señales de angustia al separarse, aunque la figura de apego no les suministrase alimento. Sus investigaciones mostraron que las crías de aves forman un vínculo irreversible con el primer objeto en movimiento que ven después de nacer -usualmente su madre biológica. Este fenómeno llamado «impronta filial» fue fundamental para el desarrollo de la teoría del apego de Bowlby.

Bowlby sostiene que el apego es un sistema innato del cerebro, similar a la impronta descrita por Lorenz. Y la forma en la que evolucione influye y organiza los procesos motivacionales, emocionales, la memoria e incluso los deseos y fantasías sexuales.

El sistema de apego impulsa al bebé a buscar la proximidad con las personas que le cuidan y a establecer comunicación con ellas. Los intercambios emocionales repetidos entre la criatura y sus figuras de apego se codifican en la memoria implícita como expectativas y posteriormente como modelos mentales, los cuales, posibilitan la creación de representaciones mentales sobre el mundo, sobre sí misma y sobre los demás. Si la criatura mantiene un vínculo de apego seguro en el que sus necesidades de protección y cuidados son satisfechas por sus figuras, sentirá que el mundo es un lugar seguro y que sus padres son personas confiables, y ella, desarrollará una buena autoestima. Desgraciadamente, esto no ocurre siempre así. Cuando se vive en un entorno inseguro y desorganizado, si las figuras de apego no saben contener y calmar, la criatura no aprende a regularse, ni siente que el mundo y sus figuras de apego son seguras y fiables. Entonces, tendrá que desplegar mecanismos defensivos que van a afectar a su modo de ser, de vivir y a su modo de vincularse sexualmente.

En síntesis, el apego es el vínculo emocional profundo que desarrollamos con las personas que nos cuidan desde la infancia, influyendo en cómo nos relacionamos, amamos y vivimos nuestra sexualidad a lo largo de la vida. Es como un «molde interno» que guía nuestras expectativas en las relaciones. El sistema de apego continúa desarrollándose a lo largo de la vida, conformando

el apego adulto. El tipo de relaciones que mantengamos en la adultez puede reformular el modelo de apego, construyéndose unas dinámicas específicas para cada vínculo. El vínculo con la pareja y las dinámicas internas van a ser clave en el bienestar emocional y en las relaciones de pareja. Posteriormente, se analizarán los diferentes tipos de apego y cómo influyen en las relaciones sexuales. En la medida que el marco teórico del apego ha supuesto una reformulación de la perspectiva psicoanalítica, parece oportuno detenerse en analizar las diferencias entre el pensamiento psicoanalítico sobre la sexualidad y el modelo del apego.

3. Diferencias fundamentales entre Freud y Bowlby en la comprensión de la sexualidad

Diferentes maneras de conceptualizar la sexualidad de Freud y de Bowlby.

Perspectiva freudiana:

- La sexualidad como pulsión primaria (libido).
- Desarrollo psicosexual en etapas (oral, anal, fálica, latencia y genital).
- Complejo de Edipo como organizador central.
- Sexualidad infantil como polimorfa y perversa.
- Énfasis en fantasías inconscientes.

Perspectiva de Bowlby:

- La sexualidad como sistema secundario al apego.
- Desarrollo vinculado a experiencias reales de cuidado.
- Seguridad afectiva como base para la exploración sexual saludable.
- Énfasis en interacciones reales (no solo fantasías).
- Conexión entre modelos operativos internos y relaciones adultas.

Tabla 5. Comparativa Freud/Bowlby

Aspecto	Freud	Bowlby
Origen del deseo	Pulsión biológica (libido)	Necesidad de conexión
Factor clave	Fantasías inconscientes	Experiencias reales de apego
Sexualidad Infantil	Perversa polimorfa	Vinculada a seguridad afectiva
Trauma sexual	Fantasía de seducción	Experiencias reales de abuso
Meta del desarrollo	Superar el Complejo de Edipo	Lograr autonomía

4. Pulsión, apego, *habitus* y mercado: cuatro miradas sobre el origen del deseo

Si queremos entender cómo se construyen los deseos sexuales, a las aportaciones de Freud y Bowlby debemos añadir las investigaciones de Pierre Bourdieu, sociólogo francés que visibilizó el efecto del género, del poder y de la cultura en la formación de los deseos sexuales. Y completarlas con las aportaciones de Eva Illouz, socióloga y escritora franco-israelí que investigó el impacto del capitalismo, de Internet y de las redes sociales en el modo en que deseamos, nos relacionamos y ligamos.

Así pues, el deseo sexual ha sido explicado desde cuatro perspectivas diferentes:

Freud: entendió la sexualidad como una pulsión biológica (libido).

Bowlby: puso de relieve la importancia del vínculo afectivo en el desarrollo de la sexualidad.

Bourdieu: mostró cómo se internalizan los mandatos sociales (*habitus* de género), dando forma a las relaciones afectivo-sexuales.

Illouz: expuso en qué medida las dinámicas del mercado se incorporan, conformando lo que ella denomina «mercantilización capitalista del deseo».

4.1. Freud: La pulsión sexual

Para Freud el deseo sexual nace de manera innata de fuerzas biológicas inconscientes, y se desarrolla y organiza a partir de una serie de fases: oral, anal y fálica.

En su desarrollo, Freud ignoró cómo el género y la cultura moldean esa pulsión. Un ejemplo de dicha limitación es la explicación que dio a como la «libido masculina» se asociaba a la dominación. Al no tener en cuenta el género y sus desigualdades, consideró que la dominación masculina se debía a que la sexualidad masculina tenía un componente agresivo.

4.2 Bowlby: El apego como base

Bowlby cuestiona la propuesta freudiana, considerando que la motivación primaria no es la sexualidad, sino la conexión emocional, y que la seguridad emocional en la infancia es la que permite una sexualidad adulta saludable. Sin embargo, no cuestiona en qué medida la cultura afecta al modo de vivir la sexualidad y condiciona incluso el concepto de sexualidad saludable. Que una persona tenga un apego seguro no la hace inmune a los mandatos de género, ni a los desplegados por la industria cultural.

4.3 Bourdieu: El *habitus* de género

El *habitus* de Pierre Bourdieu (*El habitus hace que lo arbitrario (roles de género) parezca natural*, 1998) es uno de los conceptos centrales de su teoría sociológica. Se refiere a las disposiciones incorporadas —los esquemas de pensar, sentir y actuar— que se desarrollan a través de la socialización, que reproducen las estructuras sociales de dominación y diferenciación sexual, y que se manifiestan en oposiciones binarias como masculino/femenino. Este *habitus*, internalizado y de carácter práctico, condiciona las acciones de hombres y mujeres, generando patrones de comportamiento y percepción que legitiman la hegemonía masculina y, a su vez, son reproducidos mediante la violencia simbólica.

El *habitus* se aprende de manera mayoritariamente inconsciente en la familia, en la escuela y a través de los medios y de la cultura. La industria cultural dicta las conductas apropiadas para ambos géneros: «los niños no lloran», «las niñas deben de ser buenas y cariñosas». A través del *habitus* se naturalizan las desigualdades («mujeres = pasivas, hombres = dominantes»).

Tiene sus repercusiones en la sexualidad: a través del *habitus* femenino, las mujeres internalizan el mandato de ser deseables, pero no activas. Sin embargo, el *habitus* masculino impone a los hombres tomar la iniciativa siempre, sin tener en cuenta los deseos de la mujer: aunque diga que no, en realidad sí quiere.

4.4 Illouz: capitalismo erótico

Illouz toma el esqueleto estructural de Bourdieu, pero le da una nueva piel, poniendo el énfasis en cómo la lógica económica del capitalismo tardío se ha introducido en la vida íntima.

Su concepto clave es el «*capitalismo erótico*», entendido como un sistema socioeconómico en el que el valor erótico y sexual de las personas es cuantificado, jerarquizado y tratado como una forma de capital que puede ser invertido, intercambiado y convertido en otros tipos de capital: económico, social y cultura.

Illouz argumenta que este sistema opera a través de varios mecanismos clave:

a. La Mercantilización del cuerpo y el atractivo

El cuerpo, especialmente el cuerpo joven y «atractivo» según estándares mediáticos, se convierte en la mercancía principal. Este valor erótico se cultiva, se trabaja y se exhibe para maximizar su rendimiento en el «mercado» romántico y sexual: la industria de la estética, el gym, la moda, la cosmética y las cirugías plásticas, son industrias que literalmente venden la promesa de aumentar el capital erótico propio.

b. La Conversión de capitales

El capital erótico funciona como una moneda que puede ser intercambiada por otras formas de capital, aunque de manera desigual para hombres y mujeres.

Este capital erótico se puede convertir en capital económico: la figura del «sugar daddy» o «sugar mommy» es el ejemplo más claro: se intercambia juventud y belleza (capital erótico) por recursos materiales (capital económico). También se observa en modelaje, influencers o en la venta de contenido en OnlyFans.

También se puede transformar en capital social/simbólico: una persona considerada muy atractiva suele tener más popularidad, más seguidores en redes sociales y más acceso a círculos sociales privilegiados. Su mera presencia «valoriza» un evento.

c. La Hiper-racionalización de la elección sexual

El capitalismo erótico impone una lógica de cálculo y evaluación constante. Las aplicaciones de citas como Tinder o Bumble son la materialización perfecta de este principio. Los perfiles funcionan como catálogos: las personas son reducidas a un conjunto de atributos (fotos, altura, profesión y hobbies) que se evalúan rápidamente en un acto de consumo visual.

Es la lógica del «mejor postor». Se busca maximizar el beneficio, obtener la pareja con el mayor capital erótico (y a menudo económico) posible para el capital propio que uno posee. Se introduce la dinámica del mercado en la elección.

d. La producción de una nueva forma de desigualdad

Illouz introduce aquí una idea crucial: el capital erótico se convierte en un eje de estratificación social tan potente como la clase o la raza, pero menos visible y criticado. Esto genera una ventaja injusta: las personas con alto capital erótico acceden a privilegios, oportunidades y una validación social sistemática de la que carecen otros. Esto crea una jerarquía de deseabilidad. Este capital no opera de forma aislada. Se cruza con el capital económico y cultural. Por ejemplo, los estándares de belleza hegemónicos suelen favorecer a las clases medias y altas (que tienen recursos para cuidar su apariencia) y a las razas dominantes.

e. La psicologización del deseo

El sistema nos convence de que nuestras preferencias eróticas son puramente individuales y auténticas, ocultando hasta qué punto han sido moldeadas por el mercado. «Es mi tipo»: creemos que nos gustan ciertos cuerpos o estéticas por una elección personal, cuando en realidad estos «tipos» han sido contruidos y comercializados masivamente por el cine, la publicidad, la pornografía y la moda.

Como conclusión, para Illouz el capitalismo erótico es un sistema profundamente alienante porque:

- Reduce a las personas a sus atributos físicos cuantificables.
- Genera Inseguridad: crea una ansiedad constante por no tener suficiente capital erótico o por perderlo con la edad. Hay muchas personas que padecen ansiedad performativa: «¿Por qué no tengo orgasmos como en el porno?». También produce una despolitización del placer («tu problema sexual es individual, no social»).
- Naturaliza la desigualdad: hace parecer «natural» y «justo» que las personas más atractivas tengan más ventajas, enmascarando la construcción social de ese mismo atractivo.

En resumen, el capitalismo erótico es el proceso mediante el cual el deseo y la sexualidad son puestos a trabajar para el mercado, creando un nuevo campo de valoración, intercambio y, crucialmente, de explotación y desigualdad. Es la aplicación específica de la lógica del mercado al ámbito del deseo y la atracción sexual. Se patologiza la sexualidad: si no disfrutas del sexo «normativo», es tu culpa (comprar y consumir se presenta como la solución). Las apps de citas, la pornografía y los libros de autoayuda venden «el deseo perfecto». Produce una erotización de la desigualdad: en «*Cincuenta Sombras de Grey*» se confunde violencia con pasión.

En el siguiente cuadro puedes ver una síntesis de las cuatro perspectivas mencionadas anteriormente.

Tabla 6: Cuatro perspectivas sobre el deseo sexual

Teoría	Origen del Deseo	Aporte Clave	Limitación
Freud	Pulsión (Libido) biológica	Sexualidad infantiles inconsciente	Ignora género/clase social
Bowlby	Apego seguro en la infancia	Conexión entre amor y sexualidad	No cuestiona mandatos culturales
Bourdieu	Habitus de género	Crítica a la naturalización de desigualdades	¿Subestima la capacidad de las personas para actuar fuera del habitus?
Eva Illouz	Mercado emocional (porno/cine)	Mercantilización del placer	¿Todo deseo es mercancía?

Tabla 7: Ejemplificación con un caso práctico: «Ana, el deseo y las cuatro miradas»

Después del análisis teórico, es interesante observar cómo estos modelos influyen a la hora de analizar la experiencia sexual de una persona.

Historia: Ana es una mujer que se cuestiona por qué solo disfruta el sexo si su pareja la domina. ¿Cómo se explicaría esta conducta desde cada teoría?

Teoría	Análisis	Pregunta crítica
Freud	¿Fijación en etapa fálica? ¿Conflictos edípicos no resueltos?	¿Es el deseo de sumisión «innato» o aprendido?
Bowlby	¿Apego ambivalente? (Confunde dolor con amor)	¿Como su historia vincular afecta sus preferencias?
Bourdieu	¿Habitus que asocia placer femenino a sumisión? («Las buenas mujeres...»)	¿Qué mensajes de género internalizó en su infancia?
Eva Illouz	¿Influencia de pornografía/novelas románticas?	¿Qué industrias se benefician de su dolor?

¿Desde qué mirada analizamos este caso? (Freud, Bowlby, Bourdieu, Illouz).

¿Qué teoría explica mejor el origen del deseo en la sociedad actual?

Conclusión:

Ninguna teoría basta: el caso exige cruzar psicología (Freud/Bowlby) y sociología (Bourdieu/Illouz).

Estas cuatro miradas —pulsión, apego, habitus y mercado— no son excluyentes. De hecho, el tipo de apego (seguro, evitativo, etc.) actúa como un filtro que modula cómo internalizamos los mandatos de género (Bourdieu) o los mensajes culturales (Illouz). Por ejemplo, el apego seguro puede facilitar resistir mandatos tóxicos (ej.: rechazar pornografía violenta). El apego desorganizado, sin embargo, aumenta la vulnerabilidad a repetir patrones de sumisión erotizada (Illouz) o violencia (Bourdieu).

En la siguiente sección, exploraremos cómo cada tipo de apego condiciona la vivencia de la sexualidad, incluso cuando el entorno social promueve desigualdades.

5. Tipos de apego: de la infancia a la vida adulta

Tomemos como referencia las investigaciones de Mary Ainsworth (*Procedimiento de la Situación Extraña*, 1978). Mary Ainsworth, para evaluar la calidad del vínculo del apego entre un bebé y su cuidador principal, desarrolló un modo de observación en el que se exponía a dicha criatura a una serie de episodios controlados de separación y reencuentro con la figura cuidadora y con una persona extraña en el laboratorio. Lo que permitía a la persona observadora analizar el comportamiento de dicha criatura en estas situaciones de carga emocional. Mary Main y Judith Solomon (1986) revelaron que la calidad del vínculo temprano define cuatro patrones de apego, con consecuencias profundas en la regulación emocional, las relaciones adultas y la vivencia de la sexualidad.

5.1 Apego seguro

Las criaturas que crecen en un entorno seguro adquieren la capacidad de explorar el entorno, son capaces de buscar consuelo en sus figuras de apego cuando sienten miedo y se calman fácilmente. Ejemplo: un bebé llama a su madre al caerse, pero tras un abrazo, vuelve a jugar.

Los efectos del vínculo de apego seguro en adultos:

Las personas adultas que poseen un apego seguro internalizado son capaces de establecer relaciones basadas en confianza, comunicación y autonomía.

Y son también capaces de mantener relaciones sexuales en las que existe una sexualidad integrada con emociones, disfrutando de intimidad sin ansiedad. Ejemplo: «Puedo expresar mis necesidades sexuales sin miedo al rechazo».

5.2 Apego inseguro-evitativo

Las criaturas que crecen en entornos inseguros y evitativos: evitan el contacto con su cuidador tras la separación, aunque fisiológicamente están estresados. Ejemplo: un niño ignora a su madre al reencontrarse, pero su ritmo cardíaco está acelerado.

En el caso de las personas adultas que han desarrollado un modelo de apego evitativo, mantienen relaciones con un gran distanciamiento emocional, prefieren relaciones sexuales casuales o evitan la intimidad.

A nivel personal se presentan como seres autosuficientes: «En una crisis, prefiero resolverlo solo/a».

En las relaciones sexuales aparece una disociación entre la sexualidad y los afectos: «El sexo es físico, no emocional».

5.3 Apego inseguro-ambivalente/resistente

Las criaturas que crecen en entornos ambivalentes muestran conductas contradictorias de aferramiento y de rechazo hacia la figura cuidadora, y presentan también dificultad para calmarse. Ejemplo: un bebé golpea a su madre al reencontrarse, mezclando alivio y rabia.

Las personas adultas que poseen un modelo operativo ansioso, presentan ansiedad relacional: necesitan conexión emocional constante y también una validación frecuente.

En las relaciones sexuales buscan el reconocimiento y la seguridad de manera permanente: «Necesito que mi pareja me diga que soy deseable durante el sexo».

También se presentan celos y miedo al abandono: «Reviso el móvil de mi pareja».

5.4 Apego desorganizado (Mary Main y Judith Solomon, 1986)

Las criaturas que crecen en entornos desorganizados presentan conductas incongruentes: pueden congelarse, acercarse/alejarse. Ante figuras cuidadoras que aterrorizan en lugar de calmar, generan un vínculo traumático: un niño se esconde detrás de un juguete al ver a su padre.

Las personas adultas que poseen un modelo de apego desorganizado muestran patrones relacionales caóticos: no pueden reconocer los vínculos saludables y pueden quedarse atrapadas en relaciones tóxicas: «No puedo dejar este vínculo, aunque sé que me hace daño».

En sus relaciones sexuales se produce una disociación: «A veces ‘desaparezco’ mentalmente durante el sexo».

Pueden retraumatizarse, confunden violencia con pasión: «Si me controla, es que le importo».

En el gráfico que puede verse a continuación se hace un resumen de los tipos de apego y su conexión con la adultez y la sexualidad:

Tabla 8: Apego y trauma (infancia + adultez)

Tipo de apego	Origen en la Infancia (Relación con el trauma)	Síntomas en Adultos (Vinculados a trauma)	Impacto en la Sexualidad
Seguro	Cuidadores consistentes y protectores	Resiliencia ante el trauma	Intimidad sin repetición de patrones violentos
Evitativo	Negligencia emocional («No hay ayuda disponible»)	Resiliencia ante el trauma. Minimiza el dolor, hiper independencia	Sexo desconectado de emociones; posible evitación
Ambivalente	Cuidadores impredecibles (a veces amorosos, a veces violentos)	Ansiedad, obsesión por el abandono	Sexualidad como búsqueda de validación
Desorganizado	Abuso/maltrato directo (el cuidador es fuente de terror)	Disociación, autosabotaje, atracción por lo tóxico	Revictimización; disociación durante el sexo

6. El vínculo afectivo condiciona el desarrollo del cerebro y de la sexualidad

Al nacer, el cerebro del bebé está inmaduro, tiene aproximadamente 100.000 millones de neuronas, pero aún muy pocas conexiones neuronales. Las neuronas son células nerviosas, capaces de conectarse entre sí a través de procesos electroquímicos. Cada neurona puede sintonizar con otras 10.000 neuronas, este proceso se potencia con el aprendizaje y demuestra la gran plasticidad que tiene el cerebro humano. El cerebro humano posee una infinita capacidad de asimilar experiencias, los primeros años de vida van a ser cruciales para la creación de dichas redes.

La formación de las redes neuronales se va instaurando a través del movimiento y de la estimulación de los sentidos que la criatura reciba de su entorno, alcanzando a los cuatro años 1.000 billones de conexiones neuronales, la mayor en toda su vida. En los primeros años se establecen conexiones a la mayor velocidad de crecimiento que jamás volverá a alcanzar y duplican su tamaño. Esta velocidad decrecerá con la edad, alcanzando los 860 billones de conexiones que tiene el cerebro adulto.

En los últimos años, la propuesta de Bowlby se ha convertido en una de las teorías más influyentes en la psicología. Por falta de tiempo, no es posible detenerse aquí a desarrollar en profundidad sus aportaciones. A modo de ultra síntesis, podemos decir que los vínculos de apego que se establecen con las figuras significativas influyen en: la regulación fisiológica, la regulación emocional, el desarrollo del sistema de conexión social y el sistema sensual/sexual.

Las experiencias con las figuras de apego se guardan en la mente a través de la construcción de las redes neurales que se van generando en el vivir, y van a influir en la manera en la que cada ser vive su sexualidad.¹

Las investigaciones realizadas con macacos por el psicólogo Harry Harlow, en las que separó a unos bebés monos de sus madres, permitieron: ampliar la comprensión de la sexualidad y mostrar la importancia de los lazos afectivos en su desarrollo. Los monos que habían sido criados en aislamiento, sin contacto con la madre y sus semejantes, de adultos no podían mantener relaciones sexuales. El desarrollo de la sexualidad de nuestros primos los macacos están condicionada por las experiencias afectivas de la infancia.

Los estudios de Harry Harlow con monos Rhesus (1950s-60s)² proporcionaron evidencia empírica, clave que respaldó y amplió la teoría del apego de Bowlby y Ainsworth en humanos. A continuación, resumiremos los efectos de este nuevo marco teórico:

6.1 Refutación de la teoría psicoanalítica (Freud)

Harlow demostró que el apego no se basa solo en la alimentación, refuto la idea freudiana de que el vínculo con la madre se establecía a través de la lactancia. Los monos bebés preferían a una «madre» de felpa (sin alimento) sobre una de alambre (con biberón). Esto validó su idea de que el apego es un sistema primario (no derivado de otras necesidades).

6.2 Puso de relieve la importancia del contacto físico

Los monos criados sin contacto desarrollaban conductas anómalas (balanceo, autolesiones).

En los humanos, como ya hemos indicado, Bowlby y Ainsworth destacaron que la calidez y disponibilidad

6.3 Mostró los efectos de la privación social y sus consecuencias

Los monos criados en aislamiento mostraban incapacidad para relacionarse y agresividad o pasividad extrema.

Coincidiendo con los hallazgos de Ainsworth en criaturas con apego evitativo o desorganizado.

6.4 Evidenció la existencia de períodos críticos en el desarrollo

La investigación de Harlow puso en evidencia que la rehabilitación social era casi imposible si el aislamiento superaba los 6 meses.

Lo que coincide con los estudios sobre el apego de Bowlby en los que se muestra que la primera infancia es crucial para el desarrollo vincular.

1 Los cuatro TIPOS DE APEGO y cómo afectan a nuestra personalidad al convertirnos en adultos. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=WnHswQHRk1I>

2 Experimentos de Harlow con macacos-el amor materno condicionado. Disponible en: https://youtu.be/7eO_23yq3pl

Nuestro ser y sexualidad, al igual que las redes neurales, se van construyendo a lo largo de la vida. Las experiencias vitales, incluidas las sexuales, se guardan en la memoria a través de las redes neurales.

Las vivencias infantiles son claves en la construcción de la arquitectura cerebral, la construcción de la identidad de género también va a condicionar el desarrollo de la sexualidad.

7. El género y la sexualidad

Para poder comprender cómo se construyen los deseos sexuales y la sexualidad, es necesario incluir en nuestra reflexión el concepto de *género*, entendido como el indicador de los roles que la sociedad adjudica a los hombres y a las mujeres, y que condicionan el desarrollo de la sexualidad. Gracias a este concepto se puede visibilizar el modo en el que la cultura se introduce en nuestro cuerpo y mente, condicionando la manera de vivir la sexualidad. ¿Es lo mismo el sexo que el género? El término sexo hace referencia a los rasgos de tipo biológico y físico, que vienen determinados por la naturaleza. En base a ellos, la cultura ha establecido las categorías: mujer y hombre. El sexo se refiere a las características físicas, mientras que el concepto de género designa las diferencias entre mujeres y hombres construidas socialmente en base a las diferencias biológicas-sexo. Mediante el género, se establecen dos categorías: femenino y masculino. Una cosa es el cuerpo, otra la percepción subjetiva que cada ser tiene de su cuerpo, y otra, la forma en la que la sociedad ha pensado sobre esas diferencias. Se puede tener la nariz de un determinado tamaño o un color determinado de ojos, me puede gustar o no, pero mi cuerpo no está equivocado por poseer unos rasgos determinados. Otra cosa es la valoración social y subjetiva que se haga, sobre el hecho de tener pene o tener vulva.

A partir del concepto de «género», surge lo que se denomina sistema sexo-género, que consiste en que, por nacer con un determinado sexo, mujer/hombre, es decir, con unas diferencias biológicas, se adjudica un género femenino o masculino. Este sistema de género es transmitido, aprendido y reforzado, a través del proceso de socialización, de los roles y estereotipos de género que la sociedad nos trasmite a través de la familia, de la cultura, la escuela, las canciones, los medios, la pornografía.... Y que cada ser, en función de sus vivencias, traslada a su mente, organizando sus deseos y su sexualidad. Puede ser que el marcador del sexo no coincida plenamente con la identidad de género de la persona. Igualmente, no es lo mismo el sexo de una persona que su orientación sexual: se puede ser una mujer con vulva y desear sexualmente a otra mujer. Con el término de «orientación sexual», se designa hacia quién se dirige el deseo sexual.

Gayle Rubin (1975) *La guerra de los sexos*, formula el concepto «sistema sexo /genero», y lo define como el dispositivo de regulación social que establece qué relaciones sexuales son permitidas y cuáles prohibidas. A partir de este dispositivo, se construye la sexualidad humana y la subjetividad. Es importante considerar que no siempre coincide la orientación sexual con lo que se ha definido como lo «normal», la heteronormalidad (el deseo sexual se dirige hacia personas del otro sexo). Existen personas que desean sexualmente a personas del mismo sexo, -homosexuales- y existen personas bisexuales que desean a personas de ambos sexos. Estas orientaciones sexuales han sido perseguidas y, hasta hace poco, consideradas como una aberración o un trastorno. Afortunadamente, en la actualidad ha dejado de considerarse la homosexualidad como una patología. Una cosa es la orientación sexual y otra los caracteres sexuales.

Cuando se visibiliza el género y sus mandatos, se pueden cuestionar los mandatos sexuales que lleva asociados. Además, distinguir entre sexo y género permite poner de relieve las desigualdades, y demostrar que algunas diferencias entre los sexos son naturales. El dimorfismo sexual forma parte de la naturaleza humana, pero las desigualdades y la dominación no; han sido construidas históricamente por una organización social patriarcal. Podemos decir, usando las palabras de la doctora Victoria Sau (2001), que el género es la construcción psicosocial del sexo. La cultura patriarcal define lo «masculino», como lo admirable («cojonudo»), y lo «femenino» como lo desvalorizado («coñazo»).

Mientras que el cuerpo físico nos viene dado, la identidad personal, entendida como la representación mental que cada cual tiene sobre sí y del lugar que ocupa en el mundo, se va construyendo a lo largo de la vida. La identidad sexual es una parte importante de la identidad personal; de la misma manera que cada cual va construyendo su identidad personal a partir de las experiencias vividas, la identidad sexual se va conformando desde que se nace. No existe una esencia de identidad de género que se debe descubrir, se va construyendo a lo largo de la vida. La identidad personal, la forma con la que cada ser se siente, tiene un componente personal y social, y no existe una personalidad separada del contexto. Los roles y estereotipos de género con los que se vaya identificando cada cual condicionarán su manera de vivir y el desarrollo de la sexualidad.

«El sistema sexo-género», como señaló Gayle Rubin (1975), regula qué relaciones sexuales son permitidas o prohibidas. Sin embargo, este sistema no opera en el vacío: se internaliza en los cuerpos y deseos a través de procesos sociales invisibles. Como hemos visto, Pierre Bourdieu (1998) lo explica mediante el *habitus*: esquemas mentales y corporales que naturalizan la dominación masculina (ej.: asociar lo femenino a la pasividad sexual). Por su parte, Eva Illouz (2012) destacó cómo el capitalismo emocional mercantiliza el deseo, especialmente el femenino, vinculándolo a productos (ej.: perfumes ‘seductores’) o narrativas románticas que erotizan la desigualdad (como en *Cincuenta Sombras de Grey*). Así, el género no solo organiza roles, sino también fantasías sexuales.

El contexto en el que se vive, la cultura, el género y sus desigualdades, las relaciones afectivas con las figuras de apego, y los vínculos con las y los iguales conforman nuestros cuerpos, nuestro ser, nuestros deseos y sexualidad. Ni la mente, ni la sexualidad, se construyen en soledad, es el resultado de la interacción de una multiplicidad de factores personales y sociales. La violencia sexual presente en nuestra cultura se ejerce de forma silente, y se introduce en el cuerpo a partir de la adaptación al sistema patriarcal y de la incorporación de su cultura y de su idioma emocional, sin que seamos conscientes de ello. Nadie se puede escapar de ella porque forma parte del aire que respiramos, independientemente de la orientación sexual de cada cual.

8. El desarrollo de la sensualidad/sexualidad en la infancia

Para poder comprender a las personas que han sido víctimas de violencia sexual extrema, es importante comprender el proceso en el que se ha ido construyendo su identidad y sexualidad desde la infancia. En la actualidad, la propuesta de Freud que consideraba la sexualidad como la pulsión determinante del desarrollo psíquico, ha sido ampliada por autores del campo psicoanalítico (Joseph D. Lichtenberg, Bleichmar (1997), Emilce Dio (2005)). Sostienen que los seres humanos venimos dotados con una serie de mecanismos adaptativos o sistemas motivacionales (autoconservación, heteroconservación, apego exploratorio, sensual/sexual) y una serie de emociones básicas: miedo, ira, alegría, tristeza y asco, que nos permiten sobrevivir, adaptarnos al entorno y desarrollar nuestra personalidad y nuestra sexualidad, o inhibirla.

La sexualidad es un componente más de las motivaciones humanas, no la única, y esta motivación puede estar en sintonía con las otras o en conflicto. Para sobrevivir, esta motivación se puede hiperdesarrollar o bloquear. No podemos entender su desarrollo sino tenemos presente los mandatos de género, que, como hemos visto, estos pueden potenciar o inhibir su desarrollo. La cultura patriarcal, como vamos señalando, valida la existencia de la sexualidad en los hombres y no así la de las mujeres. Las experiencias personales también van a determinar su evolución, no es lo mismo haber sido respetada en el desarrollo sexual, que haber sufrido abusos sexuales en la infancia. Estas experiencias pueden llevar a vivir la sexualidad como algo agradable y deseable, o, todo lo contrario, pudiendo llegar a convertirse en algo traumático, llegando incluso a bloquear su desarrollo.

Los seres humanos venimos dotados de un sistema sensual sexual que nos permite sentir placer en el cuerpo. Las criaturas son capaces de sentir placer en su cuerpo, pero, en la infancia, este placer no se asocia a los genitales. Las experiencias de ser abrazada, acariciada y un sinnúmero de vivencias relacionadas con el placer corporal, van a permitir desarrollar las redes neurales que tengan que ver con el placer sensual a nivel personal, y con el placer compartido o, todo lo contrario. Cuando bañamos a nuestras criaturas y les damos un masajito, les echamos colonia, crema, les estamos ayudando a crear las redes neuronales asociadas a la sensualidad. Lo sensual alude a los sentidos, todos podemos disfrutar de un buen olor, de una caricia, de un abrazo, de una sonrisa, de un sabor, de un tono de voz agradable, mientras que lo sexual alude más al placer genital.

En la relación afectiva con las figuras de apego, el contacto corporal, posibilita el desarrollo de la sensualidad: cuando abrazamos, cuando besamos, cuando cogemos y cuando acariciamos a las criaturas, les estamos dando el mayor de los bienes, el mejor de los regalos y la auténtica defensa contra los obstáculos de la vida, saber que hay otros seres humanos con los que se puede estar bien a los que les gusta darnos placer y disfrutan con ello.

La sexualidad infantil es diferente de la sexualidad adulta, no está centrada en el placer genital porque su desarrollo no lo posibilita, ni a nivel hormonal, ni emocional, ni cognitivo. Va a ser necesario un largo proceso de maduración que no se consolidará hasta la adolescencia, para que el placer genital ocupe un lugar prominente en su cuerpo/mente. Al inicio, la criatura está muy motivada por la curiosidad, a través de la exploración y el juego las criaturas van descubriendo las diferentes partes de su cuerpo y el placer que les reportan. La maduración del sistema perceptivo, el reconocimiento de los genitales, la educación de los esfínteres, la adquisición de la identidad de género y el lenguaje pueden facilitar o dañar el autoerotismo y la sexualidad. Es fundamental transmitir una actitud positiva frente a su cuerpo, sus genitales y su curiosidad sexual.

Para el segundo año de vida, según las investigaciones desarrolladas por Susan Lazar y Joseph D. Lichtenberg (2005), se ha incorporado de forma inconsciente una identidad de género. Niñas y niños aprenden de forma implícita qué conductas deben desarrollar para comportarse de acuerdo con su rol. Este saber condiciona la forma en la que viven su sexualidad. En el segundo año de vida, la criatura humana a partir de la convivencia con sus figuras de apego y de la cultura, el lenguaje, los cuentos, los dibujos... ha incorporado de forma inconsciente la identidad de género y sus desigualdades. No podemos saber de los deseos sexuales, si no tenemos en cuenta la cultura y el género.

9. Los medios y la publicidad dan forma a los deseos sexuales

La cultura neoliberal y patriarcal se introduce en los cuerpos y da forma a las emociones y deseos a partir de las relaciones con la familia, las amistades, el profesorado, y también, de forma relevante, a través de los juegos, la ropa, los cuentos, los dibujos animados, las películas, los medios de comunicación y un largo etcétera.

No podemos aislar los deseos sexuales del resto de motivaciones. Los deseos forman parte de la naturaleza humana y son uno de los motores que impulsan nuestra conducta. Es importante distinguir los deseos de las motivaciones. Hay unas necesidades o motivaciones primarias, como la necesidad de respirar o de comer, que vienen determinadas por la biología, mientras que los deseos son secundarios, es decir, se van construyendo a lo largo de la vida y tienen que ver con desear aquello que la cultura nos presenta como deseable. Cuando era niña no existía la Coca-Cola, no podía desearla, en la actualidad la publicidad nos la presenta como algo deseable. ¿Quién no ha deseado beberse una Coca-Cola? Una cosa es la sed, la necesidad de hidratarse, viene determinada por la biología y la otra, el deseo de Coca-Cola, surge porque existe una cultura y una publicidad que nos induce a consumirla.

El término deseo proviene del latín «desidium», acción y efecto de desear, anhelar, sentir apetencia o aspirar a algo. El concepto permite nombrar el movimiento afectivo o impulso hacia aquello que se apetece. Los deseos son múltiples, se pueden desear objetos, situaciones o personas (deseo sexual).

Simone de Beauvoir (1949) opina que no podemos justificar nuestros deseos como propios, absolutos o libres, debido a que los atraviesan los ideales dominantes de la sociedad. En nuestra sociedad, la publicidad y los medios dan forma a los deseos, incluidos a los de las criaturas. Los medios y la publicidad les inducen a desear objetos, a vestirse, a jugar y a desarrollar emociones adecuadas al desempeño de su rol. A los chicos se les incita a ser fuertes, a ser valientes, a ser competitivos y a las chicas a ser guapas y agradables.

Las investigaciones de Noam Chomsky (1988) son muy útiles para comprender el impacto de los medios en la construcción de los deseos. Sostiene que los medios de comunicación masiva en sociedades democráticas no son neutrales, sino que operan como sistemas de propaganda que sirven a los intereses de las élites económicas y políticas, fabricando consenso para mantener el statu quo.

Las criaturas pasan de dos horas y media a cuatro horas al día viendo la TV o el teléfono móvil. ¿Qué mensajes les envía la publicidad? ¿Cuánto dinero se gasta la industria de los juguetes en publicidad? ¿Qué ven en los dibujos animados? ¿Qué se les muestra cómo deseable?

No solemos ser muy conscientes del impacto de la publicidad en nuestras vidas y en la de las y los menores. El objetivo de la publicidad es persuadir e inducir al consumo, los mensajes publicitarios son investigados por equipos multidisciplinares mediante una prueba «eye camera», que investiga los movimientos oculares y a partir de ellos, saben cómo dar forma a los deseos.

Esas pruebas permiten determinar estadísticamente el recorrido del ojo, lo que ha visto en primer término, lo que se le ha escapado. Todo esto procede de un trabajo de investigación considerable, fruto de la colaboración de especialistas de diversas disciplinas, sociólogos, psicólogos, semiólogos, lingüistas, grafistas y decoradores.

El surgimiento creciente de productos infantiles (ropa, videos, productos comestibles, ofertas bancarias, etc.) viene acompañada de campañas publicitarias que tienen como objetivo principal este tipo de público, y, por lo tanto, pueden ser definidas como publicidad infantil. Su objetivo, generar deseos en las criaturas.

El marketing es el hijo de la psicología, o al menos su sobrino. Efectivamente, eso era Edward Bernays de Sigmund Freud. El nombre de Bernays no resuena tanto como el de su tío, sin embargo, el impacto que tuvo sobre la sociedad fue igualmente determinante. Edward Bernays fue publicista, periodista e inventor de la teoría de la propaganda y de las relaciones públicas: fue el responsable de tomar las teorías de Freud sobre el comportamiento y la mente humana para ayudar a vender más productos. Así cambió, para siempre, la forma de hacer marketing.

La publicidad, antes de Bernays, se basaba mayormente en mostrar las virtudes prácticas de un producto. Él inauguró la noción de que para vender cualquier cosa (desde una marca hasta una figura pública), lo mejor era vincularlo con los deseos y miedos más profundos de las personas. Bernays escribió:

«He encontrado el modo de controlar la mente de la gente sin que se note...La gente rara vez es consciente de las verdaderas razones que motivan su conducta (...). Somos gobernados, nuestras mentes están moldeadas, nuestros gustos formados, nuestras ideas sugeridas: en gran parte por hombres de los que nunca hemos oído hablar...»

Bernays comprendió que existía un vínculo entre la cultura y el consumo que no podía ser desaprovechado. Creó unos modos indirectos y huidizos, de manera que el público recibía mensajes propagandísticos sin sospecharlo. Por ejemplo, Bernays, fue un precursor de la publicidad indirecta en películas: durante su larga y famosa campaña para Lucky Strike, consiguió que las estrellas de cine fumaran en películas de manera reiterada.

Dejó como legado la cultura del consumo. Él entendió que cualquier objeto se puede transformar en un símbolo, y que, estudiar las implicancias culturales de estos símbolos, le permitía ejercer una manipulación de las personas a gran escala. A esta técnica la llamó «ingeniería del consentimiento». A pesar de lo cuestionable de sus métodos, sus modos siguen utilizándose por marcas, compañías, figuras públicas y políticos de todo el mundo para lograr sus objetivos comerciales o propagandísticos.

10. La pornificación de la sociedad y la erotización de los cuerpos de las niñas

El concepto de la pornificación fue acuñado por Pamela Paul (2005). Sostiene que, en las sociedades capitalistas de finales del siglo XX, los estilos hipersexualizados y violentos de la pornografía se han copiado y trasladado a los discursos mediáticos, a Internet, a las canciones, a la moda...

La industria de la moda, para inducir al consumo, ha hecho asociar la ropa con el estar bien, el reconocimiento social y el deseo sexual. La publicidad de la moda lo invade todo y propone unos modelos de cuerpos ideales, imposibles de alcanzar, que está provocando ansiedad e insatisfacción en muchas mujeres. Las operaciones estéticas no paran de crecer y son muchas las adolescentes que viven con un profundo malestar su imagen corporal, recurriendo a la cirugía para acomodar su cuerpo al modelo «normativo».

En la actualidad, la publicidad también se dirige a las niñas, sexualizando su imagen: las hace sentir que un aspecto fundamental en la vida es tener un cuerpo deseable para los demás, como las modelos o como la muñeca Barbie. Estos modelos generan en ellas una obsesión por la ropa y la imagen corporal, y hace que su identidad y su bienestar se base fundamentalmente en su imagen externa, en su cuerpo. Las niñas todavía no han desarrollado una conciencia crítica, y confunden las imágenes publicitarias con la realidad; consideran que, para ser feliz, para estar bien y tener un lugar en la vida, es fundamental estar delgadas y tener un cuerpo como el que ven en las redes.

Los trastornos de alimentación como la anorexia se han convertido en una auténtica lacra. Nuestras niñas viven obsesionadas con la delgadez: tener un cuerpo delgado «perfecto» se ha convertido en un objetivo fundamental de sus vidas. He tratado a muchas adolescentes con anorexia que mantienen una relación muy problemática con su cuerpo: lo vigilan constantemente, lo fragmentan, llegando a odiarlo, si a su juicio su cuerpo no se acerca al ideal que ellas han forjado en su cabeza. Inés pasaba horas y horas mirándose en el espejo, me decía: *odio mis piernas*. Se pasaba tiempo escudriñándolas, las estrujaba con sus manos para demostrar que no eran perfectas, que le sobraba carne; porque, en su cabeza, sus piernas no eran perfectas; porque no se acercaban a las piernas de Barbie. El sufrimiento que genera esta relación con su cuerpo, la llenaba de ansiedad y malestar.

La pornografía, y la violencia sexual que porta, ha invadido todos los ámbitos de la vida. Para las niñas, tener un cuerpo seductor y deseable, se ha convertido en uno de los deseos más importantes.

Hombres y mujeres, niños y niñas, sin enterarse, aprenden a organizar sus vidas y su ser de acuerdo con los guiones que promueve la industria pornográfica. Tener una imagen corporal «perfecta», se ha convertido en un objetivo para sectores cada vez más importantes de la población. La estética de la pornografía ha invadido nuestras vidas, pensad en la puesta en escena de la canción «La Zorra» que presentó España al Festival de Eurovisión 2024: la estética era la de un burdel, la madame con dos sometidos. Se erotizan las imágenes pornográficas y, de manera oculta, la violencia en las relaciones sexuales, aunque la que la ejerza sea una mujer.

11. La adolescencia y la sexualidad

El desarrollo de los deseos sexuales es un proceso social e individual. Cada persona construye unas fantasías sexuales propias. Una de las tareas de la adolescencia es desarrollar los modelos y deseos sexuales que le permitan mantener relaciones sexuales con sus iguales. La cultura neoliberal y patriarcal induce a la juventud a consumir sexo y promueve deseos y actitudes diferentes para hombres y para mujeres.

En la era de Internet y de los móviles, la pornografía se ha convertido en la educadora sexual de la juventud, afectado el modo en el que se relacionan sexualmente.

A los chicos, la pornografía les enseña a asociar la excitación sexual con el ejercicio de la violencia y a disociar la sexualidad de los afectos. Los adolescentes se masturban y se excitan viendo cómo se maltrata a una mujer. Irene tiene un novio pornógrafo (cada día hay más), se queja de la tensión que se genera en sus relaciones sexuales: él, nunca está satisfecho, siempre quiere representar algo de lo que ha visto en las páginas porno, y, a mí, no me gusta.

Norman Doige, en el libro *Los costes sociales de la pornografía* (2014), afirma que el consumo de pornografía es adictivo. El usuario reclama imágenes cada vez más explícitas y violentas, pudiendo afectar a sus deseos y relaciones sexuales, llegando a imponer a sus parejas prácticas violentas, incluso perder el interés en las relaciones sexuales. El 99% de las páginas pornográficas contienen violencia sobre las mujeres.

La pornografía daña la autoestima de las mujeres y les refuerza la idea de que lo fundamental en su ser, es su cuerpo, teniendo que erotizar, en muchos casos, el dominio y la sumisión. Muchas mujeres en consulta se quejan del daño que les ha causado la pornografía, han tenido que modificar sus cuerpos para semejar a las mujeres que aparecen en las imágenes pornográficas: depilarse el vello púbico, operaciones estéticas —pechos, genitales (labios mayores) y ano—, y asociar la sexualidad con la violencia, deseando según sus palabras, «un empotrador».

A pesar de la supuesta liberalización sexual, la sexualidad sigue siendo un tabú: no se habla en el entorno familiar, ni escolar. Ante la ausencia de una educación afectivo sexual adecuada, la pornografía reúne las condiciones para convertirse en un poderoso «educador» de comportamientos y convicciones. La plasticidad de la imagen, combinada con la especial vulnerabilidad del cerebro en momentos de excitación mental, y los mecanismos de recompensa fácil que ofrece la pornografía, hacen de ella un instrumento eficazísimo para el adoctrinamiento, induciendo a la violencia.

Doige sostiene que, a partir de la proliferación de los teléfonos móviles, se ha producido un cambio en la manera de catalogar el material pornográfico: lo que antes era considerado «pornografía suave», ni siquiera se considera pornográfico hoy en día, y ese tipo de contenidos están omnipresentes en publicidad, videoclips o series para el público general. Por su parte, lo que antes era «pornografía dura», constituye hoy la norma en este sector, mientras que el material duro, actualmente, manifiesta una peligrosa tendencia hacia lo violento.

Esta transformación en el modo de hacer pornografía se ajusta, perfectamente, al que se produce en el cerebro del consumidor asiduo. Al principio, se siente repugnancia ante determinados contenidos, pero el acostumbamiento hace que cada vez se requiera una dosis más fuerte para lograr los mismos resultados. De ahí que, una de las consecuencias típicas del consumo frecuente de pornografía, es que se deja de sentir apetencia por las relaciones normales con la pareja.

Laura comenta que su pareja también es pornógrafo y se pasa el día viendo porno y masturbándose; no tiene ningún interés en mantener relaciones sexuales conmigo, lo que ocurre entre los dos no le excita, prefiere ver porno y masturbarse, su excitación sexual se ha quedado atrapada en las imágenes pornográficas. La pornografía aliena la sexualidad, en tanto que elimina de ella su elemento fundamental: la conexión con el/la otro.

12. El apego adulto y la sexualidad

La necesidad de conexión emocional entre seres humanos sigue vigente a lo largo de la vida, porque es uno de los pilares de la salud y el bienestar. Somos seres sociales y la calidad del vínculo que establezcamos con nuestros seres cercanos, va a condicionar nuestros estados emocionales; en estos vínculos, la relación de pareja cobra un lugar prominente en la salud psicobiológica.

La satisfacción de las necesidades afectivo/sexuales es una de las razones que nos motivan a buscar pareja. En cada relación de pareja se va a construir un vínculo de apego adulto con unas dinámicas propias creadas entre las dos personas. Estas dinámicas serán saludables si se crean relaciones de apego seguro basadas en la reciprocidad, el respeto y el placer compartido, y podrán ser traumáticas, cuando se genere un vínculo basado en la asimetría, el dominio y la sumisión. Como se ha dicho anteriormente, el vínculo de apego se va conformando a lo largo de la vida: las relaciones que mantengamos con nuestras parejas van a conformar un tipo de apego específico. Recordad que existen cuatro estilos de apego:

El apego seguro, se caracteriza por la confianza y la autonomía. Repercute en el modo de relacionarse sexualmente. Le permite expresar a la persona, abiertamente, sus necesidades sexuales, y tiene capacidad para integrar intimidad y pasión. Es capaz de tolerar cambios en el deseo y negociar.

El ansioso-dependiente, está marcado por la necesidad de aprobación y el miedo al abandono. Utiliza la sexualidad como búsqueda de validación, tiene miedo al rechazo sexual, presenta una tendencia a complacer al otro y preocupación por la exclusividad sexual.

El evitativo, que manifiesta rechazo a la intimidad y a la dependencia. Presenta una separación entre sexo y emociones, preferencia por encuentros casuales, dificultad para la intimidad emocional durante el sexo y ocultamiento de la vulnerabilidad.

El desorganizado, asociado a experiencias de violencia y confusión en las relaciones. Puede presentar: disociación durante la actividad sexual y confusión entre violencia y deseo.

Es importante identificar y ser conscientes del tipo de dinámicas vinculares que se establecen con la pareja, porque como hemos visto, es un factor clave para el bienestar psicobiológico y para poder mantener relaciones sexuales satisfactorias. Contestar el cuestionario de estilos de apego y sexualidad de Zapiain, puede ayudar a saber el tipo de apego que cada cual tiene y su conexión con la sexualidad.

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE APEGO Y SEXUALIDAD

(Adaptado de Gómez Zapiain, 2009 | Solo para uso académico)

Instrucciones:

Lee cada afirmación y elige la que más se acerque a tu experiencia en relaciones íntimas (pareja o sexuales). No hay respuestas «correctas».

1. En mis relaciones íntimas:

- Me siento cómodo/a siendo cercano/a y dependiendo de otros, sin miedo al abandono.
- Me incomoda la intimidad; prefiero no depender emocionalmente de nadie.
- Necesito mucha cercanía, pero a menudo temo que mi pareja no me quiera.

2. Durante el sexo:

- a. Disfruto combinando ternura y pasión sin conflictos.
- b. Prefiero sexo casual o separado de emociones profundas.
- c. Me obsesiono con agradar o necesito constante validación.

3. Si mi pareja rechaza una relación sexual:

- a. Lo hablo con calma y respeto sus límites.
- b. Me alejo emocionalmente o busco a otra persona.
- c. Me siento herido/a o pienso que es mi culpa.

4. Mis fantasías sexuales suelen involucrar:

- a. Conexión emocional y placer mutuo.
- b. Dominio, sumisión o evitación de intimidad.
- c. Idealización o miedo al rechazo.

5. Después del sexo:

- a. Me gusta mantener contacto afectivo (abrazos, conversación).
- b. Necesito espacio o me siento incómodo/a con el cariño.
- c. Me angustia que la otra persona se aleje.

CLAVE DE INTERPRETACIÓN

Mayoría de A	Mayoría de B	Mayoría de C
Apego seguro	Apego evitativo	Apego ansioso
Equilibrio entre sexo emociones	Desconexión entre afecto y deseo	Sexualidad como búsqueda de validación
Comunicación abierta	Miedo a la dependencia	Ansiedad por rendimiento

Es importante tener en cuenta que este cuestionario es orientativo, no diagnóstico; que los resultados pueden variar según el contexto relacional y si algún ítem genera malestar, se sugiere: Saltar la pregunta.

13. Caso clínico

Apego, pornografía y sexualidad

- Joven de 26 años. TEPT-C y TCA
- Consumidora de pornografía en adolescencia
- Sentimientos de inseguridad con su cuerpo.
- Construye relación de pareja con un chico también
- Consumidor de pornografía.
- Dificultades en las relaciones sexuales. ¡¡¡¡¡Estamos muy tensos!!!!
- Al iniciar las relaciones sexuales ella pregunta ¿Qué quieres que te haga?
- No es consciente del malestar que le produce tener que reproducir los modelos que aparecen en la pornografía.
- El trabajo terapéutico le sirvió para tomar conciencia de que aquella relación era muy insatisfactoria y se separa.
- Construye una nueva relación con un hombre que no es consumidor de pornografía.
- En sus primeros encuentros sexuales, su pareja se queda muy sorprendido de que ella tenga el pubis totalmente depilado y de que le pregunte: ¿Qué quieres que te haga?
- En esta nueva relación de apego, está aprendiendo a ser tenida en cuenta y a poder conectar con sus deseos.



14. Conclusiones

Se ha explorado los componentes psicológicos de la sexualidad, demostrando cómo el apego, el trauma y los mandatos de género condicionan el desarrollo de los deseos sexuales. Los vínculos de apego no son ajenos a la industria cultural. La pornografía emerge como un «educador» tóxico que distorsiona las expectativas y deseos sexuales, especialmente en adolescentes, mientras que la teoría del apego explica cómo las experiencias tempranas afectan la capacidad para establecer vínculos íntimos saludables. Las investigaciones sobre la industria pornográfica ponen de relieve el impacto de la industria sexual en la construcción de los deseos sexuales y en los modelos de relaciones íntimas. Estos insights refuerzan la urgencia de una educación sexual crítica que deconstruya los modelos patriarcales y promueva relaciones basadas en el respeto mutuo y el consentimiento.

14.1 La interrelación entre el apego y la sexualidad

La teoría del apego (Bowlby, Ainsworth) demuestra que las experiencias tempranas con las figuras de cuidado condicionan la capacidad para establecer relaciones afectivas y sexuales saludables en la edad adulta. Un apego seguro favorece la intimidad y el placer compartido, mientras que los apegos inseguros (evitativo, ambivalente y desorganizado) pueden generar dificultades en la conexión emocional y sexual, perpetuando dinámicas de dominación o sumisión. Ej. El caso del paciente con consumo problemático de pornografía (Serrano, 2025) ejemplifica cómo un apego desorganizado en la infancia puede predisponer a dinámicas adultas de disociación durante el sexo y a la repetición del trauma. Su dificultad para integrar intimidad y placer —sustituyendo vínculos reales por estímulos hiperestimulantes— corrobora que la seguridad afectiva es la base para una sexualidad saludable (Bowlby, 1986; Gómez Zapiain, 2011).

14.2 El impacto del trauma en la sexualidad

Las experiencias traumáticas, especialmente el abuso sexual en la infancia, pueden alterar la organización cerebral, generando una desregulación de los sistemas neurobiológicos del eje HPA (Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal) alterando el desarrollo psicosexual, llevando a conductas disociativas, llevando a la evitación del contacto íntimo o a la repetición de patrones violentos. La terapia centrada en el trauma es esencial para la recuperación, pero debe complementarse con el apoyo social y la creación de redes comunitarias.

14.3 El género y la construcción del deseo

Los mandatos de género y la cultura patriarcal moldean los deseos sexuales desde la infancia, asociando la masculinidad con la dominación y la feminidad con la sumisión. Esto se refuerza a través de la industria cultural (pornografía, publicidad, música...), que erotiza la desigualdad y limita la diversidad de experiencias sexuales. Estos mandatos generan lo que Bourdieu llamó «violencia simbólica - la internalización inconsciente de jerarquías de género».

14.4 La Influencia de la pornografía

La exposición a pornografía violenta —presente en el 88% de los contenidos analizados (Ballester, 2021)— no solo altera expectativas sexuales, sino que erotiza la desigualdad, especialmente en adolescentes con apegos inseguros. La exposición temprana a la pornografía mainstream, mayoritaria, distorsiona las expectativas sexuales, normalizando la violencia y reduciendo la sexualidad a un acto mecánico y desconectado de los afectos. Esto afecta especialmente a adolescentes, cuya educación sexual carece de enfoques críticos sobre consentimiento y equidad.

14.5 La necesidad de educación sexual integral

Frente a los modelos tradicionales, es urgente promover una educación sexual que incida en la necesidad del consentimiento explícito y en la deconstrucción de estereotipos de género. Así mismo se vuelve imprescindible realizar una crítica a los mensajes tóxicos de la industria cultural. Poner de relieve la importancia de conectar las relaciones con el placer compartido y los vínculos seguros.

14.6 Sexualidad y el bienestar emocional

Las relaciones sexuales saludables están ligadas a la empatía, el respeto y la reciprocidad. La ética sexual (Antonio Damasio) surge de escuchar las emociones corporales y priorizar conexiones que no dañen a nadie. La violencia sexual, en cambio, genera trauma individual y social, requiriendo intervenciones multidisciplinarias.

14.7 Llamado a la acción

Todas y todos damos forma al imaginario social sobre la sexualidad, por ello es necesario que lxs profesionalxs incorporen perspectivas de apego y de género en terapias, que las personas educadoras implementen programas que cuestionen el imaginario social violento, y la sociedad en general fomente narrativas culturales que eroticen el cuidado y la igualdad.

La sexualidad no es un instinto aislado, sino un entramado biopsicosocial. Transformar la violencia sexual exige abordar sus raíces en el apego, el trauma y la cultura, construyendo alternativas donde el placer y la dignidad sean pilares de las relaciones humanas.

15. Referencias bibliográficas

Teoría del apego

- Ainsworth, Mary D. Salter., Blehar, Mary C., Waters, Everett Waters y Wall, Sally (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Erlbaum.
- Bernays, Edward L (2008). *Propaganda*. Editorial Melusina.
- Bleichmar, Hugo (1997). *Avances en psicoterapia psicoanalítica: Hacia una técnica de intervenciones específicas*. Paidós.
- Bowlby, John (1986). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Morata.
- Bowlby, John (1998). *El apego y la pérdida* (Vol. 1). Paidós.
- Main, M. & Solomon, J. (1986). *Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern*. En T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95-124). Ablex.
- Gómez Zapiain, Javier (2011). *Apego y sexualidad: Entre el vínculo afectivo y el deseo sexual*. Alianza Editorial.

Género y sexualidad

- Bourdieu, Pierre (1998). *La dominación masculina*. Anagrama.
- Dio, Emilce (1991). *El feminismo espontáneo de la histeria*. Ed. Siglo XXI
- Freud, Sigmund y Breuer, Josef (2021). *Estudios sobre la histeria*. Editorial Biblioteca Nueva (Trabajo original publicado en 1895).
- Freud, Sigmund (2019). *Tres ensayos sobre teoría sexual*. Amorrortu Editores (Trabajo original publicado en 1905).

- Freud, Sigmund (2020). *El malestar en la cultura*. Alianza Editorial (Trabajo original publicado en 1930).
- Rubin, Gayle (1975). *The traffic in women: Notes on the «political economy» of sex*. En R. Reiter (Ed.), *Toward an anthropology of women* (pp. 157-210). Monthly Review Press.
- Sau, Victoria (2001). *Diccionario ideológico feminista* (vol. 1). Icaria.

Pornografía e industria cultural

- Ballester, Lluís y Orte, Carmen. (2019). Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/333718622_Nueva_pornografia_y_cambios_en_las_relaciones_interpersonales
- Aznar-Martínez, Berta, Lorente-de-Sanz, Judith, Ballester Brage, Lluís y Sedano Colom, Sandra (2023). *Evaluación del consumo de pornografía en las adolescentes: análisis del consumo de NPO en la población femenina*. Feminist, Gender and Women Studies, número 15. <https://doi.org/10.15366/jfgws2023.15.003>
- Illouz, Eva (2007). *Intimidades congeladas. Las emociones en el capitalismo*. Katz Editores.
- Illouz, Eva (2012). *Por qué duele el amor: Una explicación sociológica*. Katz Editores.
- Illouz, Eva (2023). *La vida emocional del populismo. Cómo el miedo, el asco, el resentimiento y el amor socavan la democracia*. Katz Editores.
- Paul, Preciado (2005). *Pornified: How pornography is transforming our lives, our relationships, and our families*. Times Books.

Neurociencia y desarrollo

- Stoner, James R. Jr. (ed.) (2014). *Los costes sociales de la pornografía*. Ed. Rialp
- Harlow, Harry F. (1958). *The nature of love*. *American Psychologist*, *13*(12), 673-685. <https://doi.org/10.1037/h0047884>
- Siegel, Daniel (2005). *Apego y comprensión del sí mismo: Ser padre pensando en el cerebro*. [Traducción ajustada del original Parenting from the inside out].

Material audiovisual

- *Experimentos de Harlow con macacos - el amor materno condicionado*. Disponible en: https://youtu.be/7eO_23yq3pl
- *Los 4 TIPOS DE APEGO y cómo afectan a nuestra personalidad al convertirnos en adultos*. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=WnHswQHRk1I>
- Eva Illouz con Lara Siscar: *Las emociones contra la democracia* disponible en: https://youtu.be/oea2bTA_Xuo
- Entrevista a Pierre Bourdieu. *La educación, la sociología, el gusto y la dominación masculina*. Disponible en : <https://youtu.be/gbJzGJZ5H6U>
- *La sexualidad en la vida contemporánea*, Javier Gómez Zapiain. Disponible en: <https://youtu.be/ObXDiwDGFvI?t=125>
- Conferencia del Dr. Lluís Ballester Brage, sobre pornografía y sus efectos. Disponible en: <https://youtu.be/JwVGcvh9PV4>

SEXUALIDAD Y VIOLENCIAS SEXUALES: marco teórico y pautas de intervención con las víctimas



Módulo III Violencia sexual: visibilizando lo invisible

VIOLENCIAS MACHISTAS: intervención en red

Módulo III. Violencia sexual: visibilizando lo invisible

1. Introducción	68
2. Definición ampliada de violencia sexual (versión integradora)	69
3. Metáfora del iceberg (Galtung) aplicada a la violencia sexual	70
4. Violencia de género: clases	73
Violencia Económica	73
Violencia Psicológica	73
Violencia Emocional	74
Micromachismos	75
Violencia Física	75
5. Violencia sexual: tipos	77
6. El consentimiento como antídoto: ética, apego y placer compartido	78
7. Violencia sexual digital	80
8. Neoliberalismo y sexualidad en el siglo XXI	82
9. Masculinidad y violencia sexual: la mirada de Rita Segato	84
10. Sexualidad de las mujeres: mercantilización, control y resistencia	87
10.1 Las formas de colonización de los deseos sexuales de las mujeres	87
10.2 Sexualidad como moneda de cambio	87
10.3 Dictadura de la “hiperfeminidad neoliberal”	88
10.4 La Autoobjetivación	89
11. La pornografía como amplificador del impacto de la violencia sexual	89
11.1 El consumo de pornografía según el género	90
11.2 El impacto en las percepciones sexuales	90
11.3 Salud Mental y Relaciones: efecto en chicos y chicas	91
12. Efectos comunes de la violencia sexual en todas las víctimas	92
12.1 El impacto específico de la violencia sexual en las mujeres	92
12.2 El impacto específico de la violencia sexual en los hombres	93
12.3 Los factores que agravan el impacto de la violencia sexual	93
13. Casos clínicos	95
14. Conclusiones	95
15. Referencias bibliográficas	96

Módulo III. VIOLENCIA SEXUAL: VISIBILIZANDO LO INVISIBLE

Objetivo:

Desentrañar las múltiples formas de violencia sexual (directa, estructural, cultural) y proponer estrategias de intervención multinivel.

Puntos clave:

Definición ampliada: Incluye desde agresiones físicas hasta micromachismos, violencia digital y simbólica.

Datos alarmantes:

1 de cada 3 mujeres sufre violencia sexual en su vida (OMS).

Solo el 10% de víctimas denuncia (miedo, estigma)

Modelo del iceberg (Galtung):

Visible: violaciones, acoso.

Invisible: Leyes discriminatorias, mitos («ella lo deseaba»), publicidad sexista.

Efectos: Trauma individual (TEPT, depresión) y social (normalización de la desigualdad).

Implicaciones prácticas:

Protocolos institucionales con perspectiva de género

Campañas que cuestionen la cultura de la violación (ej. YoSiTeCreo).

1. Introducción

Antes de iniciar la reflexión sobre la violencia sexual, vamos a detenernos a pensar en la violencia, porque la manera en la que tradicionalmente nos han enseñado a reconocerla, así como la manera en la que ésta se muestra en los medios, es muy simplista, y tergiversa la realidad. Frecuentemente, se asocia a la violencia con la violencia física (empujones, palizas, asesinatos, violaciones, ...) o con la violencia verbal (insultos, descalificaciones, humillaciones...). Estos tipos de violencias son fácilmente reconocibles, pero existen otras violencias, mucho más difíciles de percibir, que se ejercen de forma oculta, como son, la violencia simbólica, la estructural, la cultural, la económica, la política, la emocional, la sexual y la digital. Ahora bien, que no se vean tan fácilmente no implica que no produzcan daños profundos tanto a nivel social, como individual.

Estamos tan habituadxs a percibir las, nos han repetido tantas veces que los seres humanos somos violentos por naturaleza, que quizás la hemos normalizado y minimizado, olvidando su verdadero significado: «Violencia, significa dañar y/o herir». Cualquier tipo de violencia, sea del orden que sea, produce traumas y daños a la persona que la sufre.

2. Definición ampliada de violencia sexual (versión integradora)

La violencia sexual es cualquier acto, comentario, avance o comportamiento de naturaleza sexual, realizado sin consentimiento explícito, libre e informado, que atenta contra la autonomía, dignidad e integridad física, psicológica o emocional de una persona. No se limita a la agresión física, sino que abarca un amplio espectro de conductas que pueden ser explícitas o sutiles, físicas o simbólicas, individuales o estructurales.

La violencia sexual es la antítesis de una sexualidad ética y vinculada al apego seguro. Mientras que en el Módulo I exploramos la sexualidad como capacidad de dar y recibir placer desde el respeto, y en el Módulo II vimos cómo el apego seguro permite relaciones íntimas basadas en la confianza y la reciprocidad, señalamos que la violencia sexual surge cuando se rompe el vínculo entre sexualidad y conexión emocional.

El apego inseguro o traumático (evitativo, ambivalente o desorganizado) puede llevar a reproducir dinámicas de dominación-sumisión. Ejemplo: personas con apego evitativo pueden usar el sexo como control sin intimidad; quienes tienen apego ansioso pueden tolerar abusos por miedo al abandono.

En las relaciones sexuales en las que se ejerce violencia sexual se viola la ética corporal propuesta por Antonio Damasio y Baruch Spinoza. Damasio sostiene que la ética nace de escuchar las emociones corporales propias y las de los demás («si cuando besas a alguien, notas tensión en su cuerpo, tu cerebro te avisa: ¡algo no está bien!»). Las personas que ejercen violencia sexual ignoran las señales de la otra persona.

En la misma línea, Spinoza sostiene que «lo ético surge de potenciar las pasiones alegres, en un mismo y en los demás, no de restar libertades». Las relaciones sexuales saludables promueven el bienestar, generan «la *passio* alegre», siembran deseos que enriquecen a los participantes, no originan «la *tristitia*» (dolor que disminuye la potencia de actuar). En los encuentros sexuales en las que se ejerce violencia también se corrompe la biología del placer. Mientras que, en el apego seguro y la sexualidad ética, como hemos visto en el Módulo I, se activan sistemas de recompensa compartida (oxitocina y dopamina). En la violencia sexual, el cuerpo reacciona con estrés traumático (cortisol y disociación), como vimos en los efectos neurobiológicos del Módulo II.

3. Metáfora del iceberg (Galtung) aplicada a la violencia sexual

Las investigaciones sobre violencia de Johan Galtung (1996), han sido claves para analizar la violencia sexual y de género desde una perspectiva sistémica.

Sus estudios muestran que la violencia que percibimos es una ínfima parte de la violencia que se ejerce. Propuso la metáfora del iceberg o del triángulo para comprender el fenómeno de la violencia. Sostiene que la violencia que percibimos es la punta del iceberg y que, por debajo de ella, existen otras violencias que la hacen posible y que pasan desapercibidas. Distingue tres tipos de violencia: *directa*, *estructural* y *cultural*. Para comprender la violencia sexual en toda su complejidad, debemos analizar sus tres dimensiones interconectadas:

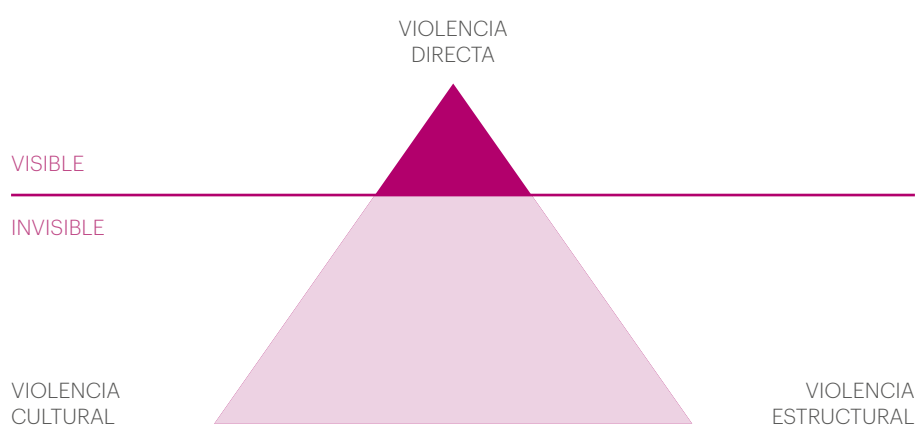


Ilustración 1. Triángulo de la violencia (Galtung)

La **violencia directa** es la más visible y se concreta con comportamientos: palizas, insultos, violaciones.... Es la que realiza un emisor o actor intencionado (en concreto, una persona), y quien la sufre es un ser vivo dañado o herido, física o mentalmente.

Entendiendo la violencia como el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en forma de amenaza o real, contra uno mismo, otra persona, un grupo o comunidad, que cause o tenga una alta probabilidad de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. En términos generales, la violencia implica el uso de la fuerza para lograr un objetivo que va en contra de la voluntad de la víctima.

Resumiendo, la violencia directa se ejerce a través de actos explícitos que causan daño físico, sexual o psicológico inmediato. Ejemplo: violaciones, agresiones sexuales con contacto físico, acoso sexual callejero o laboral (toqueteos, comentarios obscenos), sextorsión (chantaje con material íntimo) y feminicidios vinculados a violencia sexual.

La **violencia estructural** se refiere a las formas de violencia que están normalizadas e institucionalizadas en la sociedad, perpetuando desigualdades y opresión a través de sistemas económicos, políticos, legales y culturales. El término violencia estructural remite a la existencia de un conflicto entre dos o más grupos sociales (normalmente caracterizados en términos de

género, etnia, clase nacionalidad, edad u otros) en el que el reparto, acceso o posibilidad de uso de los recursos es resuelto sistemáticamente a favor de alguna de las partes y en perjuicio de las demás, debido a los mecanismos de estratificación social. La violencia estructural es la causa de que la gente muera prematuramente, aunque nadie use la violencia directa (Galtung, 1969) y opera silenciosamente, generando desigualdad sin un agresor visible.

Aplicado a la violencia sexual, la violencia estructural está presente en sistemas e instituciones que perpetúan la desigualdad y facilitan la violencia: leyes que exigen pruebas imposibles, testigos en casos de violación conyugal, falta de protocolos médicos para víctimas, acceso desigual a la píldora del día después... Impunidad judicial: solo el 10% de denuncias por violencia sexual culmina en condena (UE, 2023). La brecha económica: las mujeres en pobreza tienen 3 veces más riesgo de sufrir violencia sexual (ONU Mujeres, 2022).

El caso de Elisa Mouliá e Íñigo Errejón (en el que ella lo acusó de violencia sexual en 2023 y él lo negó) puede analizarse desde la violencia estructural en varios niveles, mostrando cómo las instituciones, los medios y la sociedad responden a este tipo de denuncias. La reacción institucional y mediática: presenta la duda sistemática hacia la víctima, algunos medios trataron el caso con escepticismo, usando frases como: ¿por qué denunció años después?

Surgieron algunos políticos y simpatizantes que la desacreditaron, parte de la reacción en redes (incluso de figuras públicas), fue deslegitimar la denuncia tachándola de «ataque político», como si las víctimas de violencia sexual no pudieran ser militantes o tener ideología.

También algunos sectores de la opinión pública usaron el caso para reforzar el estereotipo de que «las mujeres mienten sobre violaciones para dañar a hombres», pese a que las estadísticas muestran que las denuncias falsas son mínimas (en España, se estima menos del 0.01%).

Se habló más de «la vida arruinada de Errejón» que del impacto en Elisa, invirtiendo los roles de víctima y victimario.

El caso muestra que, incluso cuando una víctima tiene cierto capital social (como Elisa), el sistema sigue protegiendo a figuras poderosas mediante instituciones que archivan casos sin investigar rigurosamente, medios que reproducen estereotipos sobre las víctimas y la sociedad que prioriza el descrédito sobre la escucha.

Esto desanima a otras víctimas de denunciar, reforzando la impunidad. La solución requiere cambios estructurales: formación judicial en perspectiva de género, medios responsables y romper el mito de la «falsa denuncia».

La **violencia cultural** es el conjunto de símbolos, discursos, normas y prácticas sociales que justifican, normalizan o perpetúan la violencia sexual, haciendo que ésta se vea como algo «natural», «inevitable» o incluso «deseable». A diferencia de la violencia directa (un acto concreto) o estructural (leyes e instituciones que la permiten), la violencia cultural opera en el imaginario colectivo, moldeando cómo la sociedad entiende, juzga y reacciona ante las agresiones sexuales.

1. *Mitos y estereotipos* que legitiman la violencia sexual. La cultura reproduce ideas falsas que desresponsabilizan al agresor y culpabilizan a la víctima: se presenta al violador como un monstruo, no un hombre «normal». Oculta que la mayoría de los agresores son conocidos (familiares, parejas, compañeros de trabajo) y no «extraños en un callejón».

Se traslada la culpa a la víctima por su conducta o apariencia: «Si estaba borracha y vestida así, ella se lo buscó». En juicios por violación, se pregunta a la víctima: «¿Qué llevabas puesto?», como si la ropa fuera un atenuante.

Los hombres tienen necesidades «biológicas»; este mito justifica la coerción sexual como un «impulso natural». Frases como: «Llevaban meses sin sexo, era normal que explotara», en casos de violencia en pareja.

2. La *industria cultural*. Las películas que romantizan el acoso («persistir hasta que ceda»). La pornografía mainstream: el 88% de los contenidos incluyen agresiones a mujeres (Ballester, 2021). El lenguaje cosifica a las mujeres («eres un cuerpo para disfrutar»). La música: reguetón y trap crean letras que glorifican el acoso («tú ere' mala, pero te gusta»).

En resumen, las consecuencias de la violencia cultural son:

- Naturalización: la violencia sexual se percibe como «algo natural que siempre ha pasado».
- Impunidad: los agresores rara vez enfrentan consecuencias sociales (ej.: amigos que los defienden).
- Silencio de las víctimas: miedo a no ser creídas o a ser estigmatizadas.

La violencia cultural es la trampa más invisible porque hace que las víctimas duden de su propio dolor («¿Fue tan grave?»). Romperla exige cambiar cómo hablamos, reímos y representamos el sexo y el poder.

Tabla 9: Tipos de violencia

Tipo de violencia	Definición	Ejemplo en Violencia Sexual/ Género
Violencia directa	Comportamiento físico o verbal que causa daño inmediato	Agresión sexual, violación, acoso verbal que causa daño callejero, feminicidio
Violencia estructural	Sistemas sociales que perpetúan desigualdad y opresión	Leyes que no protegen a víctimas, brecha salarial de género, falta de acceso a justicia para mujeres
Violencia cultural	Normas, discursos símbolos que justifican la violencia	Machismo, religiones que subordinan a la mujer, mitos como «ella lo provocó»

4. Violencia de género: clases

La violencia en general, la violencia de género y la violencia sexual, sobre las mujeres en particular, han estado incrustadas en la cultura, y han pasado desapercibidas e incluso se las ha erotizado. Gracias al esfuerzo y trabajo incansable de miles y miles de mujeres se las están pudiendo visibilizar. En el año 1993, Las Naciones Unidas reconocieron la existencia de la violencia contra las mujeres. Se la consideró como una lacra social y la designó como «Violencia de Género». La definieron en los siguientes términos:

«Todo acto de violencia que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada».

La OMS reconoce que la violencia contra la mujer —especialmente la ejercida por su pareja y la violencia sexual—, constituye un grave problema de salud pública y una violación de los derechos humanos. Esta violencia puede afectar negativamente a su salud física, mental, sexual y reproductiva.

A raíz del reconocimiento de la violencia de género y de su altísima incidencia, las instituciones internacionales dotaron de recursos económicos a universidades e instituciones para erradicar esta lacra social y, desde ese período hasta la actualidad, los estudios de género han desarrollado una amplísima investigación para sacarla a la luz, encontrando que esta se manifiesta de múltiples formas. La violencia de género (VG) es estructural, multidimensional y se manifiesta de formas interconectadas. Aquí una síntesis basada en marcos legales (ONU, OMS), teorías feministas (Marcela Lagarde, Rita Segato) y datos epidemiológicos recientes.

Violencia Económica

Consiste en lograr o intentar conseguir la dependencia financiera de otra persona, manteniendo para ello un control total sobre sus recursos económicos, impidiéndole acceder a ellos y prohibiéndole trabajar o asistir a la escuela. En definitiva, el objetivo es controlar los recursos monetarios para limitar su autonomía. El 75% de mujeres en situación de pobreza ha sufrido VG (Banco Mundial, 2021). Ejemplo: apropiarse del salario de la mujer, prohibirle el acceso a cuentas bancarias.

Brecha salarial: en nuestro mundo las mujeres ganan un 23% menos que los hombres (OIT, 2023). Inés, mujer empresaria de 55 años, sufría todo tipo de maltratos y también el abuso económico. Su pareja controlaba y abusaba de sus recursos económicos y era incapaz de parar ese abuso. Gracias a su recuperación, pudo crear una cuenta independiente y protegerse del abuso no solo económico sino también del emocional.

Violencia Psicológica

Consiste en provocar miedo a través de la intimidación, en amenazar con causar daño físico a una persona: a su pareja, a sus hijas o hijos, o destruir a sus mascotas bienes. Otro modo es forzarla a aislarse de sus amistades, de su familia, de la escuela o del trabajo.

En resumen, incluye las acciones sistemáticas para controlar, manipular o deteriorar la salud mental de la víctima, consiguiendo a través de dicha violencia dominar su voluntad y su autonomía.

El 45% de las mujeres víctimas de violencia de pareja reportan haber sufrido control psicológico (OMS, 2021), sufriendo el Síndrome de la mujer maltratada: adaptación patológica al abuso (Leonore Walker, 1979). Algunas conductas frecuentemente utilizadas por los victimarios pueden ser: Gaslighting (hacer dudar de su percepción de la realidad, amenazas veladas: «si me dejas, nadie te creerá», aislamiento social (prohibir contactos con familia/amigos).

En la serie de Netflix *Angela* se describen estos mecanismos: aunque no está basada en una historia real, se reproducen situaciones tan verosímiles que podrían estar ocurriendo ahora mismo, en cualquier hogar. En la serie, el marido convence a su pareja de que «está loca» para erosionar sus percepciones y que no denuncie la violencia física que ejerce sobre ella.

Violencia Emocional

Consiste en minar la autoestima de una persona a través de críticas constantes, en infravalorar sus capacidades, insultarla o someterla a otros tipos de abuso verbal, en dañar la relación con sus hijas o hijos; o en no permitir a la pareja ver a su familia ni a sus amistades. La violencia emocional es una de las formas más comunes, pero menos denunciadas de violencia de género. Se ejerce a través de una serie de conductas como: críticas constantes («nadie te aguanta»), desvalorización («no sirves para nada»), comparaciones destructivas («ojalá fueras como tu hermana»). El objetivo es claro: destruir su identidad y seguridad emocional.

Ejemplo:

Ana es una profesional que vivía con un hombre que la maltrataba, era muy frecuente que ante cualquier dificultad su pareja le culpabilizara y le dijera: «eres un desastre», «no sirves para nada», «todo lo haces mal», e incluso la comparaba sistemáticamente con otras mujeres. A nivel físico, todas las mujeres que veía le parecían guapísimas, o a nivel personal «mi compañera de trabajo resuelve los problemas», haciéndola sentirse inadecuada y generándole ansiedad crónica.

Una de cada 3 mujeres (33,4%) en España ha sufrido violencia emocional por parte de su pareja o expareja (Macroencuesta de Violencia sobre la Mujer, 2023); solo el 20% de las víctimas lo denuncia, por normalización o falta de pruebas (Consejo General del Poder Judicial, 2023); el 78% de las mujeres asesinadas por violencia de género en 2023 había sufrido previamente control y humillaciones (Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, 2024).

Esta violencia no se denuncia porque a nivel social se niega, vivimos en una cultura de impunidad: en muchos países, las leyes no penalizan específicamente la violencia emocional. A nivel personal, muchas mujeres no identifican el maltrato emocional como violencia y además no pueden presentar pruebas porque a diferencia de la violencia física, no deja marcas visibles.

Micromachismos

Termino divulgado por Luis Bonino, se refiere a ciertos comportamientos cotidianos, casi imperceptibles, que reafirman el dominio masculino y minan la autonomía de las mujeres. Son «micro» por su aparente insignificancia, pero su efecto es acumulativo y destructivo.

Luis Bonino (2004): considera que son violencia emocional encubierta y define cuatro tipos:

1. *Micromachismos coercitivos*, que consisten en imponer decisiones con excusas («yo sé más de esto»), un ejemplo residiría en interrumpir sistemáticamente a una compañera en reuniones, o apoderarse de sus aportaciones...
2. *Micromachismos encubiertos*, serían las manipulaciones emocionales: culpabilización, victimismo. Ejemplo: «si me quisieras, no saldrías con tus amigas».
3. *Micromachismos de crisis*, se realizan a partir de conductas de resistencia pasiva cuando la mujer gana autonomía. Ejemplo: «olvidarse» de tareas pactadas, dejar siempre la ropa sucia fuera del cesto para que ella la recoja...
4. *Micromachismos utilitarios*, consistirían en aprovecharse de los roles de género: «tú lo haces mejor» para eludir responsabilidades; como en el caso de delegar el cuidado de hijos/as o ancianos a la mujer, como si se tratara de algo natural.

Bonino sostiene que estas conductas son violencia emocional y que producen erosión psicológica, generando inseguridad, culpa y fatiga mental en las mujeres. Permiten mantener el statu quo: refuerzan la idea de que el hombre tiene derechos sobre el tiempo, cuerpo y decisiones de la mujer. Un dato clave es que el 92% de las mujeres reconoce sufrirlos, pero solo el 35% los identifica como violencia (Estudio UAM, 2022).

«Los micromachismos son la gramática invisible del patriarcado: pequeños actos que escriben grandes desigualdades» (Bonino, 2004).

Como conclusión, diríamos que la violencia emocional es tan dañina como la física, pero más difícil de cuantificar. De cara a hacerla frente, urgen políticas públicas que incluyan educación en relaciones saludables, ayuda especializada a las víctimas y leyes que reconozcan el daño psicológico como delito.

Violencia Física

Consiste en causar o intentar causar daño a una pareja golpeándola, propinándole patadas, quemándola, agarrándola, pellizcándola, empujándola, dándole bofetadas, tirándole del cabello, mordiendo, denegándole atención médica u obligándola a consumir alcohol o drogas, así como empleando cualquier otro tipo de fuerza física contra ella. Puede incluir daños a la propiedad.

En definitiva, consistiría en el uso de la fuerza corporal para dañar o controlar a la mujer. 1 de cada 3 mujeres en el mundo sufre violencia física/sexual (OMS, 2021).

Como ejemplos más frecuentes serían los golpes, las quemaduras, los feminicidios¹, la violencia obstétrica: tactos sin consentimiento, cesáreas innecesarias...

España es uno de los países pioneros en la lucha contra la violencia de género, con la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género; pero los feminicidios siguen siendo una realidad. Aquí los datos oficiales más recientes, según fuentes gubernamentales y organizaciones especializadas².

Tabla 10: Feminicidios (2019- 2024)

Año	Feminicidios totales	Desglose (tipos)
2024	95	
2023	101	• 49 por pareja/ex- pareja • 15 sexuales • 22 familiares • 15 otros (trata, robos, etc.)
2022	98	• 49 por pareja • 13 sexuales • 20 familiares • 16 otros
2021	92	• 45 por pareja • 12 sexuales • 19 familiares • 16 otros
2020	97	• 45 por pareja • 18 sexuales • 20 familiares • 14 otros
2019	117	• 55 por pareja 20 sexuales • 25 familiares • 17 otros

1 El feminicidio, se refiere al asesinato intencionado de una mujer por el hecho de serlo, si bien se puede definir de un modo más amplio como cualquier asesinato de mujeres o niñas. Existen diferencias específicas entre el feminicidio y el asesinato de hombres. En la mayoría de los casos, por ejemplo, quien comete feminicidio es la pareja o ex pareja de la víctima, y supone la culminación de un proceso de abusos, amenazas o intimidación constantes en el hogar, violencia sexual o contextos, en los que las mujeres se encuentran en una situación de inferioridad con respecto a su pareja, en términos de poder o disponibilidad de recursos.

2 La página Feminicidio.net (observatorio independiente) registra no solo los asesinatos machistas de pareja/expareja (contabilizados oficialmente por el Gobierno), sino todos los feminicidios, incluyendo:

Sexuales (violaciones con muerte).

Familiares (padres, hermanos, hijos).

Sociales (por violencia comunitaria, trata, etc.).

Por robo de género (asesinatos de mujeres trans).

Se puede observar cómo se va produciendo una reducción lenta, pero insuficiente: los feminicidios han bajado un 12% desde 2019, pero siguen estables en ~50 casos anuales.

Las cifras oficiales solo cuentan víctimas de parejas/ex-parejas, dejando fuera:

- Mujeres asesinadas por familiares (ej. padres, hermanos).
- Feminicidios sexuales (ej. violaciones con muerte).
- Menores afectados: Cada año, 30-40 niños/as quedan huérfanos por feminicidio (Save the Children).

Otra forma de feminicidio son los asesinatos por «honor», crímenes en los que una persona (generalmente una mujer o miembro LGBTQ+) es asesinada por familiares bajo la justificación de «preservar el honor familiar». En España, aunque son poco frecuentes, existen casos documentados vinculados a comunidades con estructuras patriarcales rígidas.

Como conclusión, mientras España se enfoca en la violencia de pareja, Feminicidio.net revela que el machismo mata más allá de la relación íntima. Urge reconocer todos los tipos de feminicidio en las leyes. Crear fiscalías especializadas en violencia sexual extrema y educar en masculinidades no violentas.

5. Violencia sexual: tipos

La violencia sexual es un tipo específico de violencia, que puede estar asociada al género o no. Se entiende por violencia sexual:

«Cualquier acto de naturaleza sexual cometido contra la voluntad de otra persona, ya sea que esta no haya otorgado su consentimiento o que no lo pueda otorgar por ser menor de edad, sufrir una discapacidad mental, o encontrarse gravemente intoxicada, o inconsciente por efecto del alcohol o de otras drogas».

Tipos de violencia sexual:

Acoso sexual. Abarca el contacto físico no consensuado, por ejemplo, cuando una persona agarra, pellizca, propina bofetadas o realiza tocamientos de índole sexual a otra persona. Incluye también otros tipos de violencia no física, como abucheos, comentarios sexuales sobre el cuerpo o el aspecto de una persona, la solicitud de favores sexuales, miradas sexualmente sugerentes, acecho o exhibición de órganos sexuales.

Violación. Cualquier penetración vaginal, anal u oral no consentida por parte de otra persona utilizando cualquier parte del cuerpo o un objeto. Puede ser una persona conocida o no por la sobreviviente, ocurrir dentro del matrimonio y de una relación de pareja, así como durante un conflicto armado.

Violación correctiva. Forma de violación perpetrada contra una persona por su orientación sexual o su identidad de género. Su finalidad, es obligar a la víctima a comportarse de manera heterosexual o acorde con una determinada visión normativa de la identidad de género.

Cultura de la violación. Es el entorno social que permite normalizar y justificar la violencia sexual. Tiene su origen en el patriarcado y se alimenta de unas desigualdades y sesgos persistentes en lo que concierne al género y la sexualidad.

Trata de personas. Adquisición y explotación de personas utilizando medios tales como la fuerza, el fraude, la coacción o el engaño. Este atroz delito atrapa a millones de mujeres y niñas en todo el mundo, muchas de las cuales padecen explotación sexual.

Mutilación Genital Femenina (MGF). Incluye procedimientos destinados a alterar de manera intencionada, o causar daños en los órganos genitales femeninos por razones no médicas. Se clasifica en cuatro grandes tipos, y tanto la práctica, como las motivaciones que subyacen a ella, varían según los lugares. La MGF es una norma social, a menudo considerada como un paso necesario para preparar a las niñas para la madurez y el matrimonio. Por lo general se debe a creencias asociadas al género y a su relación con una «expresión sexual adecuada». Se clasificó por primera vez como violencia en 1997, a través de una declaración conjunta de la OMS, UNICEF y UNFPA.

Matrimonio infantil. Cualquier matrimonio, en el que uno o ambos cónyuges sean menores de 18 años. Constituye una violación de la Declaración Universal de Derechos Humanos, que establece que [sólo] mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio. Las niñas tienen una probabilidad mayor que los niños de casarse siendo menores de edad, y, por tanto, de abandonar la escuela y experimentar otras formas de violencia.

Violencia en Línea o Digital contra las mujeres. Es cualquier acto de violencia cometido, asistido o agravado por el uso de la tecnología de la información y las comunicaciones, (teléfonos móviles, Internet, medios sociales, videojuegos, mensajes de texto, correos electrónicos, etc.) contra una mujer por el hecho de serlo. Este tipo de violencia utiliza la tecnología para acosar, humillar o controlar. Un 58% de mujeres jóvenes en Europa ha sufrido ciberacoso (Plan International, 2020).

6. El consentimiento como antídoto: ética, apego y placer compartido

Si la sexualidad saludable, como hemos visto en el módulo I es «dar y recibir placer», el consentimiento es su condición mínima. «El clítoris (el placer de las mujeres) no es territorio de conquista, sino de diálogo». Detengámonos a reflexionar sobre qué es el consentimiento. Como ha explicado Rosa Cobo (2025), el consentimiento es algo muy complejo, que puede estar distorsionado por la cultura patriarcal, la ley del agrado y por la diferencia de poder. No puede haber consentimiento si no existe una relación de igualdad, ya que, en las relaciones jerárquicas, la persona que tiene el poder mediante mecanismos sutiles, violencia simbólica, violencia emocional... somete a la persona que se encuentra en la posición inferior. Aparentemente la persona consiente, pero es un consentimiento viciado.

El consentimiento auténtico para participar en una actividad sexual es un acuerdo entre iguales, activo, consciente, reversible y entusiasta, basado en: la libertad (sin coerción, manipulación, presión o influencia de sustancias), basado en la información (con pleno conocimiento de lo que se acepta, incluyendo límites), basado en la conciencia plena (la persona se encuentra en pleno uso de facultades mentales, no bajo efectos de drogas, alcohol o situaciones de vulnerabilidad) y basado en un consentimiento específico (válido solo para actos concretos y en un contexto determinado, un «sí» a un beso no implica un «sí» a más).

Algunas claves para comprender el consentimiento serían:

1. **El Apego y la vulnerabilidad.** El consentimiento está íntimamente conectado al apego seguro como vimos en el Módulo II, el apego seguro permite negociar límites desde la confianza («¿Te gusta esto?»). En los vínculos en los que se genera apego inseguro se distorsiona el consentimiento: las personas con apego evitativo ignoran las señales del otro. Y las personas con apego ansioso priorizan complacer por miedo al rechazo. El 70% de víctimas de violencia sexual tienen apego inseguro López-Sánchez et al. (2022).
2. **Neurobiología del consentimiento.** El consentimiento no es una respuesta abstracta, está encarnada en los cuerpos. Siendo una respuesta neurobiológica, es el talismán de la ética, como han explicado Baruch Spinoza y Antonio Damasio. Los seres humanos poseemos un marcador interno que escanea el estado de nuestro cuerpo y el de las personas con las que nos relacionamos y esa información también está presente en los encuentros sexuales. Si en una relación sexual, el cerebro detecta incoherencias, es decir que el cuerpo del compañero o compañera sexual nos está enviando la información a través de su estado corporal —rigidez, frialdad, congelación, sonrisa forzada...— debemos considerarlas como señales de alarma que nos informan de que la otra persona no está consintiendo.
3. **Mitos vs. realidad.** Existen una serie de mitos sobre el consentimiento que deben ser revisados. Uno de los mitos más extendidos es que «si no dice no, es sí», pero el silencio no es consentimiento. Otro mito muy frecuente es el de que «el deseo masculino es incontrolable», pero como hemos visto en el Módulo II, apego y regulación emocional, el autocontrol se aprende.

Vamos a analizar un caso concreto que nos permite reflexionar sobre el consentimiento. Volvemos sobre el caso Mouliaá porque es paradigmático de lo que les ocurre a muchas mujeres que denuncian violencia sexual. En octubre de 2024, la actriz española Elisa Mouliaá hizo pública una denuncia contra Íñigo Errejón, ex portavoz de Sumar en el Congreso, por haber sido víctima de una presunta agresión sexual. La respuesta pública de Errejón fue negar tal agresión, por su parte Elisa describió «congelarse», ¿qué indica eso neurobiológicamente? Como hemos visto anteriormente, la congelación es una respuesta de defensa automática, no consciente, ante una situación de violencia. Violencia que no tiene por qué ser física, ni extrema, en los vínculos traumáticos se dan las condiciones para producirse este tipo de respuestas.

Según investigación (OMS, 2021), el 80% de las agresiones son cometidas por conocidos, como es este caso. En la investigación se muestra una paradoja: los vínculos que deberían ser seguros se convierten en espacios de riesgo cuando falla el consentimiento activo. Elisa, a través de la congelación, está informando de su falta de consentimiento.

Si centramos la atención en las señales corporales nos podemos preguntar: ¿Hubo incoherencias entre el lenguaje corporal y el verbal? ¿Cuántas veces mostro Elisa que no quería continuar? ¿Qué señales corporales le estaba enviando a Errejón? ¿Su cuerpo mostraba entusiasmo o paralización?

Y ahora analicemos la presión social en el caso de Elisa y Errejón. ¿Cómo influyó el contexto de poder (él como figura pública) en la percepción del consentimiento? Según relata Elisa los testigos que habían presenciado el abuso y podían testificar en el juicio, llegado el momento apoyaron la versión de Errejón. No solo los testigos, también en los medios fue cuestionada.

Otra pregunta que deberíamos formularnos es: ¿En qué medida los roles de género: «hombre insistente, mujer complaciente», distorsionan el consentimiento?

Profundizar en la «ética corporal»: Damasio («El cuerpo es el escenario de las emociones») para vincularlo con las señales neurofisiológicas (ej. ritmo cardíaco, tensión muscular).

«El caso de Elisa Mouliáa ejemplifica cómo el consentimiento se distorsiona en dinámicas de poder: aunque hubo un 'sí' verbal, ella describió posteriormente incongruencias en su experiencia corporal (ej. bloqueo, malestar). Esto refleja la importancia de la ética corporal de Spinoza: el placer compartido requiere coherencia entre palabras, gestos y neurofisiología. ¿Podría el apego inseguro (ansioso/evitativo) explicar por qué algunas víctimas priorizan el sí sobre su propio bienestar?»

En conclusión, el consentimiento podríamos sintetizarlo con **cuatro C**

Claro: Verbalizado, sin ambigüedades.

Coherente: Alineado con el lenguaje corporal.

Continuo: Puede retirarse en cualquier momento.

Consciente: Sin manipulación o poder desigual.

7. Violencia sexual digital

El mundo digital es un entorno importantísimo en la sociedad actual. Gran parte de las relaciones sociales, laborales, personales y sexuales, se producen ya en un panorama digital. Ha nacido un mundo nuevo, pero con los mismos vicios y las mismas desigualdades que arrastraba el de carne y hueso. La violencia machista incluida.

El anonimato, la distancia, la intangibilidad y la poca regulación constituyen un caldo de cultivo perfecto para que la violencia sexual campe a sus anchas en el entorno virtual, ya sea a través del acoso continuado, la difusión de imágenes íntimas, la manipulación del rostro con Inteligencia Artificial (IA) o el envío de fotos de genitales a mujeres que nunca lo pidieron. Porque, una vez más, también aquí, el blanco del ataque es la mujer. A continuación, paso a exponer los modos más frecuentes en los que se ejerce violencia sexual a través del entorno virtual.

1. **Sextorsión.** Extorsión con material íntimo obtenido por engaño (ej.: pareja que graba sin consentimiento) o hackeo. «Si no me envías más fotos, las publico». Ejemplo real: Caso Alan (TikTok, 2023): un joven español se suicidó tras ser extorsionado por una red que le amenazó con filtrar sus fotos íntimas si no pagaba 5.000 €.

El 72% de las víctimas son mujeres de 18-30 años, pero los hombres también lo sufren (PantallasAmigas, 2023). El agresor obtiene fotos/videos (por confianza, hackeo o programa maligno) y amenaza con difundirlos si no recibe más material, dinero o favores sexuales.

2. **Revenge Porn (Porno Vengativo).** «Te destruiré en Internet». Consiste en la difusión de contenido íntimo sin consentimiento, usado frecuentemente por exparejas o acosadores. Ejemplo, el caso de la Manada Digital (España, 2021): un grupo de hombres compartió en WhatsApp fotos íntimas de 200 mujeres, etiquetándolas como «fáciles».

Según la Asociación Stop Violencia de Género Digital (2023), el 40% de las víctimas de revenge porn desarrolla ideas suicidas. Una de cada 10 mujeres jóvenes ha sufrido revenge porn (INEGI, 2023).

3. **Ciberacoso Sexual.** Envío de fotos de genitales (dick pics) o mensajes sexuales no solicitados. El caso de Carla (Reddit, 2022), recibió 50 dick pics en un mes tras publicar un comentario en un foro de videojuegos.

Las plataformas más usadas son Instagram (DM), WhatsApp y Tinder. El 58% de mujeres en Europa recibió dick pics (Plan International, 2022). Y solo el 12% de los acosadores enfrenta consecuencias (INE, España).

4. **Stalking Digital (Acecho).** «Sé dónde vives». Consiste en vigilancia obsesiva mediante geolocalización (aplicaciones espía) o hackeo de cuentas. En el caso de María (2023), su expareja la rastreó durante meses con una aplicación escondida en su móvil. La policía lo detuvo al subir a Instagram una foto de su casa con el mensaje «te veo». El 30% de víctimas de violencia de género sufre stalking digital (Ministerio de Igualdad, España, 2023).

5. **Suplantación de Identidad.** «Te haré pasar por una prostituta». Consiste en crear perfiles falsos con fotos robadas, con el objetivo de humillar, extorsionar o robar datos. En el caso de Lucía (Twitter, 2024), un hombre creó un perfil con sus fotos y ofreció servicios sexuales. Le costó 6 meses demostrar que era falso.

Los abusadores roban fotos de redes sociales, y publican en foros con datos falsos (ej.: «busco hombres para sexo»).

6. **Difusión de Deepfakes Pornográficos,** a través de vídeos falsos generados con IA donde se superpone el rostro de la víctima a escenas pornográficas. En el caso de streamers españolas (2023) donde varias influencers descubrieron que sus caras estaban en vídeos porno falsos compartidos en Telegram. España fue el 4º país con más casos en 2023 (Sensity AI).

7. **Control Coercitivo Digital,** exigiendo contraseñas, revisando chats y prohibiendo contactos. El 45% de adolescentes españolas sufrió control por su pareja (Save the Children, 2023).

En conclusión, la violencia sexual digital es una forma de violencia de género que utiliza la tecnología para acosar, humillar, controlar o explotar sexualmente, principalmente a mujeres, niñas y colectivos LGBTQ+.

Según los datos y análisis recientes, la violencia sexual digital es una extensión del machismo, no es un problema «virtual», es una manifestación más de la violencia patriarcal, que usa plataformas digitales para perpetuarse. Su objetivo principal son las mujeres jóvenes (entre 15 y 35 años), y las adolescentes son las más afectadas (Plan International, 2023). Dentro de este colectivo las mujeres migrantes, racializadas y trans sufren mayor incidencia y menor acceso a justicia.

Las formas más graves de este tipo de violencia son: revenge porn (difusión de imágenes íntimas sin consentimiento), sextorsión (chantaje con material sexual), ciberacoso sexual (mensajes obscenos, dick pics), deepfakes pornográficos (uso de IA para generar contenido falso).

Los datos más alarmantes son que una de cada 5 mujeres en España ha sufrido acoso sexual online (Macroencuesta de Violencia de Género, 2023); solo el 10% de las víctimas denuncia, por miedo, vergüenza o desconfianza en el sistema (Amnistía Internacional, 2024).

En este campo se están produciendo avances legales, pero con muchas dificultades. En España la Ley Orgánica 10/2022 (penaliza el revenge porn y el ciberacoso con hasta 3 años de cárcel). Pero no existen suficientes recursos policiales, hay pocas unidades especializadas en delitos digitales. La justicia se ejerce muy lentamente, los casos pueden tardar más de 2 años en resolverse (Observatorio Contra la Violencia Digital, 2024).

Es importante destacar el impacto psicológico y social de la violencia digital.

La violencia sexual digital afecta a la salud mental, pudiendo generar ansiedad, depresión y riesgo de suicidio (Journal of Interpersonal Violence, 2023).

A nivel social provoca «efecto silenciador» —muchas mujeres abandonan las redes sociales por miedo— y daño reputacional —las víctimas de revenge porn o deepfakes enfrentan estigma laboral y social—.

Para combatirla es necesaria una educación digital con perspectiva de género (desde la adolescencia), una mayor inversión en ciberseguridad y justicia especializada, protocolos rápidos para borrar contenido íntimo sin consentimiento (derecho al olvido digital) y sanciones más duras a plataformas que no actúan contra el acoso.

Como conclusión final resaltaríamos que la violencia sexual digital no es un «daño colateral» de la tecnología, sino un delito grave que refleja desigualdades estructurales. Aunque hay avances legales, falta prevención, recursos y un cambio cultural que deje de culpar a las víctimas y persiga a los agresores.

8. Neoliberalismo y sexualidad en el siglo XXI

Si queremos transformar y mejorar el mundo en el que vivimos, debemos entenderlo. No podemos comprender cómo funciona si no analizamos cómo se construye la subjetividad de hombres y mujeres, y el papel que juega la violencia en las relaciones humanas. Como hemos ido viendo anteriormente, vivimos en un mundo asentado en el uso de la violencia, ejercida tanto en el mundo real como en el virtual.

Hay una violencia que se ejerce de manera directa, como ocurre en las guerras: los que tienen el poder, defienden sus intereses mediante la dominación, pudiendo llegar al exterminio de pueblos enteros como está ocurriendo en la actual guerra de Gaza. También existen otras guerras no declaradas, otras formas de ejercer violencia, mucho más eficaces porque se practican de manera oculta, pasando desapercibidas, tanto para el que la ejerce como para el que la sufre. Esto ocurre en muchos de los vínculos que los seres humanos mantienen entre sí, se ejerce violencia en las relaciones económicas, políticas, culturales y en las relaciones íntimas. Estas violencias no se perciben fácilmente porque las han legitimado, normalizado e incluso erotizado, nos hemos acostumbrado a ellas y nos parecen naturales.

No debemos olvidar que, históricamente, se ha establecido una conexión entre poder y violencia. En la actualidad, el poder se ejerce no solo a través de la violencia extrema sino a través de la positividad. Michel Foucault (1975) sostiene que el poder no es una sustancia ni algo externo al individuo; el poder es relación y se ejerce en las relaciones, no solo reprime, sino que actúa a través de la positividad. Nos induce a desear y actuar de una manera determinada, dando forma a nuestros deseos. La publicidad, creada por las empresas de márketing, nos induce a consumir sus productos. En resumen, Foucault (1977) entiende el poder, no como algo que se posee o se ejerce desde arriba, sino como una red de relaciones que atraviesa la sociedad y se manifiesta en diversas prácticas y discursos. Su análisis se centra en cómo el poder produce efectos, crea realidades y moldea la subjetividad de los individuos.

Según el filósofo Guille Deleuze (1995), el sistema capitalista actual, el neoliberalismo, es mucho más que un sistema económico: es una forma de vida. Afirma que, para mantenerse, no solo necesita construir objetos, también necesita construir sujetos consumistas, individualistas y competitivos, insensibles a la violencia que se ejerce sobre ellos y a la que cada cual ejerce sobre sí y sobre los demás. Las leyes del mercado han invadido todos los ámbitos de la vida y regulan todas las relaciones humanas, todo se compra y se vende. Dar forma a las emociones, al amor, y a los deseos sexuales se ha convertido en un elemento central para el mantenimiento del sistema.

En el libro *La topología de la violencia* Byung-Chul Han (2016) sostiene que el neoliberalismo no solo transforma las estructuras económicas, sino que también redefine las relaciones íntimas y la sexualidad. Bajo la lógica del rendimiento, la autoexplotación y la mercantilización del deseo, la sexualidad contemporánea se ve atravesada por nuevas formas de control sutil, donde la violencia ya no es coercitiva, sino seductora.

«El neoliberalismo no reprime la sexualidad; la convierte en un deber ser feliz y productivo, incluso en la cama.» (Byung-Chul Han)

1. La sexualidad en la era del hiperconsumo

Han sostiene que el neoliberalismo ha convertido el cuerpo y el placer en mercancías, promoviendo:

La erotización de la productividad, la obsesión por el «mejoramiento sexual» se puede observar a través de la proliferación de juguetes «premium»; las aplicaciones de citas envuelven en mecánicas lúdicas la búsqueda de pareja, consiguiendo retener al usuario más tiempo en la plataforma. Diversas investigaciones señalan que los millennials son 125% más propensos a caer en este comportamiento adictivo que las generaciones anteriores. Por otro lado, los hombres son 97% más vulnerables que las mujeres.

La pornificación de la cultura. La pornografía mainstream, como hemos visto con sus estándares de rendimiento y dominación, se normaliza como modelo educativo. Son muchas y muchos las y los jóvenes que han normalizado la violencia en las relaciones sexuales. Ejemplo: Sara y otras muchas jóvenes como ella, no son consumidoras habituales de pornografía, pero los modelos de la pornografía se han introducido en los encuentros sexuales de su generación, y les parece la cosa más natural del mundo, que les tiren del pelo, las escupan en los encuentros sexuales e incluso tengan que tragarse el semen del compañero. Este tipo de prácticas presentes en la pornografía, se han naturalizado y se reproducen mecánicamente, sin que ni ellos ni ellas se paren a pensar y sentir si eso les gusta.

La autoexigencia del placer —impulsada por discursos neoliberales, la industria del bienestar (autocuidado) y la pornografía mainstream— ha convertido la sexualidad en un terreno de alto rendimiento, donde el fracaso (o la simple normalidad) se vive como deficiencia. Los mandatos del «sexo óptimo» transmitidos a través de la cultura pop, los influencers, y plataformas como TikTok o Instagram, difunden «tips para el sexo perfecto». Y crean la ilusión de que existe un estándar alcanzable y universal, donde se espera que las mujeres tengan orgasmos múltiples, deseo espontáneo y estén siempre disponibles.

2. El género y la autoexplotación sexual

El género afecta en el modo de vivir la sexualidad, a los hombres la industria cultural a través de la pornografía les exige dominación y alto desempeño, los mitos del «macho alfa» están muy presentes en las redes sociales, impulsando una sexualidad basada en la dominación y la violencia, obviando el consentimiento.

A las mujeres se las insta a ser objetos deseables y sumisas como se puede observar en la proliferación de las cirugías estéticas y de la hipersexualización en redes como Instagram.

LGBTQ+: La diversidad sexual es cooptada por el mercado («pinkwashing»), pero persisten exclusiones, aparecen y se representan como cuerpos no normativos.

3. La tecnología y la deshumanización del deseo

Las Apps de citas convierten las relaciones en un catálogo de opciones donde se permite elegir rápidamente en función del perfil, la imagen, los estereotipos, dan lugar a elecciones y rupturas superficiales sin tener en cuenta las emociones y los deseos profundos de las personas.

Las redes sociales, especialmente plataformas como OnlyFans o espacios donde el sexting se monetiza, han transformado las relaciones sexuales en un trabajo emocional y performativo, vinculado al capitalismo digital. En las redes sociales se promueve un modo de sexualidad performativa donde los algoritmos estandarizan los gustos sexuales, reduciendo la diversidad.

4. Las consecuencias psicosociales de la violencia sexual digital

La alienación, el sexo se vive como obligación más que como placer, son muchas las adolescentes atendidas en mi consulta que han mantenido relaciones sexuales sin desearlo.

La violencia simbólica, tener deseos sexuales y orgasmos se ha convertido en otro mandato. La insatisfacción se medicaliza —pastillas para la disfunción eréctil—.

La sexualidad se vuelve solitaria y cargada de ansiedad, se aleja cada vez más del placer compartido ya que la hiperconexión digital superficial, no garantiza intimidad real.

Como conclusión diríamos que el neoliberalismo no prohíbe, sino que satura la sexualidad con mandatos de rendimiento, convirtiendo el placer en otro campo de autoexplotación. Frente a esto, urge repensar la sexualidad desde la ética del cuidado, el consentimiento y la desconexión de los imperativos del mercado.

9. Masculinidad y violencia sexual: la mirada de Rita Segato

La antropóloga y escritora argentina Rita Segato (2018), revela que la violencia sexual es un mecanismo para sostener el estatus masculino en la jerarquía patriarcal. Esto explicaría por qué el 98% de los agresores sexuales son hombres (UNODC, 2023), y por qué las víctimas son mayoritariamente mujeres.

«Los hombres para ser reconocidos como tales por otros hombres y por sí, tienen que estar demostrando permanentemente su masculinidad o lo que es lo mismo, su potencia. Para probar su valía asumen riesgos innecesarios. Conducen de forma más peligrosa causando más accidentes, se exigen más demostraciones de valor, poniéndose en peligro». Segato (2003)

Segato sostiene que la masculinidad hegemónica no es «natural», sino un rol aprendido que los hombres deben demostrar constantemente. Considera que existen tres mandatos principales en la masculinidad hegemónica:

1. **Mandato de fuerza/poder (potencia como dominio).** El hombre debe demostrar control físico y simbólico sobre su cuerpo, sobre los demás (especialmente sobre las mujeres) y sobre el espacio. Presentarse como alguien con fuerza física, evitando mostrar debilidad —aguantar el dolor, no llorar—, mostrar poder sexual —erecciones «infalibles»—, resistencia, múltiples orgasmos —aunque sean simulados—, dominio socioeconómico —ser «proveedor»—, y tomar decisiones unilaterales.

Segato sostiene que este mandato convierte el cuerpo masculino en un instrumento de conquista, alienándolo de su propia vulnerabilidad.

2. **Mandato de disponibilidad sexual (potencia como rendimiento).** El hombre debe estar siempre dispuesto al sexo, incluso sin deseo real: se espera que él siempre «tome la iniciativa», decir «no» al sexo se interpreta como fracaso (de ahí frases como «¿acaso eres gay?»). Tiene lugar una automatización del deseo. La erección se considera un reflejo mecánico, si hay erección hay deseo, olvidando que el estrés también puede producir erección.

Segato considera que estos mandatos deshumanizan al hombre, reduciéndolo a un acto performativo («el hombre no es, hace»).

3. **Mandato de agresividad (potencia como violencia legítima).** La masculinidad se valida mediante la capacidad de ejercer violencia (física, verbal o simbólica). Competir y rivalizar con otros hombres (deportes, trabajo, conquistas sexuales), control territorial, desde el acoso callejero hasta la guerra. Y el Patriarcado como orden natural, donde la violencia se normaliza como «ley del más fuerte».

Segato afirma que este mandato sostiene el «orden de la violación» (la idea de que los cuerpos feminizados son territorios para dominar). En la investigación desarrollada por ella sobre hombres violadores, confirmó que en ellos existía un «mandato de violación». La violencia sexual no es un impulso individual, sino un ritual de pertenencia a la fraternidad masculina. Como se puede ver en las agresiones grupales (como «La Manada»), donde se busca afirmar la virilidad ante otros hombres.

Los datos confirman que los hombres son los principales ejecutores de violencia, hacen más uso de la violencia en la solución de conflictos, el 90% de los homicidios son cometidos por hombres. El 77% de las víctimas de asesinato son hombres, aunque se suicidan tres veces más que las mujeres. Estos datos ponen en evidencia, que, aunque ellos son los que más la ejercen, también son los que más la sufren.

El 78% de los jóvenes encuestados en Latinoamérica cree que un hombre debe ser agresivo para ser respetado (Segato, 2018).

Es necesario visibilizar en qué medida los mandatos de género dañan tanto a los hombres como a las mujeres. Los modelos de masculinidad hegemónica producen un fuerte impacto en la subjetividad de los agresores (hombres).

El concepto de pedagogía de la crueldad desarrollado por Segato (2018) es muy útil para trabajar sobre violencia sexual. Define como pedagogías de la crueldad a todos los actos y prácticas que enseñan, habitúan y programan a los sujetos a transmutar lo vivo y su vitalidad en cosas.

La pornografía, la trata y la explotación sexual practicadas en estos días, son los más perfectos ejemplos y, al mismo tiempo, alegorías de la pedagogía de la crueldad; a través de ellas, se induce a los hombres a asociar la sexualidad con la violencia y a ser potenciales abusadores sexuales. Los modelos de sexualidad transmitidos por la pornografía les impiden sentir empatía hacia las mujeres en las relaciones sexuales y, además, se les hace creer que ellas deben satisfacer sus deseos y necesidades. Cuando no lo consiguen, se sienten cuestionados en su masculinidad y valía, pudiendo pasar a ejercer violencia extrema.

Rita Segato propone una contra-pedagogía de la crueldad, tendrá que ser una contra-pedagogía del poder y, por lo tanto, una contra-pedagogía del Patriarcado, porque ella se contraponen a los elementos distintivos del orden patriarcal: mandato de masculinidad, corporativismo masculino, baja empatía, crueldad, insensibilidad, burocratismo, distanciamiento, tecnocracia, formalidad, universalidad, desarraigo, desensitización y limitada vincularidad.

En la tabla número 2 se muestra un resumen de los mandatos de la masculinidad tradicional y la propuesta alternativa de Rita Segato:

Tabla 11: Masculinidad tradicional vs Propuesta de Rita Segato

Masculinidad tradicional	Propuesta de Rita Segato
Ser proveedor/dominante	Ser cuidador/corresponsable
Callar emociones	Expresar vulnerabilidad

En su extensa obra, Segato también crítica al sistema judicial, denuncia que las leyes suelen tratar la violencia sexual como «casos aislados», ignorando su función social de mantener el orden patriarcal. Muestra, como ejemplo, que en los juicios es habitual preguntar: «¿Qué ropa llevabas?» en lugar de cuestionar al agresor.

Segato nos propone desmontar la fraternidad masculina, educando a los niños en afectos no posesivos —«el amor no es control»—, impulsar una justicia transformadora, focalizándose en la reparación colectiva —no solo castigo individual— e impulsar nuevas narrativas donde los hombres no necesiten dominar para existir.

10. Sexualidad de las mujeres: mercantilización, control y resistencia

El neoliberalismo ha redefinido la sexualidad de las mujeres, transformado su sexualidad en un campo de batalla entre la mercantilización, la vigilancia patriarcal y las propias estrategias emancipadoras.

La sexualidad femenina no se desarrolla en libertad, sino bajo un régimen de vigilancia patriarcal que dicta qué deseos son «legítimos», qué cuerpos son «deseables» y qué comportamientos son «aceptables». Esta vigilancia no es abstracta porque se materializa en mecanismos concretos que moldean la subjetividad de las mujeres desde la infancia.

10.1 Las formas de colonización de los deseos sexuales de las mujeres

Influencers y el «capitalismo de la atención». Lxs influencers se han convertido en actores clave de la sociedad digital, redefiniendo la manera en que se consume información, se construyen identidades y se toman decisiones (desde compras hasta posturas políticas). Su papel es multidimensional y genera tanto oportunidades como críticas. Las influencers se han convertido en constructoras de subjetividad: cuanto más sexualizado sea su contenido, más interacciones tienen. TikTok incentiva bailes sensuales porque atraen a más seguidores.

Un ejemplo del papel de las influencers es Kim Kardashian, con 361 millones de seguidores en Instagram (2024): SKIMS (su marca de lencería) vale 4 mil millones (Forbes, 2023), KKW Beauty vendió el 20% de sus acciones a Coty por 200 millones (2020): no es solo una celebridad, sino una arquitecta cultural que ha redefinido los estándares de belleza, sexualidad y consumo en el siglo XXI. Su influencia en la construcción del deseo sexual es sistémica, algorítmica y profundamente neoliberal. Se vende como «liberación», pero en realidad refuerza estructuras patriarcales bajo un disfraz de empoderamiento. Kim popularizó la Brazilian Butt Lift (BBL): una cirugía que consiste en el aumento de glúteos con grasa propia. Las búsquedas en Google de esta cirugía aumentaron 90% desde 2015 (American Society of Plastic Surgeons).

Cintura de avispa: uso de corsés para reducir la cintura a 58 cm, promoviendo un ideal imposible sin intervención quirúrgica.

Sexualización como estrategia de marca: en 2014 rompió Internet con la foto «Break the Internet» (aceite derramado en su trasero) para Paper Magazine.

En 2016 publicó un selfie desnuda en redes con la etiqueta #liberated (¿empoderamiento o capitalización del male gaze³?).

10.2 Sexualidad como moneda de cambio

El término «girlboss erótico» (o sexy girlboss) está creado por el capitalismo digital que vende la idea de que monetizar tu sexualidad es sinónimo de empoderamiento feminista. Bajo el lema «usa tu cuerpo para ganar dinero y ser libre», encubre una nueva forma de explotación disfrazada de emancipación: la idea de que «monetizar tu cuerpo es empoderarte» convierte la sexualidad en un trabajo precarizado. Este modelo de monetizar la sexualidad está presente en las redes sociales OnlyFans y TikTok. Y es un engaño, el 80% de las creadoras de contenido sexual en OnlyFans ganan menos de 1.000 euros al mes (2023), mientras que solamente el 1% de las creadoras de contenido

3 La mirada que los directores de cine proyectan sobre las mujeres, y la representación que de ellas hacen en sus películas orientadas al consumo del espectador masculino.

sexual acumulan capital (como Amouranth). La girlboss (jefa) erótica no desafía el Patriarcado; lo recicla con un eslogan feminista. Existen influencers que sexualizan su imagen para empresas (ej.: marcas de bikinis o fitness), perpetuando la idea de que el valor sexual es igual a valor social, reforzando de este modo los estereotipos.

10.3 Dictadura de la «hiperfeminidad neoliberal»

El concepto de **«hiperfeminidad neoliberal»** describe cómo el capitalismo tardío ha convertido los estándares de belleza y comportamiento femenino en un mandato disfrazado de elección libre, donde las mujeres deben ser delgadas pero curvilíneas, jóvenes pero maduras, sexuales, pero no promiscuas, fuertes pero sumisas. Una feminidad exagerada, medicalizada y comercializada, donde el cuerpo es un proyecto de mejora constante (cirugías, fitness extremo, atención obsesiva de la piel). La autoexplotación se vende como empoderamiento («si no eres productiva con tu belleza, es tu culpa»).

No es una moda, sino un régimen político-corporal que exige a las mujeres autodisciplinarse, consumir y explotarse a sí mismas para ser socialmente válidas. Los cuerpos se convierten en proyectos de diseño: glúteos hipervoluminosos (BBL), labios inflados y piel «perfecta» (filtros). La sexualidad ya no es espontánea, sino fabricada quirúrgica y digitalmente. Las búsquedas de «labios como Kim Kardashian» aumentaron un 300% en 2022 (Google Trends).

Es una «dictadura» porque no puedes escapar de ella; si te niegas, eres invisible, ya que los algoritmos no promueven cuerpos no normativos, y si participas, refuerzas el sistema —una influencer que se presenta de modo «natural» aunque utilice photoshop, puede ser castigada con la exclusión—. Las mujeres que envejecen engorden o rechacen la hiperfeminidad son borradas de los espacios públicos.

Las trampas de la «libertad» y «la hiperfeminidad» neoliberales. Son los últimos disfraces del Patriarcado. Nos hacen creer que elegir moldear el cuerpo es libertad, cuando en realidad es una cárcel de deudas, cirugías y ansiedad. El espejo sigue siendo juez, verdugo y el único dios que el neoliberalismo dejó a las mujeres.

La pregunta incómoda: ¿cuántas horas de tu vida, dinero de tu cuenta y gramos en tu cuerpo te costará seguir siendo «aceptable»?

Las trampas de la «libertad» y «la hiperfeminidad» neoliberales son los últimos disfraces del Patriarcado.

Nos hacen creer que elegir moldear el cuerpo es libertad, cuando en realidad es una cárcel de deudas, cirugías y ansiedad. El espejo sigue siendo juez, verdugo y el único dios que el neoliberalismo dejó a las mujeres.

10.4 La Autoobjetivación

Es un tipo de autoconciencia que implica vigilar constantemente la propia apariencia externa. Es más frecuente en las mujeres, ellas internalizan la mirada (masculina, social y mediática) y aprenden a observarse a sí mismas como objetos de deseo o evaluación, en lugar de sujetos con autonomía. Este fenómeno no es natural, sino un producto tóxico de la cultura patriarcal potenciado por el capitalismo digital. Las mujeres no solo son observadas, sino que adoptan la perspectiva del observador (generalmente masculino) para juzgarse. Una mujer se pregunta «¿cómo me ve mi jefe con este escote?» en lugar de «¿me gusta cómo me siento con esta ropa?».

Este estado de auto vigilancia constante produce escaneo del cuerpo en fotos, espejos y reflejos para detectar «fallos»: celulitis, poros, estrías. También da lugar a una fragmentación corporal donde el cuerpo se percibe por partes —«mis muslos están flácidos», «mi nariz es grande»—, en lugar de como un todo.

Esta manera de mirarse tiene efectos en la subjetividad, pudiendo generar trastornos alimentarios: anorexia, bulimia y ortorexia (obsesión por comer «limpio»), también puede producir ansiedad performativa —miedo a ser fotografiada sin control de ángulos o iluminación—. Puede generar también disminución del rendimiento cognitivo (por la energía mental gastada en monitorear su apariencia), y desconexión sexual, creando dificultades para sentir placer (por estar pendiente del aspecto físico durante la relación sexual).

A nivel social, esta manera de mirarse es rentable para el sistema neoliberal porque la inseguridad corporal mueve miles de millones, las industrias de cosméticos, de cirugía, de ropa moldeadora..., distrae del poder real: si te preocupas por tus muslos, no protestas por la brecha salarial y fragmenta la solidaridad femenina —las mujeres compiten entre sí por ser «la más deseable»—.

Como conclusión, diríamos que la autoobjetivación es violencia patriarcal internalizada. Como señalan Bárbara L. Fredrickson y Tomi-Ann Roberts (1997), la autoobjetivación genera, ansiedad, depresión y dismorfia, esta autoobjetivación se exagera en los entornos digitales como Instagram, lo que explica por qué el revenge porn y los deepfakes tienen impactos psicológicos devastadores en las mujeres. «La objetivización no es solo una mirada, es una jaula invisible».

Para escapar de esta jaula es importante dejar de fotografiarse para otros (el selfie como autorretrato, no como producto), sabotear los algoritmos que premian la hiperfeminidad —no dar likes a contenidos tóxicos—. Recordando que nuestro cuerpo no es un proyecto, sino nuestro hogar. ¿Qué pasaría si las mujeres invirtiéramos en tratarnos bien la energía que gastamos en odiarnos? que siendo juez, verdugo y el único dios que el neoliberalismo dejó a las mujeres.

Hay que recordar que nuestro cuerpo no es un proyecto sino nuestro hogar.

11. La pornografía como amplificador del impacto de la violencia sexual

Lluís Ballester, profesor de la Universidad de las Islas Baleares, lidera una de las investigaciones más recientes en España sobre cómo el consumo de pornografía afecta de manera distinta a adolescentes según su género.

«La exposición a pornografía violenta es una forma de violencia digital pasiva, que normaliza patrones de abuso (Ballester, 2021)».

La investigación realizada en 2021 se basó en una muestra de 2.500 adolescentes entre 13 y 18 años de 30 institutos españoles. En dicha investigación se analizó la frecuencia de consumo de pornografía, el impacto en la percepción de relaciones sexuales, y en qué medida los estereotipos de género afectaban a dicho consumo y a la salud mental. En sus conclusiones encontraron diferencias significativas en la frecuencia y consumo de pornografía según el género.

11.1 El consumo de pornografía según el género

Existen diferencias entre el consumo de pornografía y la edad en la que comienzan a verla. Un 89% de los chicos ven pornografía por primera vez a los 12 años, y un 62% lo ve semanalmente, mientras que un 43% de las chicas empiezan a ver pornografía a los 14 años y solo un 15% lo ve semanalmente.

También aparecen diferencias en la manera de consumir: los chicos lo ven mayoritariamente solos en el móvil, mientras que las chicas lo ven más frecuentemente en pareja o por presión social.

Otra disparidad aparece en el objetivo del consumo: el 78% de los chicos afirman que ven porno para aprender sobre sexo, frente al 22% de las chicas.

Tabla 12. Consumo de pornografía y frecuencia

Variable	Chicos	Chicas
% que consume porno	89% (1ª exposición a los 12 años)	43% (1ª exposición a los 14 años)
Frecuencia	62% lo ve semanalmente	15% lo ve semanalmente
Acceso	Principalmente en solitario (teléfono)	Más frecuente en pareja o por presión social
Dato crucial:	El 78% de los chicos consume porno para aprender sobre sexo	Frente al 22% de las chicas (Ballester, 2024)

11.2 El impacto en las percepciones sexuales

En el caso de los chicos aparece una normalización de la violencia: el 65% cree que «el sexo agresivo es común» (vs. 28% de chicas). Al mismo tiempo, se encuentran expectativas irreales: el 70% espera que las mujeres estén «siempre disponibles».

Por su parte, las chicas se sienten presionadas para imitar conductas que aparecen en las páginas pornográficas, el 54% de ellas si lo manifiestan. A esto hay que añadir el dato de que el 40% reporta sentirse «incómoda» tras ver porno, sintiendo culpa y vergüenza.

11.3 Salud Mental y Relaciones: efecto en chicos y chicas

Tabla 12. Salud mental y relaciones: efecto en chicos y chicas

Variable	Chicos	Chicas
Autoestima	33% siente insatisfacción	58% siente insatisfacción
Relaciones	45% prioriza el placer propio	62% teme no cumplir expectativas
Aislamiento	25% prefiere porno a relaciones reales	12% (mayor miedo al rechazo)

Como aparece en la tabla, un 33% de chicos siente insatisfacción con su imagen corporal frente a un 58% de las chicas. En cuanto a las expectativas en las relaciones sexuales, el 45% de los chicos prioriza el placer propio, frente al 62% las chicas que temen no cumplir las expectativas. Y, además, un 25% de los chicos prefieren ver porno a mantener relaciones reales. Mientras que el 12% de las chicas tienen miedo al rechazo. Según esta investigación, el consumo frecuente en chicos correlaciona con mayor agresividad sexual (Ballester et al., 2023).

Estas diferencias se pueden explicar por los efectos de la socialización de género, donde los chicos consumen porno como «rito de paso» a la masculinidad. Mientras que las chicas lo asocian a riesgos, porque en las imágenes se las cosifica.

Con respecto al contenido pornográfico, el 92% de la pornografía mainstream muestra violencia contra mujeres (Estudio del Parlamento Europeo, 2021). Ante la falta de educación sexual, los adolescentes consideran que la sexualidad es lo que ven en las páginas pornográficas. El 80% de los adolescentes españoles no recibe educación afectivo-sexual crítica (Ballester, 2024).

Como conclusiones y recomendaciones, destacaríamos que los efectos son profundamente desiguales, los chicos aprenden modelos de dominancia y desconexión emocional. Mientras que las chicas internalizan roles de sumisión y sufren más daño psicológico.

Por todo lo anteriormente expuesto urge una Educación Sexual con perspectiva de género desmontando mitos pornográficos; una regulación de las plataformas con límites de edad reales, y con advertencias, y una investigación continuada sobre impacto a largo plazo.

12. Efectos comunes de la violencia sexual en todas las víctimas

Independientemente del género, la violencia sexual genera una serie de efectos psicológicos como son el trauma, el trastorno de estrés postraumático (TEPT), flashbacks, hipervigilancia, insomnio, ansiedad, depresión, riesgo de suicidio (las víctimas tienen 3 veces más probabilidades de intentarlo; OMS, 2023), culpa y vergüenza internalizada (ej.: «¿podría haberlo evitado?»).

«La exposición a pornografía violenta agrava el TEPT en víctimas (especialmente mujeres) al revivir escenas similares a su agresión» (Ballester, 2023).

En cuanto a las consecuencias físicas, pueden producir: lesiones genitales, embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual (ITS), somatizaciones, dolores crónicos, trastornos gastrointestinales.

También produce alteraciones en la sexualidad: disfunciones sexuales (anorgasmia), dolor durante el coito, pérdida de deseo, evitación del contacto íntimo o, en algunos casos, conductas sexuales de riesgo.

Produce daños en la socialización generando aislamiento por estigma o revictimización (ej.: cuestionamiento al denunciar), y dificultades laborales o académicas (absentismo, pérdida de concentración).

12.1 El impacto específico de la violencia sexual en las mujeres

La violencia sexual produce efectos más traumáticos en las mujeres por el contexto patriarcal en el que vivimos, porque como hemos visto existe una normalización cultural de la violencia y porque se le responsabiliza a ella por sufrirla.

A nivel social el mito que dice «cuando ella dice no, en el fondo lo está deseando», sigue estando muy extendido en nuestra sociedad; si, a ello le unimos la creencia de que «los hombres no pueden controlarse», nos encontramos con una cultura que culpabiliza a las mujeres y desculpabiliza a los hombres. Solo el 10% de las violaciones se denuncian en España (Fiscalía General del Estado, 2023), por miedo o desconfianza en el sistema.

La violencia patriarcal presente en las instituciones produce una doble victimización: juicios mediáticos, preguntas invasivas («¿qué ropa llevabas?»). Solo el 20% de las denuncias por violación llegan a sentencia condenatoria (CGPJ, 2023).

La violencia sexual produce daños en su salud reproductiva, las mujeres violadas pueden quedarse embarazadas y si encima viven en países en los que el aborto no es legal, tienen que hacerse cargo de una criatura no deseada toda su vida. Tras el trauma del abuso, también se presenta un mayor riesgo de sufrir violencia obstétrica, al tener que ser valoradas por un profesional de la ginecología.

Los estereotipos de género producen una retraumatización ya que se ejerce una presión sobre las mujeres a mantener oculto el abuso y a «recuperarse rápido» para no dañar el sistema familiar y asumir roles de cuidadoras, silenciando su dolor.

De igual manera, la violencia sexual presente en las redes afecta de manera especial a las mujeres, el 60% de las víctimas de violación reciben después mensajes con enlaces a porno «similar a lo que vivieron». Marta es una mujer a la que su agresor le enviaba videos de violaciones diciendo «así aprendes».

12.2 El impacto específico de la violencia sexual en los hombres

Los hombres víctimas de abuso sexual enfrentan barreras únicas debido a mandatos de masculinidad.

Socialmente, la violencia sexual en los hombres esta invisibilizada. Solo 1 de cada 10 hombres denuncia agresiones sexuales (RAINN, 2022) por temor a ser ridiculizados o ver cuestionada su heterosexualidad. El abuso sexual produce estigma social, por las ideas como «un hombre no puede ser violado» o «debió defenderse.» Estas creencias invalidan su experiencia. En casos de perpetradoras mujeres, se banaliza el daño («debió disfrutarlo»). También produce daños emocionales, pueden surgir conflictos de identidad: «¿soy menos hombre por ser víctima?». Una mayor tendencia a externalizar el trauma a través de conductas adictivas (alcohol, drogas) o agresividad.

Existen contextos de riesgo como las prisiones, entornos militares o deportivos, donde el silencio es norma. Hombres LGBTQ+ tienen 4 veces más riesgo de sufrir violencia sexual (ILGA, 2023). Los hombres que consumen porno violento tienen 3 veces más riesgo de ejercer coerción sexual (Ballester, 2023), pero también son víctimas de una estructura que les impide reconocer el daño: el 70% no identifica como violación presionar a una pareja para grabar actos sexuales.

12.3 Los factores que agravan el impacto de la violencia sexual

La edad temprana en la que se sufre el abuso produce mayores secuelas por la inmadurez cerebral. Las mujeres racializadas, las migrantes o las que viven en situaciones de pobreza presentan mayores dificultades para protegerse y acceder a la justicia. Y, por último, las mujeres víctimas del sistema prostitucional, sufren una victimización crónica y tienen mayor riesgo de padecer TEPT complejo y morir jóvenes.

Como reflexión final, diríamos que la violencia sexual no existe en el vacío, se sostiene sobre una red de prácticas, discursos y estructuras que la naturalizan, la minimizan o incluso la erotizan. Esta normalización es un mecanismo social peligroso porque la convierte en «invisible», se encubre bajo eufemismos («malentendido», «exceso de pasión») o se justifica con mitos («ella lo provocó», «los hombres no pueden controlarse»). En 2023, el 62% de las mujeres españolas no identificaron como acoso comentarios sexuales no deseados en el trabajo (Macroencuesta de Violencia contra la Mujer, 2023).

También se normaliza a través de la cultura o la tradición, prácticas como la Mutilación Genital Femenina, el matrimonio infantil o la pornografía violenta se defienden como «costumbres», «libertad sexual» y entretenimiento. El 88% de los contenidos pornográficos mainstream incluyen agresiones a mujeres (Ballester, 2021), pero se consumen como «entretenimiento».

Asimismo, se normaliza a través de la banalización en los medios y en el arte; en el cine, como en el caso de «Cincuenta Sombras de Grey» (2011) donde se confunde dominación con erotismo; en la música, en las canciones de reguetón se glorifica la cosificación («dale, dale, no seas tímida»).

Es importante destacar la revictimización que sufren muchas de las mujeres que denuncian. La revictimización en casos de violencia sexual se refiere a la experiencia de daño adicional que sufren las víctimas al interactuar con instituciones o la sociedad tras haber denunciado la agresión. Esta revictimización puede manifestarse a través de preguntas intrusivas, falta de empatía, estigmatización, o la repetición innecesaria de la narración del trauma. Estas experiencias pueden resultar tan dolorosas o más que la propia agresión inicial. Las víctimas son cuestionadas («¿por qué no te defendiste?»), mientras los agresores reciben excusas («estaba borracho», «es un buen chico»). Un ejemplo lo que le ha ocurrido a Elisa Mouliáa en el interrogatorio, donde el juez Adolfo Carretero adoptó un tono incisivo, cuestionador y falto de empatía. Estas actitudes dificultan que muchas mujeres encuentren en el sistema judicial un espacio seguro para relatar su experiencia.

En definitiva, es urgente desnormalizar la violencia sexual, porque deja secuelas físicas y psicológicas (TEPT, depresión, disfunciones sexuales). Y desterrarla de la sociedad, porque alimenta una cultura de miedo y desigualdad. En España, solo el 8% de las violaciones se denuncian (Fiscalía General del Estado, 2023).

Algunas claves para evitarla: revisar el uso del lenguaje, dejar de utilizar términos que dulcifican la violencia (ej. «relación no consentida» en lugar de «abuso»), intervenir en la educación, enseñar consentimiento antes de la adolescencia con proyectos como «ni ogros ni princesas» (Asturias). Control de los medios, exigiendo contenidos responsables.

En la tabla siguiente, se presenta un cuadro que sintetiza cómo la violencia sexual no es un fenómeno aislado, sino la consecuencia de distorsiones en la sexualidad (Módulo I) y el apego (Módulo II). Reconocer estas conexiones es clave para prevenir e intervenir. (Módulo III). Aunque la violencia sexual deja huellas profundas, el ser humano tiene una capacidad resiliente extraordinaria. En la última columna se anticipan algunas claves del Módulo V sobre recuperación, mostrando que cada distorsión analizada (sexual, vincular, y cultural) tiene su camino de sanación.

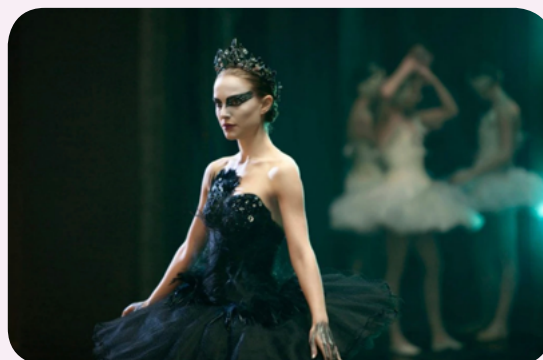
Tabla 13. La violencia sexual es un tema complejo

Dimensión	Tema I Sexualidad saludable	Tema II Apego y Trauma	Tema III Violencia Sexual	Tema IV Recuperación
Base Biológica	Oxitocina, dopamina (placer compartido)	Apego seguro = regulación emocional	Cortisol, disociación (trauma)	Neuroplasticidad: recablear el placer
Cultura	Patriarcado distorsiona el placer	Modelos internos que normalizan abuso	Mitos que justifican coerción	Narrativas de resistencia (ej.: #MeToo)
Ejemplo Clave	Clítoris vs. penetración como dominio	Apego ambivalente → tolerancia a maltrato	Es solo un piropo (acoso normalizado)	Terapias somáticas (yoga, EMDR)
Ética	Spinoza: potenciar la alegría	Damasio: emociones como brújula vincular	Violar señales corporales = violencia	Autocompasión y reconstrucción del cuerpo
Intervención	Educación sexual con enfoque ético	Reparar apego para vinculos seguros	Leyes con perspectiva de género	Grupos de apoyo survivor-led

13. Casos clínicos

Caso clínico: Cisne negro

- Joven de 22 años: TEPTC y TCA.
- Trauma del desarrollo, y abuso sexual en la infancia por la profesora de ballet.
- Problemas de rendimiento escolar.
- Varios intentos de suicidio (pastillas)
- Varios ingresos psiquiátricos.
- Varios años de tratamiento psicoterapéutico
- Empieza a recuperarse.



Caso clínico: El asesino que no vieron

- Basado en la serie "Adolescencia"
- Trama: Un chico (Álex) asesina a una compañera (Iria) tras ser rechazado, reflejando casos reales como el de Diana Quer o la Manada
- ¿Dónde falló la detección temprana?
- Escuela: No intervención ante comentarios misóginos.
- Salud mental: Terapeutas que minimizan "problemas de amor adolescente" (Incel) .
- Justicia: Ausencia de protocolos para violencia digital (stalkeo).
- Analizar por qué la ira masculina se dirige al exterminio del objeto de deseo.
- En España, 1 mujer es asesinada por pareja/ex cada 4 días (Deleg. Gob. Violencia Género, 2024).



14. Conclusiones

La violencia sexual es multidimensional y sistémica. No se limita a actos físicos visibles, sino que incluye violencias estructurales (leyes, instituciones) y culturales (mitos, pornografía, lenguaje), que normalizan y perpetúan la agresión sexual.

El consentimiento es la base de una sexualidad ética. Debe ser activo, reversible, entusiasta e informado. No basta con la ausencia de un «no»; debe existir un «sí» consciente y libre de coerción.

El contexto neoliberal mercantiliza y distorsiona la sexualidad. Bajo el mandato del rendimiento y la autoexplotación, la sexualidad se convierte en un producto, lo que genera alienación, autoobjetivación y violencia simbólica, especialmente sobre las mujeres.

La violencia digital es una extensión del Patriarcado. Plataformas digitales facilitan nuevas formas de agresión sexual (sextorsión, revenge porn, deepfakes), con un impacto profundo en la salud mental y la autonomía de las víctimas.

Los mandatos de la masculinidad hegemónica alimentan la violencia sexual. Según Rita Segato, la masculinidad se construye sobre la demostración de poder, disponibilidad sexual y agresividad, lo que convierte la violencia en un ritual de pertenencia patriarcal.

La pornografía mainstream amplifica y normaliza la violencia. Su consumo frecuente, especialmente entre adolescentes, refuerza estereotipos de dominación-sumisión y distorsiona las expectativas y prácticas sexuales.

Es esencial la formación profesional con autoconciencia. Quienes intervienen con víctimas deben trabajar sus propias heridas y sesgos para evitar la fatiga por compasión, el burnout y la revictimización.

La recuperación es posible a través de la reconexión y la resiliencia. Reconocer las huellas del trauma, honrarlas y transformarlas en sabiduría profesional permite acompañar a las supervivientes desde la empatía y la ética del cuidado.

La violencia sexual no es un fenómeno aislado ni inevitable. Su erradicación exige un cambio cultural, legal y educativo que cuestione los mandatos de género, promueva el consentimiento y desmonte las estructuras que la invisibilizan y justifican.

15. Referencias bibliográficas

Libros

- Ballester Brage, Lluís (2021, 2023, 2024). *Pornografía y violencia de género*. Un análisis crítico. Revista de Estudios de Juventud, 131, 23-45.
- Bonino Méndez, Luis (2004). *Micromachismos: La violencia invisible en la pareja*. Lomas (comp.), Mujeres en la sociedad: relaciones de género y violencia, Editorial DDB, 123-145.
- Byung-Chul Han (2016). *La sociedad del cansancio* (2ª edición). Herder Editorial.
- Damasio, Antonio. *El extraño orden de las cosas: la vida, los sentimientos y la cultura humana*. Destino.
- Deleuze, Gilles (1995). *Mil mesetas: capitalismo y esquizofrenia*. Pretextos.
- Foucault, Michel (1975, 1977). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Siglo XXI Editores.
- Bárbara L. Fredrickson y Tomi-Ann Roberts (1997). Objectification Theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Galtung, Johan (1969, 1996). *La transformación de conflictos por medios pacíficos: el método transcendente*. Cuadernos de Eirene.

- Lagarde, Marcela (2005). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- López-Sánchez, Félix et al. (2022). *Apego inseguro y violencia sexual*. Revista Iberoamericana de Psicología y salud, 13(1), 45-62.
- Segato, Rita (2003, 2018). «*Contra-pedagogía de la crueldad*» y análisis de la masculinidad hegemónica. Prometeo Libros.
- Spinoza, Baruch (2000). *Ética demostrada según el orden geométrico*. Trotta.
- Walker, Leonor (1979). *Síndrome de la mujer maltratada*. Harper and Row.

Materiales audiovisuales

- Netflix serie **Ángela (2025)**. Es una serie de televisión española de thriller escrita por Sara Cano, Paula Fabra y Leire Albinarrate y dirigida por Norberto López Amado para Antena 3 y Atresplayer. Tras una imagen de familia perfecta, Ángela vive atrapada en un matrimonio violento.
- La serie de Netflix **Adolescencia (2025)**. La serie aborda temas como la violencia en internet, la manosfera alimentada por influencers sin escrúpulos como Andrew Tate (mencionado en la serie), la manipulación de las redes sociales frente a jóvenes vulnerables mediante bulos interesados y noticias falsas y el aumento de crímenes con arma blanca entre adolescentes
- **En el nombre de ellas (2023)**. Esta serie documental de Netflix es la crónica del juicio del fotógrafo Kote Cabezado, que se enfrenta a numerosas denuncias por abuso sexual y fraude. Y muestra el daño que ocasionó a las víctimas.
- Feminismo, poder y justicia: una conversación con Rita Segato, Se puede ver en: <https://youtu.be/cLcOb985uBw>
- **El acusado (2021)**, película francesa. Un joven es acusado de violar a una chica ¿Quién es él? ¿Culpable o inocente? ¿Víctima o en busca de venganza tal y como afirma el acusado? ¿Existe una sola verdad? cuestiona el mundo contemporáneo, desmantela la despiadada mecánica de la máquina judicial y nos enfrenta a nuestros propios miedos. Basada en la novela homónima de la escritora francesa Karine Tuil, la película está dirigida por Yvan Attal.
- HABLEMOS DE: Consentimiento (con Rosa Cobo y Luisa Posada) Se puede ver en: <https://youtu.be/xUWSXABTLNI>
- SEMINARIO ONLINE: ONLYFANS Y LA MENTIRA DEL EMPODERAMIENTO. Se puede ver en: <https://www.youtube.com/watch?v=MLbZ44XvmdQ>
- MICROMACHISMOS | La VIOLENCIA DIGITAL que sufren las MUJERES en DATOS. Se puede ver en: <https://youtu.be/LNOGZjeK2mA>

SEXUALIDAD Y VIOLENCIAS SEXUALES: marco teórico y pautas de intervención con las víctimas



Módulo IV

El trauma sexual invisible: psicología y silenciamiento

VIOLENCIAS MACHISTAS: intervención en red

Módulo IV. El trauma sexual invisible: psicología y silenciamiento

1. Introducción	100
2. Trauma sexual: cuando el cuerpo y la mente quedan atrapados	102
2. El cuerpo bajo amenaza: congelación, huida y sumisión en el trauma sexual	104
3. La teoría polivagal	105
4. Creemos nuestro mapa polivagal	106
5. “Me quedé paralizada”: la inmovilidad tónica como supervivencia (no consentimiento)	108
6. Cicatrices invisibles: cómo el trauma sexual reconfigura la mente	109
7. “Yo no estaba allí”: la disociación como escape del horror	110
8. Efectos del abuso sexual	111
9. Efectos psicológicos del abuso sexual	111
10. “¿Por qué no denunció antes?”: barreras sociales y profesionales frente al trauma	112
11. Trastorno por Estrés Postraumático Complejo	112
12. El Patriarcado como trauma colectivo: la herencia invisible de la violencia sexual	114
13. Caso clínico	116
14. Conclusiones	118
15. Referencias bibliográficas	119

Módulo IV. EL TRAUMA SEXUAL INVISIBLE: PSICOLOGÍA Y SILENCIAMIENTO

PROBLEMA GLOBAL

- 20% mujeres y 8% hombres sufren abuso sexual infantil (OMS, 2023).
- Solo 15% de casos se denuncian (Save the Children, 2023).

CLAVES NEUROBIOLÓGICAS

Respuesta traumática:

- 70% víctimas experimentan inmovilidad tónica (congelación).
- Teoría polivagal (Porges): fallo en regulación autonómica.

CONSECUENCIAS

TEPT complejo (Herman):

- Daño en identidad y salud crónica.
- Revictimización: 45% en prostitución con historial de ASI.

BARRERAS

- DSM ignora trauma sistémico hasta 2022 (misoginia como factor de riesgo).
- **Cultura patriarcal:** Naturaliza violencia y silencia víctimas.

ACCIONES URGENTES

- **Terapias somáticas:** EMDR, yoga terapéutico.
- **Políticas abolicionistas:** Prostitución, pornografía.
- **Educación:** Prevención con perspectiva de género.

1. Introducción

El trauma sexual ha estado en el epicentro de la experiencia humana y ha sido el gran olvidado de las ciencias psicológicas. Como se ha explicado anteriormente, Freud en un principio reconoció el efecto patógeno de los abusos sexuales infantiles, posteriormente abandonó esta teoría y dejó de creer en los relatos de las mujeres abusadas, considerando que eran invenciones suyas. Al abandonar la teoría de la seducción, ocultó el daño que generaba la violencia sexual. La violencia sexual ha sido y sigue siendo en gran medida un grito silenciado, un tabú, que produce efectos traumáticos a nivel personal y social. Aunque Freud y gran parte de la sociedad negara y ocultara los abusos sexuales a menores, la realidad es que el abuso sexual infantil es una lacra con profundas repercusiones en la vida de quien lo padece y su entorno.

¿Qué ocurre cuando el dolor de miles de víctimas de violencia sexual es silenciado por la sociedad? Las cicatrices no desaparecen; se multiplican en soledad. Hoy, gracias a movimientos como #MeToo, empezamos a visibilizar una realidad que siempre estuvo ahí.

Los datos globales sobre abuso sexual a nivel mundial son significativos: una de cada cinco mujeres y uno de cada cinco hombres declaran haber sufrido abuso sexual en la infancia (OMS, 2022), y 120 millones de niñas (10% de la población femenina mundial) han sufrido violación o actos sexuales forzados antes de los 20 años (UNICEF, 2023).

Las víctimas de abuso sexual infantil (ASI), tienen tres veces más riesgo de desarrollar depresión, ansiedad o intentos de suicidio en la edad adulta (The Lancet, 2023) y el 60% de ellos son cometidos por alguien del entorno cercano (familia, amigos, profesores: OMS, 2023).

En España, según Save the Children y el Ministerio del Interior (2023), el 15% de los menores sufre algún tipo de abuso sexual antes de los 18 años; solo el 15% de los casos se denuncian (el 85% permanece oculto por miedo o vergüenza), siendo el 70% de las víctimas niñas, y el 30% niños (Fundación ANAR, 2024). También destacan que el 90% de los agresores son hombres (Ministerio del Interior, 2023) y que el 50% de los casos ocurren en el entorno familiar (Informe «No es un secreto», Save the Children, 2023). En 2023 se registraron 4.000 denuncias por delitos sexuales contra menores, pero se estima que la cifra real supera los 25.000 casos anuales, según la Fiscalía General del Estado (2024). Solo 1 de cada 10 casos llega a juicio debido a la falta de pruebas o retirada de denuncias (Consejo General del Poder Judicial, 2023).

Con respecto a los datos relacionados con las consecuencias, el 70% de las víctimas de ASI desarrolla Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) en la edad adulta (Journal of Traumatic Stress, 2024); las personas en prostitución que fueron abusadas sexualmente en la infancia (Amnistía Internacional, 2023) asciende al 45% y, según la OMS, una de cada 3 mujeres sufre violencia sexual en su vida, pero menos del 10% lo denuncia debido «al trauma y el estigma».

Muchas de las víctimas de violencia sexual que se han atendido en consultas de terapeutas profesionales han sido abusadas en su infancia, lo que ha generado profundos daños en su desarrollo psíquico. Esta realidad ha sido ocultada y se ha dejado a las víctimas abandonadas a su dolor o se las ha culpabilizado. Un ejemplo de estas dinámicas negadoras e irresponsables se ve en la Iglesia. En los últimos años han salido a la luz a nivel mundial los miles y miles de abusos sexuales perpetrados dentro de la Iglesia católica que han sido ocultados.

Un hombre que sufrió abusos sexuales por parte de un sacerdote desde los 9 a los 13 años, comunicó los abusos a sus familiares, y estos no supieron protegerle, ni defenderle; el tabú, la culpa y la vergüenza les paralizaba. Tuvo que vivir en soledad los horrores, hoy con 55 años sigue sufriendo las secuelas de los abusos y, aunque lo ha denunciado, no ha recibido ningún tipo de reparación por parte de la sociedad.

Gracias al movimiento #MeToo, se está empezando a nombrar y a reconocer la existencia de la violencia sexual, lo que ha generado un profundo debate en la sociedad. En ese debate, nos hemos encontrado nuevamente con la paradoja, sectores que reconocen su existencia y, otros que la niegan, o la minimizan.

Las personas que han sufrido violencia sexual se han quedado afectadas. El grado y modo en el que han quedado dañadas depende de su historia, de la intensidad de la violencia padecida, de la edad y de la persona o personas que han abusado. No es lo mismo haber sido abusada en la infancia, que cuando se es adulta; haber sido forzada por un familiar una vez, que durante un periodo prolongado o por un desconocido; o haber sido víctima del sistema prostitucional.

Para poder comprender los daños que la violencia sexual ha producido a una persona hay que tener en cuenta su historia personal, poniendo especial énfasis en su historia afectiva y sexual. La violencia sexual produce traumas personales y sociales.

2. Trauma sexual: cuando el cuerpo y la mente quedan atrapados

El trauma sexual no es solo un evento aislado, es una prisión invisible donde el cuerpo y la mente quedan atrapados en respuestas de supervivencia. Como señala Peter Levine, el trauma ‘vive’ en el sistema nervioso: la parálisis durante una agresión, la hipervigilancia años después, o la dificultad para narrar lo ocurrido, son sus huellas. A continuación, exploramos cómo esta experiencia se fragmenta en distintos tipos de trauma, todos con un denominador común: la imposibilidad de escapar.

Un trauma, es una experiencia que desborda nuestra capacidad de afrontamiento. Un trauma se produce cuando nos enfrentamos a una experiencia abrumadora de la que no nos podemos defender ni escapar. El trauma no está tanto en el suceso, como en el cuerpo, y daña nuestro cuerpo y nuestra alma. De la misma manera que un traumatismo en el cuerpo deja cicatrices, el trauma psicológico deja heridas y cicatrices en el cuerpo y en la mente.

Los traumas se producen tanto por eventos traumáticos —guerras, accidentes de tráfico o enfermedades—, como por padecer malos tratos en las relaciones íntimas, como hemos visto en los estudios sobre el apego. También se producen traumas psicológicos cuando se sufre violencia sexual, y la intensidad de todos estos daños dependerá de la intensidad y duración de los mismos.

Se puede establecer una clasificación de los traumas atendiendo a su intensidad y origen.

1. **Traumas generados a partir de una experiencia única.** Un accidente, una operación, una pérdida repentina, un atraco o una violación.

Lucía, 28 años, fue violada por un desconocido en un parking. Aunque el ataque duró minutos, años después seguía congelándose al escuchar pasos detrás de ella. Su cuerpo reaccionaba con taquicardia y sudores fríos al pasar por cualquier garaje, incluso de día. El trauma quedó grabado como una respuesta sensorial aislada (olor a gasolina, sonido de llaves), sin relato coherente. El 30% de víctimas de violación única desarrollan TEPT (Journal of Traumatic Stress, 2023).

2. **Traumas Repetitivos.** Cuando los traumas se producen durante un tiempo prolongado. Violencia o abuso durante la infancia, tortura y malos tratos.

«Carlos, ahora adulto, sufrió abusos semanales por su entrenador entre los 10 y 14 años. Hoy, cuando alguien le toca el hombro ‘como hacía él’, se desconecta y siente náuseas. Su cerebro aprendió a ‘desaparecer’ durante el abuso, y ahora esa disociación surge en situaciones cotidianas (ej.: reuniones de trabajo)». El 72% de víctimas de ASI prolongado presentan disociación crónica (The Lancet, 2024).

3. **Trauma Acumulativo.** En casos de abuso verbal, crítica permanente, acoso escolar o laboral, reprobación o desprecio.

«Marta, empleada en una oficina, soportó durante años ‘bromas’ sexuales de su jefe (‘Es que eres muy sensible’). Tras denunciarlo, desarrolló migrañas y dejó de confiar en todos sus compañeros. El estrés crónico le provocó una enfermedad autoinmune (tiroiditis de Hashimoto), común en víctimas de acoso prolongado». El acoso laboral sexual aumenta un 40% el riesgo de enfermedades inflamatorias (OMS, 2023).

4. **Trauma en los vínculos de apego.** Puede ocurrir en la infancia, cuando los adultos de referencia transmiten inseguridad al menor; actúan con negligencia, lo que genera una profunda confusión, incertidumbre y le impide organizar su mente de manera exitosa. Los vínculos de apego adultos en los que se genera malos tratos, como en los casos en los que se ejerce violencia sexual, también producen traumas que rompen la organización psíquica previa, transformando a la persona en una víctima y destruyendo sus capacidades defensivas.

«Ainhoa fue abusada por su padrastro desde los 7 años. Su madre, dependiente emocional de él, minimizó sus gritos: «son cosas de niñas». Hoy, Ainhoa repite patrones: se enamora de hombres que la humillan, repitiendo el vínculo traumático. Como dice Judith Herman: «el apego corrupto se convierte en destino». El 60% de víctimas de incesto desarrollan trastorno límite de personalidad (Universidad de Harvard, 2022).

Estos ejemplos revelan que el trauma sexual no es un evento, sino un proceso biográfico. Como profesionales, reconocer sus formas nos ayuda a validar experiencias que muchas víctimas ni siquiera identifican como violencia.

Tipo de trauma	Ejemplo	Secuela común
Experiencia única	Lucía (violación en parking)	Hipervigilancia sensorial
Repetitivo	Carlos (abuso por entrenador)	Disociación en situaciones cotidianas
Acumulativo	Marta (acoso laboral)	Enfermedades psicosomáticas
Vínculos de apego	Ainhoa (incesto)	Repetición de relaciones abusivas

El trauma en la mayoría de las ocasiones no se recuerda como un relato, se conserva en el sistema nervioso en forma de sensaciones, emociones, e incluso cogniciones, que reaparecen de manera automática en las situaciones que asociamos al trauma, sin que seamos conscientes de estar recordando, un olor, una música, una mirada.... Pueden desencadenar un torrente de sensaciones y emociones, angustia, miedo, parálisis...que no se entienden y hacen sentir a la persona como alguien desequilibrada, fuera de control, loca...

«Los recuerdos dolorosos moldean nuestras vidas de un modo que ni siquiera somos capaces de sospechar» (Siegel).

Rosa es una exitosa empresaria que sufrió abusos sexuales en la infancia durante años por parte de un primo. Ella relata que, en muchas ocasiones, cuando se quejaba y se resistía, el primo la agarraba de la garganta y la amenazaba para que no dijese nada. A lo largo del tratamiento fuimos dándonos cuenta de cómo había muchas situaciones en las que se quedaba sin voz. En una ocasión que fue a alquilar un piso a un chico joven, volvió a quedarse sin voz, se quedó totalmente afónica,

no podía hablar; pudimos darnos cuenta de cómo el chico que había mantenido con ella una actitud arrogante le recordó al primo, y desencadenó en ella de manera automática la respuesta al abuso: enmudecer y no decir nada. Comentaba que no pudo decir nada a sus padres por miedo a las consecuencias. Si mi padre se hubiera enterado, la que se habría liado: «le hubiera matado».

Peter Levine en su último libro *En una voz no hablada. Cómo el cuerpo libera el trauma y restaura el bienestar* (2021), afirma que el trauma no es ni una enfermedad ni un trastorno, sino una lesión causada por miedo, impotencia y pérdida y que puede ser sanada a través de nuestra capacidad innata para autorregular estados elevados de activación e intensas emociones. Esto es una parte fundamental del trabajo con las personas que han sufrido traumas, ayudarlas a salir del estado de congelación en el que entra el cuerpo y buscar otros modos de respuesta.

Poseemos unos mecanismos defensivos innatos, cuando no podemos ni defendernos ni huir, nos colapsamos. Este mecanismo defensivo es la razón por la que muchas mujeres abusadas sexualmente describen que se quedaron paralizadas. A Rosa, enmudecer le permitió seguir con su vida; para ello necesitaba disociarse de lo vivido, aunque en ocasiones, sin que ella lo pudiera comprender, éste y otros recuerdos reaparecían en forma de síntomas.

El recuerdo y reconocimiento del abuso pueden volverse tan insoportables que la mente, en muchas ocasiones, de manera inconsciente, utiliza toda la gama de recursos defensivos de los que dispone para no recordar: disociar, negar o minimizar (ojos que no ven, corazón que no siente). Hay mujeres que no saben con certeza si sufrieron, o no, abusos sexuales en la infancia; la duda es un indicador de que algo pasó y que no pudo ser procesado.

Recientes investigaciones han demostrado que con frecuencia los supervivientes de accidentes, de desastres, de traumas infantiles y de abuso sexual, soportan síntomas a lo largo de su vida que pueden ir desde ansiedad y depresión, hasta dolor físico inexplicable: cansancio, distintas enfermedades o comportamientos dañinos.

El trauma generado por la violencia sexual se queda dentro del cuerpo, en forma de síntomas que en muchas ocasiones resultan incomprensibles para la víctima. Para su sanación, necesita comprender los efectos que el trauma ha generado en su cuerpo, regular sus estados emocionales bloqueados y narrar la experiencia en presencia de un testigo empático que escuche y valide la experiencia.

2. El cuerpo bajo amenaza: congelación, huida y sumisión en el trauma sexual

Los seres humanos somos sistemas complejos, estamos diseñados para funcionar de una manera cuando el contexto es seguro y saludable, y de otra, cuando existe algún peligro. Nuestro cerebro posee unos sofisticados mecanismos que nos permiten defendernos de las situaciones peligrosas. En situaciones extremas, no es el córtex prefrontal la región que nos permite pensar y tomar decisiones, la que nos protege, es el cerebro subcortical, el cerebro de la supervivencia (reptiliano y mamífero), el que toma el mando y responde de manera automática con respuestas reflejas preprogramadas a nivel filogenético. Son las respuestas de lucha, huida y congelación. No es algo que hacemos de manera consciente, es algo que surge de forma automática, sin decidirlo conscientemente, es un acto reflejo. Como cuando damos un volantazo para no darnos un golpe, o retiramos la mano del fuego para no quemarnos. El cerebro subcortical es mucho más rápido que el neocórtex, cerebro reflexivo, y podríamos considerarlo como el guardián de la vida.

Las investigaciones sobre el trauma nos muestran que cuando estamos en peligro y nos sentimos capaces de hacer frente a la amenaza, luchamos o huimos, y si no podemos hacer frente al peligro, nos congelamos. Estos mecanismos forman parte de nuestro equipamiento genético y lo compartimos con nuestros compañeros del reino animal. Si no podemos escaparnos, ni huir, y nos sentimos atrapados e indefensos, utilizaremos otros mecanismos defensivos más primarios: los de la congelación, sometimiento o inmovilidad tónica. Este tipo de defensas son muy frecuentes en el mundo animal, cuando moverse o agredir multiplica el riesgo, hacerse el muerto ofrece la posibilidad —por pequeña que sea— de sobrevivir.

En investigaciones con animales se ha podido comprobar que el movimiento de la presa estimula la agresión en los felinos, y si ésta se paraliza, pueden abandonarla. Cuando un gato atrapa a un ratón y lo mete en la boca para matarlo, el ratón se inmoviliza; ante esta parálisis, el gato puede perder el interés y soltarlo. El ratón pasado el peligro se moviliza, se sacude y se escapa, consiguiendo de este modo escapar a la muerte y sobrevivir; estas sacudidas le ayudan a recuperarse del estrés sufrido.

Cuando estamos en peligro nos ponemos en estado de alerta, el SN simpático se despierta, se produce una descarga de adrenalina para preparar el cuerpo a responder a la amenaza y la atención se centra en la situación que supone un peligro. Se pueden alterar las percepciones normales, ignorar el hambre, el cansancio o el dolor, y se despiertan intensos sentimientos de miedo y de ira. Estos cambios en la reacción, percepción y emoción son reacciones de adaptación normales, movilizan a la persona para que lleve a cabo una acción, luchar, huir o congelarse.

3. La teoría polivagal

Stephen Porges profesor de psiquiatría y director del Consorcio de Investigación del Estrés Traumático, ha creado la teoría polivagal y su propuesta es muy útil para comprender el trauma y su tratamiento. En su libro *Teoría Polivagal. El poder transformador de sentirse seguro* (2020), sostiene que el equilibrio psicobiológico depende en gran medida de la conexión con nuestros semejantes. Amplía la comprensión del funcionamiento del sistema nervioso autónomo (SNA), haciendo énfasis en el nervio vago. Sostiene que nuestro sistema nervioso autónomo está diseñado para ayudarnos a sobrevivir y detectar si estamos en peligro o la situación es segura. Cuando nos sentimos seguros, nuestro sistema nervioso funciona de manera armónica y equilibrada, podemos pensar, ser creativos, reflexionar, aprender... En cambio, cuando nos sentimos en peligro, se activarán los procedimientos defensivos que ya hemos descrito, de ataque, huida y/o congelación.

Sus estudios defienden que el sistema nervioso autónomo (SNA) tiene un papel central en el funcionamiento psicofisiológico. Está formado por dos ramas principales: la simpática, que está relacionada con la alerta, respuestas de ataque o huida (sudoración, enrojecimiento, tensión etc..), y la parasimpática, que activa la relajación y la calma. El matiz que Porges aporta es que la rama parasimpática estaría dividida a su vez en dos ramas diferentes:

La rama vago ventral, evolutivamente más reciente, se encuentra mielinizada y la compartimos con los mamíferos. Tiene relación con la conducta social y la comunicación interpersonal, activa la sensación de calma cuando ha pasado un peligro y regula el tono cardíaco, las vísceras y los signos faciales cuando hay tranquilidad.

La rama vago dorsal, es filogenéticamente más primitiva y no está mielinizada. Lo compartimos con los reptiles y al activarse provoca inmovilización.

Porges argumenta que existen tres principios que regulan el funcionamiento del (SNA):

- 3.1. **La Neurocepción.** El SNA posee la capacidad de evaluar el entorno y determinar si es seguro, o no, de manera automática e inconsciente.
 - 3.2. **La Corregulación.** El SNA de los vertebrados se transformó en los mamíferos, adquiriendo la conexión social una relevancia central para la vida, conectar con otros es un aspecto básico para la supervivencia y la regulación emocional. El bienestar o malestar se crean en el día a día a partir de las experiencias emocionales con los demás. Los vínculos con las personas pueden facilitar el bienestar y la salud, o, todo lo contrario.
 - 3.3. **El Jerárquico.** Según la evaluación que el SNA realiza momento a momento, se activará de manera jerárquica uno de los tres estados: seguridad/relajación, lucha/huida, desconexión/sumisión. En primer lugar, se activará el sistema de la conexión social, que es el más nuevo y que tenemos en común con los mamíferos; si no es posible la regulación a partir de la conexión, se activará el sistema simpático, que es el de las respuestas huida/lucha, y, en tercer lugar, si no podemos atacar, ni huir, se activará el vagal dorsal, el sistema más antiguo.
- Porges sostiene que varias enfermedades y trastornos psiquiátricos como el asma, el trauma, el trastorno de identidad disociativo o el trastorno límite de la personalidad, entre otros, podrían estar relacionados con una desregulación del SNA¹.

4. Creemos nuestro mapa polivagal

Porges ha demostrado que el daño causado por los traumas incluido el abuso sexual, puede ser reversible. Para ello tendremos que atender al funcionamiento del SNA y aprender a regularlo.

La escalera polivagal es un concepto original de Deb Dana. En su libro *Anclados. Cómo entablar amistad con tu sistema nervioso con la TEORÍA POLIVAGAL*, plantea:

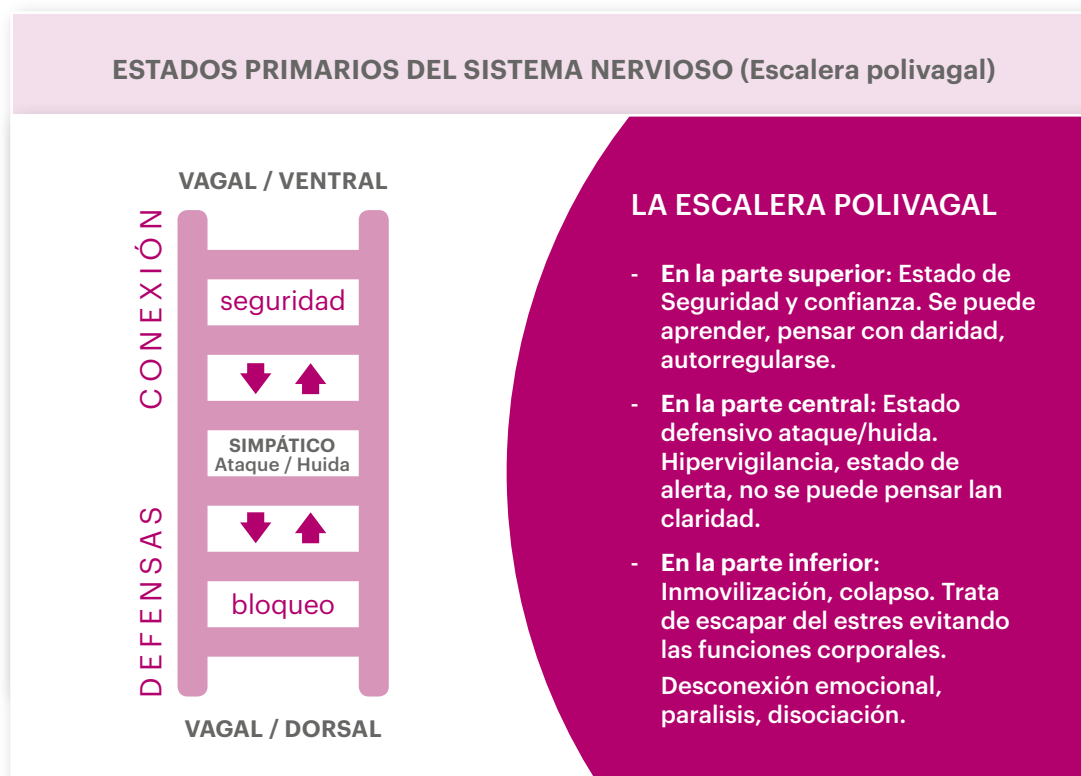
«Cuando el funcionamiento interno de nuestra biología es un misterio, nos sentimos a merced de experiencias desconocidas, inexplicables e imprevisibles. Una vez que sabemos cómo funciona nuestro sistema nervioso, podemos trabajar con él. Aprender el arte de hacernos amigos de nuestro sistema nervioso es convertirnos en agentes activos de este sistema esencial. Ver el mundo a través de la lente del sistema nervioso es una manera distinta de navegar por la vida y establecer un ancla segura dentro del cuerpo proporciona la estabilidad necesaria para explorar y sentir con seguridad las heridas que siguen contenidas en él».

Deb Dana nos invita a todos, independientemente de nuestra formación y profesión, a experimentar acciones visibles y ejercicios eficientes para anclarnos en nuestras sensaciones internas de seguridad, mientras navegamos por un mundo complejo y a menudo imprevisible.

Uno de los ejercicios es crear el mapa polivagal personal, un método excelente para saber cómo está organizado el sistema nervioso autónomo de cada persona. Porque el estado mental y fisiológico en el que cada ser se encuentra condiciona la manera en la que se mira, ve el mundo y actúa. La neurocepción trabaja de manera inconsciente, y genera unas formas automáticas de respuesta.

1 El Trauma y el Sistema Nervioso: Una perspectiva polivagal. <https://www.youtube.com/watch?v=vINniXcN22Y>

Cada persona tiene una forma de organización de su SNA generada por sus experiencias de vida. Estas experiencias, van a determinar la organización de sus redes neurales, estado fisiológico, sus conductas y sus narrativas.



Dana plantea la posibilidad de que cada cual construya su propio mapa polivagal, porque el funcionamiento y organización del SNA es personal e intransferible, ya que se va construyendo con las experiencias vividas. Reconocer la manera de responder, qué o quién nos da seguridad, qué o quién nos hace sentir en peligro, permite hacer consciente la forma en la que se organiza el SNA. Propone la metáfora de la escalera porque puede ayudar a observar cómo funciona este sistema. La parte superior de la escalera, según ella, corresponde a la zona de la conexión social, zona de seguridad, sistema vagal ventral; la zona media, corresponde a la neurocepción de peligro, sistema simpático, y la zona inferior corresponde a la neurocepción de peligro grave, zona vagal dorsal, inmovilización y parálisis.

Para crear un «Mapa personal polivagal» que permita reconocer qué situaciones y qué personas nos hacen situarnos en la parte superior, cuáles nos llevan a la zona de lucha /huida, y qué situaciones y qué personas nos congelan y colapsan, nos propone tomar un papel y un lápiz y dibujar una escalera en la que con monigotes representemos la zona de seguridad, de lucha/huida, y la de congelación, y contestar a una serie de preguntas que nos posibiliten hacer una lista para identificar qué situaciones y qué personas nos ayudan a regularnos, cuáles nos producen rabia, y cuáles nos congelan. Es decir, qué situaciones ayudan a bajar o a subir la activación y/o a estar conectada cuando se necesita. Tener este conocimiento, será de gran ayuda cuando se entra en estado de congelación y/o colapso.

Las preguntas que se deben hacer son las siguientes:

1. ¿Qué persona o mascota te hace sentir en seguridad?
2. ¿Qué cosas haces que te permiten sentirte segura? Leer, bailar....
3. ¿En qué lugares te sientes conectada y regulada? Mar, montaña, casa...
4. ¿En qué momentos del día te sientes más conectada? Mañana, noche....

Este saber permite comprender cómo funciona nuestro SNA y es también de gran ayuda para las personas que padecen traumas por haber sufrido abusos sexuales.

Os invitamos a realizar vuestro mapa polivagal, será de gran ayuda para comprender y ayudar a las personas cuando se sienten congelas e inmovilizadas.

5. «Me quedé paralizada»: la inmovilidad tónica como supervivencia (no consentimiento)

La inmovilidad tónica es un mecanismo primario que, como hemos estado viendo, aparece en muchas víctimas de violación; no pelean, ni gritan, describen haber pasado por un estado de parálisis que les impidió resistirse activamente, luchar o gritar ante la agresión. En un artículo publicado en la BBC, en el que se hace referencia a este mecanismo primario, citan una investigación realizada en Estocolmo en la que se estudió a 300 mujeres víctimas de violación. Los resultados mostraron que el 70% de las víctimas experimentó este tipo de parálisis, y un 48% lo hizo en un grado «extremo».

Anna Moller, una de las autoras de esta investigación, cree que estos datos son útiles para situaciones legales en las que, la falta de resistencia o pasividad de la víctima ante una agresión sexual, pueden ser claves para la sentencia. Ayuda a comprender la conducta de muchas mujeres violadas y la incomprensión de muchos jueces, que ven consentimiento cuando no aparece una respuesta activa de defensa. El testimonio que dio ante la sala la joven violada por La Manada en los Sanfermines de 2016, es otro ejemplo de este mecanismo. En el juicio, la víctima declaró que no opuso resistencia dada la superioridad numérica y física de los procesados, situación que le hizo entrar en shock y desear únicamente que todo terminara lo antes posible.

Tradicionalmente, la parálisis y la sumisión se han asociado a conductas masoquistas, así lo teorizó Freud. En el mundo neoliberal actual, donde se otorga un valor ilimitado a la agresión, a la libertad y a la voluntad, estas conductas se asocian al «consentimiento».

Gracias a las investigaciones sobre el trauma, sabemos que la sumisión implica actividad específica de autoprotección. En muchas situaciones en las que se ejerce violencia, cuando el agresor tiene poder sobre la víctima y la ha traumatizado, la sumisión desplegada por muchas mujeres es un mecanismo de autoprotección tanto de sí, como de sus criaturas. No lo hacen porque les guste, ni porque consientan, es una estrategia de supervivencia.

Cuando los malos tratos se mantienen a lo largo del tiempo, los recursos defensivos de ataque y huida pueden ser severamente dañados. Los estados emocionales y las redes neurales asociados a la sumisión e indefensión, se expanden e invaden el ser de la persona traumatizada, convirtiéndose en una víctima. Esto ocurre en la mayoría de los casos, sin que la persona sepa de forma consciente lo que le está ocurriendo, solo sabe que se siente mal, atemorizada, deprimida, ansiosa y sin fuerzas. No puede saberlo porque cuando se está en modo supervivencia, el lóbulo frontal (la

estructura cerebral en la que se procesa la memoria declarativa y los procesos ejecutivos que nos permiten pensar y tomar decisiones) está inhibido. Son las estructuras subcorticales y los estados emocionales los que dirigen las conductas y éstas aparecen de forma automática e inconsciente.

6. Cicatrices invisibles: cómo el trauma sexual reconfigura la mente

Las experiencias traumáticas dejan huella en el psiquismo y afecta a todos los modos de funcionamiento psíquico, a las sensaciones, a las emociones, y a la cognición. Las respuestas primitivas de la parálisis y/o de la sumisión que se despliegan cuando se ha sido víctima de una violación, quedan grabadas en el cuerpo en forma de estados emocionales y redes neuronales. Estos estados traumáticos pueden aparecer como recuerdos, con imágenes, o sencillamente como estados de angustia, o pánico, aunque el suceso traumático haya ocurrido una sola vez.

En consecuencia, el mundo deja de ser un lugar seguro, los mecanismos de alerta se activan y pueden llegar a generalizarse, los demás se convierten en potenciales agresores y la percepción que se tiene sobre sí se modifica. De sentirse como una persona segura, pasa a convertirse en insegura, invadida de sentimientos de extrañeza, rabia, vergüenza, culpa y ansiedad.

Existe un antes y un después de la experiencia traumática. Los efectos del trauma se ven con mayor nitidez cuando se ha sufrido un accidente de tráfico; la persona, al principio, puede sentir miedo y no querer conducir, en muchos casos pasado un tiempo, se repone y parece que olvida el incidente, o no. Hay personas que necesitan hacer un tratamiento para volver a conducir. El trauma no está tanto en el acontecimiento, como en la forma en la que éste ha afectado al cuerpo, a las respuestas automáticas del SNA.

Nuestro cuerpo está diseñado para sanar cuando se rompe el equilibrio homeostático; por ejemplo, si tomamos algo en mal estado, el cuerpo se reorganiza para recuperarse. Cuando nos hacemos una herida, se va a generar un aluvión de acontecimientos a nivel celular para cerrarla. Nuestro cerebro también dispone de una serie de recursos para curarse de los daños psicológicos. Después de pasado el acontecimiento traumático, nuestro ser trata de seguir con la vida y olvidar lo ocurrido, y para ello cuenta con un poderoso recurso: «la disociación».

Para escapar del trauma nuestra mente utiliza el mecanismo de la disociación, en realidad, la disociación es una manera especial de conciencia. Aspectos que deberían estar integrados —sensaciones, emociones y pensamientos—, están separados y disociados, sin conexión. Mientras estamos en una situación de peligro, debemos de seleccionar en qué debemos centrarnos para sobrevivir, esto hace que nos fijemos en lo que posibilita nuestra supervivencia y no veamos más.

Cuando termina el peligro y estamos en una situación segura, se activa «el modo vida», donde es posible el crecimiento y la integración. Nuestro cerebro está diseñado de tal manera que no pueden darse los dos modos a la vez. Si está activo, el neocórtex, el sistema subcortical está inhibido y viceversa. Muchos niños con problemas de rendimiento escolar son diagnosticados como criaturas vagas o hiperactivas, cuando en realidad su sistema nervioso se encuentra en estado de hipervigilancia, en modo supervivencia, y en esa situación no se puede aprender, solo protegerse, escapar o congelarse. Eso mismo les ocurre a las mujeres víctimas de violencia sexual.

7. «Yo no estaba allí»: la disociación como escape del horror

En respuesta al trauma y al horror, el cerebro se defiende a sí mismo escapando del horror vivido, trata de no recordar y de no saber, creando una multiplicidad de barreras disociativas. Los recuerdos se guardan como partes de la personalidad desintegradas. El yo consciente se olvida, y no sabe del horror vivido.

«Ana es una mujer inteligente, acude a consulta porque presenta trastornos de ansiedad y de pánico; vivió en un entorno muy inseguro, su padre era muy poderoso, autoritario y violento. En el trabajo terapéutico pudo contactar con episodios muy angustiosos vívidos cuando era niña. Describe cómo en una situación, el padre lleno de rabia entró en su cuarto con un cuchillo y apuñaló a sus muñecas, estas experiencias aterradoras y otras muchas más quedaron disociadas, se encapsularon en su cuerpo en forma de estados emocionales que su yo consciente no recordaba. La disociación le permitió a Ana continuar con la vida, desarrollar una parte sana, estudiar una carrera universitaria, trabajar, vivir... pero las partes traumatizadas quedaron apartadas, olvidadas y en situaciones en las que algo le asustaba y atemorizaba, irrumpían sus memorias traumáticas en forma de estados de ansiedad y pánico».

La investigación con escaneo cerebral demuestra que los recuerdos traumáticos se codifican sobre todo como estados corporales y emocionales, más que en forma de relato, y que cuando el trauma se «recuerda» sin palabras, no se experimenta como recuerdo. Estos estados de memoria física y emocional implícitos no llevan consigo la sensación interna de que algo está siendo recordado. Irrumpen en el cuerpo activando todas las respuestas de las que disponemos para protegernos y defendernos: ataque, huida, sumisión y/o paralización (hacerse el muerto). Todas las experiencias de peligro que hemos vivido se convierten en estímulos —una mirada, un olor, tono de voz, un gesto o un lugar—, que pueden activar la memoria traumática. No podemos elegir cómo recordar y qué recordar. Cuando se ha sufrido trauma en un contexto, los recuerdos se activan en ese mismo contexto sin saber que se está recordando, perturbando a la persona en su funcionamiento normal. Los bloqueos, la rabia, la ansiedad y los ataques de pánico, son estados emocionales que aparecieron en los momentos traumáticos y que luego reaparecen sin que sepamos el porqué.

Todo —lo que hemos vivido y lo que han vivido nuestros antepasados—, incluidos sus traumas, se introduce en nuestra mente conformando nuestra personalidad. El terror se convierte en una fobia al recuerdo, que impide la integración del acontecimiento traumático y fragmenta esos hechos traumáticos, apartándolos de la consciencia ordinaria y dejándolos organizados en percepciones visuales, preocupaciones somáticas y reacciones conductuales.

Dan Siegel, psiquiatra e investigador del trauma, dice:

«Actuamos, sentimos, e imaginamos sin reconocer la influencia de la experiencia pasada en nuestra realidad actual»

8. Efectos del abuso sexual

Las investigaciones sobre sexualidad se han efectuado en los laboratorios, cuando la persona tiene una experiencia sexual satisfactoria, pero no se ha investigado suficientemente lo que ocurre en el cerebro de las personas que sufren algún tipo de abuso sexual.

Habitualmente asociamos toda experiencia sexual con el placer, pero esto no siempre ocurre así, máxime teniendo en cuenta que, de acuerdo con la OMS, el 30% de las mujeres que han tenido una relación dicen haber sufrido alguna forma de violencia física o sexual por parte de su pareja. Tenemos tan normalizada la violencia sexual, que no se han hecho muchos estudios sobre sus efectos. Con todo lo que vamos sabiendo, cabe que nos preguntemos: ¿Qué le pasa al SNA de una mujer cuando sufre abusos y violaciones? ¿Cómo repercuten en su regulación psicobiológica? ¿Podemos seguir pensando, como nos quieren hacer creer, que la prostitución, la violación pagada, es un trabajo como otro cualquiera?

El abuso sexual infantil es una realidad silenciada que, afortunadamente, se empieza a investigar. En el artículo «Abuso sexual infantil y consecuencias psicopatológicas en la vida adulta», publicado el 23 de marzo de 2023 en la *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, plantea que el abuso sexual puede producir traumas psicológicos, estrés crónico y daños cerebrales. Si los abusos ocurren en la infancia, pueden provocar cambios graves en el desarrollo del cerebro y en la personalidad. El abuso sexual infantil (ASI) intrafamiliar es más traumático por la pérdida de confianza que supone, y por la alteración en el apego; aunque hay pocas investigaciones que trabajen con muestras absolutas de víctimas de incesto y que sean representativas.

Las víctimas de abuso sexual infantil (ASI) presentan trastornos de ansiedad, trastornos del estado de ánimo, trastorno obsesivo-compulsivo, fobias y trastorno por estrés postraumático. También son prevalentes el abuso de sustancias, la ideación autolítica, las tentativas suicidas, los comportamientos sexuales de riesgo y la revictimización. En menor medida pueden aparecer trastornos psicóticos, de personalidad y disociativos.

La violencia sexual es un delito que no sólo causa estragos en la salud emocional y psicológica de la víctima, sino en su salud cerebral. Ser víctima de abuso sexual puede causar derrame cerebral y demencia en las mujeres, de acuerdo con una investigación de la Universidad de Pittsburgh.

9. Efectos psicológicos del abuso sexual

Odio hacia el propio cuerpo: cuando el cuerpo ha sido denigrado y maltratado por alguien en contra de su voluntad, la relación con el mismo puede volverse especialmente conflictiva. Si esto ocurrió sin que la criatura pudiera evitarlo, aparece un sentimiento de falta de control sobre su vida y una sensación de que no será capaz de controlarse a sí misma y a su entorno.

Los estados emocionales que se vivieron en el contexto del abuso —miedo, vergüenza, culpa, rabia, indefensión...— pueden reaparecer en cualquier situación que se asocie al abuso, aunque la persona no sea consciente de ello, pudiendo conformar una amalgama de sentimientos muy difíciles de comprender y manejar.

Estos estados emocionales, aunque no se pudieron percibir con claridad en el momento del abuso, se quedan encerrados en el cuerpo y aparecen de forma imprevisible, como sentimientos de peligro, ansiedad..., sin que la persona sepa a qué se deben. El intento de escapar de ellos da

lugar a una multiplicidad de síntomas: impulsividad, depresión, falta de motivación, insomnio, baja autoestima, fobias, ataques de pánico, adicciones, T. alimentación ...

Según la doctora Mónica Muñoz, el 50% de las personas con trastornos de alimentación han sufrido algún tipo de abuso sexual.

*«Si un trauma no recibe reconocimiento, se manifestará bajo la forma de síntomas»
(Judith Herman)*

10. «¿Por qué no denunció antes?»: barreras sociales y profesionales frente al trauma

Las personas que nunca han sufrido malos tratos prolongados, o no conocen sus efectos, piensan que, en circunstancias similares, mostrarían mayor valor y resistencia que la víctima. Este es el motivo de que haya una tendencia a explicar el comportamiento de la víctima buscando defectos en su personalidad. Esta tendencia a culpar a la víctima ha influido en la investigación y su tratamiento, buscando una explicación en el carácter de la víctima para explicar los crímenes del maltratador.

Las personas normales y sanas pueden verse atrapadas en situaciones abusivas prolongadas, y, aunque escapen de los abusos, se quedan dañadas. Hay un antes y un después de la experiencia.

La tendencia a culpar a la víctima ha obstaculizado la comprensión psicológica y el diagnóstico de las personas traumatizadas.

Con frecuencia, los profesionales de la salud mental han atribuido la situación de abuso a la supuesta psicopatología subyacente de la víctima, en lugar de conceptualizar su psicopatología como una respuesta a la situación de abuso.

11. Trastorno por Estrés Postraumático Complejo

La investigadora Judith Herman estableció en 1992 el concepto de Estrés Postraumático Complejo (TEPT-C).

El Trastorno por Estrés Postraumático Complejo es un trastorno psicológico que ocurre como consecuencia de sufrir varios episodios traumáticos durante un período prolongado de tiempo, sobre todo durante la infancia, los cuales van restringiendo e imposibilitando el desarrollo neuronal normal de la persona. Herman considera que dicho trastorno está relacionado con el abuso sexual, emocional y psicológico prolongado, y con la negligencia sufrida durante la infancia. Está presente también en víctimas de secuestro, situaciones de acoso constante, esclavitud, explotación laboral, prisioneros de guerra, supervivientes de campos de concentración u organizaciones en forma de cultos.

En aquellas situaciones que involucran cautiverio —en las que la víctima no puede escapar, o en aquellas en las que la víctima se perciba atrapada—, como les ocurre a muchas mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja, se pueden generar síntomas de TEPT-C: sentimientos de terror, inutilidad, impotencia y una deformación de la propia identidad, del sentido del ser y de sí mismo.

El diagnóstico de estrés postraumático es el que permite dar un giro de lo individual a lo relacional, y visibilizar que muchos malestares se deben a las condiciones vitales y a las relaciones que esa

persona mantiene con sus semejantes. Aun así, este paradigma no ha sido incorporado por la mayoría de la comunidad científica hasta 2013, que es cuando se publica el Manual diagnóstico y estadístico DSMV. Son muchxs lxs profesionales de la salud que siguen sin reconocer la violencia sexual ni sus efectos. Esta trayectoria explica por qué, aún hoy, muchas supervivientes reciben diagnósticos parciales que omiten el contexto de violencia estructural.

Judith Herman en *Trauma y recuperación* diferencia el trauma producido por accidentes naturales (terremotos, volcanes...), de los accidentes ocasionados por otros humanos. Al trauma producido por causas naturales se le llama catástrofe, mientras que, al ocasionado por otros humanos lo definimos como atrocidad.

En los traumas que han sido provocados por la acción humana, según manifiestan las víctimas del holocausto, se produce un conflicto de intereses entre el perpetrador, la víctima y el testigo. El perpetrador quiere tapar su responsabilidad y negar lo ocurrido, mientras que las víctimas necesitan contar el horror que han vivido. Muchos testigos prefirieron mirar hacia otro lado, correr un tupido velo sobre el horror, en lugar de dar fe de lo vivido.

Primo Levi, en su libro *¿Esto es un hombre?*, cuenta que cuando salió de los campos de concentración y volvió a la vida “normal”, se encontró con que los demás no podían escuchar sus relatos. Mirar los horrores cometidos les provocaba tal espanto, que el mecanismo era no saber.

Estas dinámicas de ocultamiento favorecen a los maltratadores y dañan a las víctimas. En muchos casos de abuso sexual, sobre todo con menores, nos encontramos con que el delincuente, primero utiliza el secreto y el silencio, y si fracasa, erosiona la credibilidad de la víctima, tratando de que nadie le escuche, y desarrollando una serie de estrategias que van desde la negación absoluta, a la racionalización más elegante. Los argumentos son: nunca ocurrió, la víctima miente, exagera, ella se lo buscó. La propuesta es: olvídale y sigue adelante. Este mismo mecanismo aparece en nuestra sociedad ante las víctimas de violencia sexual, y concretamente ante las víctimas del sistema prostitucional.

Como hemos visto, el diagnóstico del trauma femenino ha sido históricamente invisibilizado o distorsionado. Este sesgo queda reflejado en la evolución del Manual Diagnóstico (DSM).

Tabla 14. Diagnósticos del malestar de las mujeres

Edición DSM (Año)	Enfoque en malestar femenino	Síntomas en Adultos (Vinculados a trauma)	Impacto en la Sexualidad
DSM-I (1952)	Histeria” como diagnóstico principal	Sexualidad femenina patologizada	Psicologización de opresión social Bases biologicistas
DSM-III (1980)	TEPT introducido (tras presión feminista)	Trastorno Límite asociado a mujeres	Reconocimiento parcial de trauma

Edición DSM (Año)	Enfoque en malestar femenino	Síntomas en Adultos (Vinculados a trauma)	Impacto en la Sexualidad
DSM-IV (1994)	Síndrome premenstrual como trastorno	Disforia de género patologizada	Medicalización de ciclos naturales Estereotipos de género reforzados
DSM-5 (2013)	TEPT complejo no incluido	Disforia postparto reconocida	Omite trauma por violencia sistémica Mejor reconocimiento de depresión perinatal
DSM-5-TR(2022)	Misoginia como factor de riesgo para depresión	Abuso sexual infantil con especificadores	Primer reconocimiento de violencia estructural insuficiente para trauma cultural

Esta trayectoria explica por qué, aún hoy, muchas supervivientes reciben diagnósticos parciales que omiten el contexto de violencia estructural.

12. El Patriarcado como trauma colectivo: la herencia invisible de la violencia sexual

La violencia sexual genera traumas personales, culturales y sociales

Hasta aquí hemos hablado del trauma a nivel personal. Como venimos afirmando desde el principio, nuestro yo, para bien y para mal, se va construyendo en la red de relaciones que mantenemos con los demás: con la familia, con las amistades, en la cultura, en el trabajo... Todos estos encuentros afectan a nuestros estados emocionales y a nuestra salud. Vivimos en un mundo asentado en el uso de diferentes tipos de violencias y estas violencias producen traumas personales, sociales y culturales. El trauma personal y las conductas asociadas a este son solo la punta del iceberg de los traumas que una persona concreta soporta. En realidad, el trauma entendido como toda situación dañina de la que no podemos escapar está presente en nuestra sociedad porque somos sistemas interconectados. Los traumas sociales y culturales circulan por nuestro interior y se expanden desde la cultura al entorno familiar e individual.

Peter Bourquin, psicólogo especialista en trauma, considera que el trauma personal es solo la punta del iceberg del trauma que soporta cada ser humano. Bourquin representa el trauma a partir de una pirámide de tres niveles. En la base, se sitúa el trauma colectivo, en la zona intermedia, el familiar y coronando la pirámide, se colocaría el trauma personal. Entre este nivel y los correspondientes al trauma familiar y al colectivo, existe una interacción a modo de vasos comunicantes, es decir, el trauma colectivo afecta al sistema familiar, que hace lo propio con el choque emocional personal; por eso no se pueden entender los traumas personales de forma aislada.

Nuestra propuesta es que el trauma colectivo se originó con el Patriarcado, cuando el mundo se organizó en torno a la guerra y a la violencia. Este cambio produjo profundos traumas en la sociedad, que no se han curado y que se han ido transformando con el correr de los siglos.

Alexander en su artículo “Trauma cultural, moralidad y solidaridad. La construcción social del Holocausto y otros asesinatos en masa” (2016), definió el trauma cultural en los siguientes términos:

“El trauma cultural se produce cuando los miembros de una colectividad sienten que han sido sometidos a un acontecimiento horrendo que deja marcas indelebles sobre su conciencia colectiva, marcando sus memorias para siempre y cambiando su identidad futura de manera fundamental e irrevocable”

¿Y no es esto lo que ha ocurrido con la organización social patriarcal? ¿Cómo se formó? ¿Cómo se mantiene? Gerda Lerner mostró cómo el Patriarcado modificó el imaginario social: las leyes, los mitos y las dinámicas patriarcales han justificado, idealizado y erotizado la violencia y la guerra. El Dios del Génesis es un Dios que ejerce violencia, domina la naturaleza, la humanidad y exige sometimiento y obediencia, justifica la violencia sobre Eva por desobedecer, y le dice:

“Hacia tu marido irá tu apetencia, y él te dominará”.

Esta frase sintetiza los principios que organizan las relaciones de los hombres y las mujeres en las sociedades patriarcales; la violencia con la que se gobernó el mundo se hizo extensiva a las relaciones íntimas. La dominación y el desprecio hacia las mujeres y su sufrimiento, es promovida en la Biblia por el mismísimo Dios. Se legitiman los malos tratos y el trauma a él asociado.

El trauma cultural generado por el Patriarcado se ha extendido como un virus y ha ido invadiendo y arrasando las sociedades, las culturas, la “ciencia” y a las personas. Las violaciones de guerra, los raptos de mujeres representados en la mitología, la caza de brujas, el tabú sobre la sexualidad, el mito sobre la incontrolable sexualidad masculina, la industria criminal de la pornografía y la prostitución, la culpabilización de las víctimas, son algunos de los datos que desvelan en qué medida nuestra sociedad está enferma.

La disociación, la negación, la minimización, la confusión y la banalización de la violencia son algunos de los mecanismos que emergen para convivir con lo traumático.

Cuando está en juego la vida, nos centramos y desarrollamos aquellos aspectos que nos permiten la supervivencia. En la sociedad actual, para sobrevivir, hay que incorporar los principios que fundamentan y organizan nuestro mundo: crecimiento económico, dominación, individualismo, consumismo, competitividad y erotización de la violencia en las relaciones afectivo/sexuales. Estos son algunos de los elementos que conforman la subjetividad, los deseos y los pensamientos de la ciudadanía. Para sostener esta forma de vida pagamos un precio muy alto: la desconexión de la sensibilidad, de la empatía y la ceguera emocional hacia los demás y hacia unx mismx.

Esto sitúa a la sociedad actual en una paradoja. Sabemos que una sociedad saludable es la que nos aporta un entorno seguro, basada en la cooperación y el apoyo mutuo, sin embargo, para sobrevivir en este mundo tenemos que aprender a competir, los otros no son amigos, son rivales. Para adaptarnos a este entorno desarrollamos lo que Bernard Brandchaft denominó “Acomodación patológica”, entendida como las formas de ser que incorporamos de manera inconsciente en los vínculos que mantenemos con los demás.

La persona adopta inconscientemente los puntos de vista y sentimientos predominantes en su entorno, identificándose con las dinámicas psíquicas utilizadas por los “héroes dominadores”, y desvalorizando los estados emocionales que buscan el amor, la conexión y el reconocimiento.

Esto nos lleva a volvernos insensibles a la violencia, al dolor propio y al ajeno. El mal, la violencia y el daño que generan estas dinámicas, se convierten en algo trivial e incluso deseable. Esta matriz violenta se incrusta en la subjetividad y da forma a los deseos sexuales. Abusar y ultrajar a los compañerxs sexuales se ha convertido en algo “guay”, incluso se llega a pensar que es algo transgresor y transformador. Vivimos en una sociedad al borde del colapso, enferma y traumatizada, necesita terapia: ayuda.

13. Caso clínico

Para ilustrar el trauma complejo, analizamos un testimonio real de violencia sistémica. Amelia Tiganus, superviviente del sistema prostitucional, activista y abolicionista. Fue convocada al programa “La Roca” (La Sexta), el 9 de octubre de 2022, para participar en un debate junto a Pikara, una trabajadora sexual, que estaba a favor de regular la prostitución. En el debate aparecieron todas las dinámicas que he expuesto: ocultamiento, negación y tergiversación del daño que produce la prostitución, trivialización y ocultamiento de los agresores (proxenetas y puteros). Pikara sostenía que ella estaba en la prostitución porque ese era su deseo. Tiganus explicó con claridad los traumas que la prostitución le habían generado, la que definía de violación pagada, y proponía una ley abolicionista que ayudara a las víctimas. Sus argumentos se basaban en sus vivencias. Para acallarla, al final del programa, convocaron a una abogada, supuesta “experta”, defensora de la regulación de la prostitución. Tiganus denunció la manipulación y manifestó que echaba en falta la presencia de expertas abolicionistas. A raíz de estos hechos, Amelia ha recibido todo tipo de presiones, amenazándola con llevarla a los tribunales.

Necesitamos saber lo que implica la prostitución, porque no somos conscientes de los horrores que viven las mujeres prisioneras de esos “campos de concentración”, como llama Amelia Tiganus a los burdeles. En el cómic *Amelia. Historia de una lucha*, nos muestra, cómo, en su caso y en el de otras muchas mujeres, se las hacía prisioneras a partir de la deuda contraída. Relata cómo el primer día de su entrada en el burdel, el proxeneta se quedó con su pasaporte, diciéndole que no se lo devolvería hasta pagar la deuda contraída, 3000 euros, que el proxeneta había pagado por ella.

Nos relata cómo fue su primer día en un prostíbulo, cuando entró se encontró con otras chicas rumanas de su pueblo:

“Me di cuenta de que todo estaba organizado para violarnos. Sentí una opresión en mi corazón. Allí vestida, para atraer la atención de los consumidores. Mi misión no era otra que la de convertirme en objeto de deseo de cuantos más mejor... sentí tristeza, soledad. Era yo frente al resto, la competitividad era el medio de fomentar desconfianza entre nosotras y evitar que nos uniéramos. Me sentí aterrada. Me parecía tan violento tener que abordar a cualquiera de ellos, que mi corazón, casi se salía por la boca, me sentía pequeña, me quede sentada en una silla, el proxeneta no dejaba de vigilar me. Me tocaba hacer la performance de mujer cachonda y excitada, que desea a cualquiera toda la noche. Con el primero estaba muerta de miedo, nadie me dijo de que iba aquello. No fue excesivamente violento, pero me sentí: ¡tan utilizada!... Esa misma noche estuve con dos puteros más, el más joven iba puesto de coca, fue un salvaje y me hizo mucho daño.

Apagadas las luces de neón, amanecía. A mi alrededor solo veía a chicas tan jóvenes como yo que arrastraban cansancio y tristeza. Estábamos hacinadas en habitaciones que apestaban a sudor y semen. Me dissocié de mí misma para adaptarme a la violencia infinita de la degradación. Recuerda que durante semanas no pudo conciliar el sueño. Las semanas que siguieron supusieron una continua traumatización. 80 mujeres en fila esperando a ser elegidas. Aunque hubiera logrado saldar la deuda inicial, a costa de tener que soportar a 150 puteros, mi deuda seguiría aumentando, tenía que añadir el pago por la habitación, las multas, la cocaína. Día a día se nos fue adiestrando a acatar sin rechistar las normas del sistema, convirtiéndonos en despojos de carne andante al servicio del pene de los puteros”.

Después de cinco años en la prostitución se convirtió en una víctima, y dice:

“Este campo de concentración te aliena, te despersonaliza, el tiempo se detiene, la mente se separa; el alma se esfuma, y tu cuerpo, solo intenta sobrevivir”.

Pero no acaba aquí, nos dice Amelia:

“Imaginad a todas las que no podrán hablar y contar este relato. Las que morirán tras enfermar gravemente a causa de las adicciones, los abusos y la tortura; las que serán asesinadas...Porque las víctimas de feminicidios por prostitución son las grandes olvidadas de la violencia machista.”

Para mantener en la conciencia social el trauma psicológico que produce la violencia sexual, se hace necesario un entorno social que dé voz a la víctima, la reafirme y la proteja; que una a la víctima y al testigo en una alianza común.

Yo he sido testigo de la violencia sexual sufrida por Amelia, porque soy su terapeuta. A continuación, remito el texto que envié a las redes para defenderla y hacer visible su verdad:

“¡Gracias Amelia Tiganus! por existir, por tu valentía, por tu honestidad, por tus testimonios.... Soy Carmina Serrano y tengo el honor de ser la psicóloga que está acompañando a Amelia Tiganus en su recuperación.

Soy testigo y doy fe de los daños que el sistema prostitucional ha generado en lo más profundo de su ser. Cada experiencia vivida, cada violación, humillación, malos tratos..., como no puede ser de otra manera, han quedado grabados en su cuerpo. Para recuperarse del daño sufrido y recuperar su dignidad ha tenido que enfrentarse al horror, poner palabras a lo que ha vivido y manifestar dónde está el mal. Sus testimonios le ayudan a ella y nos ayudan a todas a comprender los traumas personales y sociales que produce la prostitución. Esto es lo que aterra a los proxenetas y puteros que se haga evidente el mal que están ocasionando a la humanidad, tanto a los hombres como a las mujeres. Por eso intentan desprestigiarla y retraumatizarla. ¡No lo vamos a consentir! Generemos una potente movilización en la que declaremos: ¡Estamos contigo Amelia! ¡Te creemos! y ¡Te honramos! ¡Queremos la Abolición de la Prostitución!

El estudio del trauma se encuentra en medio de lo indecible, se pone en duda a la víctima y a los investigadores. Cuanto más poder tenga el maltratador o los perpetradores, sus argumentos aparecen como verdaderos e incuestionables. Si la víctima es alguien infravalorado, mujeres o criaturas, sus experiencias son tapadas e incluso los testimonios de los testigos son cuestionados. Cuanto más poderoso sea, mayor será su capacidad para definir la realidad y para que su argumento se imponga socialmente. La experiencia de la víctima se invisibiliza. ¿Cómo crees que la sociedad contribuye a silenciar estos relatos?

El estudio del trauma en la vida sexual de las mujeres solo se hace posible en un contexto que cuestione la violencia sexual. Los avances en este campo sólo ocurren cuando están apoyados por un movimiento político lo suficientemente poderoso como para legitimar una alianza entre investigadorxs y pacientes. Esto permite contrarrestar los habituales procesos sociales de silencio y negación. Si no existe un poderoso movimiento a favor de la igualdad y la no violencia, los testimonios de las víctimas caen en el olvido. La represión, la disociación y la negación, son fenómenos tanto de la conciencia social como de la individual.

14. Conclusiones

La violencia sexual constituye una herida multidimensional que deja secuelas profundas tanto a nivel individual como colectivo. Los hallazgos presentados revelan:

ALTA PREVALENCIA OCULTA

Los abusos sexuales en la infancia afectan al 20% de las niñas y al 8% de los niños a nivel mundial, con solo un 15% de denuncias en España. El 70% de los casos son cometidos por conocidos o familiares, generando trauma de apego.

FISIOLOGÍA DEL TRAUMA

La teoría polivagal explica las respuestas automáticas (lucha/huida/congelación) que perpetúan el sufrimiento. La inmovilidad tónica —presente en el 70% de violaciones—, desmiente mitos sobre “el consentimiento implícito”.

SECUELAS TRANSGENERACIONALES

TEPTC, adicciones, enfermedades autoinmunes y alteraciones cerebrales documentadas. La revictimización en prostitución (el 45% son supervivientes con ASI) evidencia patrones traumáticos cíclicos.

RESISTENCIAS SOCIALES

Estructuras de negación: desde el caso de Freud hasta la actualidad, existe una trivialización de la violencia sexual y en la actualidad se extiende a la trivialización de la violencia sexual presente en la pornografía, presentándola como un entretenimiento. La cultura patriarcal que naturaliza la violencia y silencia a las víctimas.

PARA LA INTERVENCIÓN

- **Enfoque somático:** Integrar terapias corporales (EMDR, neurofeedback)
- **Reparación social:** Justicia restaurativa y políticas abolicionistas
- **Prevención:** Educación sexual con perspectiva de género desde la infancia.

Ningún trauma puede ser transformado en un vacío social. Exige testigos, memoria y acción colectiva” Judith Herman

15. Referencias bibliográficas

- Alexander, Jeffrey C. (2016). *Trauma cultural, moralidad y solidaridad: La construcción social del Holocausto y otros asesinatos en masa*. Universidad de Yale.
- American Psychiatric Association [APA]. (2022). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ª ed., texto revisado). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Bourquin, Peter (2020). *Trauma colectivo y familiar: Una perspectiva sistémica*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Dana, Deb (2020). *Anclados: Cómo entablar amistad con tu sistema nervioso con la teoría polivagal*. Ediciones Eleftheria.
- Garrido, Vicente (2022). *El patriarcado del trauma: Cómo la cultura perpetúa el dolor de las víctimas*. Editorial Síntesis.
- Herman, Judith (1992). *Trauma y recuperación*. Espasa-Calpe.
- Levine, Peter (2015). *En una voz no hablada: Cómo el cuerpo libera el trauma y restaura el bienestar*. Editorial Norte.
- Muñoz, María (2023). *Abuso sexual infantil: Secuelas neurobiológicas en la vida adulta* (Informe OPS/OMS No. 15). Organización Panamericana de la Salud. Disponible en: <https://www.paho.org>. Editorial Learning.
- Porges, Stephen (2018). *La teoría polivagal en terapia*. *Psychotherapy Networker*, 42(3), 25-30.
- Save the Children. (2023). *No es un secreto: Abuso sexual infantil en España*. Disponible en: <https://www.savethechildren.es>
- Tiganus, Amelia (2022). *Amelia: Historia de una lucha*. Editorial Círculo Rojo.
- Van der Kolk, Bessel (2014). *El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Editorial Eleftheria.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023). *Violencia sexual contra mujeres y niñas: Datos clave*. <https://www.who.int/es>

Material audiovisual

- *El Trauma y el Sistema Nervioso: Una perspectiva polivagal*. Se puede ver en: <https://www.youtube.com/watch?v=vINniXcN22Y>
- Deb Dana explica en español: *¿Que es la Teoría Polivagal?* Se puede ver en: <https://youtu.be/4azW0iGIBYo>
- El insight del Dr. Stephen Porges. *La Teoría Polivagal: La evolución de la interacción social*. Se puede ver en: <https://youtu.be/O8DaWrC2eLs?t=36>

SEXUALIDAD Y VIOLENCIAS SEXUALES: marco teórico y pautas de intervención con las víctimas



Módulo V De la herida a la reconstrucción: rutas para sanar

VIOLENCIAS MACHISTAS: intervención en red

Módulo V. De la herida a la reconstrucción: rutas para sanar

Introducción	123
1. El trauma surge en soledad y se cura en conexión	123
2. Crear un entorno sanador	124
3. Fase 1ª: Seguridad	125
4. Fase 2ª: Recuerdo y luto	126
5. Fase 3ª: La Reconexión	127
6. Cuestionario ARI	131
7 Paradigma de las competencias para la salud y la igualdad.	132
8. Las competencias relacionales para la salud y la igualdad	134
9. Terapia de las relaciones	135
10. Caso clínico	136
11. Conclusiones	138
12. Referencias bibliográficas	139

Módulo V. DE LA HERIDA A LA RECONSTRUCCIÓN: RUTAS PARA SANAR

La violencia sexual fractura la identidad, pero la recuperación es posible.

Este texto propone:

1. Tres etapas: seguridad básica, elaboración del duelo y reconexión con la vida.
2. Seis habilidades dañadas por el trauma (como la asertividad o la regulación emocional) que pueden restaurarse.
3. Un cambio de mirada: dejar de patologizar a las víctimas y enfocarse en su poder de agencia.

“Ninguna se salva sola: la reparación es colectiva”

Introducción

Las víctimas de abusos sexuales presentan traumas que dejan daños en su yo, en su capacidad para tener una vida satisfactoria y en las habilidades que son necesarias para mantener relaciones saludables. Estas habilidades —la regulación emocional, la autoafirmación, la asertividad, la mentalización, la conciencia crítica y la sexualidad saludable—, aparecían dañadas en el resultado de la investigación que realicé sobre los efectos de la violencia de género en el desarrollo psíquico de las mujeres (2013) y que se mostraron necesarias para poder mantener relaciones saludables. Todas ellas se pueden adquirir cuando el entorno es igualitario, saludable, seguro y las facilita, y se tienen experiencias de conexiones seguras y sintónicas con otras personas. Estas capacidades se pueden dañar, cuando las relaciones con el entorno y con las figuras significativas son jerárquicas, violentas y dañinas, y no se pueden recuperar en soledad, de manera individual, es necesario estar inmersa/o en un entorno relacional seguro.

1. El trauma surge en soledad y se cura en conexión

La mayoría de las personas que no han experimentado la violencia y los malos tratos prolongados o que no saben de los efectos que producen los métodos coercitivos de control, piensan que, en circunstancias parecidas, mostrarían más valor y resistencia que la víctima. Este es el motivo por el que se tiende a explicar el comportamiento de la víctima como un problema personal. Hace que ellas se sientan culpables, ¡NO ME HE DEFENDIDO!, en los casos de violación; o «HE ELEGIDO MAL», en los casos en los que la víctima sufre malos tratos.

El enfoque individualista ha aumentado la tendencia a culpar a la víctima y ha obstaculizado su comprensión psicológica y su diagnóstico. Con frecuencia, los profesionales de la salud han atribuido la situación de abuso a la supuesta psicopatología subyacente, en lugar de pensar que los daños que presenta la víctima son una respuesta a la situación de abuso. Esta forma de pensamiento daña a la víctima e invisibiliza al maltratador.

El primer principio de la recuperación es que la superviviente recupere su poder, su capacidad de decidir. Ella debe ser autora y árbitro de su recuperación, el objetivo es que recupere su autonomía, su poder y la capacidad de decidir sobre su vida. Los demás podrán ayudarla, apoyarla, darle consejos, pero la artífice y protagonista de su curación es ella. Muchos tratamientos fracasan cuando no se observa este principio.

He atendido a muchas mujeres que han sufrido malos tratos y a las que sus terapeutas las forzaban a una separación, cuando igual ellas no estaban preparadas. En relación con las supervivientes de abusos sexuales, es cada persona la que tiene que marcar el ritmo de su recuperación y decidir si denuncia o no al violador, solo ella sabe si se siente con la capacidad de hacer frente al proceso de retraumatización, que en muchos casos trae consigo la denuncia.

2. Crear un entorno sanador

El primer paso para la recuperación es que se les haga un diagnóstico correcto. Las víctimas de abusos sexuales, como otras personas traumatizadas, a menudo reciben un diagnóstico erróneo o un mal tratamiento en el sistema de salud mental, debido al número y complejidad de sus síntomas. Su tratamiento es con frecuencia fragmentado e incompleto. Se les puede diagnosticar de depresión, de trastornos de ansiedad, de trastorno límite de personalidad y un largo etcétera. Es muy importante que el personal sanitario se familiarice con los efectos del trauma y conozca el diagnóstico del Trastorno de Estrés Postraumático Complejo, que posteriormente explicaré.

En mi trabajo clínico he visto a muchas mujeres víctimas de malos tratos por parte de su pareja, que fueron tratadas con ansiolíticos y antidepresivos por sus problemas de depresión y ansiedad sin tener en cuenta la causa. Las personas traumatizadas por el estado de indefensión que les dejan los abusos son especialmente vulnerables a volver a ser víctimas. El sistema de salud mental puede retraumatizarlas si no se les da el tratamiento adecuado.

También es necesario que establezca una relación terapéutica, en la que se tenga muy presente la desigualdad de poder. La situación de vulnerabilidad en la que se encuentran las víctimas las hace propensas a repetir con el/la terapeuta relaciones de sometimiento que no facilitan su recuperación.

Peter Bourquin y Mario Salvador en su libro «¿Quién soy? De la disociación a la integración», refiriéndose a la relación terapéutica, plantean:

«El vínculo terapéutico debe convertirse en una «burbuja curativa», donde se facilita al cerebro traumatizado la capacidad de curación. Para ello, el/la terapeuta debe relacionarse de manera sintónica con la persona traumatizada, convirtiéndose en la aliada de la paciente y adoptar una posición solidaria. Esto no implica una mirada simplista, que niegue las dificultades de la víctima. Exige el entendimiento esencial de la experiencia traumática, y la necesidad de una resolución que devuelva a la víctima alguna sensación de justicia.»

Para que la terapia funcione, es fundamental que se construya una alianza terapéutica entre terapeuta y paciente. Este aspecto es necesario cuidar en cada sesión, porque el trauma destruye la capacidad de la víctima para confiar. La dialéctica del trauma reta constantemente tanto a pacientes como a terapeutas, pudiendo aparecer sentimientos abrumadores difíciles de sostener. Es muy conveniente que el/la terapeuta tenga un entorno de apoyo, y que pueda supervisar el trabajo terapéutico con colegas.

De acuerdo con las investigaciones sobre trauma desarrolladas por Judith Herman, anteriormente mencionada, la recuperación se desarrolla en tres fases. La principal tarea de la primera fase es establecer la seguridad, la de la segunda el recuerdo y el luto, y la de la tercera, la reconexión a la vida normal.

Estas fases son una abstracción y, como tal, no son una copia exacta del proceso; se deben de tener en cuenta, pero teniendo presente que la realidad puede saltárselas. Como vamos viendo, los traumas afectan a todos los aspectos del funcionamiento humano, desde lo biológico a lo social, y a lo psicológico. Por eso, un buen tratamiento sobre el trauma debe englobar todos estos ámbitos, es decir, las víctimas de violencia sexual deben recibir atención a nivel biológico, psicológico y social.

3. Fase 1ª: Seguridad

En la primera fase lo central es ayudar a la víctima a sentirse segura para poder recuperarse. Para ello, es necesario ofrecerle un espacio seguro, donde la terapeuta pueda hacer una evaluación diagnóstica rigurosa e informar a su paciente sobre lo que le ocurre. La víctima tiene que saber que los estados emocionales dolorosos, y frecuentemente inmanejables que le abruman, se deben a los traumas sufridos. Este conocimiento es clave para su recuperación, y tiene un valor incalculable tanto para la víctima, como para su familia y su entorno.

El conocimiento es poder. La persona traumatizada a menudo se siente aliviada al conocer el verdadero nombre de su condición, y al saber que los síntomas de hiperactivación, intrusión, embotamiento, impotencia, ansiedad, vergüenza, culpa, etc. se deben a lo que ha vivido. Descubre que no está sola, que otros han sufrido de manera parecida, que no está loca, que no es un problema estrictamente individual, que los síntomas traumáticos que siente son respuestas humanas «normales» a circunstancias extremas, y, además, comprende, que puede recuperarse como lo han hecho otras personas.

Este saber es central para recuperar el control. Las personas traumatizadas han perdido el control sobre su propio cuerpo, se sienten invadidas de estados emocionales dolorosos de los que no pueden escapar. Muchas sienten pánico de su mundo interior, conectar con su mundo interno es conectar con el horror vivido. Para establecer la seguridad hay que empezar por ayudar a la víctima a recuperar el control sobre el propio cuerpo. Existen una multiplicidad de técnicas cognitivo-conductuales para aprender a lidiar con los estados desregulados, MDR, exposición modulada, teoría polivagal...

El control del cuerpo debe comenzar con la atención médica a los daños sufridos. Un médico de urgencias describe que las víctimas de violación experimentan una intensa sensación de indefensión y de pérdida de control. Sugiere que, para no retraumatizar a la víctima, es fundamental pasar un tiempo explicándole lo que se le va a hacer, e intentar que ella tenga el control, y que sea una parte activa del proceso.

Después del cuidado médico básico, se procederá a cuidar los ritmos biológicos de alimentación y sueño, y a la reducción de los síntomas de hiperactivación o intrusivos. Si los síntomas son muy abrumadores, se puede pensar en tomar medicación, pero siempre que se le ofrezca como una herramienta temporal que debe ser utilizada teniendo en cuenta su propio criterio.

El siguiente paso es establecer un entorno seguro. Muchas supervivientes de un trauma agudo pueden, o bien recluirse en casa, o no sentirse capaces de volver a su domicilio. Si el causante del abuso sexual es un miembro de la familia, en ese caso la intervención supone buscar una casa de acogida. Cuando la persona traumatizada ha establecido un lugar seguro, puede progresar poco a poco, teniendo presente que puede necesitar semanas para sentirse suficientemente segura y retomar actividades como conducir, ir de compras, salir con amistades o volver al trabajo.

En el proceso de restablecer la seguridad, las relaciones con las y los demás pueden fluctuar entre dos extremos: la víctima puede querer estar siempre en compañía de alguien o, todo lo contrario, aislarse por completo. En general, es recomendable animar a la víctima a restablecer el contacto con la familia, sus amistades, pareja...estos vínculos pueden ser de gran ayuda, o retraumatizarla. Por eso, es necesario realizar con ella una evaluación de sus relaciones más importantes y valorar si son una fuente de protección, apoyo emocional o si representan un foco potencial de peligro.

Sobre el tema de denunciar el delito, la elección debe corresponder a la superviviente. Idealmente la decisión de denunciar le beneficiaría a nivel social, pero la realidad es que el sistema legal muchas veces la retraumatiza, como se vio en el caso de Elisa Mouliá. Es ella la que debe tomar la decisión tras reflexionar, y siendo consciente de los riesgos que conlleva la denuncia, además de los beneficios.

Según plantea Judith Herman, la sensación de seguridad rudimentaria se puede restaurar en cuestión de semanas, en el caso de supervivientes de un único trauma; siempre y cuando tenga a su disposición el apoyo social adecuado. Entonces se puede esperar la estabilización de los síntomas al cabo de tres meses, y un breve tratamiento que se centre en devolverle el poder a la víctima. Sin embargo, el proceso puede verse interrumpido e incluso volver a retraumatizarse cuando aparecen situaciones que escapan al control de la víctima, como pasa en muchos procedimientos legales.

La miniserie de Netflix «*La asistenta*», cuenta las vicisitudes de Alex, una mujer maltratada con una hija. Para escapar del daño ocasionado por el maltrato, entra en una casa de acogida. Las escenas de la casa de acogida en la que ingresa pueden ser muy útiles para captar las dificultades del proceso de recuperación de la situación traumática.

Cuando las supervivientes han sido víctimas de abuso infantil crónico, restablecer la seguridad es mucho más difícil, porque la capacidad de cuidar de sí y la regulación emocional están seriamente dañadas. Han podido desarrollar diferentes comportamientos autodestructivos: impulsos suicidas, autolesiones, desórdenes alimenticios, adicciones, impulsividad...Estas conductas reproducen modelos de malos tratos, y tienen la función de regular estados emocionales intolerables ante la falta de estrategias de consuelo más adaptativas. Ejemplo: Ana es una adolescente que atendí por autolesionarse, se hacía cortes en los brazos; en el trabajo terapéutico, fuimos viendo cómo las autolesiones era un modo paradójico de calmarse ante el malestar insoportable que le generaban las agresiones del padre maltratador.

4. Fase 2ª: Recuerdo y luto

En la segunda fase, se trata de que la paciente construya un relato sentido sobre su historia vital, incluidos los traumas sufridos. Esta fase es difícil de abordar, porque las personas traumatizadas tienden a escapar inconscientemente del dolor que les produce el recuerdo. Se ha visto que puede ser útil pedirle al paciente que contacte con la forma en la que vivía antes de haber sufrido

el trauma. Es importante que relate cómo era, cómo se sentía, qué relaciones mantenía, cuáles eran sus deseos, sueños, y conflictos internos. También resulta útil que se acerque a las creencias y valores que una vez tuvo y que quedaron destruidos por el trauma. Enfrentarse a la verdad puede ser muy angustiante, por eso, hay que ser muy paciente y seguir el ritmo que puedan mantener. Después de un tiempo de encontrarse con el horror vivido, es muy frecuente que se pregunten el «porqué». Es necesario enfrentarse al mal, a lo impensable e innombrable y en un segundo momento también es frecuente que se planteen: ¿por qué yo?

Esta fase es muy importante para la resolución del trauma, porque la narración de la historia posibilita una integración y una transformación de la forma en la que se viven los recuerdos. Al contar la historia, el relato se convierte en un testimonio. Un ejemplo del componente sanador de contar el relato, lo tenemos en Amelia Tiganus, su libro *La Revuelta de las Putas*, es en gran parte la historia de su vida. Fue muy doloroso para ella enfrentarse a los múltiples traumas que estuvieron presentes durante todo ese tiempo. Construir su historia le permitió comprenderse, transformar las vivencias de vergüenza, culpa y humillación sufridas en un relato de dignidad y supervivencia. Dar voz a las mujeres prostituidas, romper con el estigma, y situar la responsabilidad en los proxenetas y puteros, que son los que tenían el poder para dominar y prostituir a mujeres y niñas vulnerables y dañarlas. El testimonio tiene entonces una dimensión privada y también una dimensión pública, que es política y judicial. Coloca la responsabilidad en el lugar que le corresponde.

La reconstrucción del trauma nunca se completa del todo, nuevos conflictos y retos en cada fase de la vida volverán a despertarlo y sacarán a la luz nuevos aspectos de la experiencia. Las personas traumatizadas deben de contar con apoyos cuando esto ocurra.

5. Fase 3ª: La Reconexión

En la tercera fase, una vez que la paciente ha aceptado el pasado traumático, se enfrenta a la labor de crear un futuro. Ha hecho el duelo por el «antiguo yo» que destruyó el trauma, ahora debe construir uno nuevo. Para muchas mujeres maltratadas o supervivientes de abusos infantiles, la experiencia psicológica puede compararse con la emigración. Deben de construir un mundo nuevo, dentro de un entorno distinto al que han dejado atrás. Cuando la persona ha vivido en un entorno muy autoritario y coercitivo, a menudo necesitan una reeducación en la que puedan aprender lo que es sano y «normal» en una relación.

La persona reconoce que ha sido víctima, comprende que la indefensión y el aislamiento han sido uno de los efectos de su victimización. Tiene que aprender a defenderse y abandonar los modelos de sometimiento introyectados en los vínculos traumáticos. Debe reconciliarse consigo, aceptarse y desarrollar nuevos deseos que la situación traumática había imposibilitado. Sabe que es normal, débil y limitada, y también sabe que está conectada con otros y necesitada de los demás.

En esta tercera fase, una vez que ha recuperado la confianza en sí misma, es muy importante que pueda establecer nuevos vínculos en los que pueda sentir confianza en otros seres humanos, cuando esta confianza está justificada, y protegerse cuando no está garantizada. Puede empezar a desear mantener relaciones afectivas más comprometidas, incluso construir pareja.

La intimidad sexual, es una barrera especialmente difícil de superar en las supervivientes de un trauma sexual. Los procesos fisiológicos de excitación y orgasmo pueden verse contaminados con los recuerdos traumáticos. En estos casos, es necesario hacer un trabajo terapéutico específico para el ámbito de la sexualidad.

Muchas supervivientes se implican en un trabajo social relacionado con los daños sufridos. Son muchas las personas maltratadas que se involucran en movimientos sociales: feminismo, abolicionismo, ONGs..., que tienen que ver con la búsqueda de ayuda y reparación de sus daños. Refieren que el activismo les ayuda a recuperarse, porque les permite impulsar un cambio social donde se atienda a las víctimas, también les permite involucrarse socialmente con otras personas y dar un sentido a sus vidas.

A nivel personal, el activismo les permite recuperar la «sensación de poder» de muy diversas maneras. Les ayuda a realizar «actos de triunfo»¹, siendo muchas las mujeres exvíctimas del sistema prostitucional que ahora sí son capaces de denunciar y defenderse de los puteros y proxenetas. Esto no era posible cuando eran víctimas y estaban prisioneras del sistema prostitucional. En esas circunstancias defenderse les podría haber ocasionado la muerte.

Otra manera de reincorporarse es tomar parte en grupos de supervivientes. Los grupos de supervivientes son muy valiosos para el proceso de recuperación, ya que ofrecen un grado de apoyo y comprensión difícil de conseguir en un entorno social normal. Un ejemplo de ello lo podemos ver en el grupo de «Las Poderosas». Es un grupo de treinta mujeres que residen en Pamplona y surgió de la mano de la asociación navarra «Acción contra la trata». Han editado un libro disco «Libres para soñar» y en el prólogo Amelia Tiganus dice:

«Después de todo lo vivido, después de la asolación absoluta del ser y debajo de las ruinas producidas por el patriarcado y el capitalismo, aún conservamos la capacidad de creer y de crear. Capacidad que florece al encontrarnos por el camino con otras mujeres, y con la lucha feminista, porque ninguna se salva sola, nos salvamos juntas».

Quiero destacar también del epílogo del mismo libro realizado por Alicia Giménez:

«Cuando comprendemos que nuestras experiencias íntimas coinciden con las vivencias de más mujeres, y que la responsabilidad de los daños sufridos trasciende la propia responsabilidad, se abren nuestras bocas, y se desbloquean nuestras gargantas. El silencio nos arrincona, nos relega a sentirnos desmerecedoras de cualquier tipo de justicia o reparación. Al sacar a la luz lo que tenemos en el corazón, nos levantamos como ave Fénix. Nos reconocemos en el relato de nuestras compañeras, alumbramos nuestro valor y valentía. Se comparten y comprenden de la mano, los malestares y opresiones, y se multiplican las fuerzas que están siendo contenidas».

De la misma manera que las mujeres víctimas del sistema prostitucional se han unido para enfrentar los traumas que les han producido la industria sexual criminal, también los seres humanos deberíamos implicarnos para sanar los traumas que a todos y a todas nos genera la violencia sexual presente en la sociedad. La violencia sexual daña las bases de nuestra convivencia, altera la manera en la que nos relacionamos, erotiza, naturaliza, oculta, dignifica y justifica la violencia y el mal.

1 Desde la perspectiva del trauma se denomina acto de triunfo, a aquellas conductas que permiten acabar con la sensación de impotencia e indefensión en las que las sumió el contexto traumático.

El mundo en el que vivimos lo creamos entre todxs. No hay más mundo que el que surge de las relaciones con los otros.

«Hay un mal social, moral y político cuyo sentido procede de las dinámicas vinculares y de la manera que nos reconocemos entre los seres humanos»

Carrasco Conde.

Una sociedad enferma no emerge de la nada, surge por la voluntad de unos pocos hombres y se sustenta en la red de relaciones que los seres humanos mantenemos entre nosotros y el entorno. Somos los seres humanos los que podemos hacer del mundo, o bien una casa, un lugar seguro, si nos relacionamos apoyándonos y reconociéndonos, o, por el contrario, hacer del mundo un lugar inhabitable, cuando nos tratamos mal. El mal no es algo abstracto, es una realidad y no solo lo ejercen los poderosos, también está presente en las dinámicas y lógicas internas de la violencia y la dominación que se ejerce en las relaciones humanas en general y en las afectivo-sexuales en particular.

El Patriarcado y el capitalismo son las dos caras de la misma moneda. Son sistemas políticos basados en la violencia, las jerarquías, las desigualdades y la dominación. Para mantenerse, necesitan generar subjetividades que sintonicen y sostengan esos mundos. Una vía importantísima ha sido y sigue siendo introducir la violencia en la sexualidad. Eso implica introducir la violencia en nuestros corazones y volvernos ciegos al dolor ajeno, incluso, en aquellas relaciones íntimas, como vemos en las imágenes pornográficas, que llegan a erotizar las relaciones basadas en el dominio y la sumisión. Por eso, si queremos escapar del trauma cultural ocasionado por la violencia sexual, toda la ciudadanía deberíamos involucrarnos en acabar con ella e impulsar un mundo mejor, basado en el cuidado de la vida y de las relaciones, incluidas las sexuales. Necesitamos aprender a relacionarnos de otro modo, nuestra sociedad necesita terapia y una educación afectiva/sexual que involucre a toda la ciudadanía, padres, madres, jóvenes, criaturas...en la que se promueva una sexualidad basada en el respeto, el reconocimiento mutuo y en la capacidad de dar y recibir placer.

Lo que va a curar a las mujeres que han sufrido algún tipo de violencia sexual es vivir en un entorno seguro, libre de violencias y establecer relaciones basadas en la empatía y el respeto. La capacidad de mantener relaciones saludables e igualitarias, basadas en el apoyo mutuo y el respeto, no está asegurada por la evolución, al contrario, para adaptarnos al sistema, hemos tenido que aprender y utilizar su idioma: jerárquico, competitivo e individualista.

Para ayudar a las víctimas de violencia sexual, es fundamental sintonizar con ellas, acogerlas, escuchar su relato con respeto y sin prejuicios. Es necesario saber reconocer las sutiles formas en la que esa persona ha sufrido violencia sexual desde que ha nacido y cómo se manifiesta. Solemos pensar en la violencia sexual como algo fácilmente reconocible y no somos muy conscientes de en qué medida al estar naturalizada y erotizada, no la percibimos. Incluso se puede ejercer sin ser consciente de ello. En la novela autobiográfica *El Consentimiento*, Vanesa Springora narra cómo a los 13 años fue seducida por un escritor famoso de 57 años. Todo su entorno naturalizó el abuso de poder y el abuso sexual. Esta novela nos muestra los límites difusos del consentimiento, puede servir como un excelente material para trabajar con las víctimas de violencia sexual. En ella la autora muestra cómo escribir la novela ha sido algo sanador.

Como profesionales es importante poder identificar con claridad las fases por las que las víctimas de violencia sexual pueden pasar. En la siguiente tabla se muestran los aspectos fundamentales de las tres fases descritas por Judith Herman, se incluye una columna visibilizando como el trauma puede reforzarse en las comunidades LGTB+.

Tabla 15: Las 3 Fases de Recuperación del Trauma

Fase	Objetivo Principal	Síntomas Comunes	Intervenciones Clave	Ejemplo LGTB+
1. Seguridad (Estabilización)	Restablecer seguridad física y emocional.	- Hipervigilancia - Insomnio - Conductas de evitación - Disociación	- Rutinas de autocuidado (sueño/ alimentación) - Técnicas de grounding (5-4-3-2-1) - Creación de redes de apoyo - Espacios seguros LGTB+ (ej. albergues inclusivos)	Hombre trans que evita baños públicos tras una agresión. Se trabaja con centros de acogida con baños neutros.
2. Recuerdo y Duelo (Elaboración)	Procesar el trauma y reconstruir la narrativa.	- Flashbacks - Culpa/ vergüenza - Autolesiones - Aislamiento	- Terapia narrativa o EMDR - Grupos de apoyo con pares LGTB+ - Técnicas expresivas (escritura, arte) - Trabajo en duelos (pérdida de identidad pre-trauma)	Mujer lesbiana que internalizó culpa («por ser visible»). Se usa terapia narrativa para reinterpretar el abuso como violencia patriarcal.
3. Reconexión (Reintegración)	Reconstruir una vida significativa.	- Dificultad para confiar - Fatiga por compasión (en activistas) - Evitación de intimidad	- Terapia sexual afirmativa (consentimiento explícito) - Activismo guiado (evitar re-traumatización) - Desarrollo de proyectos vitales - Reforzar relaciones saludables	Persona no binaria que evita el contacto íntimo. Se usa danza terapéutica para reconectar con el cuerpo sin género.

Es importante tener presente que cada proceso terapéutico es algo personal e irrepetible. Las fases pueden solaparse (ej. una persona puede necesitar volver a «Seguridad» durante un proceso legal).

6. Cuestionario ARI

Durante más de diez años he realizado una investigación para desentrañar cómo se ejerce la violencia de género en las relaciones íntimas y los efectos que produce a nivel subjetivo y para ello elaboré el cuestionario ARI (Autodiagnóstico relaciones Igualitarias).

Este cuestionario se elaboró partiendo del trabajo terapéutico que se realizaba con mujeres que estaban sufriendo violencia por parte de su pareja. Gracias a ellas, pudimos darnos cuenta de que había una serie de habilidades que estaban dañadas por los malos tratos sufridos.

En la investigación, se aplicó este cuestionario a 260 mujeres: 60 habían sufrido malos tratos y las 200 restantes no. Se comprobó que las que habían sufrido violencia de género por parte de su pareja presentaban una serie de deterioros en cinco habilidades. Los resultados obtenidos sobre las 260 mujeres investigadas me permitieron concluir que el cuestionario ayuda a identificar la existencia de violencia en las relaciones de pareja y que, tener un buen rendimiento en las destrezas investigadas, son un requisito necesario para poder mantener relaciones saludables e igualitarias, tanto con una misma como con las demás personas.

Los resultados de esta investigación los presenté en mi tesis doctoral *Un estudio sobre los efectos de la violencia de género en el desarrollo psíquico de las mujeres*, tesis que defendí en la Universidad de Deusto en 2013 y que obtuvo la calificación de *Cum laude*. Si estáis interesadas/os en conocer la tesis podéis verla en el enlace que os pongo.

El saber qué se adquiere al contestar el cuestionario ARI es de gran ayuda para visibilizar formas de violencia ocultas en nuestras vidas. ¿Cómo vamos a poder identificar las formas sutiles en las que se ejerce violencia de género y violencia sexual, si no la reconocemos en una/o misma/o? ¿Si no reflexionamos sobre los efectos que ha generado en nosotras y en nosotros?

El cuestionario pone el foco en conductas de la vida cotidiana, ayuda a visibilizar la manera sutil en la que dicha violencia se ejerce en tres ámbitos: en la familia de origen, en las relaciones de pareja, y en la relación que cada cual mantiene consigo. También en los efectos que dicha violencia ha producido y produce en el psiquismo. Tomar conciencia de estos hechos es muy sanador para todo el mundo, y especialmente para las víctimas de violencia sexual. Les ayuda a comprender por qué son como son y las razones por las que no se han podido defender. Además, permite trabajar conductas cotidianas para superar los abusos.

No se puede cambiar algo si no se ve. El primer paso para la sanación es tomar conciencia de los daños sufridos y de sus causas, lo que implica sacar a la luz los modos ocultos de dominación.

Hay dos versiones del cuestionario ARI: Cuestionario ARI pareja, indicado para las personas que tienen pareja, y otro Cuestionario ARI Single, para las personas que no tienen pareja. Si quieres acceder al cuestionario ARI y contestarlo, lo puedes encontrar en el siguiente enlace de la página web de la Asociación Terapia y Género (ATG)².

2 El cuestionario ARI puedes encontrarlo en este enlace: <https://terapiaygenero.com/investigacion-y-psicoterapia/#Ari>

7. Paradigma de las competencias para la salud y la igualdad

El cuestionario ARI está apoyado en un marco teórico al que denomino: «Paradigma de las competencias para la salud y la igualdad».

Como hemos ido viendo, la forma en la que se ha explicado la naturaleza humana, la subjetividad, la salud y/o la enfermedad, es, cuando menos, limitada. Se ha centrado en algunos aspectos concretos y se ha olvidado de otros muchos, que inciden en nuestra manera de ser y de percibirnos.

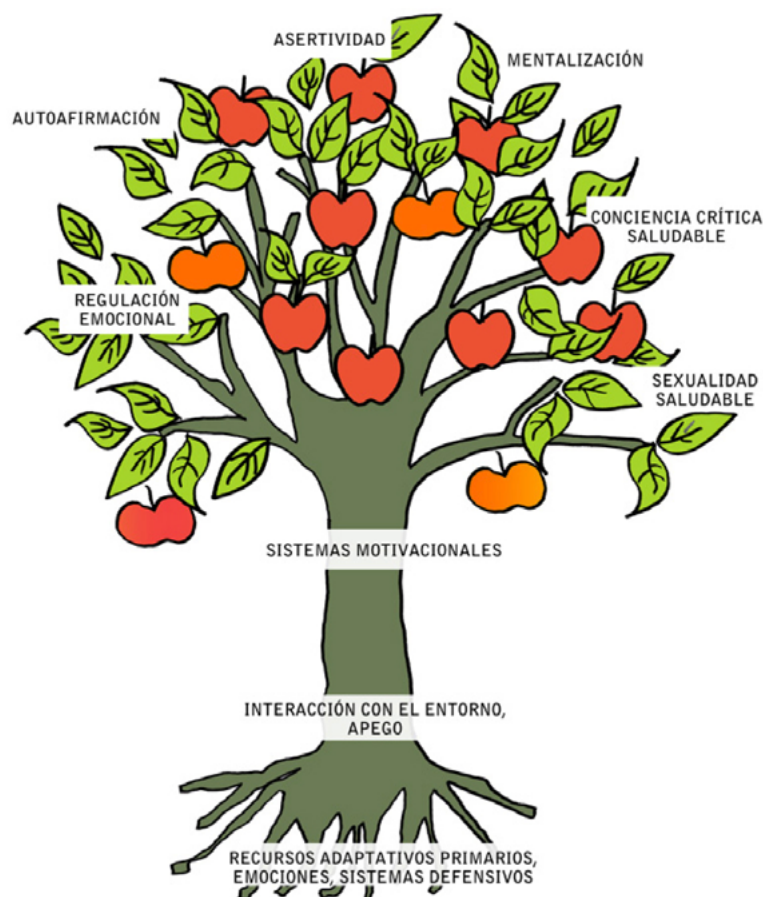
El paradigma de las habilidades relacionales para la salud e igualdad trata de explicar la naturaleza humana desde la perspectiva de la complejidad. Se apoya en aportes de diferentes disciplinas: filosofía, antropología, neurociencia, psicoanálisis, cognitivismos, teoría sistémica, estudios sobre el género, apego y trauma.

Cada uno de estos ámbitos muestra una parte de la realidad, ninguna nos da una visión completa, por eso necesitamos conversar con cada una e integrar sus aportes. Gracias a este diálogo interdisciplinar, hemos visto la necesidad de poner el foco en el poder y las violencias, incluida la violencia sexual, si queremos explicar nuestros malestares y saber cuáles son los caminos para recuperarnos.

Se ha utilizado la metáfora del «árbol» para visibilizar el modo en el que se desarrolla nuestra identidad: el contexto en el que se viva va a condicionar su desarrollo. Una semilla va a dar lugar a un árbol, hermoso y sano según el entorno en el que se la plante, de la misma manera nuestra identidad va a estar condicionada por el contexto en el que se viva. El árbol simboliza crecimiento, conexión y vida. En la base del árbol, en las raíces, se han situado los recursos primarios con los que se nace y, a partir de ellos, se puede visibilizar cómo las relaciones de apego, junto con la cultura, van a condicionar el desarrollo de los deseos, el de las motivaciones y el de las competencias.

El concepto de «Competencia» se ha tomado de las Ciencias de la Educación. Este término permite ampliar nuestra forma de entender la subjetividad, y poner de relieve la importancia de la cultura, el género, la educación y los aprendizajes en la construcción de la identidad; romper con una concepción polarizada y esencialista, en la que se considera que la personalidad y la mente son algo estrictamente individual, determinado en última instancia por la genética, y, por último, captar nuestra identidad y mente como en un estado de transformación constante. Es una buena metáfora que nos permite transmitir el proceso de reconstrucción tras el trauma. Árbol de la identidad con sus competencias

ÁRBOL DE LA IDENTIDAD CON SUS COMPETENCIAS



Las competencias psíquicas son entendidas como estructuras mentales, que se van construyendo a partir de las experiencias vividas, en las relaciones mantenidas a lo largo de la vida. Funcionan a modo de organizadores psíquicos, integrando una multiplicidad de saberes: implícitos y explícitos, emocionales y cognitivos. Arrancan de las disposiciones innatas y se van conformando en el contacto con otras subjetividades. Para aprender a conducir y ser competentes en el manejo de un vehículo, necesitamos que alguien nos enseñe, y adquirir un saber tanto teórico como práctico.

La habilidad para relacionarnos de manera saludable no está asegurada por la biología, depende de los aprendizajes que se adquieren a lo largo de la vida, en las relaciones que mantenemos con los demás. Estas experiencias dan forma a nuestra manera de vincularnos y tratarnos.

Rafael Bisquerra y Nuria Pérez (2007)³ conciben las competencias como:

«La capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia».

3 <https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>

Estos saberes son individuales y sociales, se van conformando en el día a día desde que nacemos y se encuentra en continua construcción y reorganización. Los roles y estereotipos de género con sus violencias y desigualdades forman parte del idioma emocional con el que aprendemos a vivir y tratarnos, y dan forma a lo que podríamos llamar competencias emocionales. La capacidad de mantener relaciones saludables es una posibilidad que se podrá desarrollar o no, siempre y cuando la persona viva en un entorno saludable e igualitario que lo posibilite. Como lamentablemente esto no es lo más frecuente, necesitamos poner el foco en estas habilidades y entrenarlas. Y muy especialmente en aquellas personas que han crecido en entornos autoritarios y violentos, incluyendo a las y los supervivientes de violencia sexual.

8. Las competencias relacionales para la salud y la igualdad

De la misma manera que nadie nace sabiendo tocar la guitarra, si no que se adquiere siempre y cuando se practique, de igual modo tendremos que desarrollar las seis competencias que permiten mantener relaciones saludables:

4. **Regulación emocional.** Es la capacidad de regular los estados emocionales tanto los agradables como los dolorosos. Esta habilidad está muy dañada en las personas que han sufrido malos tratos y también en las personas que han sufrido violencia sexual. Ayudarles a adquirirla, es un factor clave para la recuperación.
5. **Autoafirmación.** Es la habilidad de reconocer los deseos propios sin ocultar los de los demás. Implica sentirse dueña de la propia vida, saber lo que se quiere y disponer de los recursos para conseguirlo. Esta capacidad también está muy dañada en las personas que han sufrido abusos, ya que, para sobrevivir, han tenido que desconectar de sus deseos.
6. **Asertividad.** Destreza de comunicarse de manera serena sin agredir ni someterse. Está muy deteriorada en los casos que aquí contemplamos.
7. **Mentalización.** Capacidad de comprender quienes somos, cómo funciona nuestra mente y la de los demás. Se encuentra dañada porque las experiencias abusivas arrasan esta competencia.
8. **Conciencia crítica saludable.** Esta habilidad incluye una mirada que revise el entorno, la sociedad y la forma en la que nos percibimos y valoramos. No surge de manera espontánea y menos en el mundo actual. La autoestima es una parte de ella.
9. **Sexualidad saludable.** Implica adquirir la capacidad de disfrutar del propio cuerpo y con otros cuerpos, con respeto.

Si habéis contestado y evaluado el cuestionario ARI, ya tenéis un conocimiento vivido sobre lo que son las competencias para la salud y la igualdad. Os habréis dado cuenta de que cuando hablamos de estas destrezas, nos referimos fundamentalmente a un conjunto de saberes prácticos, o modos de hacer y de estar, que de manera implícita y casi sin enterarnos, hemos ido adquiriendo. Estos saberes conforman nuestra manera de ser, pensar, convivir y estar en el mundo.

Estas competencias, como ya os he indicado, las he ido desarrollando a lo largo de mi trabajo clínico. Me fui dando cuenta que necesitamos revisar muchos de los conceptos con los que nos pensamos, porque la mirada androcéntrica que atraviesa todavía la mayoría de las ciencias de la salud, sigue atrapada en una visión solipsista y mítica. Concibe la mente de forma aislada, como si se autogenerara. Se olvida de aspectos centrales para el bienestar, como son la cualidad de los vínculos que mantenemos con la naturaleza y con los demás. Existen muchos virus que no vemos

y que afectan a nuestra salud, la manera en la que nos tratan y nos tratamos, la manera en la que pensamos, qué ideas tenemos del mundo. Todos estos factores pueden facilitar nuestro bienestar o, todo lo contrario.

Las ciencias de la salud, la psiquiatría y la psicología, no han tenido en cuenta la importancia del aprendizaje, de la cultura, y del género. Se le ha otorgado demasiado peso a la genética y se ha obviado que nuestra identidad se va construyendo en el día a día a partir de las relaciones y experiencias vitales. Esa mirada simplificadora, invade nuestra manera de percibirnos y no nos permite comprender la multiplicidad de factores que intervienen en nuestra salud.

¿No habéis pensado muchas veces que vuestra manera de ser o vuestros malestares se deben a la herencia?

Estas creencias nos confunden, nos convierten en seres impotentes, determinados por la sangre, y no nos permiten ver cómo nuestro sufrimiento, en muchas ocasiones, se debe mucho más a las dinámicas y patrones con los que nos relacionamos, que a los genes. Si adquirimos otros modos de comunicarnos y tratarnos podemos mejorar y modificar nuestras vidas.

9. Terapia de las relaciones

Después de defender la tesis, concluí que trabajar en la mejora de estas competencias, podría ser útil crear grupos donde trabajar y generar dinámicas relacionales más satisfactorias, igualitarias y saludables. Esto me llevó a crear unos talleres que nombré «Terapia de las relaciones». Su objetivo, es que a partir del trabajo teórico/práctico realizado en grupo, las personas puedan identificar cómo se ha introducido la violencia en sus vidas y en sus relaciones, y aprendan a tratarse bien a sí mismxs y a los demás.

Presenté un proyecto de este taller en el Colegio de Psicología de Bizkaia y fue evaluado como actividad de interés psicológico. Llevo 10 años impartiendo estos talleres en diferentes ámbitos (profesionales de la salud, docentes, víctimas de violencia sexual...). La evaluación de las personas que los han realizado ha sido muy positiva. Manifiestan que les ha ayudado a reconocer cómo se introduce la violencia en su cuerpo y en sus relaciones, y que les ha ayudado a comprenderse, a mejorar sus relaciones y a recuperarse en su caso, de la violencia sufrida.

Lo que más satisfacción me ha producido es que compañeras que han realizado el taller, a su vez, lo están impartiendo con buenos resultados. Esto me ha llevado a concluir que puede ser una buena herramienta para trabajar con víctimas de violencia sexual, y violencia de género en particular.

La comprensión del paradigma de las competencias para la salud y la igualdad es eficaz tanto para las víctimas de violencia sexual, como para lxs profesionales de la salud, de la educación, de la justicia y de la policía. Permite comprender de forma minuciosa y vivida, cómo funciona nuestra mente, los daños que produce la violencia sexual y los recursos y herramientas que permiten su recuperación.

10. Casos clínicos

A continuación, presento dos casos clínicos: en el primero, muestro cómo se fue produciendo el trabajo, poniendo el acento en la fase de la recuperación y, en el segundo, presento un caso y el trabajo con las competencias.

SECUELAS DEL ABUSO SEXUAL EN LA INFANCIA: VISIBILIZANDO LAS FASES EN LA RECUPERACIÓN

- Mujer de 50 años, presenta TEPT-C.
- Mujer atractiva con aspecto de mucho sufrimiento. «Me encuentro fatal».
- Sufrió: negligencia, abuso sexual infantil por parte de los primos durante años.

1º Fase crear vínculo seguro

- Se realizó un diagnóstico conectando sus síntomas con su historia vital. Dedicamos tiempo a que aprendiera a calmarse. Conectando con el cuerpo, respiración y escalera polivagal.

2ª fase «Recuerdo y luto»

- Una vez que supo calmarse, empezamos a conectar con su pasado. Se quedó embarazada con 16 años los padres les obligan a casarse, sufrió violencia psicológica, económica y física por parte de su pareja, se separó.
- Formó una nueva pareja con la que tuvo otra hija y nuevas experiencias de malos tratos y nueva separación.
- Nueva pareja, nueva retraumatización.
- Experiencias con el poliamor que también la retraumatizan.
- Duelo por la niña y construcción de un nuevo yo.

3ª fase: Reconexión

- Consigue un trabajo satisfactorio.
- Taller terapia de las relaciones.
- Se involucra en grupos feministas.



Tabla 16: Seis Competencias dañadas en Abuso Sexual Infantil

Caso: «Ana, 35 años, abusada por su tío entre los 8-12 años»

Competencia	Cómo se Daña	Síntomas en Ana	Intervenciones	Ejemplo Terapéutico
Regulación Emocional	Hiperactivación/ congelación crónica	- Ataques de ira repentinos. - Adicción al tabaco para «calmarse».	- Técnica de respiración 4-7-8. - Diario de emociones con escalas (1-10).	Aprende a pausar y respirar antes de gritar a sus hijos.
Autoafirmación	Desconexión de deseos por supervivencia	- Dice «no sé» cuando preguntan sus preferencias. - Permite que otros decidan por ella.	- Ejercicio «Mi voz importa»: Elegir una cosa diaria (ej. comida). - Visualización de su «yo niña» protegida.	Por primera vez, elige el color para pintar su habitación.
Asertividad	Confunde asertividad con agresividad	- Explota cuando la contradicen. - No pide ayuda en el trabajo.	Frases tipo: - Necesito... en lugar de «Tú siempre...». - Role-playing con situaciones laborales.	Practica decirle a su pareja: « <i>Hoy necesito una hora para mí</i> ».
Mentalización	Dificultad para entender intenciones	- Desconfía de halagos. - Interpreta errores como ataques.	Juego de espejos: - Analizar expresiones faciales neutras. - Distinguir hechos de interpretaciones.	Identifica que su jefe no la critica, solo corrige un informe.
Conciencia Crítica	Culpa internalizada («algo hice mal»)	«Mi silencio lo permitió». - Minimiza su dolor comparándose.	Recontextualización: «Con 8 años, ¿qué podías hacer?». - Lectura sobre estadísticas de abuso infantil.	Escribe una carta a su niña interior: «No fue tu culpa».
Sexualidad Saludable	Asocia sexo con poder/vergüenza	- Evita contacto íntimo. - Disfruta, pero luego llora.	Reconexión corporal: - Masajes no sexuales con su pareja. - Ejercicios de mindfulness táctil (telas, agua).	Usa una crema que le gusta para aplicar en sus brazos.

11. Conclusiones

La violencia sexual deja secuelas profundas en la vida de las personas, afectando a su identidad, a sus relaciones y a la capacidad de vivir plenamente.

1. La recuperación se sustenta en tres pilares

No es un camino solitario: Como hemos visto el trauma generado por la violencia sexual es personal y social, las formas en las que nos hemos socializado afecta a nuestra manera de vivir, la cultura patriarcal ha invisibilizado la violencia sexual. Para la recuperación es necesario cambios personales y sociales.

«El trauma surge en soledad, pero se cura en comunidad».

Avanza en tres fases:

- *Seguridad:* Recuperar el cuerpo y el espacio.
- *Recuerdo y duelo:* Nombrar lo innombrable.
- *Reconexión:* Tejer nuevas redes con hilos de dignidad.

Se construye con seis herramientas:

(Regulación emocional + Autoafirmación + Asertividad + Mentalización + Conciencia crítica + Sexualidad saludable).

2. Saberes transformadores para terapeutas, estudiantes, activistas y supervivientes

Estos saberes pueden transformarse en guías para la práctica clínica y para el trabajo social.

Para terapeutas: «Usen el Cuestionario ARI no solo como diagnóstico, sino como mapa para devolver el poder a las supervivientes».

«Diagnosticquen el trauma, no la desesperación: detrás de cada «trastorno límite» puede haber una historia de violencia no escuchada. Receten conexión antes que benzodicepinas: el mejor ansiolítico es un espacio seguro.»

Para estudiantes y futuros terapeutas: «Vuestra herramienta más poderosa no está en los manuales: es la capacidad de creer en lo que nadie creyó. Aprender a mirar, porque la herida más profunda a menudo es la que no sangra.»

Para la sociedad y activistas: «No basta con escuchar: hay que amplificar. Luchemos no solo por las que caen, sino por el suelo que las hace tropezar.»

Exijamos: educación afectivo/sexual para prevenir la violencia sexual; políticas públicas que transformen los sistemas de salud y justicia para no dañar y revictimizar a las víctimas

Para las propias supervivientes: «Tu historia no termina aquí. Cada «no» dicho en voz alta es semilla de libertad».

«La violencia sexual no es solo un huracán que arrasa: es también la tierra fértil donde crecen los jardines más resistentes. Ustedes son las jardineras de esas vidas».

«El activismo no es solo protesta: es convertir el dolor en brújula que señale el camino a otras».

Hoy no cerramos un módulo: abrimos una puerta. La que separa el silencio del testimonio, la culpa de la dignidad, la supervivencia de la vida plena.

Llévense esto:

No es culpa tuya, pero sí tu derecho sanar.

No es una carrera, pero cada paso cuenta.

No estás sola: somos bosques enteros creciendo en tus grietas.

«La violencia quiso enterrar sus voces, pero olvidó que hasta bajo la tierra, las semillas cantan. hoy sabemos que hasta el susurro más pequeño puede convertirse en grito colectivo».

¡Hasta que todas seamos libres!»

12. Referencias bibliográficas

- Judith Herman (1992). *Trauma y recuperación: Cómo superar las consecuencias de la violencia*. Espasa Calpe.
- Marsha Linehan (2015). *Superar el trauma sexual: Habilidades para la recuperación* (2ª ed.). Guilford Press.
- Mario Salvador (2016). *Mas Alla Del Yo: Encontrar Nuestra Esencia en la Curación Del Trauma*. Editorial Elefthería.
- Peter Bourquin y Mario Salvador (2022) *¿Quién soy?* Ed. Desclée De Brouwer.
- Vanesa Springora (2020). *El consentimiento*. Cabaré Voltaire.
- Amelia Tiganus (2021). *La revuelta de las putas: De víctima a activista*. Editorial. B
- Van der Kolk, Bessel (2014). *El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Eleftheria.
- Carmina Serrano (2013) tesis doctoral *Un estudio sobre los efectos de la violencia de género en el desarrollo psíquico de las mujeres*. (Universidad de Deusto)

Artículos

- Rafael Bisquerra y Nuria Pérez (2007). *Las competencias emocionales*. podéis encontrarlo en: <https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- El cuestionario ARI se puede encontrar en este enlace <https://terapiaygenero.com/investigacion-y-psicoterapia/#Ari>

Material audiovisual

- *El trauma por abuso sexual* se puede encontrar en: <https://youtu.be/i36V-VE1-bE>
- *La relación terapéutica con Mario Salvador*. Se puede ver en: <https://youtu.be/kdn-wvLznQQ?t=206>
- *Amelia Tiganus: Cómo salir del sistema prostitucional*. Se puede ver en: <https://youtu.be/KGQbXzScpmg>

