



DIGNIDAD
Íntima

Todas las personas tenemos derecho a vivir libres de control, abuso y violencia. Tenemos derecho a experimentar seguridad, dignidad y bienestar. La dignidad íntima es importante para todas las personas y, sin embargo, en nuestra vida cotidiana a menudo experimentamos indignidad íntima.

A lo largo de este material exploramos una serie de ideas y reflexiones sobre la dignidad íntima.

Este material toma en serio y trata con dignidad a las personas que han sufrido indignidad íntima.

Las reflexiones reveladas en este material no son representativas de todas las personas, familias o comunidades.

Las mujeres y las niñas son desproporcionadamente impactadas por la violencia y los abusos. El uso de términos de género corresponde a las descripciones literales utilizadas en los extractos presentados.



Nuestro agradecimiento a cada persona que ha aportado sus reflexiones en beneficio de muchas y muchos.

Colección Dignidad

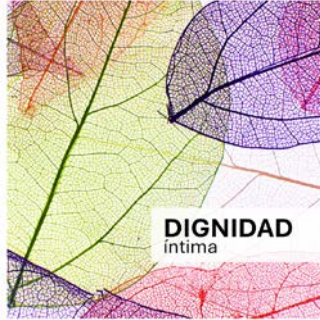
Se invita a los y las lectoras a leer la Colección Dignidad en cualquier secuencia. Cualquier libro. Cualquier página.



Mi Dignidad mi cuerpo es mío

Un material de información y reflexión sobre la violencia sexualizada.

Este material está diseñado para compartir información y revelar reflexiones para cualquier persona que pueda estar experimentando, o que haya experimentado violencia sexualizada, y para cualquiera que pueda estar respondiendo.



Dignidad Íntima

Un material de reflexiones y experiencias de dignidad e indignidad íntimas.

Este material revela la importancia de las experiencias de intimidad, dignidad y sexualidad. Experimentar y dar sentido a la dignidad y la indignidad íntimas implica consideraciones múltiples, complejas y estratégicas.



Dignidad Reproductiva

Un material de reflexión sobre la dignidad e indignidad reproductiva.

Este material revela la importancia de la dignidad reproductiva. Experimentar y dar sentido a la salud reproductiva, la justicia reproductiva, la violencia y la seguridad implica consideraciones múltiples, complejas y estratégicas.

Los códigos QR estáticos para abrir el folleto están en la [página 95](#).

Estos materiales están disponibles en www.insightexchange.net/espanol/

La dignidad íntima no puede definirse, pero puede entenderse y experimentarse.

Te invitamos a notar la creatividad manifiesta y encubierta, el ingenio, la resistencia y las estrategias que se revelan en las reflexiones en las experiencias vividas de este material.

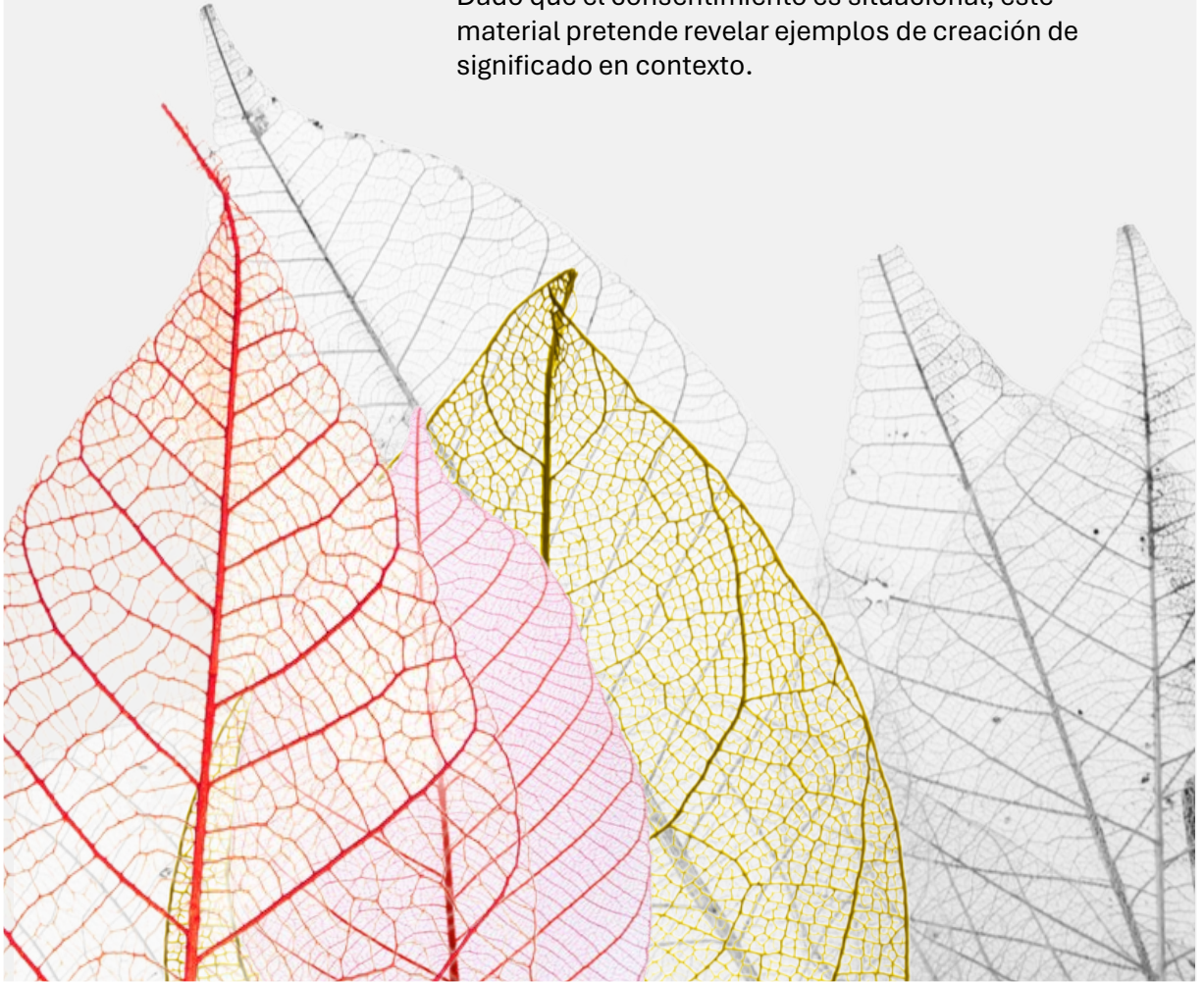
Las víctimas-sobrevivientes se enfrentan a presiones constantes para explicar, traducir e interpretar sus experiencias vividas ante los demás, para que se les crea, se les entienda, se confíe en ellas y se les tome en serio. Las reflexiones de las experiencias vividas en este material se presentan sin atribuirles un significado o análisis. Cada ejemplo revela una perspectiva importante para informar las respuestas sociales, de los servicios de atención y del sistema.



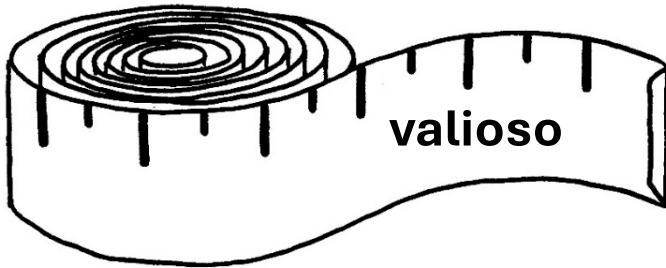
Reconocemos que la indignidad íntima no sólo la sufren las personas de manera individual, sino también grupos de personas y poblaciones que se enfrentan a amenazas, daños y violencia en masa. La dignidad íntima se ve socavada por los conflictos armados, el genocidio, la delincuencia organizada, la pobreza, las catástrofes, etc.

La creación de significado y el consentimiento están inextricablemente unidos.

Dado que el consentimiento es situacional, este material pretende revelar ejemplos de creación de significado en contexto.

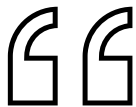


Como personas respondiendo, es importante saber que...



No podemos saber qué es lo más importante para alguien.

No nos corresponde decidir qué es/era lo más útil para alguien.



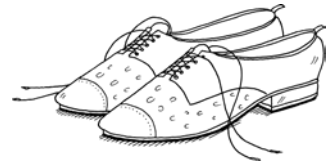
**Sígueme
a Mí**

sobre lo que la **dignidad íntima** significa para mí...



Dignidad Íntima contiene capítulos que pueden leerse en cualquier orden.

1. Introducción p[8](#)
2. Me pregunto, ¿a quién realmente pertenece mi cuerpo? p[15](#)
3. ¿Es mi cuerpo realmente mío? p[25](#)
4. A veces me pregunto, ¿alguna vez lo tendré de regreso? p[38](#)
5. Me pregunto si mi cuerpo alguna vez fue mío. p[43](#)
6. ¿Quiero estar en mi cuerpo? p[51](#)
7. ¿Quién decide lo que significan mis experiencias corporales? p[62](#)
8. ¿Están los muros cerrándose alrededor de mi cuerpo? p[71](#)
9. ¿Es mi cuerpo es suficiente? p[87](#)
10. Reflexiones para personas respondiendo. p[91](#)
11. Referencias y materiales p[95](#)



Nota:

Las referencias de las citas presentadas con nombre o seudónimo están marcadas con [Ref #]. La lista completa de las referencias correspondientes se encuentra en la página 97.



Introducción

Este material reflexiona sobre la importancia de las experiencias de intimidad, dignidad y sexualidad. Experimentar y dar sentido a la dignidad y la indignidad íntimas implica consideraciones múltiples, complejas y estratégicas.

Cuando las personas que responden sacan conclusiones *sobre mis experiencias sin mí*, y hacen suposiciones sobre mi creación de significados, pueden socavar mi dignidad.

Sólo podemos sostener la dignidad y crear seguridad si comprendemos que, aunque muchas experiencias pueden ser similares, también son siempre personales, situacionales, cambiantes y particulares.

Pueden haber muchas experiencias de indignidad íntima que suelen ser perpetradas por personas a quienes conocemos, a quienes queremos o con quienes vivimos; a veces por quienes más amamos y a quienes hemos dedicado tanto. Estas experiencias son muy personales y pueden ser profundamente dolorosas.

Las personas que experimentan indignidad íntima pueden sentir muchas cosas a la vez, por ejemplo confusión, asco, horror, traición, culpa propia, vergüenza, entumecimiento y profunda angustia cuando una persona decide explotar su relación para humillarla, violentarla y hierla.

Los actos de indignidad que experimenta una persona y las expectativas sociales y culturales a las que se enfrenta, desempeñan un papel crucial en su construcción de significados y sus respuestas.



“

**El sexo es normal...
El sexo es liberador...
El sexo es bueno...
El sexo es divertido...
El sexo es empoderador...
El sexo es necesario...**

¿Siempre es así?

”

Mis experiencias de intimidad, dignidad y sexualidad importan.

Mis experiencias de indignidad y humillación importan.

Muchas veces mis experiencias de indignidad íntima no encajan en las definiciones y marcos (conceptos, categorías y patologías) ya existentes.

Y mis propias experiencias, respuestas, creación de significado y dignidad pueden perderse cuando otros deciden por mí el significado de mis experiencias.



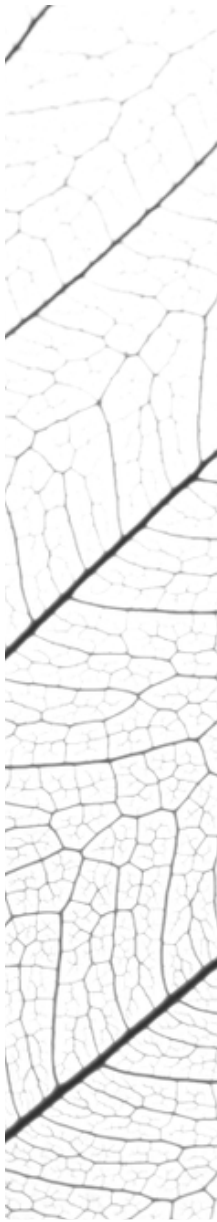


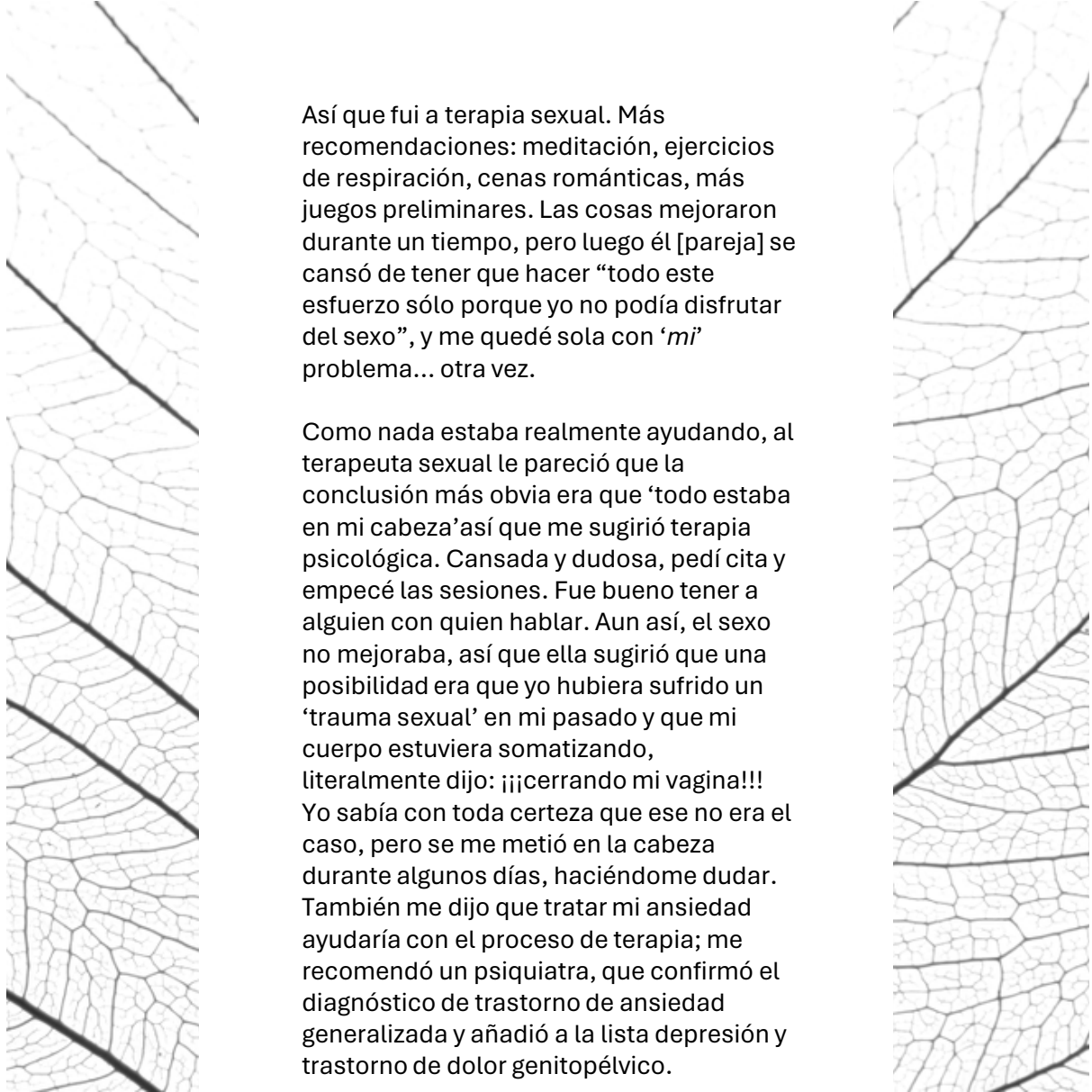
“

Su excusa para ponerme los cuernos fue que ya no teníamos relaciones sexuales [sexo con penetración]. No podía soportar más el dolor, a veces incluso sangraba, así que dejé de hacerlo... Me dolía su traición, pero también pensar que algo estaba mal en mí... O sea, nuestros cuerpos están hechos biológicamente para el sexo. Me sentía muy frustrada y me preguntaba: ‘¿Por qué todo el mundo disfruta tanto el sexo y yo sólo siento dolor? Algo tiene que estar mal en mi cuerpo’.

Así que empecé la atroz búsqueda de respuestas, de un especialista a otro.


Fui al ginecólogo esperando de todo corazón que me dijera algo como: ‘Tienes una vagina pequeña’, ¿ya sabes?. Esperaba que me dijera que estaba mal hecha por dentro o algo así. Pero no, nada de eso. Sólo me recomendó que usara lubricante, que intentara relajarme lo más posible y que visitara a un terapeuta sexual para que me diera consejos sobre cómo superar *nuestros* problemas sexuales.





Así que fui a terapia sexual. Más recomendaciones: meditación, ejercicios de respiración, cenas románticas, más juegos preliminares. Las cosas mejoraron durante un tiempo, pero luego él [pareja] se cansó de tener que hacer “todo este esfuerzo sólo porque yo no podía disfrutar del sexo”, y me quedé sola con ‘mi’ problema... otra vez.

Como nada estaba realmente ayudando, al terapeuta sexual le pareció que la conclusión más obvia era que ‘todo estaba en mi cabeza’ así que me sugirió terapia psicológica. Cansada y dudosa, pedí cita y empecé las sesiones. Fue bueno tener a alguien con quien hablar. Aun así, el sexo no mejoraba, así que ella sugirió que una posibilidad era que yo hubiera sufrido un ‘trauma sexual’ en mi pasado y que mi cuerpo estuviera somatizando, literalmente dijo: ¡¡¡cerrando mi vagina!!! Yo sabía con toda certeza que ese no era el caso, pero se me metió en la cabeza durante algunos días, haciéndome dudar. También me dijo que tratar mi ansiedad ayudaría con el proceso de terapia; me recomendó un psiquiatra, que confirmó el diagnóstico de trastorno de ansiedad generalizada y añadió a la lista depresión y trastorno de dolor genitopélvico.



Salí de la consulta del psiquiatra sin ninguna esperanza, con una receta de medicamentos para la ansiedad y la depresión, y la recomendación de probar la *Viagra Rosa* (que más tarde descubrí lo peligrosa que puede ser para la salud).

Sabía que estaban equivocados,

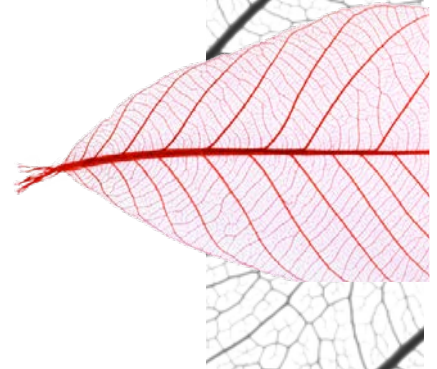
Sabía que no me estaban ayudando.


Me sentí traicionada, sola y la culpable.

Él nunca fue parte del panorama.

”

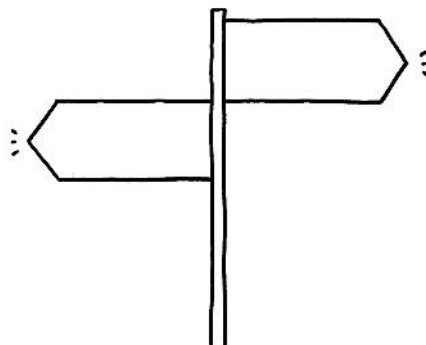
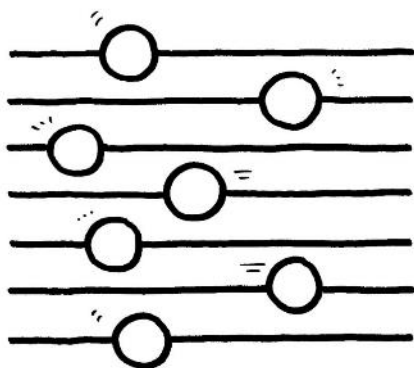
Tamara [Ref 1]





**Me pregunto, ¿a
quién
realmente
pertenece mi
cuerpo?**

Opciones Elecciones



Las opciones y las elecciones no son lo mismo.

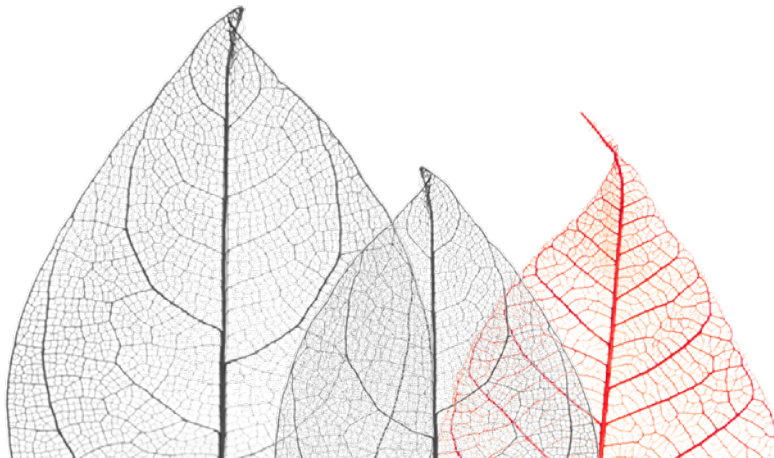
La indignidad íntima a veces implica hacer elecciones dentro de opciones limitadas, no deseadas y/o adversas.

“

Esto me enoja conmigo misma, pero a veces tengo relaciones sexuales cuando en realidad no quiero, así que finjo para que él se venga más rápido y podamos terminar.

Blanca [Ref 1]

”



“

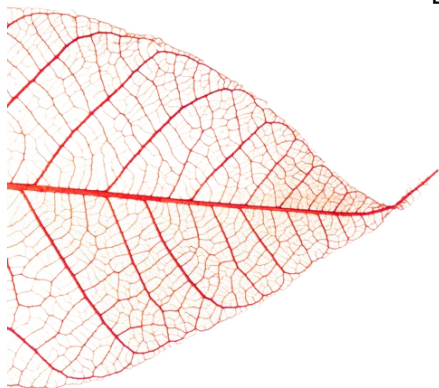
Dice que es importante ser sinceros el uno con el otro y me hizo prometer que nunca fingiría un orgasmo, pero ya sabes cómo es... a veces no puedes llegar. Dice que está enojado con él mismo por no poder satisfacerme. Pero en realidad, dirige esa rabia hacia mí...

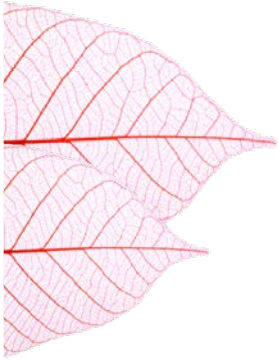
Se retrae y se pone molesto, lo que entonces requiere un gran esfuerzo emocional de mi parte para restablecer nuestra relación. Así que a pesar de mi promesa, es mucho más fácil fingir.

O sea, no puedes ser realmente sincera si él se va a enojar, ¿no?

”

Nadia [Ref 1]





“

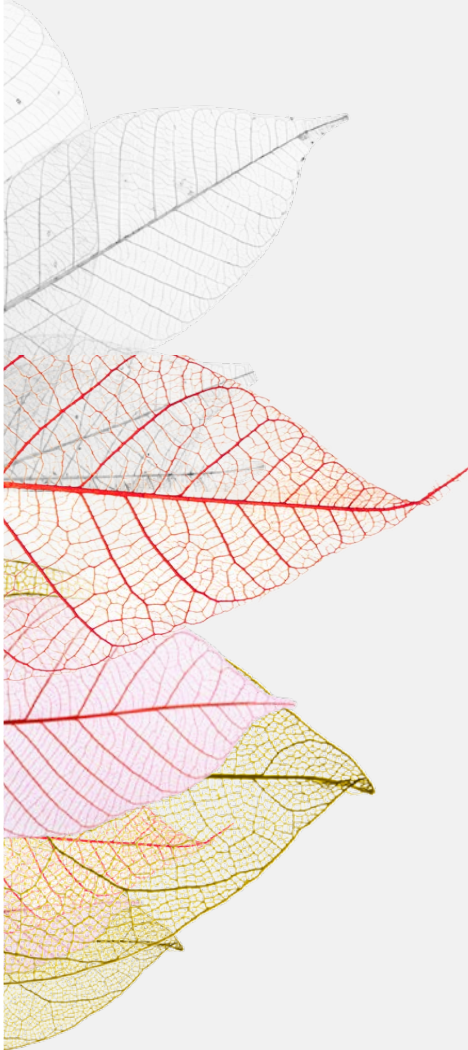
Desde el principio se sintió con derecho a hablar sobre mi cuerpo. Aun así, no pensé que había razón para estar alerta porque parecían cumplidos o sugerencias ‘subidas de tono’ para hacer nuestra vida sexual más sexi. Éramos muy sexuales y probábamos de todo. En algún momento, dejó de hacerme sexo oral. Yo sí me di cuenta, pero no le di importancia. Un día habló conmigo y me dijo que mi vagina tenía un olor raro, que era demasiado fuerte. Me sentí tan avergonzada que, aunque yo no podía oler ni sentir nada diferente, de inmediato pedí cita con la ginecóloga, pensando que podía tratarse de una infección. No había nada mal. Empecé a prestar más atención a lavarme e incluso empecé a hacerme duchas vaginales.

Durante un tiempo él dejó de mencionarlo, pero no hacía falta; hacía gestos y aspavientos para hacerme saber que ‘el olor’ le molestaba. Luego empezó con comentarios incisivos: ‘Híjole mi amor, te huele muy fuerte hoy’, ‘Te huele horrible; deberías meterte a bañar, mi cielo.’ Me sentía tan humillada. Me bañaba y me cambiaba los calzones cinco o seis veces al día. Me obsesioné. Y él era cada vez más

Yo sabía que no era verdad, bueno más o menos, porque, al mismo tiempo, ya estaba tan confundida y jodida de la cabeza que no podía confiar en mi propia percepción. A esas alturas, él con un solo gesto me lo hacía saber, y yo me iba a lavar y a cambiar. Puede parecer extremo, pero incluso dejé de salir. Una vez, estábamos en un restaurante, él hizo su gesto de asco y me ordenó que fuera a cambiarme. Inmediatamente corrí al baño y me cambié los calzones, sintiendo que todas las personas en el restaurante podían olerme..... Fue lo más humillante. Me dijo que nos íbamos porque lo estaba avergonzando y, cuando llegamos al coche, empezó a gritarme por hacerle pasar por esto; ¿cómo me atrevía a avergonzarlo de esta manera? Yo estaba enloqueciendo. Sé que se trataba de control y humillación, de volverme loca. Sin embargo, incluso después de todos estos años desde que lo dejé, sigo sintiéndome muy incómoda con mi vagina y sigo comprobando si 'huele' . Afortunadamente, la 'obsesión' ya no es tan grave como antes, pero sin duda él dejó su huella en mí.



Verónica [Ref 1]



En los espacios íntimos hay intersecciones difusas entre la seguridad y el daño.

Mis encuentros con la intimidad, la violencia y la dignidad son variados y llenos de matices.

Reflexión de persona lectora



“

Aunque sé que es mi derecho, es difícil decir ‘no’ cuando estás en una cita.

Es casi como una forma de compensarle, o sea no es que tengas que pagarle, sino como darle algo a cambio. Es una especie de contrato, las reglas no escritas de las citas que todo el mundo conoce. Te llevó a cenar a echarse unos tragos... sin embargo, a veces sí quieres tener sexo ¿no?, entonces...

si... puede ser difícil decirle ‘no’ a alguien cuando estás saliendo.

”

Paola [Ref 1]

“

Él es mucho mayor que yo, así que las cosas que tengo que hacer no son tan exigentes. Él nos mantiene a mi hija y a mí. Tengo casa, comida y vacaciones. Es un precio pequeño comparado con lo que recibo. Sé que mucha gente se escandalizaría, pero para mí, la transacción es muy clara: él me cuida, yo le doy sexo... no es violento como mi ex.... No es muy agradable tener sexo con alguien que no te gusta, pero es mucho peor no tener un techo y comida; así de simple, tú haz las cuentas.

”

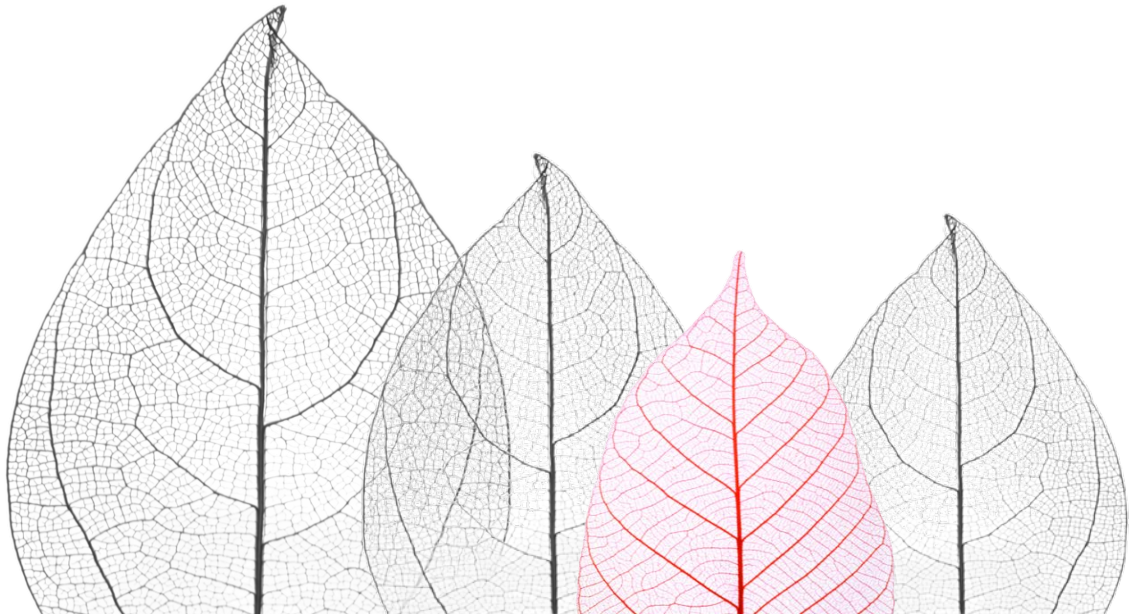
Jaqueline [Ref 1]


“

A veces te das cuenta de que no quieres tener sexo una vez que ya empezaste, así que, aunque sé que es mi derecho decir que ‘no’ en cualquier momento... lo más probable es que él no se lo vaya a tomar bien, así que ¿para qué correr el riesgo de que te haga algo?

”

Lucía [Ref 1]





**¿Es mi cuerpo
realmente
mío?**

“

Una vez que has tenido sexo con alguien, en su mente no hay razón para considerar que no quieras volver a hacerlo.

Una vez me acosté con un amigo, en una fiesta. Fue divertido. Pero él decidió que ahora tenía un pase libre para tener sexo conmigo cada vez que nos encontrábamos.

Y para mí era casi imposible decirle que no. Se siente como que si ya accediste una vez... tal vez él va a pensar que eres una especie de 'calientaguevos'... Y yo lo soy; no quiero esa imagen de mí porque no es quien soy.

Ana [Ref 1]

”

“

Era mejor seguirle la corriente, aunque no tuviera ganas. De lo contrario, me acusaba de negarle sexo como una forma de manipularlo, y nos enfrascábamos en grandes discusiones.

Él dice que si busco una relación respetuosa y equitativa, también debo tener en cuenta sus necesidades, y parte de sus necesidades es tener más sexo.

Él dice que es algo que forma parte del matrimonio, una forma básica de expresar el compromiso y el amor, y que si yo realmente lo quiero, accedería a tener más sexo.

Yo sé que él está equivocado, pero sigo sintiéndome culpable si no tengo sexo.

Antonia [Ref 1]

”



“

A veces se siente como una obligación. Por ejemplo, si salgo con alguien desde hace algún tiempo, lo hago porque es lo que se espera de mí. Incluso si no me siento preparada o segura de lo que quiero con esa persona, simplemente me doy por vencida.

Parece una línea recta que alguien más trazó pero que el resto tenemos que seguir: cualquier tipo de intimidación tiene que acabar en sexo. Me encantaría salir con alguien sin la expectativa de que necesariamente acabe en sexo.

María [Ref 1]

”



A lo mejor porque nunca recibí educación sexual o porque fui una niña y una adolescente muy inocente... sí, se podría decir que encajaba en la 'etiqueta de *nerd*'. Así que mi despertar sexual fue tardío en comparación con las chavas de mi edad... lo cual no fue un tema para mí. En fin, desde que empecé a ser sexualmente activa, siempre he tenido una excelente relación con el sexo; lo disfruto, me gusta... Nunca pensé que tuviera un 'problema' hasta que empecé a tener sexo casual más seguido. Los hombres respondían de forma extraña conmigo, incluso con enojo. Nunca había puesto atención a cómo 'tenía sexo', me refiero a cosas como mis expresiones, mis movimientos corporales, mis palabras, gemidos, etcétera. Al principio, empecé a notar cierta presión: '¿Ya estás cerca?', '¿Te veniste?', 'Dime que te gusta', etcétera. Algunas de esas preguntas eran preocupaciones auténticas...

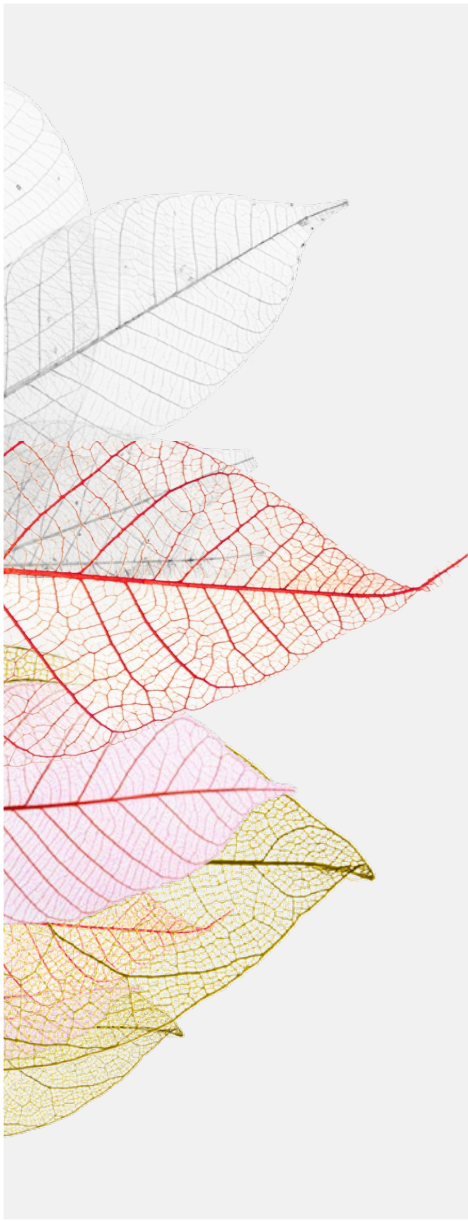
...Sin embargo, de repente me di cuenta de que los hombres esperan que actúes sexualmente para ellos. No se trata sólo de ser sexi, sino de una forma muy específica de ser sexual: tienes que gemir, moverte de formas particulares, hacer expresiones faciales concretas, decir cosas específicas, etc.

Una vez, un tipo me dijo que era una pinche mentirosa porque nadie podía tener un orgasmo 'así' .

En otra ocasión, un ligue me dijo que era una 'frígida' O sea... que se chinguen. No volví a verlos nunca. Pero lo importante es que, poco a poco, me fueron educando en la idea de que el sexo no me pertenecía y no se trataba de mí; se trata de reafirmarlos en que ellos son buenos cogiéndote a tí.



Marta [Ref 1]



Valoro cómo la experiencia personal en sí misma, es suficiente y no necesita ser comprendida o categorizada mediante estructuras o sistemas formales para tener sentido.

Reflexión de persona lectora



“

Yo estoy satisfecha con tener sexo de vez en cuando... No soy muy sexual. Él necesitaba tener sexo con mayor frecuencia, y yo no tenía ningún problema con eso; simplemente somos diferentes.

Pero en algún momento de nuestra relación, él empezó a intentar convertir cada momento íntimo en una forma de tener sexo. Empecé a resentirme con él.

Él ‘bromeaba’ diciéndome que yo era una ‘mojigata’... Empecé a resentirme más en realidad, porque me gustaba tener sexo con él, pero no me gustaba tener que tener sexo.

Elena [Ref 1]

”

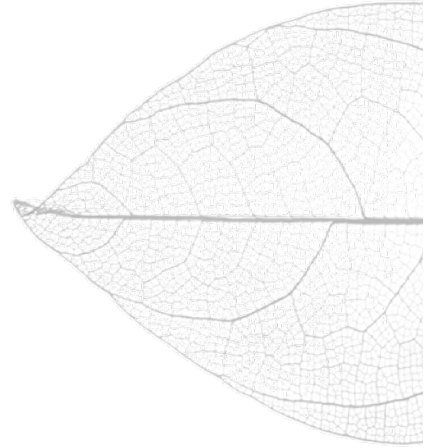
“

Siempre estoy preocupada por sus sentimientos y necesidades. Es como si tuviera que sentirme agradecida cuando él se preocupa por mi placer. O sea como si mi placer no fuera algo que viene dado, sino algo que tengo que ganarme o a lo que tengo que renunciar.

Así que si él me da placer, entonces siento que tengo que compensar ese 'extra'. Por ejemplo, no diría que me gusta hacer sexo oral; no lo disfruto y no me siento cómoda. Aun así, si él me lo hizo a mí, de alguna manera me siento obligada a compensarlo de la misma manera.

”

Luna [Ref 1]



“

Para ser realmente sincera, creo que el sexo es necesario en un matrimonio. Por ejemplo, no importa lo ocupada o preocupada que puedas estar por tus hijos, la escuela, las deudas y otras responsabilidades, debes cumplir con ese compromiso para tener un matrimonio exitoso.

Muchas cosas son diferentes a las de generaciones anteriores, pero no creo que el sexo sea una de ellas. Como dices, de las generaciones anteriores, como la de mi mamá, te casas, limpias la casa, cocinas y tienes sexo. A veces, es simplemente una labor más.

La mayoría de las veces, simplemente le sigo la corriente. Quiero que sea feliz y que nuestro matrimonio sea exitoso. No pasa nada. A veces, es simplemente una tarea necesaria en un matrimonio.

”

Mildred [Ref 1]



“

Supongo que es parte de estar con alguien. Me encanta el sexo, pero obviamente no siempre tengo ganas... pero él no lo entiende... me dice que ya no lo quiero o se siente inseguro de que ya no quiero estar con él, y entonces yo tengo que reconfortarlo. En ese momento, el sexo sí termina siendo una obligación o una tarea... pero sí me gusta el sexo.

”

Jessica [Ref 1]

“

A pesar de mi feminismo *hardcore*, sigo sintiéndome mal cuando no tenemos relaciones sexuales durante períodos prolongados...

Me da mucho coraje conmigo misma, porque en realidad él nunca insiste ni pide nada; ¡es culpa mía! Y lo raro es que el sexo que tenemos es increíble, verdaderamente lo disfruto. Pero hay un pedacito del que no puedo deshacerme, así que sí, de vez en cuando inicio una relación sexual aunque no tenga ganas, para mantenerlo contento y que nuestra relación sea sana.

”

Julia [Ref 1]

“

Puede ser complicado expresar
incertidumbre.

Además, sabes que decir algo no
cambiará nada, entonces te quedas
atrapada entre la sensación de que no es
lo que quieres pero sin poder hacer
realmente nada al respecto.

Te preocupa que puedas decir ‘no’ y que
de todos modos él continúe, y
entonces... bueno... en realidad sería
como... pues supongo que... bueno...
una violación.

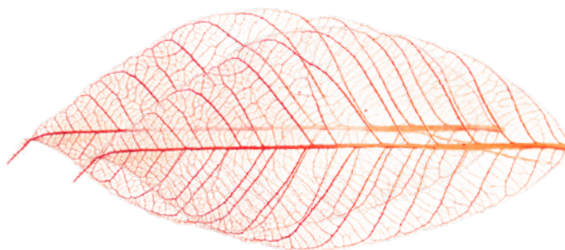
”

Anon [Ref 14]



“


No me siento cómoda usando esa palabra [pausa]
porque... si fue violación, ¿dónde me deja a mí y a
nuestra relación? O sea, él no es un violador.



No, esa palabra me asusta y no ha pasado nada
'malo, malo', así que no, no lo llamaría así.

Sara [Ref 1]

”



**A veces me
pregunto,
¿alguna vez lo
tendré de
regreso?**

“

De repente me desperté, me di cuenta de lo que estaba haciendo y me quedé inmóvil.

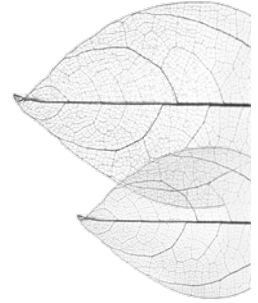
Era verano y me concentré en un rayo de luz matinal que se reflejaba en la pared. No dije nada, nunca me moví, nunca se lo mencioné, y por ello sigo enojada conmigo hasta el día de hoy.

Me sentí enferma. Por la mañana, cuando él se fue, mi yo de 16 años buscó en Google. Leí que había sido una violación.

Incluso ahora, si me acuesto con alguien, nunca duermo contra una pared donde no pueda fácilmente levantarme de la cama y siempre me quedo despierta hasta que estoy segura que él ya está dormido. No he tenido una relación verdadera desde aquel entonces.

”

Martha [Ref 2]

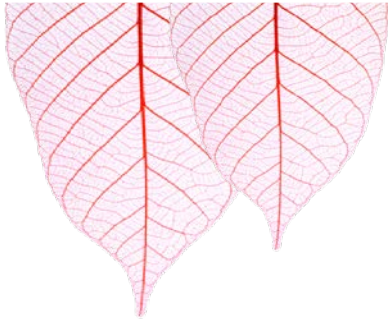


“

Cada vez que decía que sí, intentaba consentir retroactivamente. Para mí, acostarme con él era la negación definitiva de que me había violado.

Anon [Ref 3]

”



Cuando me desperté, ya no tenía puesto el pantalón de [mi] pijama y tenía semen en [mi] cuerpo. Él dormía a mi lado. Le pregunté: '¿Tuviste sexo conmigo mientras estaba dormida?', y me dijo: 'Sí'. Me quedé conmocionada y confundida. ¿Cómo es posible que no me diera cuenta?

Me sentía muy mal, enferma, estaba intentando entender todo. Le dije: 'No puedo dar mi consentimiento cuando estoy dormida. Jamás vuelvas a hacer eso'. Pero dos semanas después, [me] desperté a las 3 de la mañana sabiendo que él lo había vuelto a hacer. Le dije: 'Lo volviste a hacer, lo sentí', y le pregunté: '¿Has estado haciendo esto con regularidad?', 'Todo el tiempo' fue [su] devastadora respuesta...

...Me dijo que llevaba haciéndolo en promedio tres veces por semana desde que estábamos juntos. Mi primera reacción fue vomitar. Me senté y vomité en un basurero, [...]. Ahora entiendo las razones físicas de esa reacción, pero en aquel momento nunca había experimentado nada parecido. Era un claro indicio del shock. Eran las tres de la madrugada, no tenía adónde ir, no sabía qué hacer. A la hora en que sabía que habría una cafetería abierta, me fui y mi amiga vino a recogerme.

Le conté que [él] había estado teniendo sexo conmigo mientras dormía y ella me dijo: 'Eso no es 'sexo'. Eso es violación'. En ese momento, no podía ir ahí. No podía usar esa palabra.

Ní [Ref 2]




“

Como los recuerdos que tengo son tan vagos, te deja esa sensación de incertidumbre, culpa y vergüenza [...] Cuando sólo tenemos retazos de información, nuestro cerebro tiende a rellenar los huecos. Cuando lo dejé por primera vez, no podía dormir. Me pasaba la noche en vela y tenía alucinaciones: él violándome. Esos *flashbacks*, esa respuesta traumática, eran la mente y el cuerpo intentando encajar las cosas. Incluso ahora, nueve años después, sigo despertándome a las 2am. Ni siquiera necesito mirar el reloj. Sabemos que el cuerpo almacena recuerdos de los traumas, y creo que a las 2am es cuando él solía hacerlo.

”

Ní [Ref 2]



**Me pregunto si
mi cuerpo
alguna vez fue
mío**



“

La gente siempre,
siempre asume que
tienes una **elección...**
Por eso no puedo hablar
de esto con...

nadie.

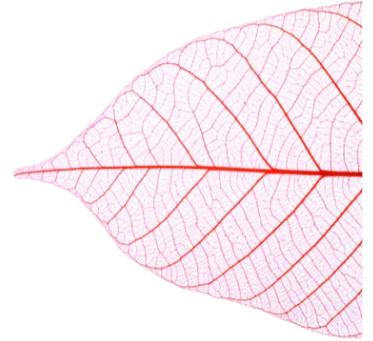
”

“

¿Cómo llegué hasta aquí?... Intento rastrear el camino hacia atrás y no logro entender cómo acabé viviendo en un terror permanente. ¿Cómo pasé de ser alguien normal, con una vida sexual normal, a tener terror del sexo si en realidad él nunca hizo ‘nada’. Es algo que me impacta.

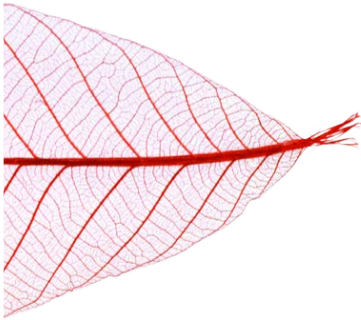
Al principio teníamos discusiones, que hasta podría calificar de amistosas, sobre las diferentes necesidades sexuales de cada uno, pero poco a poco se fueron convirtiendo en reclamos sobre lo injusto que era que yo no tomara en cuenta sus necesidades, que sólo pensaba en mí, que no tenía sentido estar casados si no podíamos tener una vida sexual activa, que la sexualidad era una parte esencial de la salud de una pareja, etcétera. Escaló a gritos y amenazas. Cada vez que él se acercaba para abrazarme o besarme, y yo le correspondía el gesto, inmediatamente empezaba a tocarme los pechos o la entrepierna, tratando de convertirlo en que tuviéramos sexo. Y para mí, ya no era si tener sexo o no; se trataba de algo más... era un terror absoluto.

Me atiborraba de actividades y trabajo para estar constantemente ocupada, lo cual es agotador...



...Todo siguió empeorando.

Lo absolutamente peor eran las noches. Me despertaba sintiendo su pene erecto en cualquier parte de mi cuerpo, a veces masturbándose... Me paralizada de pánico, y tenía que fingir que seguía dormida; tenía que poner atención a que mi respiración no cambiara y a no hacer ningún movimiento para que él no se diera cuenta de que estaba despierta.



Tener que ir al baño en la noche se convirtió en la experiencia más amenazante porque sabía que si él se daba cuenta de que estaba despierta, querría tener sexo y yo no tendría ningún pretexto para negarme. Así que me llevaba unos 30 minutos salir de la cama sin despertarlo. Me acercaba lentamente al borde de la cama... con cada movimiento, me volteaba para ver si él seguía dormido, contenía la respiración y hacía el siguiente movimiento, y así sucesivamente, hasta que lograba salir de la cama. Luego caminaba hasta el baño, lo más despacio posible para no hacer ruido, de puntitas, y luego orinaba sin hacer ruido, controlando la salida de mi pipí.

Y toda la rutina de regreso...

...Había noches en las que dormía en el sillón o ni siquiera dormía para poder regresar a la cama antes de que él se despertara. Llegué al punto de dejar de comer y beber agua a partir de cierta hora para no tener que ir al baño por la noche.

Lo más cabrón de todo es que nunca me obligó; siempre que yo decía que no quería, él lo respetaba, o sea que no me obligaba. Pero creó una red de terror permanente que yo no podía articular con nadie. De veras que no sé cómo no me volví loca.

Maura [Ref 1]

”



“

No me sentí reconfortada, ni deseada, ni sexi, ni como si él estuviera haciendo algo bonito por mí. Ni siquiera era para mí, era para él. Yo no importaba. Yo era sólo un cuerpo [...]

Después de eso, lo busqué unas cuantas veces más. Qué locura, ¿verdad? Ni siquiera me gustaba tanto, pero no quería que por lo que había pasado esa noche terminara nuestra aventura, porque eso significaría admitir que algo malo había pasado y que me habían quitado algo sin mi consentimiento, lo que implicaría que yo era una especie de víctima. Que algo me había pasado [...].

Y, en mi cabeza, el reconocimiento de ser una víctima haría que mi centro se tambaleara y destrozaría toda mi identidad. Quería ser dueña de mí misma, así que ignoré lo que había pasado y seguí saliendo con él como si nada.

Alina [Ref 4]

”



“

Mi novio se quedó a dormir el otro día. Explícitamente acordamos no tener sexo porque los dos estábamos cansados y además nos habíamos visto apenas la noche anterior. En la noche me desperté y me di cuenta de que nos estábamos besando. No estoy segura de quién empezó. Estuvo bien durante un rato; era cachondo, pero yo estaba agotada. De repente, se puso encima de mí; me gustó durante un rato, pero... no sé, él estaba muy intenso, muy excitado... y me hizo sentir incómoda. O sea, quiero que se prenda conmigo, pero... no estoy segura... simplemente no me gustó. Dejé de moverme, como para darle señales de que no tenía ganas. Pero él no se dio cuenta... O mejor dicho, hizo como que no se daba cuenta... Un minuto después, le dije: 'Ay, no, no tengo ganas'. Le bajó un poco, y yo le repetí: 'En serio, no tengo ganas'. Y él me dijo: 'Ah, está bien, no hay ningún problema'. Se bajó de mí e inmediatamente se durmió.

Yo me quedé despierta toda la noche. No sé... la verdad es que me dio un poco de miedo.

Cuando él estaba encima de mí, hubo un momento en que me planteé seguir para que él se viniera aunque yo no tuviera ganas. ¿Por qué siquiera consideré eso?

Sé que muchas veces, las mujeres hacen eso. No sé... Supongo que tenía un poco de miedo. Tal vez miedo no es lo más preciso, pero no sabía cómo él iba a reaccionar si yo le decía que no. Algo se siente muy mal en esto, eh.

Por la mañana, le pregunté: ‘¿Qué pasó ayer? ¿Qué chingados fue eso? Necesito que captés mis señales cuando no tengo ganas’. Y me dijo: ‘Sí... mmmm... Me di cuenta de que no tenías ganas; lo siento mucho; no va a volver a pasar’.

¿Qué significa todo esto?, ¿Qué crees que significa?, ¿Significa algo?


Nunca, en los cuatro años que llevamos juntos, había pasado algo así. Nunca en toda nuestra relación me he sentido insegura con él... y ahora... No sé... ¿qué significa que pase algo así?

¿Crees que, al final, todos los hombres son capaces de... de hacer eso? Pffff, ¿crees? Me siento triste.

Martina [Ref 1]

”





**¿Quiero
estar en mi
cuerpo?**

“

Sentí como si hubiera sido un objeto en el sentido más estricto de la palabra, como si hubieran utilizado mi cuerpo mientras yo no estaba completamente allí. Sabía que había participado sexualmente, al menos hasta cierto punto. Pero no había sentido esa participación más que en un sentido incorpóreo y robótico. (-) A pesar de mi absoluta falta de consentimiento, sentí que no era realmente una violación porque no estaba suficientemente traumatizada, porque no dije ‘no’, ni me resistí.

”

Anon [Ref 5]



“

Abandoné mi cuerpo (-) Es una forma que tiene nuestro cerebro de protegernos de los traumas. Observé lo que pasó casi como si se tratara de una obra de teatro.

Joanna [Ref 6]

”

“

Se pasaba los fines de semana tomando. Yo no quería acostarme con un borracho. No importaba cuántas veces le expliqué que no me gustaba, él cada vez volvía a insistir. Lo odiaba.

Y como estaba borracho ni siquiera estaba presente, me parecía que podía ser cualquiera con quien estuviera teniendo sexo y además me decía cosas asquerosas. Yo le seguía la corriente, pero no se puede decir que yo fuera una participante.

Él hacía lo suyo.

”

Betzabé [Ref 1]



Estas reflexiones realmente me interpelan de manera distinta. Todavía estoy reflexionando porqué...

No necesito dar sentido a lo que significan estas experiencias, pero estoy pensando en lo que pueden significar para mí.

Reflexión de persona lectora





Es esencial desconfiar de cualquier idea que tenga demasiado sentido, de cualquier mantra: ‘Tu cuerpo sabe, vuelve a tu cuerpo, escucha a tu cuerpo, sigue tu intuición’. Esas ideas que se dan por hecho fueron muy dañinas y confusas para mí. Durante la mayor parte de mi vida sexual, me encontré acostada en una cama, sintiéndome completamente sola, herida y confundida, sabiendo que había tenido sexo que no quería tener... ¿o sí quería?

Recapitulaba escena por escena y siempre me quedaba atorada en el mismo nudo: ‘Me sentí excitada, estaba mojada y (a veces) incluso tuve orgasmos’. Se me hacía un nudo en el estómago y me sentía asqueada conmigo misma por experimentar ‘placer’ con tipos que, en la mayoría de los casos, me humillaban e incluso me obligaban a hacer cosas que no quería hacer... ¿o sí quería?

Por supuesto que la primera explicación de la terapeuta fue que, debido a los abusos sexuales que sufrí de niña, no sabía distinguir entre el respeto y la falta de respeto. Tenía sentido, - aunque la verdad se me vino a la cabeza una enorme señal de alerta: todas las cosas humillantes que me habían hecho. ¿No es eso saber distinguir lo que es una falta de respeto?

En fin, ¿conoces el libro “Mi cuerpo es un campo de batalla”? Bueno, durante años estuve en guerra conmigo misma. Era la guerra más horrible porque yo era mi propia artillería. Lo peor que le puede pasar a alguien es no saber qué es real.

¿Lo que mi cuerpo me indica es real o es una trampa? ¿Son reales mis pensamientos o mi inconsciente está jugando conmigo?

No podía confiar en mí misma; durante años, odié no sólo mi cuerpo sino a mí misma, sintiéndome asqueada y enferma por excitarme con hombres horribles. ¿Será que mi infancia me rompió para siempre?

A medida que he ido creciendo, me he hecho más consciente del hecho de que sólo porque me sienta excitada, no significa que quiera sexo o que sea necesariamente algo seguro para mí. Como ya dije, por eso casi nunca tengo relaciones sexuales, lo cual es una forma de crear seguridad y tranquilidad para mí. Pero cuando lo hago, busco otras señales y no dependo de mi cuerpo....

Tengo casi cincuenta años, y al menos tengo diferentes formas y estrategias para confiar en mí misma; más vale tarde que nunca, ¿no?

Margarita [Ref 1]



“

Aunque en aquel momento no tenía palabras para describirlo, mi primera experiencia sexual con otro hombre fue como víctima de una agresión sexual, a mis 15 años y yo todavía en el ‘clóset’ [...] Me desperté en la oscuridad de la noche con alguien presionando su cuerpo sobre el mío. Pensé que estaba soñando, pero ese cuerpo estaba allí, allí mismo. Y entonces vi sus ojos penetrantes mirando desde arriba directamente a los míos; mi mente y mi cuerpo se vieron obligados a procesar todo esto en una milésima de segundo mientras él empezaba a besarme y a quitarnos los pantalones.

Mientras sucedía, yo temblaba incontrolablemente. Cuando terminó, se tumbó a mi lado mientras mi cuerpo seguía temblando de miedo e incredulidad. Me daba vergüenza estar temblando tanto y no quería que él supiera que yo estaba tan asustado. Me fui al baño para tener un poco de espacio, para poder respirar y alejarme de una experiencia que nunca pedí ni quise. Me miré en el espejo y le susurré a mi reflejo obscenidades mientras intentaba comprender lo que había sucedido. Estaba confundido. Estaba solo. No veía ninguna salida.

Me quedé solo para desenmarañar las secuelas de la agresión. Impotencia y miedo, conmoción e incredulidad. Pero también, una sensación arremolinada de desorientada libertad. Me pregunté si había disfrutado alguna parte de lo que me había pasado e intenté reconciliar esta parte de mi respuesta psicológica. Después de todo, era mi primera experiencia sexual con otro hombre. Si sentí algún tipo de placer durante la agresión, ¿eso invalidaba que no fuera consentida? Sin la madurez de la experiencia y la agudeza de la política, mi mente adolescente se debatía con la ambigüedad de la situación.

”

Kristian [Ref 7]



“

**El sexo es normal...
El sexo es liberador...
El sexo es bueno...
El sexo es divertido...
El sexo es empoderador...
El sexo es necesario...**

¿Siempre es así? ”

“


De un modo que parecía casual y despreocupado, me comentó que su ex novia era multiorgásmica. La neta sentí una punzada de celos e inseguridad; ya sabes como hoy en día, para ser sexualmente positiva y moderna, tienes que ser multiorgásmica, eyacular, ser asertiva, libre, o lo que sea.

Él me dijo que podía enseñarme, que toda mujer tiene el potencial de ser multiorgásmica; que lo único que necesitaba era aprender cómo. Acepté la idea por orgullo y también por divertirme. Sabía que él estaba siendo arrogante, pero, la verdad, ¿quién se va a negar a tener muchos orgasmos?

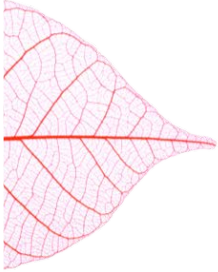
Lo que no sabía en ese momento era que convertirme en multiorgásmica significaba que tendríamos sexo cuatro o más veces al día, que yo tenía que estar disponible y disfrutarlo o él me acusaba de estar reprimida, ser rígida y de no esforzarme lo suficiente por abrazar y aceptar mi sexualidad. Que si me atrevía a decir ‘no’, me sacaba a su ex y me comparaba con ella, que él podía acceder a mi cuerpo siempre que quisiera... sí... eso... que me violaría para hacerme ‘libre’ .

Jazmín [Ref 1]

”



**¿Quién decide lo
que significan
mis experiencias
corporales?**



Aunque no había accedido a lo que estaba pasando, físicamente me estaba excitando. Una vez que me di cuenta de que mis intentos de detenerlo no estaban dando resultado, pensé que lo único que podía hacer para que la situación me resultara menos desagradable era disfrutar de la excitación que sentía crecer en mi cuerpo.

Así que me recosté y emití suspiros de placer. Sólo cuando él me agarró la mano y se la puso en la entrepierna, me levanté de un salto y le dije que parara. ‘Lo siento,’ dijo; ‘Supongo que es algo que hacemos los hombres.’

‘Por lo menos se disculpó,’ pensé. No quería creer que me había abusado. Y es que además, por los ruidos de satisfacción que yo había hecho, era difícil convencerme de ello. Me decía a mí misma que acababa de tener un encuentro normal y consensuado, me besé con él y me despedí cordialmente mientras él se echaba la maleta al hombro y agarraba un taxi para ir al aeropuerto...

Pero regresé a mi casa confundida por lo que acababa de pasar. No había consentido a partes de ese encuentro, pero había obtenido placer de él. Por razones emocionales, no había querido llegar tan lejos, pero físicamente lo deseaba.

Me vino a la mente aquella infame frase de “Líneas Borrosas”, de Robin Thicke: “Sé que lo deseas”.

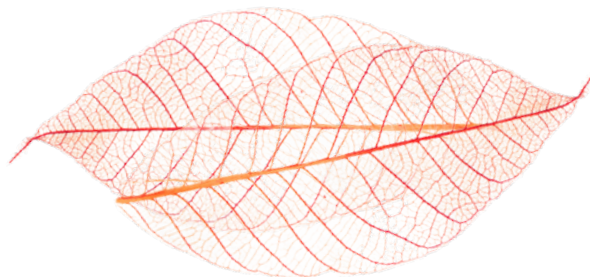
Los perpetradores suelen justificar la agresión sexual diciendo que la víctima secretamente lo deseaba.

Pero, ¿el hecho de que una parte de mí deseara su contacto significaba que lo había consentido?, ¿Incluso si no quería actuar ese deseo?

”

Suzannah [Ref 8]





“

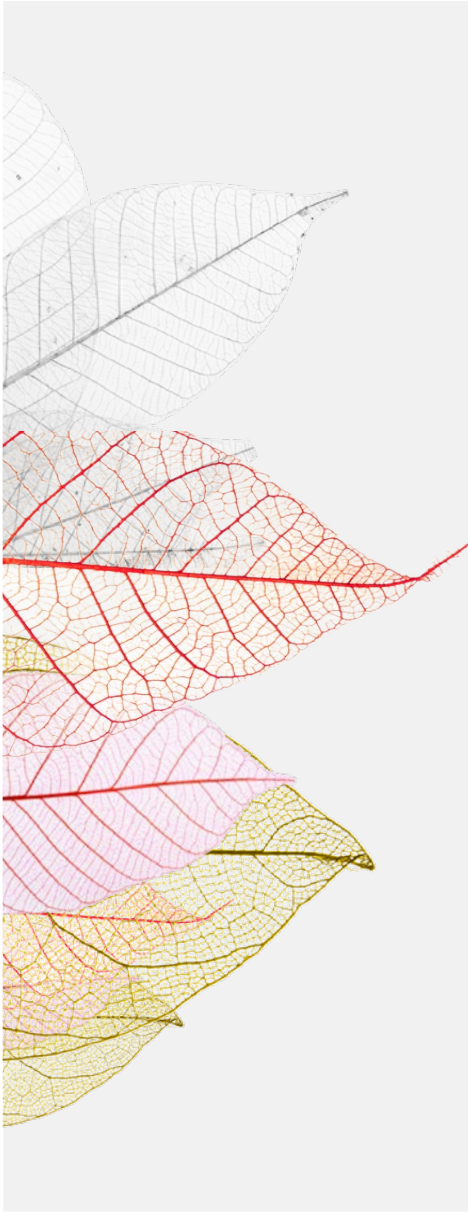
Una vez revelé una agresión que sufrí. Sencillamente lo hice porque quería que algunas personas reconocieran por lo que yo había pasado. Quería que nuestra comunidad respondiera. Quería algo, sin tener que ir a la policía, un camino que muchas personas *cuirs* también querrían evitar. Necesitamos respuestas de nuestra comunidad.

Sobrevivo porque tengo algunxs amigxs que se han preocupado por mí. Algunas personas me tomaron en serio. A ellxs les debo la vida.

Pero, ¿y si estuviera completamente solx? ¿Y si no fuera tan fuerte como soy? Las personas *cuir* tenemos que empezar a pensar en cómo perpetuamos la cultura de la violación. Tenemos que reflexionar sobre cómo respondemos a las denuncias de agresión sexual. Y tenemos que hacerlo urgentemente. Si cambiamos nuestra forma de responder, podremos cambiar toda nuestra actitud. Y entonces, tal vez, podamos incluso impedir que empiece.

Raven [Ref 9]

”



A veces pareciera que no hay un espacio formal para hacer preguntas. Para mí, estas reflexiones abren oportunidades (supongo que como una especie de permiso) para hacer preguntas y quizá tener conversaciones sobre lo que no se siente bien.

Reflexión de persona lectora



“

Mis necesidades sexuales fluctúan. En algunos períodos estoy muy cachonda [risas], incluso más que él. Pero otras veces, simplemente no siento deseo, ¿entiendes? El trabajo, los hijos, las amigas... hay demasiadas cosas pasando. Pero es como si tuvieras que dar explicaciones cada vez que algo cambia.

Soledad [Ref 1]

”

“

Una vez que entendí un poco mejor lo que estaba pasando [con la menopausia], al menos pude decirles. ‘Si me ves deprimida, no tiene nada que ver contigo. Es algo por lo que estoy pasando’. Y una vez que lo supieron, se sintieron mejor. Para mi marido fue más difícil porque, como muchos hombres, quieren arreglarte y quieren intentar mejorar las cosas. Nuestro matrimonio sufrió un golpe fuerte porque yo no quería dormir en la misma cama que él. No quería agarrarlo de la mano. No quería estar con él todavía. Lo necesitaba porque necesitaba apoyo. Pero él no sabía cómo apoyarme de la manera correcta porque todo se sentía incorrecto. Así que era realmente confuso para él. Eso fue muy duro.

”

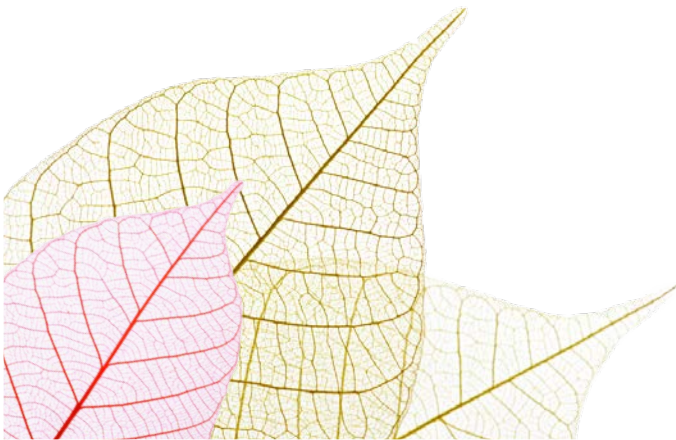
Ali [Ref 10]

“

O sea, no soy una mojigata ni nada de eso... pero algunas posiciones, como la de perrito, para mí se sienten incómodas.... sencillamente no me gusta... Me siento como humillada, entonces hago lo que sea para que él acabe y poder volver a ser yo misma.

Elisa [Ref 1]

”




“

Pasé por un proceso de Libertad de Información para conseguir mi historial médico. Habían notas que eran muy interesantes, escabrosas, pero interesantes. En mis notas hay cosas como ‘dice que está haciendo un doctorado’, como si fuera un delirio, cuando yo estaba haciendo un doctorado en ese momento, sí, decidieron que yo estaba delirando. Otra nota dice, ‘alega que fue sexualmente abusada cuando era niña.’ Cuando eso es un hecho, no un ‘alegato’. Ver cómo tu historia es reescrita a través de una narrativa 'experta' es repugnante, pero fascinante.

Anon [Ref 12]

”

The background of the slide is a collage of leaf skeletons. Most are in shades of red and pink, with a prominent horizontal vein running across the middle. In the bottom right corner, there is a single leaf skeleton in a bright yellow color. A white, semi-transparent speech bubble is positioned in the upper right area, containing the text.

**¿Están los muros
cerrándose
alrededor de mi
cuerpo?**

“

Hay tantas capas. Existe este tipo de violencia, sobre todo cuando eres una mujer joven. Mi experiencia en particular fue que los psiquiatras (que siempre eran hombres mayores) me hacían preguntas sobre mi historia sexual.

Y entonces, después de responder a detalles íntimos sobre mi historia sexual, esto lo convertían en una historia de ‘promiscuidad sexual’, y luego se utilizaba como base para un diagnóstico.

Afirman que tienen que preguntarte sobre tu historia sexual para determinar si padeces un trastorno límite de la personalidad. Hay una especie de insistencia en intentar establecer eso. Recuerdo que era algo muy extendido, todavía lo es, que desde el principio los psiquiatras quieran conocer tu historia sexual.

Anon [Ref 12]

”



“La policía me dijo que me quitara todo, incluyendo la ropa interior. En ese momento me di cuenta de que iba a tener que desnudarme delante de esa policía. No podía creer lo que me estaba pasando. No podía dejar de llorar. Me sentía completamente humillada.

Me quité toda la ropa, aunque me dejé puestos los zapatos. Llevaba una toalla sanitaria en mi calzón. La policía me dijo que también me la quitara para que pudiera verla.

Cuando la policía terminó de registrarme la ropa interior y el leotardo, me ordenó que me pusiera de cuclillas en el suelo. Me puse en cuclillas delante de ella. Ella se puso en cuclillas y miró debajo de mí.

Encontré a mi amiga esperándome en el festival. Yo estaba muy alterada. Estaba llorando inconsolablemente. Me senté con mi amiga, intentando calmarme. No dejé de llorar durante unos 20 minutos.”

Anon [Ref 11]






La celda de aislamiento...

Si expresas pensamientos suicidas, te ponen en aislamiento. Es probable que te inyecten medicamentos que te dejarán completamente noqueada. Con frecuencia no estás muy consciente cuando te quitan la ropa. Eso lo hacen para que no puedas utilizar las prendas como artefacto para hacerte daño; dicen que es por tu propia protección.

Si has tenido experiencias previas de agresiones sexuales, algo como esto te transporta profundamente a esas experiencias.



Si eres alguien que, en sus experiencias de agresión y abuso sexual, se inmovilizó, pues bueno, eso es bastante literal en este escenario.

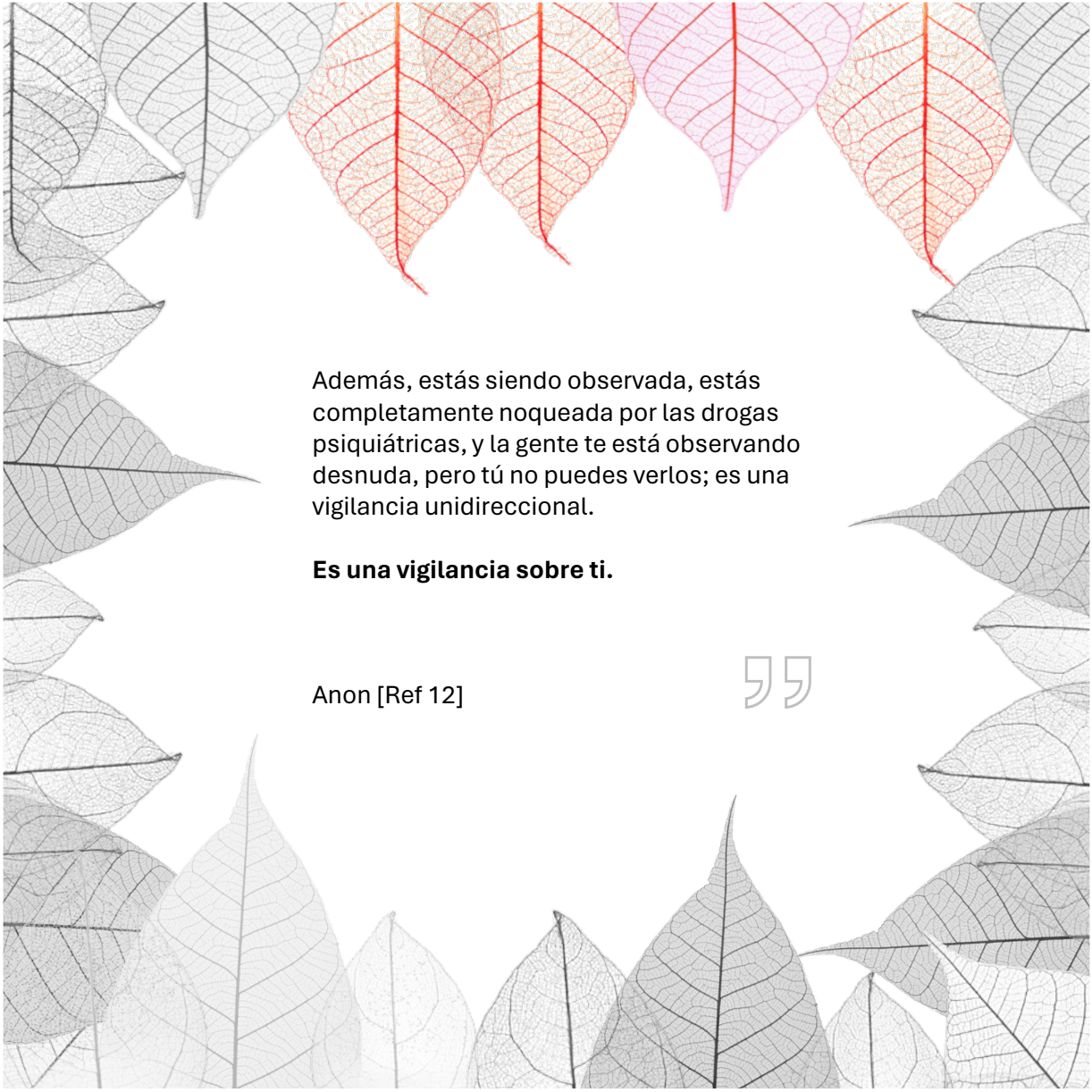
Es aterrador estar químicamente inmovilizada –mientras te quitan todas tus cosas. Tu siguiente experiencia es despertarte sola en una habitación cerrada, intentando siquiera entender dónde estás o pedir ayuda, y nadie viene.



A mí nunca me explicaron estos procesos. No te decían nada, y si preguntaba o intentaba preguntar, me acusaban de estar siendo difícil.

Así que aprendí a callarme, no todo el mundo hace eso, pero lo mío es que me vuelvo muy complaciente.

Cada persona responde de forma diferente; como sabes, hay distintas formas de resistencia a esas experiencias.

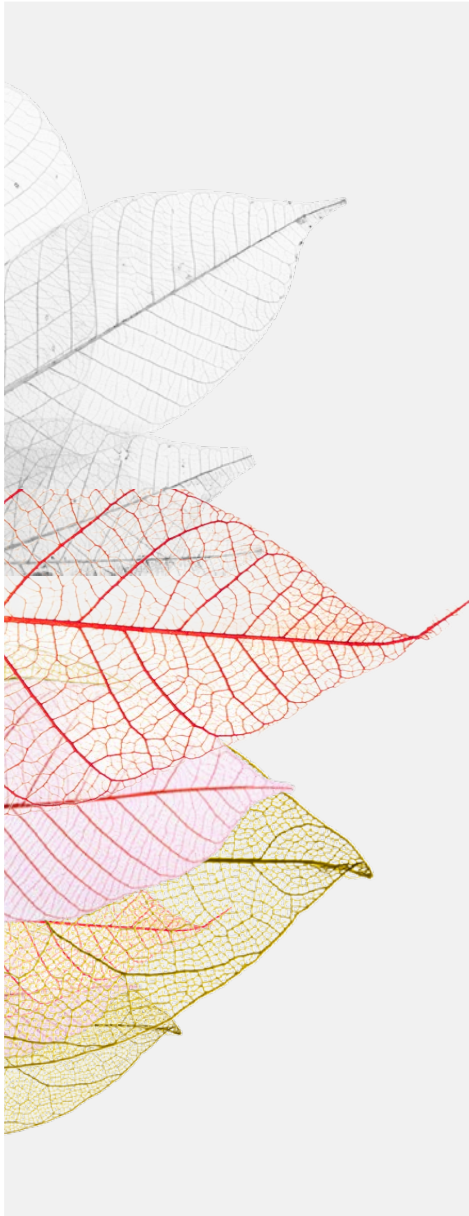
A decorative border of leaves surrounds the text. The leaves are rendered in a light gray, almost white, color with detailed vein patterns. At the top center, there is a cluster of leaves in shades of red and pink, providing a focal point and a contrast to the otherwise monochromatic border.

Además, estás siendo observada, estás completamente noqueada por las drogas psiquiátricas, y la gente te está observando desnuda, pero tú no puedes verlos; es una vigilancia unidireccional.

Es una vigilancia sobre ti.

Anon [Ref 12]





Para mí, el concepto de ‘dignidad íntima’ ofrece posibilidades generativas: una forma genuinamente no reduccionista y encarnada de entender la intimidad sexual, la violencia, la humillación, la seguridad, la dignidad, etcétera. Se trata de un antídoto contra las categorías convencionales, patologizantes y reduccionistas como las disfunciones sexuales, el abuso sexual, la violación, el trauma sexual, los problemas de pareja, la violencia sexual, el empoderamiento sexual y la agencia sexual.

Reflexión de persona lectora



“

Mi ex marido, ejercía violencia sexual y doméstica contra mí y mis hijos. Yo no podía tocarlo. Si me acercaba físicamente a él, me atacaba y por la fuerza me agredía sexualmente. Así que no podía acercarme a él. No podía pedirle un abrazo porque me agrediría sexualmente. Si alguna vez necesitaba contacto humano y consuelo, sabía que tenía que ir a mi habitación y llorar a solas. Tenía mi osito de peluche y lo abrazaba para consolarme. Eso es lo que tenía que hacer porque no me atrevía a acercarme a él. Cristo bendito, su violencia sexual era brutal, y después me echaba la culpa a mí. Hubo muchos momentos en mi vida en los que necesité apoyo o consuelo, pero nunca pude obtenerlo de él. En el centro de mi mente estaba la certeza de que “no puedo tocarlo”. Así que, para asegurarme de no cometer ningún error, decidí que era mejor no tocar a nadie nunca. Eso me restringía mucho. Era como si tuviera una armadura invisible a mi alrededor. No quería tocar a nadie por miedo y si alguien me tocaba, venía ese terror de “Ay, Dios, ¿qué va a pasar?”. Así que, para protegerme, nunca toqué a nadie. Era muy agotador.

Francis [Ref 12]

”

“

Te violan sin fin. Es muy incómodo. No es normal, ¿sabes? No es normal. Porque, especialmente para alguien como yo [que ha sufrido abusos sexuales desde la infancia], y probablemente para muchas otras personas que han sido encarceladas, te transporta de vuelta a lo que te pasó antes. En mi primera experiencia [de cacheo al desnudo] pensé en todas las personas que me habían hecho daño. Eso continúa, y no se hace más fácil. Porque es una práctica constante.

Erika [Ref 13]

”

“

Cada vez, se sentía como la misma experiencia. Era un detonador. Era emocionalmente degradante. Como ya dije, mi primer comentario inicial sobre el cacheo al desnudo es que me violaron, me violaron y eso es un desencadenante sin fin.

Erika [13]

”

“

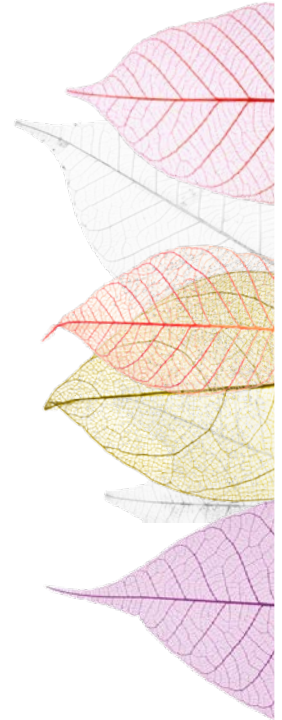
Ver la indignidad de otras personas siendo maltratadas es algo que se ha quedado vívidamente conmigo, incluso después de muchos años.

Pasé mucho tiempo encerrada en un hospital especializado en trastornos alimentarios. Así que, aunque yo no estaba allí por ese motivo, me tocó ver cómo desnudaban a esas mujeres jóvenes, la mayoría adolescentes, delante de todo el mundo. Hacían pesajes sorpresa a las jóvenes que vivían con anorexia. Las hacían desnudarse a la vista de todos y casi las arrastraban a la báscula. Lo hacían porque las chicas se cosían monedas en la ropa para que pareciera que pesaban más, lo que era considerado una manipulación, así que las pesaban desnudas.

Entonces el psiquiatra, que era un hombre -en aquella época siempre era un psiquiatra hombre- checaba cuánto pesaban y, si pensaba que habían intentado manipular su peso, las castigaba de alguna manera. En esa época era una práctica muy común que las ataran a aquellas camas donde a la fuerza alimentaban a las chicas, sin volver a vestir las, o sin que ellas pudieran vestirse solas porque tenían los brazos amarrados a la cama.

”

Anon [Ref 12]



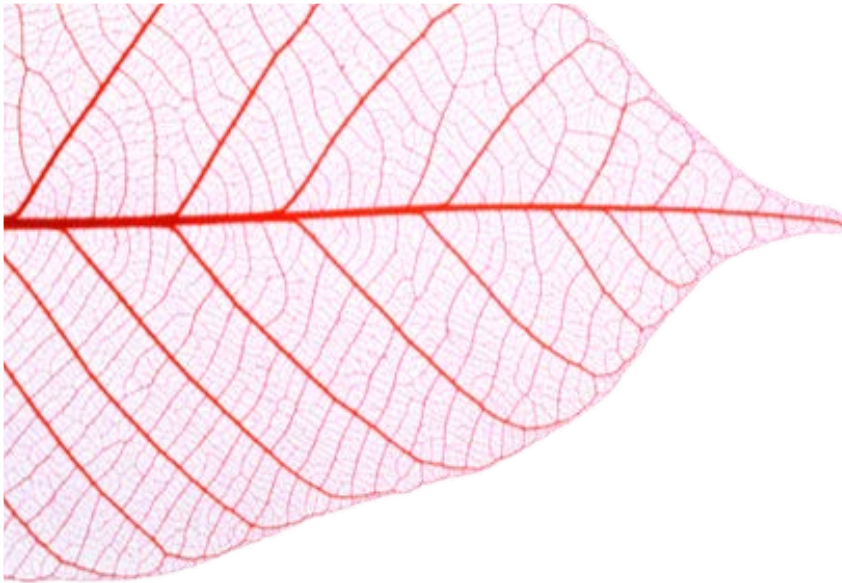
“

En entornos institucionales coercitivos, rápidamente entablas relaciones íntimas porque esencialmente estás en una zona de guerra. No estoy tratando de hacer el equivalente moral de la guerra, sino de retratar la situación. Entonces, creas vínculos con la gente y siempre te dicen que es un ‘vínculo por trauma’, y que eso es ‘malo’, así que te separan. Te dicen: ‘Todos ustedes están enfermos y no deberían tener estas relaciones’.

De forma natural, la gente encuentra consuelo en otros, lo que a veces puede adoptar una forma sexual o romántica. Eso es totalmente patologizado y como consecuencia te separan y te culpan porque existe la idea de que es enfermizo y poco saludable: ‘no tienes un apego saludable, careces de insight, así que no tienes la capacidad de consentir una relación sana’. A pesar de que constantemente ves las relaciones enfermas y poco saludables que el personal de la institución tiene hacia los pacientes.

”

Anon [Ref 12]



“

He sufrido agresiones sexuales en instituciones. La última vez que me ocurrió estaba en un punto en el que pensé: ‘Esta vez voy a denunciarlo inmediatamente’. Así que me dirigí a la persona de la recepción, creo que era una enfermera. Ella me dijo: ‘Se trata de una denuncia muy grave. Si te das cuenta de que podrías arruinar la carrera de alguien, ¿verdad?. ¿Estás segura de que quieres presentar esa denuncia?’

Estaba desesperada; estaba ahí para recibir tratamiento por consumo de sustancias. Era una gran oportunidad porque es complicado entrar en esos lugares, es difícil conseguir un internamiento. Yo estaba tratando de lograr mi sobriedad por el abuso del alcohol. Así que estaba en este momento en el que sentía que era mi única oportunidad de conseguir este tratamiento porque si tienes un diagnóstico de salud mental, generalmente no te aceptan en esos programas debido al 'diagnóstico dual' y se vuelve demasiado complicado.

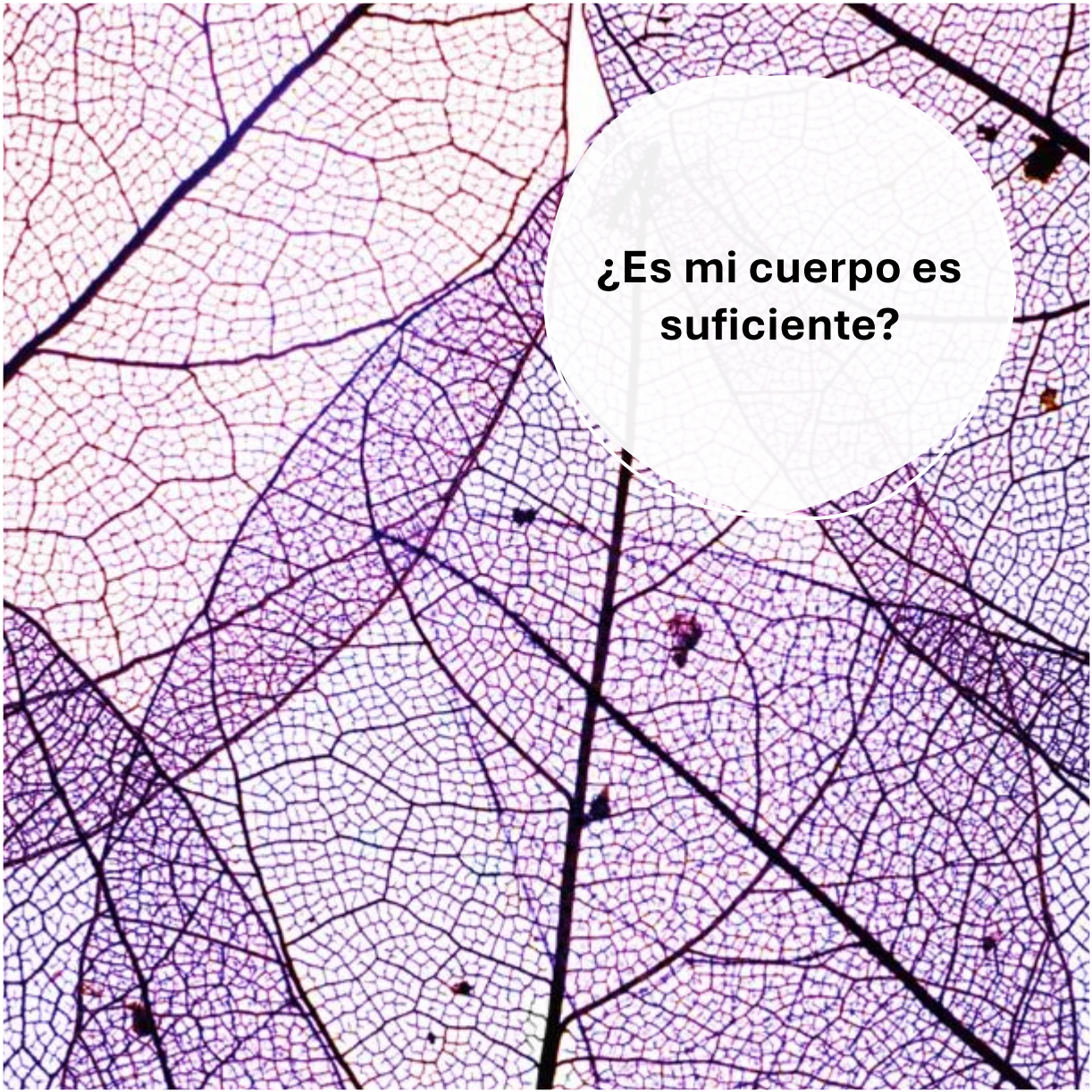
Así que tenía esta oportunidad única, y me estaba yendo bien. Entonces pasó lo que pasó, y me dijeron: 'Si informas de esto, te vamos a dar de baja del programa inmediatamente', y yo no tenía casa, no tenía adónde ir. Así que esa era la amenaza, y esa enfermera sabía lo desesperada que estaba por quedarme allí; sabía que si me daban de alta me mandaban directamente a vivir en la calle. Así que tuve que pasarlo por alto.

Pero en otras ocasiones en las que he intentado mencionarlo, como una vez, unos diez años antes, me dijeron que 'es muy común que alguien con experiencias de psicosis imagine que esas cosas suceden'. Eso no es raro. Conozco a mucha gente a la que le ha pasado alguna vez. Al decirlo en voz alta me doy cuenta de lo descabellado que es. Y esto continúa, puedo garantizar que la mayoría de la gente en Australia no cree que esto suceda o piensa que es algo que pasaba hace mucho tiempo. Pero esto es algo que sé que sigue ocurriendo. Lo sé.

Anon [Ref 12]

”





¿Es mi cuerpo es suficiente?

Espera(nza)...

Esperando... estirando el tiempo lo más posible... esperando que los hijos estén en la casa... que él esté cansado o llegue tarde... esperando mientras sabes que es inevitable... esperando que él no esté en uno de esos días... esperando que tu regla dure 10 días... esperando que él sienta asco... esperando que tu propia secreción de sangre te permita ganar unos días... esperando que él no pregunte... esperando su lección... esperando a que llegue la noche... esperando por la señal “se te acabo la espera”...esperando mientras me ahogo con su pene... esperando no hacer arcadas para evitar el “no seas estúpida, contrólate”... esperando a que el peso de su cuerpo caiga encima de mi como una ametralladora... esperando el momento en que me ahorque... esperando a que la última burbuja de aire que queda en mis pulmones desaparezca... esperando la muerte... no morirme... esperando que sus manos suelten mi cuello... esperando... esperando que el peso muerto de su cuerpo ruede hacia el lado de mi espera agonizante... esperando a volver a respirar con normalidad... esperando a que llegue el silencio... a que él se quede dormido... esperando para poder volver a mover mi cuerpo... esperando a que llegue un nuevo día... esperando el día en que me voy a ir... esperando a que él se muera... Esperando... estirando el tiempo lo más posible...

Anon [Ref 14]



Saliendo del tiempo

Esperando a envejecer

Esperando a que se aburra

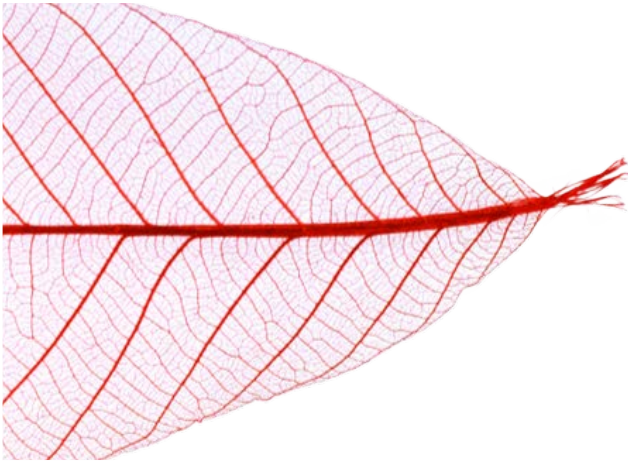
Esperando su muerte

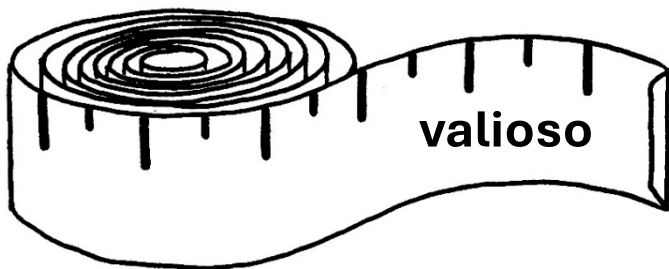
Esperando a que me deje

Esperando a que mi cuerpo sea más aceptable

Esperando a que mi cuerpo sea poco atractivo

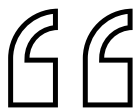
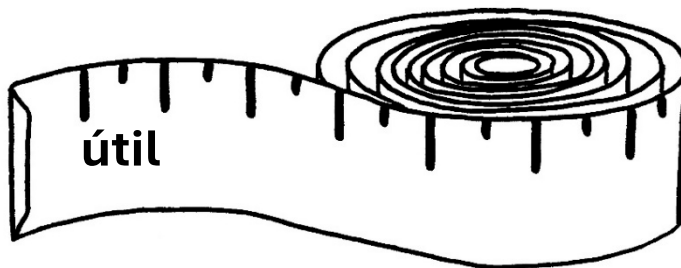
Anon [Ref 12]





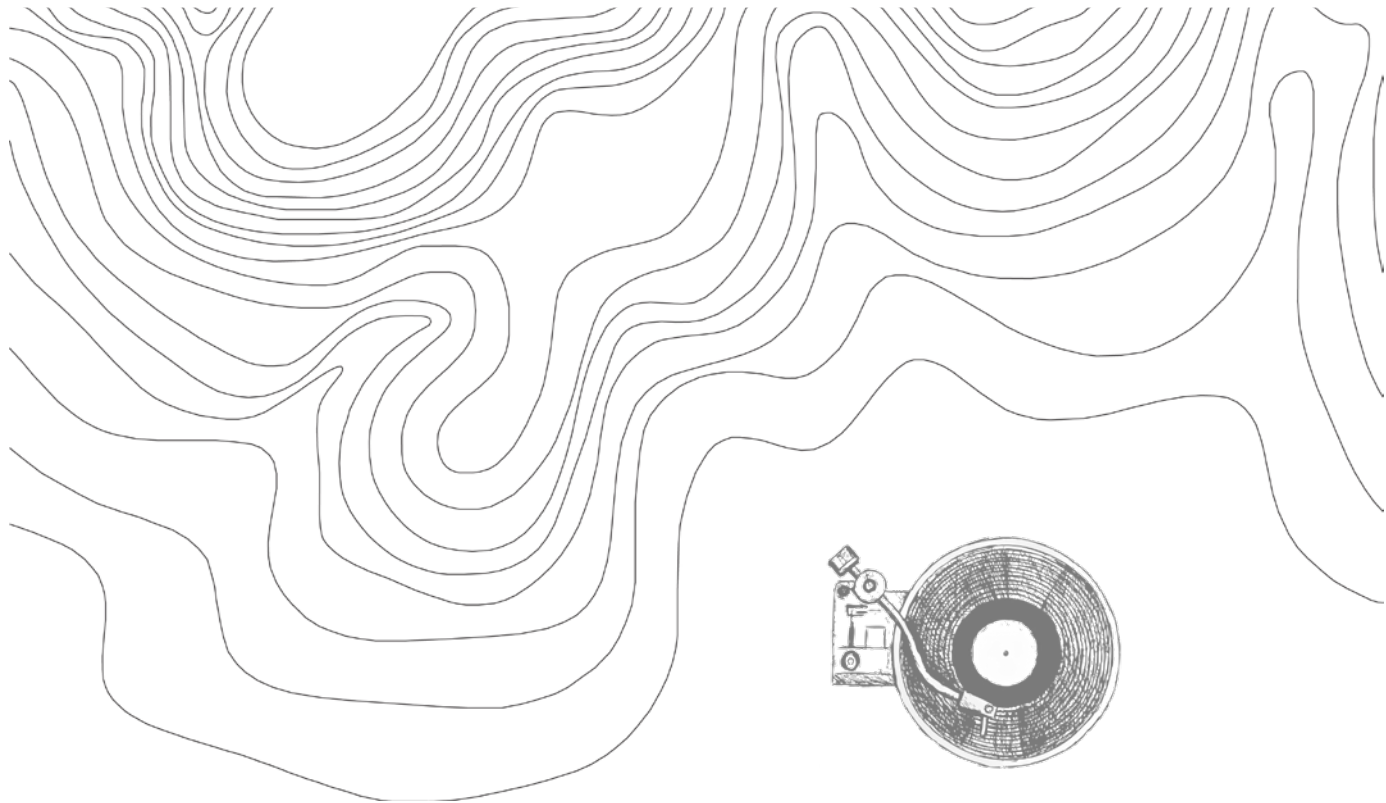
No podemos saber qué es lo más importante para alguien.

No nos corresponde decidir qué es/era lo más útil para alguien.



**Mi cuerpo es mío.
Trátame con dignidad.**





Reflexiones para personas respondiendo

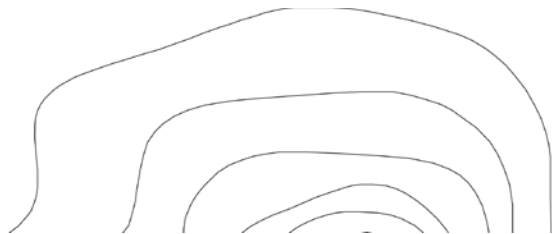
“Nuestras respuestas no ‘empiezan’ cuando alguien nos ‘cuenta’ algo. Hemos estado respondiendo todo el tiempo (directa o indirectamente) a través de nuestro posicionamiento, nuestro silencio y acción o inacción sobre la violencia y el abuso. Respondemos incluso cuando no se nos dice nada.”

(Extracto: ‘Hablar’)

Las profesiones y los profesionales pueden hacer suposiciones sobre las experiencias de indignidad íntima de una persona y atribuirle un significado. Esto puede incluir ideas y conclusiones sobre: disfunciones sexuales, abuso sexual, violación, trauma sexual, problemas en las relaciones, violencia sexual, empoderamiento sexual, agencia sexual, etc. Sin embargo...

“Sé que quieres ayudar, pero si simplificas demasiado mi mundo para sentir que lo entiendes, pierdes de vista mis desafíos y mis capacidades.”

(Extracto: ‘Sígueme a Mí’)



“

Puedo sentirme bastante representada por tus ideas. Pueden ser útiles para apoyar mi construcción de significados y pueden contribuir a mi sensación de ser comprendida, incluso cuando sé que ninguna definición puede abarcar toda la complejidad de mi experiencia.

Puede ser que me identifique con algunos aspectos de tus esfuerzos por comprender mis experiencias, pero no con otros. Corro el riesgo de ser incomprendida y de tener que afrontar los impactos de ciertas imposiciones que no son relevantes para mí y que pueden comprometer mi seguridad y dignidad.

Tus ideas pueden ser perjudiciales para mi experiencia y para mis propios conocimientos sobre mi experiencia vivida. Puedes imponer significados que distorsionen lo que está ocurriendo, lo que puede o no ser importante para mí, puedes simplificar mi experiencia, o incluso hacerme responsable de la indignidad y la humillación que experimento, haciéndome estar menos segura y atentando contra mi dignidad.

”



POR FAVOR...

Por favor, deja de definir mis experiencias por mí.

Por favor, no decidas que algo es problemático, de qué manera es problemático y cómo solucionarlo.

Por favor, considera que mis emociones, pensamientos e historia personal son importantes, pero eso no significa que tenga 'problemas psicológicos'.

Por favor, considera que mi salud física es importante, pero no concluyas que tengo un problema basándote en tu limitado conocimiento de mis experiencias y relaciones corporales y mis necesidades.

Por favor, no asumas lo que la sexualidad y la intimidad significan para mí.

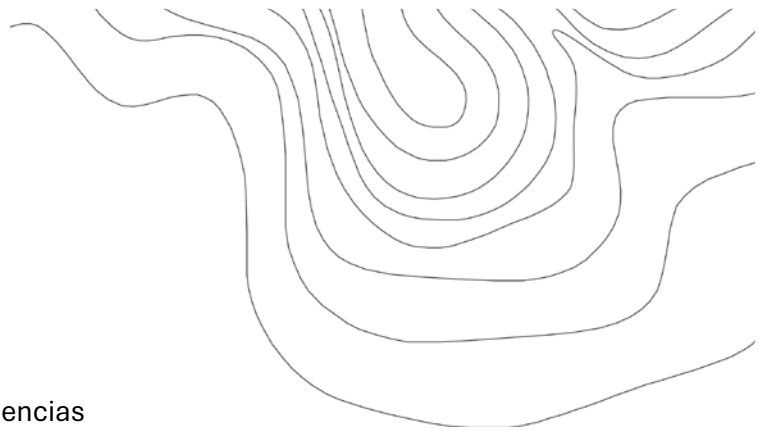
No hay una sola palabra o concepto que pueda describir mis experiencias.

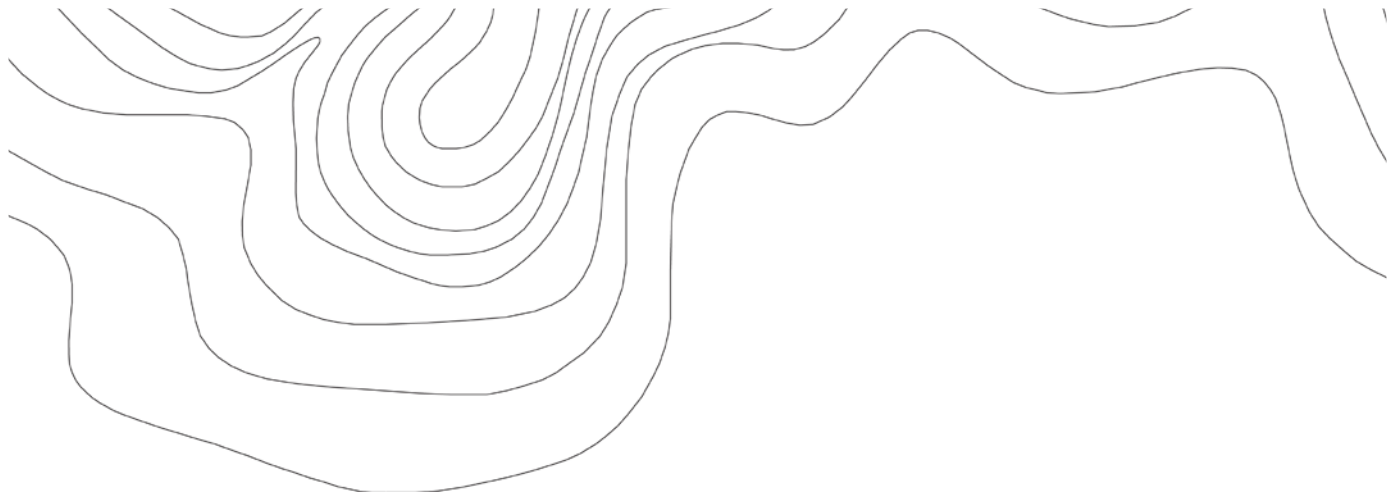
Mi sexualidad, dignidad, seguridad e intimidad forman parte de complejos ecosistemas de relaciones.

Yo decido cómo y cuándo algo tiene sentido.

Yo decido si algo tiene que cambiar, cómo, y cuándo.

Yo sé.





Tus respuestas pueden ser de inmensa ayuda.

Las maneras en las que respondas cuando te comparto cosas, y en los momentos posteriores son muy relevantes para mí.

Es posible que te cuente partes de mi experiencia para averiguar hasta qué punto me siento segura contigo y, para explorar cómo reaccionas o si te alejas.

Navegar la indignidad íntima implica una serie de respuestas continuas, complejas y situadas que no pueden englobarse en definiciones estáticas y preestablecidas.

Sé lo que es seguro y digno para mí.

Conozco la diferencia.

Sin embargo, mis respuestas, elecciones y resistencia pueden ser tan complejas como la situación a la que me enfrento.



Colección Dignidad

Escanea los códigos QR mostrados abajo para abrir cualquier folleto de la Colección mi Dignidad. Se invita a los y las lectoras a leer la Colección Dignidad en cualquier secuencia. Cualquier libro. Cualquier página.



**Mi Dignidad –
Mi cuerpo es mío**



Dignidad Íntima



**Dignidad
Reproductiva**



El sent Mi Dignidad puede encontrarse en
www.insightexchange.net/espanol/



Nuestro agradecimiento

El contenido de este material se ha desarrollado a lo largo del tiempo con personas expertas, internacionales y locales, en estos contenidos y con el conocimiento experto de personas con experiencias vividas de violencia.

También damos las gracias a los/as donantes individuales que hacen posible este trabajo, a los/as participantes que contribuyen a las publicaciones a las que se hace referencia en este material y, lo que es más importante, a las personas que han compartido los conocimientos sobre su experiencia vivida en beneficio de muchas y muchos.

Referencias

- [1] Aguirre Solorio, T. 2019. Investigación Doctoral “Fingir orgasmos (FO): la opacidad como propuesta (re)generativa”. UGR
- [2] Moore, A. (2021, June 15). The sexual assault of sleeping women: the hidden, horrifying rape crisis in our bedrooms. The Guardian.
- [3] Ferguson, S. (30 Aug 2019). Consenting in Hindsight. Why I Continued to Sleep with my Rapist. The Greatist.
- [4] Vergara, A. (21 Oct 2021). What Rape is Really Like-Unfiltered. Beyond the Interview.
- [5] I Was Raped: Figuring Out What Happened and Why It Felt Wrong (*TRIGGER WARNING*). Rewire.News. <https://rewirenewsgroup.com/article/2012/12/21/rape-figuring-out-what-happened-and-why-it-felt-wrong/>
- [6] Connors, J. (2016). I Will Find You. Atlantic Monthly Press
- [7] Reyes, K. (April 10, 2019). “Gay men, sexual violence and #MeToo”. Archer Magazine <https://archermagazine.com.au/2017/05/4260/>
- [8] Weiss, S. (29 Aug 2018). I Didn’t Want To Be Aroused By My Sexual Assault, But I Was. The Establishment. Medium.
- [9] Raven. (May 16, 2017). “Whose side?: Sexual violence in queer communities”. Archer Magazine <https://archermagazine.com.au/2017/05/4260/>
- [10] Sana Qadar. Demystifying Menopause. All in the Mind. ABC Radio National. Broadcast Sat 24 Jun 2023
- [11] Grewcock, M. and Sentas, V. (2021). Strip searches, police power and the infliction of harm: An analysis of the New South Wales strip search regime. International Journal for Crime, Justice and Social Democracy 10(3), pp. 191-206. <https://doi.org/10.5204/ijcjsd.1665>
- [11] Law Enforcement Conduct Commission (2019) Operation Brugge. Hearing transcripts 20–22 October. Retrieved from: <https://www.lecc.nsw.gov.au/news-and-publications/hearing-transcripts/brugge-day-1-transcript.pdf/@@download/file>
- [12] www.insightexchange.net
- [13] Hutchison, J. (2020). “It’s Sexual Assault. It’s Barbaric”: Strip Searching in Women’s Prisons as State-Inflicted Sexual Assault. Affilia, 35(2), 160-176).
- [14] ECOS: Prácticas-Basadas-en-la-Respuesta

INSIGHT EXCHANGE

Insight Exchange se centra en los conocimientos de las personas con experiencia vivida de violencia para dar lugar a la voz de éstas experiencias. Está diseñado para informar y fortalecer las respuestas sociales, sistémicas e institucionales y de los servicios de atención directa a la violencia interpersonal y familiar.

Lanzado en noviembre de 2017, Insight Exchange fue diseñado por el Domestic Violence Service Management (DVSM), en colaboración con la Dra. Linda Coates y el Dr. Allan Wade del Centre for Response Based Practice, Canadá. Insight Exchange ha sido establecido, desarrollado y es regulado por el Domestic Violence Service Management (DVSM) una organización benéfica registrada (ABN 26 165400 635).

Insight Exchange se ha mantenido gracias a las generosas donaciones de particulares y de un donante silencioso para beneficio de muchas personas.

Para más información visita www.insightexchange.net



Este material es para todas las personas. Insight Exchange respeta la diversidad de todas las sexualidades e identidades de género, incluidas, entre otras, las identidades de lesbiana, gay, bisexual, transexual, intersexual, queer y asexual, así como las identidades heterosexuales y cisgénero.

Para usar este material: La información contenida en este material es sólo para fines de información general. Insight Exchange no asume responsabilidad alguna por el uso que se haga de la información contenida en este material.

Más información sobre el uso de nuestros materiales:
www.insightexchange.net/guide-using/

© 2024 Insight Exchange.

Ilustraciones originales a mano
© 2024 Guy Downes

Reconocimientos



Insight Exchange reconoce a los Custodios Tradicionales de la tierra en la que opera nuestro trabajo y nuestros servicios y rinde nuestros respetos a los Ancianos del pasado y del presente. Hacemos extensivo este respeto a todos los pueblos de las Primeras Naciones del país y del mundo. Reconocemos que la soberanía de esta tierra nunca fue cedida. Siempre ha sido y siempre será tierra aborígen.



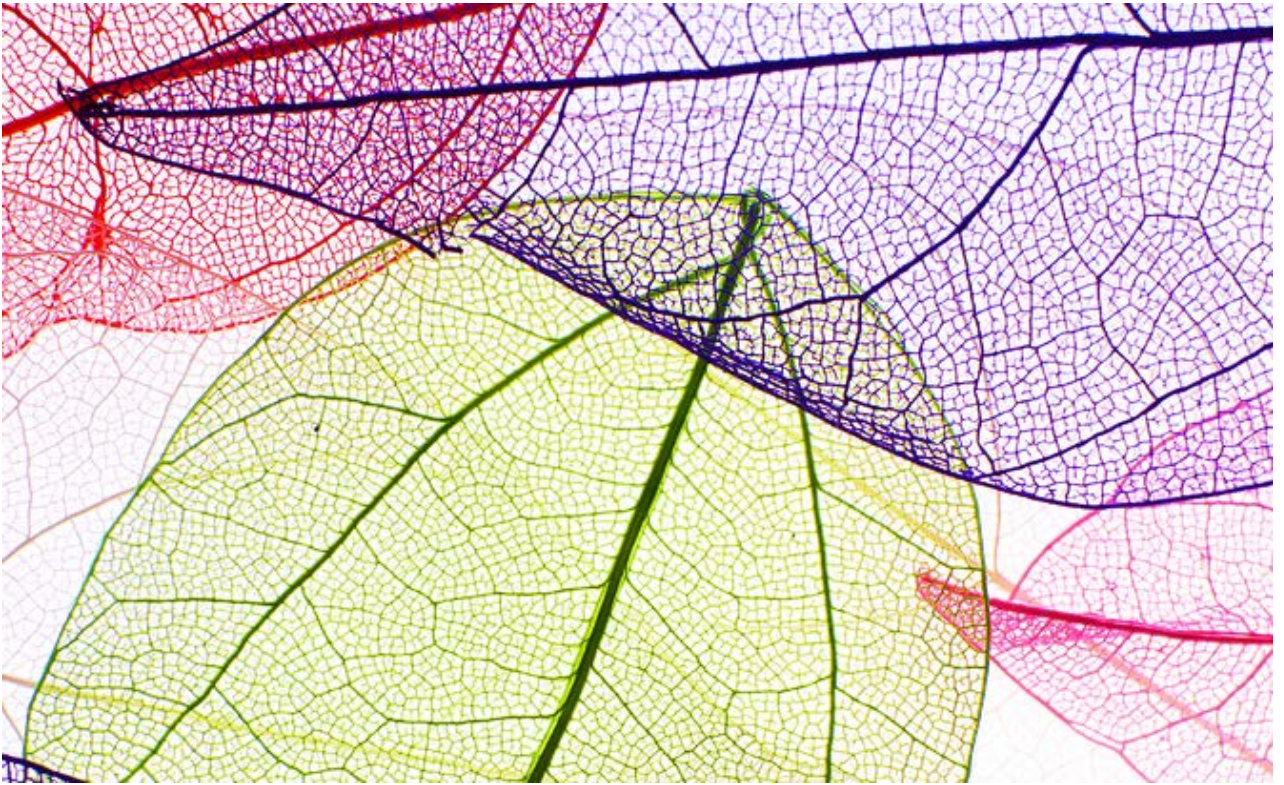
Insight Exchange honra a los Pueblos Indígenas en México. Reconocemos el derecho de los Pueblos Indígenas en México a la auto-organización, autogobernanza y autodeterminación. Rendimos nuestro respeto a lxs Ancestxrs, Ancianxs y Comunidades Indígenas y a lapropiedad colectiva de sus tierras. Honramos a todos los Pueblos Indígenas de México, y reconocemos a todxs quienes han mantenido sus formas de organización comunitaria arraigadas en la resistencia contra las opresiones del Estado.



Insight Exchange y RBPAotearoa defienden el Tino Rangatiratanga en colaboración con los maoríes: las generaciones que nos han precedido y las generaciones venideras. Extendemos este respeto a todos los pueblos indígenas. Reconocemos que la soberanía nunca fue cedida.



Insight Exchange reconoce a los pueblos Indígenas de Canadá quienes son los cuidadores tradicionales de la tierra no cedida en la que trabajamos y vivimos. Reconocemos la sabiduría de los Ancestros del pasado y del presente y la interconexión entre las personas y la tierra. Honramos a todos los pueblos Indígenas de Canadá y reconocemos su resistencia contra la injusticia y su compromiso con la tierra y la gente.



INSIGHT EXCHANGE

www.insightexchange.net/espanol/

Escanea el Código QR para abrir Insight Exchange.

El sitio web de Insight Exchange tiene un botón de salida rápida.

