



# Bloquea la violencia sexual digital

Guía de prevención de  
ciberviolencias sexuales



El 79,8 % de las mujeres jóvenes ha sufrido alguna vez algún tipo de acoso en redes sociales. Estas experiencias tan normalizadas son otra de las muchas manifestaciones del machismo.

 No es normal, es violencia.

Si la realidad de las ciberviolencias sexuales fuese un videojuego, esto sería su manual de instrucciones.



**Bloquea la violencia sexual digital**

**Instrucciones de juego**



## Bloquea la violencia sexual digital

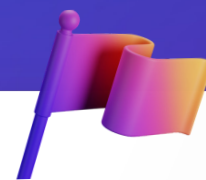
¿Qué es la violencia sexual digital?

Comentarios, actitudes y comportamientos machistas de carácter sexual que se producen en internet y el mundo digital, que atentan contra la dignidad de una persona (casi siempre mujer), y crean un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.

Antes de jugar a "Bloquea la violencia sexual digital" ten en cuenta estos cuatro puntos:



Estás en un contexto en el que la **violencia sexual digital** es constante. ¡Cuidado! Te encontrarás con muchos retos.



Debes llegar a un mundo en el que **no** exista la violencia sexual online y el entorno digital sea seguro para todxs.



Este juego es **colaborativo**: todxs participamos y nos ayudamos a avanzar.



Recuerda: la violencia no es solo física. **Lo digital es real**. ¡No justifiques ningún tipo de violencia!

En este manual de instrucciones tienes simulaciones del juego, verás diferentes escenarios, conocerás los obstáculos a los que te enfrentas y las herramientas con las que cuentas para llegar a la pantalla final.



## Bloquea la violencia sexual digital



**Reto: superar los obstáculos que aparecen en los distintos escenarios machistas**



Te mostramos cuatro posibles escenarios directamente relacionados con **tipos de ciberviolencias sexuales**. Pero, recuerda, son ejemplos; podrías encontrarte muchas más situaciones.

*Sexting coercitivo*

*Sexpreading*

*Cyberflashing*

*Sextorsión*



A medida que avances por las pantallas, dejarás de normalizar las ciberviolencias sexuales.



Sexting coercitivo

Se está presionando a una mujer a que envíe contenido íntimo y/o sexual

- Ojalá me enviases una foto tuya con poquita ropa... Es que tengo muchas ganas de verte y así la foto me ayuda.  
[...]

- ¿Vergüenza? Que no te dé vergüenza... Hazlo por mí. 🙈



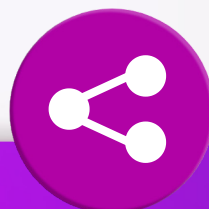
¿Qué piensas?



Sexpreading

Se está compartiendo contenido de carácter sexual sin el consentimiento de la persona que sale en él

¿Lo has visto? Me lo acaban de pasar. Se ve T-O-D-O. Y ella mira a la cámara, así que si no quería que se compartiese... no haberlo grabado 🤪 🌟



¿Cómo actúas?



Cyberflashing

Se envían comentarios insinuándose o fotos sexuales, que no han sido ni solicitados ni deseados por la otra persona






¡Me ha bloqueado en el Insta!  
Que yo no le he hecho nada, solo le mandé una foto para que viera lo bien dotado que estoy por si quería conocerme en persona...  
No era para ponerse así, seguro que ha visto mil iguales

¿Tú qué dices?



Sextorsión

Se chantajea o amenaza a alguien con difundir contenidos sexuales a cambio de algo



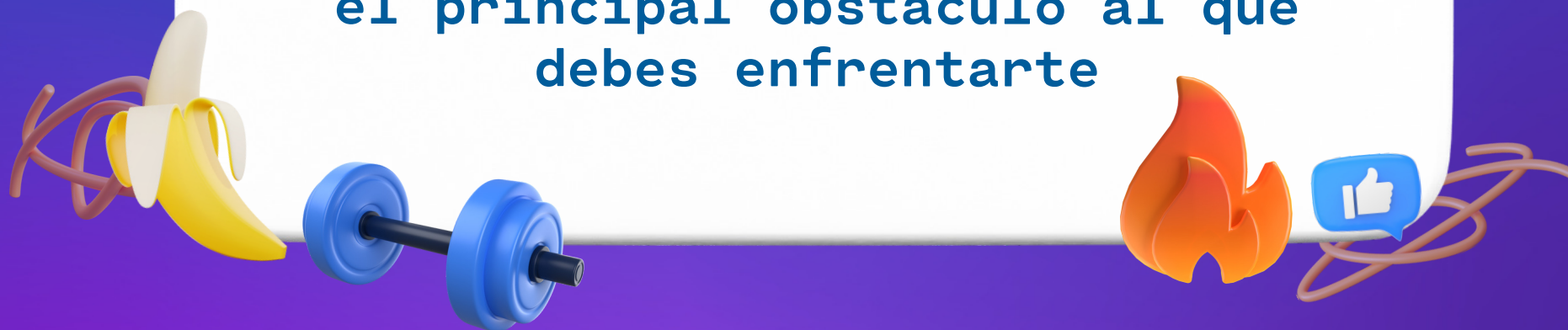
Es mejor que me hagas caso...no me obligues a compartir ese vídeo tuyo que me mandaste... Si no lo haces, pierdes tú mucho más que yo



¿Qué opinas?



### Mitos y estereotipos machistas: el principal obstáculo al que debes enfrentarte



Los mitos son creencias populares que aceptamos como verdad sin cuestionarnos. Además, tenemos prejuicios contruidos sobre "cómo deben comportarse" hombres y mujeres.



Otros obstáculos que impiden bloquear la violencia sexual digital son la falta de información sobre temas como delitos digitales o masculinidades tóxicas, o la inseguridad digital en general.



Mitos y estereotipos machistas



### Mito #1

*"No es para tanto, son solo comentarios inapropiados sin ninguna mala intención."*

En ocasiones es complicado definir los límites para clasificar si algo puede considerarse violencia o si es parte del juego sexual consentido.

Por desgracia es muy frecuente que algo se "etiquete" como juego o algo sin importancia para justificar un caso de violencia sexual online.

Bah, qué exagerada... si es que no se te puede decir nada en broma. Era un piropo sin mala intención.

¿Juego o violencia?



Preguntarse por la intención puede ser una trampa: lo que algunas personas perciben como parte de un juego sin intención de hacer daño, puede ser intimidatorio y degradante para la mujer.



Mitos y estereotipos machistas



## Mito #2

*"La culpa la tiene ella, tenía que haber puesto límites desde el principio."*

No tendría que haber mandado esa foto...

Fíjate si aparecen estos estereotipos y juicios sobre ella:

*"va provocando"*

*"lo comparte todo"*

*"no sabe cómo funcionan las apps"*

*"ha confiado demasiado en él"*

A veces exigimos a las mujeres que se autoprotejan en la red limitando su participación, pensando que ellas son quienes pueden evitar la ciberviolencia.

¿De **quién** es la **culpa**?



Responsabilizando a la víctima, no señalas al agresor como culpable. Es él quien puede y debe dejar de violentar. Las mujeres pueden participar y relacionarse en la vida online de la manera que ellas elijan.



Mitos y estereotipos machistas



### Mito #3

*"Los hombres son así, siempre están pensando en sexo."*

Los roles de género aprendidos son limitantes también para los hombres. Desmarcarse de ellos no es un acto de debilidad, es liberador para todxs.

Ojo si escuchas:  
"los agresores son enfermos mentales"  
"no controlan su instinto sexual"  
"no hay nada que hacer"

Se puede **cambiar**



La violencia sexual tiene que ver con la dominación hacia la mujer y no con el deseo sexual. La cultura de la violación y la sexualización de la mujer son sus causas.



**Estas son tus herramientas para superar los obstáculos**



**Deseo mutuo**



**Rechazo social**



**Aprendizaje**



**Apoyo externo**

Te van a ayudar a identificar las ciberviolencias sexuales y a actuar ante ellas para bloquearlas.



Haz preguntas, conversa sobre tus experiencias, rompe mitos, revisa tu privacidad en redes y cuestiona y critica el machismo online.

## Deseo mutuo



Hay muchas formas de decir NO, solo una de decir SÍ. El deseo no es algo fijo, se puede cambiar de opinión.

Pregúntate si ambas personas están buscando lo mismo

## Rechazo social



Tú también puedes alzar la voz frente a la violencia. Corta situaciones, explica, implícate, no sigas el juego.

La sororidad y las masculinidades igualitarias son tus aliados

## Aprendizaje



Siempre se pueden cambiar las cosas, buscar salidas, conocer más sobre ciberseguridad y feminismo. Cuestiona sin miedo.

La reflexión crítica que hagas es la mejor manera para seguir aprendiendo

## Apoyo externo



Puedes hablar todo lo que te preocupe con otras personas: familia, amigxs cercanos o profesionales.

No te quedes con dudas:

- 016
- Canal Prioritario [↗](#)
- Denuncia en apps





Las herramientas van siempre contigo.  
Para activarlas, basta con recordar estas frases:



Nunca es tarde para aprender



No es un "asunto privado"



Algunas son delito



Prevenir también es cosa de hombres



El deseo sexual debe ser mutuo



Nadie desea la violencia



Has contribuido a bloquear las ciberviolencias sexuales y a crear un entorno más justo y sano para todxs.



Identifico con facilidad una situación de violencia sexual digital



Conozco los sitios a los que acudir para informarme o denunciar



No río las "bromas" de mi entorno y les pido que reflexionen



Ofrezco apoyo a cualquier persona que la esté sufriendo



Tengo siempre el deseo y el consentimiento en mente



Contribuyo a romper mitos machistas y estereotipos de género



[Más información en el informe "Violencia sexual digital y mujeres jóvenes migradas"](#)



¡Todo listo para jugar!



Ya sabes cómo empezar a  
bloquear la violencia sexual digital  
y construir un ambiente  
más seguro, justo, amable  
y empático para todxs.

 **Accem**

