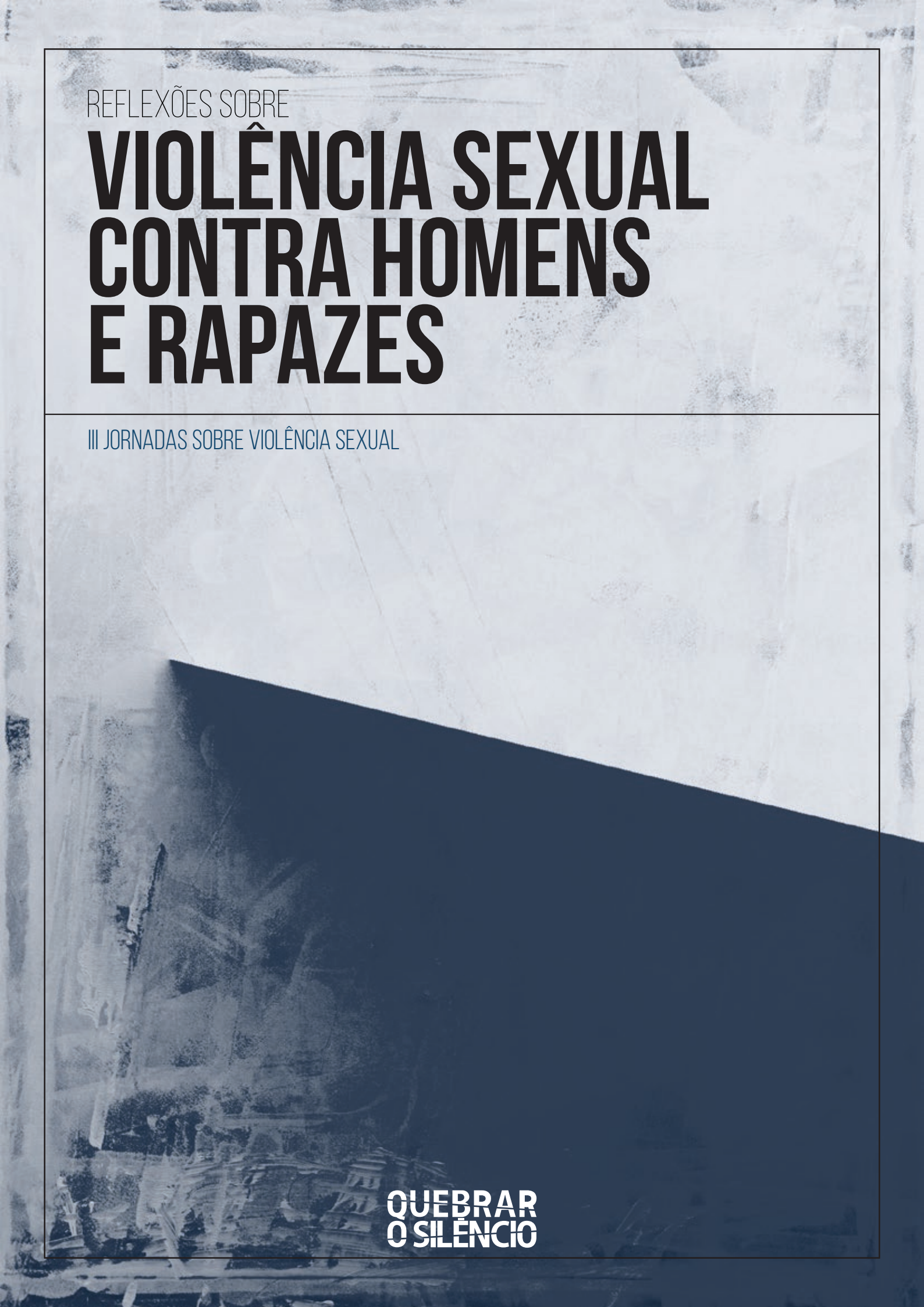
REFLEXÕES SOBRE

VIOLÊNCIA SEXUAL CONTRA HOMENS E RAPAZES

III JORNADAS SOBRE VIOLÊNCIA SEXUAL



QUEBRAR O SILÊNCIO

FICHA TÉCNICA

TÍTULO
Reflexões sobre violência sexual contra homens e rapazes
III jornadas sobre violência sexual

TRADUÇÃO E REVISÃO
Quebrar o Silêncio

EXECUÇÃO E COMPOSIÇÃO GRÁFICA
Quebrar o Silêncio

DATA DE PUBLICAÇÃO
Dezembro, 2024

QUEBRAR O SILÊNCIO



Um homem que foi vítima de violência sexual demora mais de **20 anos** a partilhar a sua história.

1 em cada 6 homens é vítima de alguma forma de abuso sexual antes dos 18 anos.

QUEBRAR O SILÊNCIO

Apoio a homens e rapazes vítimas de violência sexual

Nunca é tarde para procurar apoio:

910 846 589

apoio@quebrarosilencio.pt

quebrarosilencio.pt

INDÍCE

Introdução **5**

Quebrar o Silêncio **6**

Recursos Quebrar o Silêncio **6**

MIKE LEW
Mudanças e desafios: quarenta anos a trabalhar com homens sobreviventes **8**

ROB BALFOUR
Como sabemos se os nossos serviços de apoio promovem um crescimento pós-traumático sustentável a longo prazo nos sobreviventes? **10**

ALASTAIR HILTON
"Como é que o posso ajudar?" **13**

NICOLAS HAAF
E se sobreviventes de violência sexual chefiassem o serviço onde trabalha?
Ideias inspiradoras da Alemanha **17**

MARIA JOÃO FAUSTINO
Consentimento e masculinidade(s)
A relação umbilical entre consentimento e género **18**

MAGGIE ENO
Exploração sexual de rapazes no Camboja: uma reflexão sobre as semelhanças e os desafios com outras realidades **21**

FILIPA CARVALHINHO
Impacto da violência sexual na sexualidade e intimidade dos homens sobreviventes **23**

JÚLIA GARRAIO
O poder das histórias que lemos
A violação de um homem no romance *Ursa Maior* de Mário Cláudio **26**

CLÁUDIA CAIRES
A complexidade do Trauma na Violência Sexual no Masculino **28**

BEVERLEY RADCLIFFE
Crenças enraizadas que agravam a culpa e impedem a compreensão **30**

JEAN VON HOHENDORFF
Atenção a meninos e homens vítimas e sobreviventes de violência sexual **34**

ÂNGELO FERNANDES
Perseguição de homens… é mesmo crime? **35**

VÂNIA BELIZ
Educação para a sexualidade: uma ferramenta para a prevenção da violência sexual contra crianças **38**

FILIPA CARVALHINHO
Como a dissociação afeta a vida dos homens sobreviventes de violência sexual **40**

ÂNGELO FERNANDES
Chemsex e o abuso sexual de homens **43**

SOFIA MARQUES
A violência sexual e a dimensão espiritual da ferida **45**

TITO MORAIS E CRISTIANE MIRANDA
Grooming: aliciamento sexual online de crianças e jovens
O início do abuso sexual online de crianças e jovens **48**

INÊS MARINHO
A Violência Sexual com Base em Imagens afeta o género masculino de forma silenciosa **50**

ÂNGELO FERNANDES
Violência sexual: voltar a viver depois do trauma **54**

JOHN SLATER
O menino do fato espacial prateado **56**

Nota biográfica **59**

III JORNADAS SOBRE VIOLÊNCIA SEXUAL
REFLEXÕES SOBRE VIOLÊNCIA SEXUAL CONTRA HOMENS E RAPAZES

Na terceira edição das Jornadas sobre Violência Sexual*, decidimos arriscar e mudar o formato. Este ano, em vez de um evento presencial, convidámos especialistas — aliados e aliadas, que temos o privilégio de considerar pessoas amigas — para refletirem connosco sobre a violência sexual contra homens e rapazes. A adesão não podia ter sido melhor. O resultado é uma versão escrita das jornadas, que reúne uma multiplicidade de vozes e contributos de extrema relevância.*

Encetamos este documento com **Mike Lew**, um especialista estado-unidense incontornável e extremamente generoso, que trabalha há cerca de 50 anos com homens sobreviventes. Mike Lew fala-nos dos desafios de iniciar e dinamizar grupos de ajuda mútua numa época em que a violência sexual contra homens era considerada nada mais do que um mito. Contamos igualmente com colegas que trabalham há 20 anos contra a exploração sexual de meninos e rapazes no Camboja. **Maggie Eno** reflete sobre os obstáculos e especificidades que enfrenta diariamente no seu contexto, mas também sobre as semelhanças com outras realidades. Da Alemanha, **Nicolas Haaf** apresenta uma breve, mas incisiva reflexão sobre o inovador Conselho de Sobreviventes, organismo consultado pelo Estado alemão sempre que pretende avançar nos direitos humanos das vítimas e sobreviventes de violência sexual.

Do Brasil, **Jean Von Hohendorff** aborda a realidade do abuso sexual de meninos e rapazes, e os desafios que estes enfrentam. Regressando ao Camboja, **Alastair Hilton** reflete sobre décadas de intervenção e defesa dos direitos humanos dos homens e rapazes sobreviventes, destacando como todos nós podemos melhorar a postura profissional e adaptar os serviços de apoio à realidade dos sobreviventes do sexo masculino. Da Inglaterra, **Rob Balfour** questiona a longevidade do apoio especializado, numa reflexão sobre o crescimento pós-traumático, enquanto **Beverley Radcliffe** incide nos mitos e crenças erróneas de quem trabalha com homens sobreviventes de violência sexual. Por último, **John Slater** brinda-nos com um comovente texto, no qual desvenda o mundo da violência sexual contra meninos e rapazes, e a dissociação, conduzindo-nos numa viagem pelo espaço e pela imaginação infantil.

Por cá, contamos com as vozes únicas de especialistas em diversas áreas, algumas que se cruzam diretamente, outras indiretamente, com a intervenção da **Quebrar o Silêncio**. **Vânia Beliz** traz-nos a perspetiva da educação para a sexualidade como ferramenta de prevenção do abuso sexual de crianças, destacando como certos conteúdos e abordagens podem incluir ou excluir os meninos. **Maria João Faustino** oferece uma reflexão sobre o consentimento no âmbito das relações íntimas e sexuais, sublinhando que este não é um conceito simples ou linear, e que também afeta os homens.

Inês Marinho aborda a violência sexual baseada em imagens, um tema que pode ser novo para algumas pessoas, e reflete sobre como os homens vitimados são frequentemente silenciados, especialmente no contexto da extorsão sexual. **Cláudia Caires** explica de forma acessível o intrincado universo da Perturbação de Stress Pós-Traumático e do Trauma Complexo. **Júlia Garraio** analisa a violação de homens na literatura portuguesa, com destaque para uma obra específica, cruzando temas que, por vezes, são tratados de forma isolada.

Tito de Morais e **Cristiane Miranda** assinam em conjunto um texto sobre os ambientes digitais e a violência sexual contra crianças nesses espaços. **Sofia Marques** reflete sobre a dimensão espiritual das vítimas e como esta pode influenciar a relação que mantêm com Deus.

A equipa da **Quebrar o Silêncio** também contribui com alguns textos. A coordenadora do nosso gabinete de apoio à vítima, **Filipa Carvalhinho**, assina dois artigos: o primeiro sobre a dissociação, um mecanismo de defesa do cérebro, e o segundo sobre o impacto da violência sexual na sexualidade e intimidade dos homens sobreviventes, com um foco especial na hipersexualização e na hipossexualização. Da minha parte, **Ângelo Fernandes**, escrevo sobre *Chemsex*, perseguição sexualizada de homens e como é viver depois do trauma.

Esperamos que este seja um documento produtivo e construtivo, e que contribua para o aprofundamento dos conhecimentos de quem o lê sobre a violência sexual contra homens e rapazes. Reconhecemos que é um documento relativamente extenso e que pode exigir alguma dedicação ao longo da leitura. Por isso, sugerimos que o leia com calma, dedicando o tempo necessário a cada reflexão.

Até à quarta edição das jornadas.

Ângelo Fernandes,
Fundador e presidente da Quebrar o Silêncio

QUEBRAR O SILÊNCIO

A **Quebrar o Silêncio** é a primeira e única associação portuguesa sem fins lucrativos que presta apoio especializado a rapazes e homens vítimas/sobreviventes de violência sexual.

SERVIÇOS DE APOIO DISPONÍVEL

- Apoio psicológico especializado para homens e rapazes vítimas de violência sexual
- Grupos de ajuda mútua
- Apoio entre pares

Todos os serviços são gratuitos e confidenciais, disponíveis para todo o país continental e ilhas, e para homens portugueses residentes noutros países.

OUTROS SERVIÇOS DISPONÍVEIS

- Apoio à família e pessoas amigas
- Formação para profissionais
- Ações de sensibilização e de informação

CONTACTOS

Contactos gerais

915 340 249 | info@quebrarosilencio.pt

Linha de apoio e encaminhamento de casos

910 846 589 | apoio@quebrarosilencio.pt

Para mais informações visite
www.quebrarosilêncio.pt

RECURSOS DA QUEBRAR O SILÊNCIO



Prevenção da violência sexual contra crianças

Princípios básicos para a prevenção da violência sexual contra crianças: conhecer, identificar e agir. Guia para profissionais.
Download



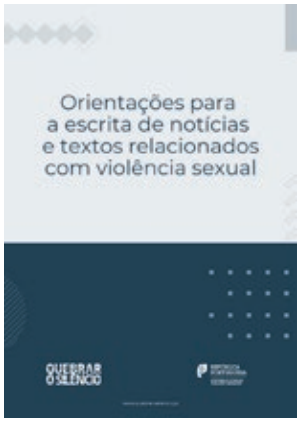
"Terá sido abuso?"

Guia para homens que têm sexo com homens.
Download



"Como posso ajudar um sobrevivente?"

Guia para de apoio para famílas.
Download



Recomendações para a comunicação social

Orientações para a escrita de notícias e textos relacionados com violência sexual.
Download



Recomendações para a comunicação social

Orientações para entrevistar vítimas de violência sexual.
Download



QUEBRAR O SILÊNCIO

MUDANÇAS E DESAFIOS: QUARENTA ANOS A TRABALHAR COM HOMENS SOBREVIVENTES

MIKE LEW

Quando fui convidado a refletir sobre as mudanças ocorridas ao longo de décadas a trabalhar com homens sobreviventes de violência sexual, senti-me simultaneamente honrado e relutante. Há tanto por fazer que raramente me detenho a refletir sobre o passado. Ainda assim, aceitei o convite devido ao meu profundo respeito pelo Ângelo e pela organização Quebrar o Silêncio.

Estou agora na quinta década de trabalho com homens sobreviventes de traumas sexuais na infância e com aqueles que se preocupam com eles. Quando iniciei este percurso, a consciência entre os profissionais de saúde mental era escassa, e os serviços de apoio eram praticamente inexistentes. Imperavam estereótipos amplamente aceites, profundamente enraizados e devastadoramente prejudiciais. Entre os muitos exemplos: *"Os homens não são vítimas de abuso sexual." "Não existem abusadoras do sexo feminino." "Um rapaz que é abusado tornar-se-á um abusador."*

Esta falta de entendimento contribuiu para o silenciamento dos homens, impedindo-os de partilhar as suas histórias ou procurar ajuda. Também impediu a criação de serviços de apoio para rapazes e homens sobreviventes. Esses estereótipos perniciosos, repetidos incessantemente e raramente desafiados, condenaram muitos ao silêncio – muitas vezes para sempre – por medo que ninguém acreditasse nas suas histórias, de verem as suas experiências minimizadas, de serem culpabilizados ou humilhados, ou ainda de serem tratados como abusadores.

Os homens sobreviventes que haviam sido abusados por outros homens enfrentavam ainda o peso adicional da perceção de que o abuso entre pessoas do mesmo sexo seria uma relação homossexual. Esta ideia, profundamente enraizada, perpetuava o silêncio, mantendo o sobrevivente preso à dor e ao isolamento.

Esta falta de entendimento contribuiu para o silenciamento dos homens, impedindo-os de partilhar as suas histórias ou procurar ajuda. Também impediu a criação de serviços de apoio para rapazes e homens sobreviventes.

Quando o meu livro *Victims No Longer* foi lançado em 1987, perguntavam-me frequentemente: *"Isso acontece mesmo a rapazes e homens?"* Na altura, a maioria das pessoas, tanto profissionais como leigos, acreditava que, se os homens também eram vítimas de abuso sexual, tal seria algo extremamente raro e levaria inevitavelmente o rapaz vitimado a tornar-se um adulto abusador. (Curioso como essa suposição não era feita em relação às vítimas do sexo feminino.)

A população de homens adultos sobreviventes que não são abusadores é vasta, abrangendo todas as idades, raças, classes sociais, religiões, ocupações, estados civis, níveis de escolaridade, orientações sexuais e localizações geográficas

O facto de o livro continuar a ser publicado há quase quarenta anos e de ter sido traduzido para várias línguas, reflete uma realidade diferente: rapazes e homens são vitimados sexualmente em números alarmantes por todo o mundo. Existe uma enorme necessidade de serviços de apoio, mas a ajuda disponível continua insuficiente. Apesar de estarmos a assistir a mudanças, estas não acontecem com a rapidez necessária nem abrangem todos os lugares.

Quando iniciei o meu primeiro grupo, disseram-me que não haveria homens sobreviventes suficientes para formar sequer um único grupo. A realidade provou ser bem distinta: bastaram poucas semanas para reunir dois grupos e ter uma lista de espera. Era evidente que os homens estavam desesperadamente à procura de ajuda, mas encontravam pouco ou nenhum apoio.

Desde esses primeiros tempos, tenho dinamizado *workshops* para homens sobreviventes, para casais onde um ou ambos são sobreviventes, e para profissionais que trabalham nesta área. Estas formações têm decorrido nos Estados Unidos, Canadá, Austrália, Nova Zelândia, África do Sul, Japão, Taiwan, Camboja, Noruega, Inglaterra, Escócia, País de Gales e Irlanda. Atualmente, dinamizo grupos *online* para sobreviventes do sexo masculino, que incluem membros provenientes dos EUA,

Canadá, Colômbia, Reino Unido, Espanha, França, Itália, Suíça e Índia.

Quando iniciei o meu primeiro grupo, disseram-me que não haveria homens sobreviventes suficientes para formar sequer um único grupo. A realidade provou ser bem distinta: bastaram poucas semanas para reunir dois grupos e ter uma lista de espera. Era evidente que os homens estavam desesperadamente à procura de ajuda, mas encontravam pouco ou nenhum apoio.

Sim, a necessidade é enorme, e a população de homens adultos sobreviventes que não são abusadores é vasta (1 em cada 6 homens, segundo uma estimativa conservadora), abrangendo todas as idades, raças, classes sociais, religiões, ocupações, estados civis, níveis de escolaridade, orientações sexuais e localizações geográficas. O abuso ocorre tanto dentro como fora da família, sendo maioritariamente perpetrado por pessoas conhecidas da criança, embora ocasionalmente por estranhos. Por vezes, envolve violência; noutras situações, o abusador recorre à manipulação, sedução, "*grooming*", suborno ou intimidação. A idade e as circunstâncias das vítimas variam, mas os efeitos são sempre profundos.

Embora a necessidade de compreensão e de serviços especializados seja grande, os recursos disponíveis não têm correspondido às necessidades. Ao longo do tempo, vi mudanças, principalmente através dos esforços de base feitos por homens sobreviventes, que criaram recursos onde poucos ou nenhuns existiam, muitas vezes enfrentando a oposição de sistemas de saúde, saúde mental e outras instituições poderosas e enraizadas, como as políticas, as educacionais, as militares, as de aplicação da lei e as religiosas.

Rapazes e homens são vitimados sexualmente em números alarmantes por todo o mundo.

Perante essa oposição, os sobreviventes masculinos e os seus aliados (incluindo mulheres sobreviventes, parceiros, familiares, amigos, investigadores e terapeutas) conseguiram progressos significativos e impressionantes – não em todo o lado, mas em vários lugares. Conseguiram aumentar a consciência, proporcionar fóruns para os sobreviventes partilharem a sua verdade e estabelecer serviços de apoio. As partilhas públicas de homens sobreviventes, tanto de celebridades como de "homens comuns", tornaram mais seguro para outros partilharem, por sua vez, as suas histórias. Embora ainda não tenha acontecido em todo o lado, observam-se mudanças significativas em partes dos EUA e do Canadá, no Reino Unido e na Irlanda, na Austrália, Nova Zelândia, na África do Sul, na Noruega e agora em Portugal.

O meu segundo livro, *Leaping upon the Mountains*, centrou-se em homens sobreviventes que escreveram sobre o que foi útil para eles nas várias fases do apoio e da recuperação do trauma. Recebi declarações comoventes e poderosas de homens em todos os estados dos EUA, em todas as províncias do Canadá e de 44 outros países. Sem dúvida, percorremos um longo caminho, mas ainda há muito por fazer. Crianças, rapazes e raparigas continuam a ser abusados, vítimas de violência sexual e traficados em todo o mundo. A negação, minimização, vergonha, culpabilização da vítima e exploração ainda são desafios enfrentados pelos homens que procuram recuperar das consequências do abuso.

Os homens sobreviventes que haviam sido abusados por outros homens enfrentavam ainda o peso adicional da perceção de que o abuso entre pessoas do mesmo sexo seria uma relação homossexual. Esta ideia, profundamente enraizada, perpetuava o silêncio, mantendo o sobrevivente preso à dor e ao isolamento.

Sim, o caminho é longo, mas a minha experiência com a força, coragem, persistência, cooperação, generosidade e perspicácia dos homens sobreviventes e dos seus aliados dá-me esperança de que iremos conseguir. As consequências são demasiado sérias para nos contentarmos com menos do que a criação de um mundo onde as crianças não sejam tratadas como propriedade, mas sim nutridas com respeito. Um mundo onde se acredita nas crianças vitimadas e onde os adultos as ouvem e as protegem ativamente. O meu trabalho coloca-me em contacto diário com verdadeiros heróis. Sinto-me honrado por conhecer tantos sobreviventes corajosos e poderosos em todo o mundo. Eles sustentam-me, dão-me esperança e renovam a minha energia. Temos muito caminho pela frente, mas a jornada já está bem encaminhada. Obrigado por fazer parte dela.

COMO SABEMOS SE OS NOSSOS SERVIÇOS DE APOIO PROMOVEM UM CRESCIMENTO PÓS-TRAUMÁTICO SUSTENTÁVEL A LONGO PRAZO NOS SOBREVIVENTES?

ROB BALFOUR

Enquanto profissional dedicado à defesa dos direitos e ao apoio de homens sobreviventes de violência sexual, questiono frequentemente o impacto real do nosso trabalho. Medimos o sucesso pela recuperação do trauma, pela resiliência construída e pela capacidade de os sobreviventes retomarem o controlo das suas vidas. No entanto, interrogo-me: estamos verdadeiramente a fomentar o crescimento pós-traumático (CPT) a longo prazo? Dispomos de ferramentas que nos permitam avaliar se as melhorias que observamos a curto prazo resultam em mudanças profundas e duradouras? E, acima de tudo, como podemos assegurar que os nossos serviços oferecem aos sobreviventes os recursos essenciais para um crescimento contínuo e significativo?

A COMPLEXIDADE DO TRAUMA DOS HOMENS SOBREVIVENTES

O primeiro obstáculo à compreensão da eficácia a longo prazo dos serviços especializados de apoio e defesa dos direitos dos homens sobreviventes de violência sexual reside na singularidade e complexidade do seu trauma. A sociedade, ao longo do tempo, silenciou as vivências dos homens sobreviventes, relegando-as para as margens do discurso público. Enquanto profissionais, enfrentamos o desafio de contrariar as expetativas sociais de masculinidade profundamente enraizadas, que frequentemente impedem os homens sobreviventes de procurar ajuda. Muitos sentem-se aprisionados pela vergonha, temendo que admitir vulnerabilidade contradiga os papéis sociais que lhes são impostos. Este estigma não só atrasa o processo de recuperação, como pode comprometer a eficácia das intervenções que lhes oferecemos.

Mesmo quando os homens procuram ajuda, o processo de partilhar o trauma é complexo e desafiador. Os sobreviventes do sexo masculino podem, inicialmente, beneficiar dos nossos serviços, encontrando algum alívio nas intervenções terapêuticas e nas ações de advocacia. No entanto, a verdadeira questão é: será que o apoio que oferecemos vai além da recuperação imediata, permitindo-lhes alcançar um crescimento pós-traumático a longo prazo? Uma transformação em que os indivíduos não só superam o trauma, mas também experimentam um crescimento pessoal, redescobrem um novo sentido para as suas vidas e desenvolvem uma compreensão mais profunda de si mesmos? Esta questão está no cerne da avaliação do nosso sucesso enquanto profissionais, desafiando-nos a medir não apenas a recuperação, mas também a transformação duradoura e significativa.

DEFINIÇÃO DE CRESCIMENTO PÓS-TRAUMÁTICO EM HOMENS SOBREVIVENTES

O crescimento pós-traumático refere-se às transformações psicológicas positivas que podem emergir após a superação de circunstâncias de vida altamente desafiantes. Para os homens sobreviventes de violência sexual, o CPT pode manifestar-se de diversas maneiras, como um novo sentido de propósito, uma autoestima renovada, relações interpessoais mais robustas ou um compromisso com o bem-estar dos outros. Contudo, esses resultados são profundamente pessoais e podem demorar anos a amadurecer completamente.

A verdadeira questão é como saber se o crescimento visível a curto prazo será duradouro. Os métodos tradicionais de avaliação do sucesso, como a melhoria imediata da saúde mental, a diminuição dos sintomas traumáticos ou o restabelecimento da funcionalidade, podem não capturar a totalidade do crescimento a longo prazo. O CPT não segue um percurso linear, e os sobreviventes do sexo masculino podem continuar a enfrentar desafios, reviver aspetos do trauma ou descobrir novas camadas da sua dor, mesmo anos após terem recebido apoio. Isso torna o acompanhamento do CPT um processo particularmente complexo, exigindo uma abordagem sensível e adaptável ao longo do tempo.

LACUNAS NA INVESTIGAÇÃO ATUAL SOBRE RESULTADOS A LONGO PRAZO

Apesar do crescente número de estudos e investigações sobre violência sexual e recuperação do trauma, ainda persiste uma lacuna significativa na compreensão dos efeitos a longo prazo do apoio e da advocacia dirigidos aos sobreviventes do sexo masculino. A maioria das pesquisas foca-se em resultados a curto prazo, como a diminuição dos sintomas,

deixando de lado o espectro mais amplo do crescimento a longo prazo. Isso resulta numa compreensão limitada de como os nossos serviços efectivamente promovem mudanças duradouras e positivas.

Um dos maiores desafios ao estudar os resultados a longo prazo é a falta de dados de acompanhamento. Após as sessões iniciais de apoio psicológico ou ações de advocacia, muitos homens sobreviventes terminam a sua relação com os nossos serviços e, com isso, perdemos o contacto com o seu progresso. Como profissionais, podemos sentir-nos satisfeitos com as melhorias observadas durante o processo de intervenção, mas, na realidade, temos pouca ou nenhuma visibilidade do que acontece a estes indivíduos cinco, dez ou vinte anos depois.

Além disso, muitas das ferramentas de avaliação da recuperação do trauma centram-se no alívio imediato dos sintomas, sem abordar o crescimento mais profundo. Embora a redução dos sintomas seja sem dúvida essencial, não reflete o conceito mais amplo de CPT. Urge desenvolver ferramentas de avaliação capazes de capturar as transformações psicológicas e emocionais que ocorrem à medida que os sobreviventes enfrentam e superam os desafios impostos pelo trauma.

A IMPORTÂNCIA DA INVESTIGAÇÃO DOS RESULTADOS A LONGO PRAZO

Compreender os resultados a longo prazo é fundamental por várias razões. Em primeiro lugar, permite-nos avaliar a verdadeira eficácia do apoio especializado que prestamos. Precisamos de saber se os serviços de apoio e advocacia que oferecemos estão a promover melhorias sustentáveis nas vidas dos homens sobreviventes. Sem esse conhecimento, corremos o risco de proporcionar alívio a curto prazo sem, no entanto, abordar as necessidades mais profundas que poderiam favorecer o crescimento duradouro.

Em segundo lugar, a pesquisa a longo prazo pode orientar-nos na adaptação dos nossos serviços para melhor atender às necessidades dos sobreviventes. Ao analisarmos os fatores que contribuem para o CPT ao longo do tempo, podemos ajustar as abordagens da nossa intervenção e os esforços de advocacia, tornando-os mais eficazes. Por exemplo, podemos descobrir que certas intervenções, como a terapia de grupo ou o apoio a longo prazo, são particularmente benéficas para fomentar o crescimento dos sobreviventes do sexo masculino, enquanto outras estratégias podem revelar-se menos eficazes.

Por último, a investigação a longo prazo tem o potencial de quebrar o silêncio que envolve os homens sobreviventes de violência sexual. Ao partilharmos histórias de resiliência e crescimento, podemos desafiar o estigma social que frequentemente rodeia os sobreviventes do sexo masculino. Essas narrativas podem tornar-se exemplos poderosos para outros homens que possam estar a lutar em silêncio, mostrando-lhes que a recuperação e o crescimento são não apenas possíveis, mas também uma realidade tangível.

COMO PODEMOS INVESTIGAR OS RESULTADOS A LONGO PRAZO?

Para investigar os resultados a longo prazo dos homens sobreviventes de violência sexual, é essencial desenvolver sistemas de acompanhamento mais robustos. Isso poderia incluir visitas periódicas aos utilizadores que deixaram os serviços, monitorização contínua da sua saúde mental e bem-estar, e inquéritos que avaliem várias dimensões do CPT. Estabelecer relações duradouras com os sobreviventes, para além do programa inicial de intervenção ou advocacia, pode proporcionar-nos uma visão mais clara das suas trajectórias a longo prazo.

Além disso, a colaboração entre investigadores, profissionais de saúde e grupos de apoio é crucial. A investigação a longo prazo exige tempo, recursos e conhecimentos especializados, mas o conhecimento obtido a partir desses estudos seria inestimável. Como profissionais, devemos defender o financiamento e o apoio a investigações de longo prazo sobre os homens sobreviventes de violência sexual. Estes estudos poderiam fornecer os dados essenciais para aprimorar as nossas práticas e assegurar que estamos verdadeiramente a apoiar os sobreviventes na sua jornada rumo ao CPT.

CONCLUSÃO

Em conclusão, embora os nossos serviços de apoio especializado e defesa dos direitos dos homens sobreviventes de violência sexual possam proporcionar alívio imediato e recuperação, devemos continuar a questionar-nos se estamos a alcançar resultados de crescimento pós-traumático a longo prazo. Ao realizarmos investigação sobre os progressos a longo prazo e ajustarmos as nossas práticas com base nesses resultados, podemos apoiar de forma mais eficaz os homens sobreviventes na sua jornada de recuperação.

A importância deste trabalho não pode ser subestimada – não é suficiente ajudar os sobreviventes a curarem-se no imediato; devemos também garantir que eles possuam as ferramentas necessárias para um crescimento contínuo ao longo da vida.



QUEBRAR O SILÊNCIO

"COMO É QUE O POSSO AJUDAR?"

ALASTAIR HILTON

Como jovem assistente social nos anos 80, ao procurar conselhos sobre como apoiar homens vítimas de violência, exploração e abuso sexual, deparei-me com experiências que continuam a repetir-se em muitos contextos diferentes. Um muro de silêncio — muitas vezes caracterizado pela falta de informação correta, de formação, de recursos, de compromisso e de cuidado por parte de muitos em posições de poder e influência em todo o espectro social. A questão é demasiadas vezes remetida para o cesto dos "demasiado difíceis de tratar"*. Isto faz com que os prestadores de serviços estejam mal preparados e se sintam frequentemente tão isolados quanto as pessoas que procuramos apoiar.*

Estão a ser feitos progressos, mas, em todos os contextos, a sociedade falha repetidamente em abordar a questão com o sentido de urgência e respeito que ela merece. A violência sexual contra homens e rapazes é, portanto, frequentemente definido por normas e crenças sociais inexatas e inúteis, que ditam a narrativa e definem a resposta — muitas vezes remetendo rapazes e homens vulneráveis a décadas de silêncio. Não há desculpas para que isto continue a acontecer. Ao refletir e preparar-me para escrever este pequeno artigo, lembro-me continuamente e inspiro-me em muitos dos homens e rapazes corajosos que conheci — e como eles foram os meus professores e me apontaram o caminho a seguir. As suas vozes e sabedoria constituem a base deste artigo, que inclui aprendizagens essenciais que eu gostaria de ter conhecido quando comecei a trabalhar nesta área e que tenho o privilégio de partilhar convosco.

A violência sexual contra homens e rapazes é, portanto, frequentemente definido por normas e crenças sociais inexatas e inúteis, que ditam a narrativa e definem a resposta — muitas vezes remetendo rapazes e homens vulneráveis a décadas de silêncio.

COMECE POR SI PRÓPRIO — REFLITA E QUESTIONE SEMPRE A "SABEDORIA CONVENCIONAL" E OS ENSINAMENTOS:

Muito do que aprendemos ao longo das nossas vidas pouco nos prepara para a realidade da violência sexual contra homens e rapazes. Em todas as culturas, as normas sociais e de género, as crenças, os ensinamentos — e o que muitas vezes se descreve como "senso comum" — são completamente inúteis. Somos ensinados a acreditar (e a ensinar aos outros, incluindo aos nossos filhos) que os homens e os rapazes são invulneráveis, que são sempre os iniciadores do sexo e que são sempre capazes de se proteger a si próprios e aos outros. Permitimos que muitos mitos prejudiciais prosperem, incluindo o de que, quando um homem ou um rapaz é abusado, ele deve ter querido ou permitido que isso acontecesse, e/ou que ele é perigoso e irá abusar de outros. Reforçamos estas noções com ideias sobre a procura de ajuda (afinal, pedir ajuda é um sinal de fraqueza) e com a crença de que os homens e os rapazes não precisam de apoio porque são fortes e conseguem recuperar rapidamente. Não é de admirar que a grande maioria das vítimas e sobreviventes se mantenham em silêncio, muitas vezes durante décadas.

Estas normas sociais contribuem significativamente para a vulnerabilidade, a vergonha, o silêncio e o isolamento dos rapazes sobreviventes, além de criarem barreiras entre os rapazes e as pessoas que os ajudam, apoiantes e profissionais. Elas servem apenas para permitir, encorajar e proteger aqueles que procuram magoar e prejudicar rapazes e homens. A autorreflexão e a abertura para aprender e "desaprender" são essenciais. Todos nós podemos contribuir para mudar esta situação.

QUEBREM O SILÊNCIO NAS VOSSAS PRÓPRIAS RELAÇÕES, FAMÍLIAS, COMUNIDADES E LOCAIS DE TRABALHO:

A nossa ambivalência e o nosso silêncio contribuem, sem dúvida, para aumentar o risco, a vulnerabilidade e o isolamento, permitindo que o abuso floresça. Só quando nos tornamos ativos, fazendo as perguntas certas, questionando e desafiando as crenças, atitudes, metodologias, políticas e construções existentes, é que começamos a fazer parte de uma mudança positiva. Por muito difícil que seja, continue a ouvir os sobreviventes, ajude a criar ambientes seguros que lhes permitam falar e continue a escutá-los. Conheça os factos, partilhe, discuta e crie um diálogo com todos no seu círculo. Desafie sempre a desinformação e as

crenças prejudiciais e discriminatórias sobre a violência sexual contra homens, como se a sua vida dependesse disso. Haverá sobreviventes à sua volta (muitos dos quais permanecem invisíveis e que nunca se pronunciaram) cujas vidas serão transformadas pela sua ação.

Estas normas sociais contribuem significativamente para a vulnerabilidade, a vergonha, o silêncio e o isolamento dos rapazes sobreviventes, além de criarem barreiras entre os rapazes e as pessoas que os ajudam, apoiantes e profissionais.

PARA PREVENIR O ABUSO E PROTEGER OS RAPAZES — SEJA PROATIVO E APRENDA MAIS SOBRE A VULNERABILIDADE E O "CAMINHO" PARA O ABUSO:

O género e as normas sociais contribuem, sem dúvida, para a vulnerabilidade dos rapazes e escondem-na, mas também estamos a aprender mais sobre como as crianças que são marginalizadas devido à sua identidade e às suas experiências de vida estão cada vez mais em risco. Pode tratar-se de crianças e jovens que vivem com deficiências e incapacidades, de crianças com diversidade SOGIE[1] e de crianças expostas a uma série de outras formas de abuso e negligência. Os perpetradores são inteligentes e visam frequentemente famílias, crianças e jovens vulneráveis, tanto offline como online. Temos de encontrar formas de nos envolvermos ativamente com estas crianças, fazer a ponte e intervir antes de se tornarem vítimas de abuso sexual. Temos de nos perguntar: "O que é que podemos fazer de diferente?"

SAIBA O QUE É SER UM RAPAZ OU UM HOMEM — E ADAPTE OS SERVIÇOS DE APOIO EM CONFORMIDADE:

Muitas organizações e indivíduos têm dificuldade em lidar com a violência sexual contra rapazes e homens. Os prestadores de serviços comentam frequentemente que a sua formação não os prepara adequadamente e que nem sempre se sentem à vontade para trabalhar com homens sobreviventes. Os rapazes podem ter dificuldade em verbalizar os seus problemas, tendem a minimizá-los ou utilizam o humor como uma máscara protetora para esconder a sua dor. Isto pode ser confuso. Muitas vezes, eles pedem ajuda de forma indireta, através de comportamentos que comunicam que algo está errado — na esperança de que alguém, algures, repare e lhes pergunte o que se passa com eles. Como resultado da externalização do trauma, os homens sobreviventes são muitas vezes vistos como "problemáticos" e podem ser punidos por comportamentos anti-sociais, isolando-os ainda mais das fontes de apoio.

Muitos rapazes e sobreviventes do sexo masculino dizem-nos que os prestadores de serviços frequentemente têm dificuldade em envolver-se com eles, em construir relações, em compreendê-los e, muitas vezes, tratam-nos com desconfiança, como se fossem potencialmente "perigosos", em vez de vulneráveis, ou como se não necessitassem de respostas empáticas e compassivas. Muitas vezes, os prestadores de serviços minimizam a experiência dos sobreviventes ou simplesmente ignoram-na.

A formação, os protocolos e os serviços tradicionais são muitas vezes concebidos com foco nas mulheres e nas raparigas, e não preparam adequadamente a equipa de trabalho. Reserve tempo para refletir sobre as suas necessidades de aprendizagem, dê-lhes voz e procure ativamente os recursos adequados, a formação e o apoio contínuo. Isso transformará o seu trabalho e a vida das pessoas à sua volta. Arranje tempo para aprender sobre os rapazes e o seu desenvolvimento, sobre a forma como reagem ao trauma a nível emocional, físico e relacional, e sobre como a neurociência pode abrir caminho para uma compreensão mais profunda. Pense sempre na melhor forma de conceber e modificar os nossos serviços, respostas pessoais, recursos e ferramentas para atender às necessidades dos sobreviventes do sexo masculino.

Muitas organizações e indivíduos têm dificuldade em lidar com a violência sexual contra rapazes e homens. Os prestadores de serviços comentam frequentemente que a sua formação não os prepara adequadamente e que nem sempre se sentem à vontade para trabalhar com homens sobreviventes.

SE QUISER AJUDAR RAPAZES E HOMENS SOBREVIVENTES, O QUE É QUE ELES NOS DIZEM QUE PRECISAM DE NÓS?

Ouvir as necessidades dos sobreviventes de violência sexual ao longo de décadas realça a importância do contexto, mas também destaca a

1 SOGIE: sigla em inglês para Sexual Orientation, Gender Identity, and Expression (Orientação Sexual, Identidade e Expressão de Género)

forma como alguns temas essenciais surgem consistentemente, dentro e entre contextos. O desafio para os prestadores de serviços e profissionais é saber qual a melhor forma de criar oportunidades para um diálogo genuíno e de co-criar serviços com os sobreviventes. Esta lista não é exaustiva, mas pode ajudar a definir o caminho para fornecer a ajuda e o apoio "informados sobre trauma e género" que os sobreviventes tanto merecem.

Em praticamente todos os contextos, os homens e rapazes sublinham a importância da escuta ativa, do respeito e de relações respeitosas e empáticas. A necessidade de os profissionais utilizarem uma "linguagem acessível" e adequada, e de darem tempo e serem pacientes ao lidarem com os sobreviventes, é frequentemente destacada como essencial.

A confiança e segurança (física e psicológica), bem como a criação de espaços e relações seguras, surgem como elementos fundamentais, também reforçados por um compromisso genuíno em proporcionar confidencialidade e anonimato. Estes elementos podem, de certa forma, ajudar a enfrentar o medo e a vergonha sufocante que os sobreviventes sentem.

Em praticamente todos os contextos, os homens e rapazes sublinham a importância da escuta ativa, do respeito e de relações respeitosas e empáticas. A necessidade de os profissionais utilizarem uma "linguagem acessível" e adequada, e de darem tempo e serem pacientes ao lidarem com os sobreviventes, é frequentemente destacada como essencial. Os sobreviventes também comentam que, como lhes foi retirado o poder durante o abuso, os prestadores de serviços e profissionais que oferecem genuinamente escolhas e empoderamento podem fazer uma diferença significativa na sua capacidade de se envolver nos serviços e no seu percurso de recuperação do trauma. Isto pode ser tão simples como oferecer uma escolha de sala, um horário para se encontrarem fora das horas de trabalho, ou a escolha do género da ou do técnico que os apoiará.

Outros temas importantes estão relacionados com a natureza específica e a conceção dos serviços, como os serviços de proximidade e acolhimento, que são flexíveis e inovadores, baseando-se em conhecimentos especificamente relacionados com homens e rapazes sobreviventes e na compreensão sobre "o que funciona?". As evidências provenientes da prática, da investigação e da escuta dos sobreviventes também indicam que proporcionar atividades como forma de expressão (escrita, desenho e "andar e conversar" [acompanhamento peripatético]) é imensamente útil.

A mensagem para os prestadores de serviços e profissionais é clara: se queremos ajudar, temos de refletir sobre o que podemos fazer, individual e coletivamente, para nos basearmos nas evidências e facilitar aos rapazes e homens sobreviventes o pedido e o acesso a um apoio adequado que vá ao encontro das suas necessidades.

Pense sempre na melhor forma de conceber e modificar os nossos serviços, respostas pessoais, recursos e ferramentas para atender às necessidades dos sobreviventes do sexo masculino.

CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Se realmente queremos garantir que os homens e rapazes sobreviventes recebam a proteção e o apoio adequados, é evidente que, independentemente da nossa identidade – pai, mãe, familiar, amigo ou amiga, pessoa aliada, profissional, agente da autoridade, profissional de saúde, docente – todos temos um papel importante a desempenhar. Talvez possamos começar por fazer a nós próprios algumas perguntas simples que podem definir o "que se segue":

"Como podemos transformar e aplicar, na prática, as necessidades expressas, as ideias e as mensagens partilhadas pelos sobreviventes? O que precisamos de fazer de diferente?"

"Como podemos alinhar a coragem indubitável dos sobreviventes com o nosso compromisso de fazer o que for necessário para transformar os serviços e as respostas, prestando o apoio que eles merecem?"

Os sobreviventes precisam de aliados poderosos quando, muitas vezes, a regra é a sobrevivência do mais forte. Se estivermos preparados para combinar a coragem dos sobreviventes com a nossa determinação de fazer o que for necessário, podemos dar um contributo significativo para prestar o apoio e a justiça social que transformarão as vidas dos sobreviventes.



QUEBRAR O SILÊNCIO

E SE SOBREVIVENTES DE VIOLÊNCIA SEXUAL CHEFIASSEM O SERVIÇO ONDE TRABALHA? IDEIAS INSPIRADORAS DA ALEMANHA

NICOLAS HAAF

Imagine que trabalha num serviço, algures no sector público ou privado, e que, além de apoiar pessoas sobreviventes de violência sexual, são as próprias sobreviventes que supervisionam o seu trabalho. É difícil de imaginar?

Bem, em 2010, o Governo alemão criou um Comissário Independente para as questões relativas ao abuso sexual de crianças. Mas não ficou por aqui; em 2015, foi criado um conselho consultivo composto por pessoas que foram vítimas de crimes de violência sexual em toda a Alemanha – o Conselho de Sobreviventes.

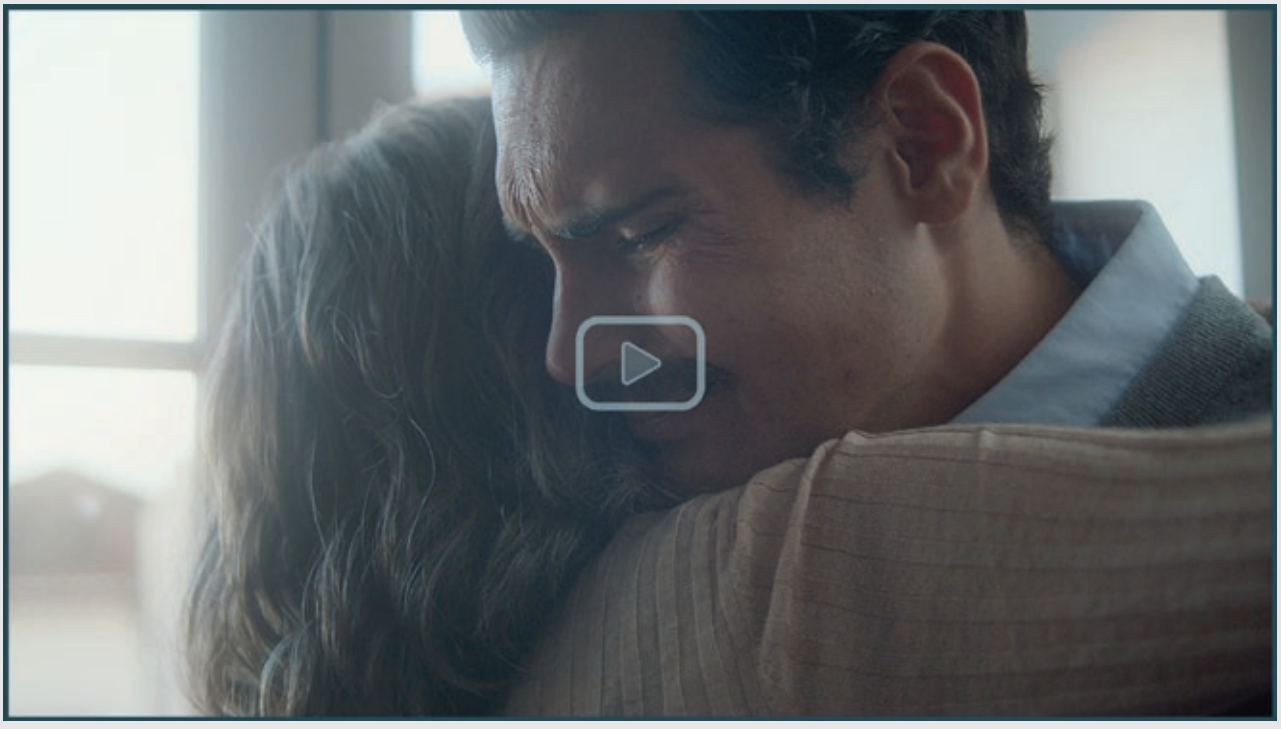
Isto significa que as pessoas que foram sujeitas a violência sexual no contexto da família, na Igreja Católica e Protestante, no crime organizado ou em contextos de rituais/culto, têm um papel predominante, dando conselhos aos ministros e ministérios a nível federal, às comissões parlamentares a nível dos estados federais, bem como aos conselhos científicos.

Mais: Kerstin Claus é a primeira sobrevivente a ocupar o cargo de Comissária Independente desde 2022. Isto sublinha a importância, a nível federal, das experiências vividas pelos e pelas sobreviventes de violência sexual no horizonte político alemão.

Atualmente, o Governo alemão está a meio de um processo legislativo que irá consagrar na lei não só o Comissário Independente, mas também o Conselho de Sobreviventes. Em novembro de 2024, realizou-se uma audição de peritos no parlamento alemão, na qual participou um membro do Conselho de Sobreviventes – portanto, na realidade, temos sobreviventes de violência sexual a aconselhar políticos nas políticas públicas de resposta, apoio e combate ao abuso sexual.

Talvez um dia, num futuro não muito distante, quem estiver a ler este texto possa, não só trabalhar com sobreviventes, mas também para eles e elas...

VEJA A CAMPANHA «MAIS DE 20 ANOS EM SILÊNCIO»



CONSENTIMENTO E MASCULINIDADE(S)
A RELAÇÃO UMBILICAL ENTRE CONSENTIMENTO E GÉNERO

MARIA JOÃO FAUSTINO

Nos últimos anos, a minha investigação sobre violência sexual levou-me a repensar o conceito de consentimento. Esta pesquisa decorreu num contexto fértil e favorável: desde 2017, no alavancar do #MeToo, as discussões sobre consentimento ganharam projeção mediática, académica e social. Há mais de uma década que o consentimento assume centralidade em campanhas de prevenção da violência sexual. Contudo, o conceito de consentimento presta-se a múltiplas interpretações e debates, e as abordagens críticas ao consentimento têm demonstrado as suas limitações e insuficiências.

CONSENTIMENTO: A POLISSEMIA DO CONCEITO

Ouvimos, por vezes, que sexo sem consentimento é violação, como se de uma fórmula aritmética se tratasse. De facto, os discursos sobre consentimento são com frequência simplistas, como se o conceito de consentimento fosse claro e inequívoco, isento de qualquer ambiguidade. O consentimento é apresentado como a resposta última (e única) para a cultura de coação e violência sexual.

As diferentes abordagens ao consentimento demonstram a porosidade do conceito: do "não é não" ao "sim é sim", do direito à recusa e a dizer "não" ao consentimento afirmativo ou entusiástico, têm sido diversas as tentativas e tónicas da definição.

Porém, uma reflexão mais apurada pulveriza estas certezas. A aparente robustez do conceito de consentimento não resiste às primeiras interrogações: o que significa consentir no contexto da sexualidade? Consentir significa autorizar, querer ou desejar? De que falamos quando falamos de consentimento: de uma dimensão volitiva (interna) ou de uma expressão comportamental? Falamos de acordo, permissão, aceitação ou autorização – sendo que cada um destes termos tem significados e implicações distintas? É possível desejar e não consentir? E, pelo contrário, é possível consentir e não desejar? Estas questões, discutidas na literatura sobre consentimento, mostram a complexidade do tema. Também as diferentes abordagens ao consentimento demonstram a porosidade do conceito: do "não é não" ao "sim é sim", do direito à recusa e a dizer "não" ao consentimento afirmativo ou entusiástico, têm sido diversas as tentativas e tónicas da definição.

CONSENTIMENTO, GÉNERO E (É) DESIGUALDADE

Sabemos, na gramática social e na experiência de todos os dias, que querer e consentir não são sinónimos. *Damos* consentimento (a alguém ou a alguma coisa). Consentimos na recolha de dados *online*; declaramos o consentimento antes de um ato médico. Em nenhum destes domínios, consentimento e desejo, ou consentimento e vontade, são equivalentes. Em nenhum destes domínios, as "partes" envolvidas se encontram em posições simétricas. Por que razão falamos, então, de consentimento como bússola na esfera da sexualidade, aquela que associamos aos desejos e vontades mais íntimas?

Várias autoras apontam como problema o facto de o conceito de consentimento, próprio da esfera contratual, ter extravasado para abarcar o domínio das relações interpessoais, nomeadamente a sexualidade. Este lastro contratualista, assente numa visão liberal dos sujeitos envolvidos, abstrai das relações de poder que perpassam a sexualidade: género, classe, idade, condição social. Esta visão dos sujeitos como autónomos, igualmente capazes de decidir – e consentir – negligencia os múltiplos fatores que modelam a interação sexual entre as pessoas. É uma abstração falaciosa – porque trata os sujeitos como iguais, obnubilando as condições de profunda desigualdade em que se encontram. Desigualdade histórica e estrutural, desde logo, entre mulheres e homens: a dimensão de género estrutura uma hierarquia, mais do que uma diferença.

O consentimento não é a ferramenta de que precisamos para, coletivamente, eliminar a violência sexual.

Nas relações heterossexuais, o consentimento é uma dinâmica e um processo genderizado. Espera-se que homens estejam sempre disponiveis para ter sexo com (diversas) mulheres; que insistam, persistam e vençam qualquer forma de resistência. A masculinidade dominante é construída como conquista; a sexualidade masculina é naturalizada como predatória. O consentimento, neste contexto, é construído como algo a obter – das mulheres – e não como um ideal de mutualidade de vontades.

As expectativas e guiões restritivos oprimem também vários homens no contexto heterossexual. Reconhecê-lo não deve conduzir-nos a equivalências falaciosas ou falsas neutralidades. Pelo contrário, este reconhecimento deve guiar uma reflexão cuidadosa sobre as intersecções entre género, masculinidade e consentimento enquanto facilitadores de experiências sexuais indesejadas e coercivas.

CONSENTIMENTO E MASCULINIDADE: PODE UM HOMEM NÃO CONSENTIR NUMA RELAÇÃO HETEROSSEXUAL?

A contraparte desta construção da masculinidade enquanto conquista é a submissão da sexualidade das mulheres. Historicamente, o poder de autodeterminação sexual foi negado às mulheres. No artigo "*Um corpo que seja seu* – podem as mulheres [não] consentir?", Isabel Ventura (2015) situa o crime de violação no quadro penal então vigente e respetivos antecessores, mapeando o percurso legal do que a autora designa como "gestão do consentimento nos crimes sexuais". Isabel Ventura argumenta que as resistências à ideia de (ausência de) consentimento como critério da violação sexual resultam de uma desconfiança histórica para com a palavra das mulheres. Numa cultura que historicamente nega às mulheres o direito a dizer "não" (e que simultaneamente lhes proíbe o prazer, impondo-lhes uma dupla moral sexual que lhes vigia o corpo e a conduta), faz sentido perguntar, apropriando-nos das palavras da autora: pode uma mulher (não) consentir?

A cultura da violação é indissociável do género e oprime sobretudo as mulheres, mas não deixa (todos) os homens ilesos. A supremacia sexual masculina também impõe grilhetas aos homens que, por desvio do padrão ou das expectativas dominantes, são frequentemente estigmatizados e desacreditados.

Na minha investigação de doutoramento, entrevistei pessoas (dezoito mulheres e cinco homens) que relataram ter tido experiências de sexo anal indesejado ou não consentido em contexto heterossexual. Quando perguntadas sobre como classificariam a sua experiência, várias das mulheres que entrevistei refletiram sobre consentimento. A complexidade das suas respostas demonstra que o consentimento não é um conceito absolutamente límpido e inequívoco, capaz de dar resposta ou enquadramento claro às suas experiências (Faustino & Gavey, 2024).

No mesmo contexto, um dos homens participantes, Eddie, de 33 anos, descreveu uma experiência ocorrida anos antes com uma anterior namorada, com quem teve sexo anal sem que se apercebesse disso (assumindo que se tratava de penetração vaginal). Refletindo *a posteriori*, Eddie considerou que a anterior parceira teria assumido o seu consentimento para este ato sexual específico "por causa das dinâmicas de género": como se, sendo homem, o seu consentimento para um ato penetrativo, com uma parceira habitual, fosse *a priori* adquirido (Faustino, 2022). Afinal, num contexto que consagra a masculinidade-sempre-desejante, hetero-insaciável, pode um homem *não consentir* em ter sexo (penetrativo) com uma mulher?

As expectativas e guiões restritivos oprimem também vários homens no contexto heterossexual. Reconhecê-lo não deve conduzir-nos a equivalências falaciosas ou falsas neutralidades. Pelo contrário, este reconhecimento deve guiar uma reflexão cuidadosa sobre as intersecções entre género, masculinidade e consentimento enquanto facilitadores de experiências sexuais indesejadas e coercivas.

A supremacia sexual masculina também impõe grilhetas aos homens que, por desvio do padrão ou das expectativas dominantes, são frequentemente estigmatizados e desacreditados.

NOTAS FINAIS

O consentimento não é a ferramenta de que precisamos para, coletivamente, eliminar a violência sexual. Este processo passa, primeiramente, pelo derrube das normas de género, que impõem papéis e expetativas nefastos para mulheres e homens. A cultura da violência sexual combate-se substituindo-a por uma cultura de igualdade – também, ou sobretudo, na dimensão da sexualidade.



QUEBRAR O SILÊNCIO

EXPLORAÇÃO SEXUAL DE RAPAZES NO CAMBOJA: UMA REFLEXÃO SOBRE AS SEMELHANÇAS E OS DESAFIOS COM OUTRAS REALIDADES

MAGGIE ENO

A M'Lop Tapang é uma organização de proteção de crianças e que trabalha em Sihanoukville, no Camboja, desde 2003. Foi criada originalmente para apoiar um pequeno grupo de crianças que viviam na rua, e atualmente trabalhamos com mais de 6000 crianças e jovens vulneráveis todos os anos, e com mais de 3000 famílias desfavorecidas. Nas últimas duas décadas, apoiámos muitos jovens rapazes sobreviventes violência sexual e eles ensinaram-nos muito.

Uma das razões pelas quais começámos a trabalhar com crianças de rua foi o facto de, logo no início, termos conhecido um menino de nove anos que estava a ser aliciado por um criminoso sexual em viagem e que fazia "turismo" por aquelas ruas. Foi o facto de testemunharmos a exposição e vulnerabilidade deste menino, face a esta situação de alto risco, que nos impediu de nos afastarmos.

A nossa organização serve e apoia as crianças mais vulneráveis, incluindo jovens que trabalham na rua, jovens que usam drogas e crianças que não têm adultos de confiança nas suas famílias para as proteger.

A maioria das crianças tem pais e mães, e a maioria desses parentes não explora diretamente os seus filhos, mas as suas crenças e atitudes, profundamente enraizadas em relação às normas de género e à forma como os rapazes se devem proteger, juntamente com o facto de estas famílias lutarem diariamente (por viverem na pobreza e enfrentarem elas próprias muita discriminação), significa, muitas vezes, que os rapazes têm medo de confiar nos pais, receando serem culpabilizados e castigados.

SEMELHANÇAS

No Camboja, tal como em muitos países do mundo, os rapazes têm imensa dificuldade em denunciar estes incidentes devido a sentimentos de vergonha intensa e ao medo de que ninguém acredite neles.

Há uma diferença notável no nível de preocupação com a segurança dos rapazes em relação às raparigas, particularmente entre pais, tutores, membros da comunidade local e a polícia.

Os rapazes que sofreram violência sexual e não receberam qualquer apoio ou proteção são mais vulneráveis a serem vítimas de crimes continuados de abuso sexual, o que leva a um trauma permanente.

A recuperação do trauma só é possível com a construção de relações de confiança estreitas com eles. É essencial ter paciência, empatia e criar um espaço confortável para uma comunicação aberta com estes jovens. Todos eles são indivíduos que necessitam de diferentes períodos de tempo para recuperar.

É fundamental oferecermos esperança, encorajando-os e levantando-lhes o ânimo, bem como acreditar nas suas histórias sem as julgar ou apresentar juízos de valor.

É essencial haver disponível uma gama completa de cuidados baseados e informados no trauma para a recuperação do rapaz, o que inclui a resposta às suas necessidades em termos de cuidados de saúde, educação, relações com os pares, reintegração com adultos de confiança, encorajamento de ambientes familiares seguros. Uma resposta para as suas necessidades emocionais através de aconselhamento e construção de fortes amizades de apoio entre pares.

DIFERENÇAS E ESPECIFICIDADES

- Em 2003, as autoridades no Camboja e os médicos forenses não acreditavam nem compreendiam, de facto, como é que os rapazes podiam ser vítimas de abusos sexuais. Lembro-me de casos em que levámos rapazes sobreviventes ao hospital público para realizar os exames forenses obrigatórios e os médicos riam-se, humilhando-os e fazendo troça deles: "Como é que pudeste deixar um homem abusar de ti?"
- Apesar de, através do nosso trabalho com os parceiros e a polícia, termos assistido a um enorme avanço na sensibilização e compreensão da violência sexual contra os rapazes no Camboja, mesmo depois de muito lobby, os formulários médicos forenses não contêm a anatomia masculina, pelo que o relatório é apenas descritivo. O diagrama real para mostrar locais específicos de trauma na anatomia dos rapazes continua a não existir, ao contrário do diagrama feminino

que sempre existiu. Continua a haver uma enorme falta de profissionais médicos especialistas nesta área.

- Os rapazes mais vulneráveis já foram muitas vezes traumatizados por tratamentos cruéis e degradantes por parte da polícia. Muitos já estiveram em conflito com a lei devido ao uso de drogas ou a pequenos delitos — que utilizam como forma de sobrevivência quotidiana. As experiências negativas com a polícia fazem com que hesitem em voltar a procurar e a relacionarem-se com as autoridades. É preciso muito encorajamento e paciência para que estes rapazes concordem em apresentar uma queixa formal à polícia, uma vez que, com base nos encontros anteriores, a polícia pode fazê-los sentirem-se pior.

- Muitos rapazes ainda têm medo de contar aos pais, uma vez que, culturalmente, no Camboja, há muito pouca empatia e compreensão para com os rapazes sobreviventes, enquanto verificamos o oposto com as raparigas. Os rapazes que partilharam connosco a sua história de abuso disseram-nos que têm medo de que nós contemos às suas mães, pois estas irão certamente bater-lhes por terem permitido que o abuso acontecesse e por não se terem protegido.

OBSTÁCULOS

Ainda hoje, passados mais de 20 anos, quando falamos da proteção dos direitos da criança no Camboja, bem como da proteção das crianças contra a violência e a exploração sexual, a maior parte dos membros da comunidade, incluindo a polícia, os pais, os profissionais de saúde e os juízes, quer o admitam ou não, lê a palavra "criança" e subconscientemente pensa em raparigas. Estamos constantemente a defender, junto de todos os intervenientes — mesmo profissionais —, que os meninos e os rapazes também são crianças. Esta mentalidade está a mudar, mas de forma lenta. A formação, a sensibilização e a promoção têm de ser consistentes e contínuas. Caso contrário, as mudanças de mentalidade depressa retrocedem.

O QUE FUNCIONA NA SUA RECUPERAÇÃO

- Estes rapazes que vivem na rua, muitas vezes, não têm noção de tempo, pois vivem para sobreviver e não seguem uma rotina diária como as outras crianças. Aprendemos a contornar esta situação, passando tempo com eles nos locais onde se sentem confortáveis, de modo a criar confiança e proporcionar-lhes segurança.

- Comunidades ChildSafe: construir uma comunidade que compreenda o abuso sexual de rapazes, as suas necessidades e as formas de lhes proporcionar segurança e apoio. A M'Lop Tapang criou uma rede de voluntários composta por mais de 600 "agentes ChildSafe", formados para cuidar de crianças em situação de risco.

- Colaborar estreitamente com as famílias e as autoridades locais para promover educação e advocacia.

- Trabalhar com os amigos das crianças para fomentar segurança nas suas redes de pares.

- Proporcionar formação contínua e partilha de conhecimentos com assistentes sociais, médicos e professores, abordando não só este tema, mas também questões de trauma, garantindo que compreendem profundamente as razões por detrás de determinados comportamentos dos rapazes ou do uso de mecanismos negativos para lidar com a situação.

- Capacitar a polícia através de um trabalho conjunto e na articulação e gestão de casos.

RESUMO

Vimos pais e mães, outrora irados e a culparem os filhos por terem sido maltratados ou vítimas de violência sexual, transformarem-se em adultos carinhosos e protetores, demonstrando empatia e bondade para com as suas crianças.

Quando as pessoas começam a compreender o impacto da violência sexual contra rapazes, muitas vezes tornam-se defensores e protetores.

A nossa experiência mostra-nos que, frequentemente, os intervenientes precisam de ser desafiados a sair da sua zona de conforto para aprenderem a falar em nome dos rapazes. É necessário que questionem os seus colegas e até os seus superiores.

Os juízes devem ser profundamente informados, e a polícia precisa de ter a coragem de olhar para as situações de forma diferente, defendendo os rapazes em vez de perpetuar o caminho fácil de manter o status quo.

Há motivos para esperança, pois temos assistido a mudanças significativas nas mentalidades aqui no Camboja. No entanto, ainda há MUITO por fazer.

IMPACTO DA VIOLÊNCIA SEXUAL NA SEXUALIDADE E INTIMIDADE DOS HOMENS SOBREVIVENTES

FILIPA CARVALHINHO

A violência sexual pode interferir com o modo como o sobrevivente perceciona e experiencia a sua sexualidade, gerando dificuldades na intimidade. Estas apresentam-se através de comportamentos hipersexualizados e/ou hipossexualizados e são, muitas vezes, o motivo que leva à procura de apoio especializado.

No que se refere à hipersexualização, esta pode apresentar-se através de comportamentos sexualizados disruptivos e exacerbados, como por exemplo, a masturbação compulsiva, o consumo excessivo de pornografia e comportamentos sexuais de risco, nomeadamente, procura de múltiplos parceiros e parceiras, relações sexuais sem proteção e práticas sexuais com fim à humilhação e punição. O sobrevivente pode, inconscientemente, procurar situações que reproduzem o abuso, revivendo repetidamente o que aconteceu.

É de notar que associados aos comportamentos de hipersexualização e hipossexualização, surgem muitas vezes sentimentos intensos de culpa, vergonha e desadequação, tal como, crenças negativas intensas como "há algo de errado comigo", "estou estragado ou quebrado" ou "não tenho valor".

A hipersexualização pode também manifestar-se através de pensamentos sexualizados relacionados, por exemplo, com sexo, nudez ou com um foco obsessivo na região genital. Estes pensamentos são automáticos, intrusivos e recorrentes. Ou seja, surgem de forma não intencional e não são uma escolha do sobrevivente. Geram habitualmente sentimentos de culpa, vergonha, confusão e até dúvidas relativamente à sua orientação sexual. Outro aspecto presente na hipersexualização é o facto de, sem ter consciência, o sobrevivente poder ter tendência para sexualizar as suas relações sociais, uma vez que, pode existir confusão entre abuso e expressões saudáveis de carinho e afecto. Assim, pode ser difícil expressar o carinho que sente pelos outros, tal como, aceitar manifestações de afeto dos outros para consigo.

Relativamente à hipossexualização, esta apresenta-se maioritariamente através de comportamentos de evitamento que podem variar

Os comportamentos de hipersexualização e hipossexualização não são estáticos nem imutáveis e podem oscilar entre si ao longo do tempo.

em intensidade e frequência e que são, habitualmente, disruptivos e prejudiciais ao bem-estar do sobrevivente. Devido ao abuso, o sobrevivente pode perceccionar a sexualidade como insegura e perigosa. Neste sentido, pode ter medo de ser invadido por memórias, sensações e emoções associadas ao trauma que viveu e/ou de não ser capaz de estar à altura do que é esperado de si. Assim, pode optar, por exemplo, por adiar o início da sua vida sexual ou por não viver a sua sexualidade durante um determinado período de tempo. O sobrevivente pode evitar determinadas práticas sexuais como sexo oral, vaginal, anal, masturbação, ou também algumas posições sexuais específicas. A hipossexualização também pode expressar-se quando o homem não assume um papel específico durante a relação sexual, como por exemplo, evitar atos penetrativos, como penetrar ou ser penetrado. Noutras situações, pode existir o evitamento de qualquer tipo de envolvimento sexual e íntimo, independentemente da forma como o sexo é experienciado.

O próprio corpo pode desencadear memórias do abuso ou sentimentos de nojo e repulsa. Isto leva o sobrevivente a desconectar-se, mesmo que inconscientemente, do seu corpo, pois não o sente como seguro (e, em algumas situações, pode ainda não o sentir como seu), a evitar tocar-se ou olhar para si.

Em alguns casos, o sobrevivente pode não se sentir confortável com o contacto físico com os outros, seja ele sexualizado ou não; pode evitar dar apertos de mão, abraços ou participar em

atividades ou fazer desporto que exijam contacto físico. Estar fisicamente próximo de outra pessoa pode ser igualmente desconfortável e gerar ansiedade. Por este motivo, o sobrevivente pode evitar andar de transportes públicos em horas mais movimentadas, ir a concertos onde as pessoas estão fisicamente próximas ou andar de elevador quando está acompanhado. Em algumas situações, a relação que o sobrevivente tem com o seu corpo pode ser igualmente impactada. O próprio corpo pode desencadear memórias do abuso ou sentimentos de nojo e repulsa. Isto leva o sobrevivente a desconectar-se, mesmo que inconscientemente, do seu corpo, pois não o sente como seguro (e, em algumas situações, pode ainda não o sentir como seu), a evitar tocar-se ou olhar para si.

O sobrevivente pode, inconscientemente, procurar situações que reproduzem o abuso, revivendo repetidamente o que aconteceu.

Os comportamentos de hipersexualização e hipossexualização não são estáticos nem imutáveis e podem oscilar entre si ao longo do tempo. Alguns sobreviventes identificam comportamentos de evitamento manifestados na hipossexualização, como uma constante nas suas vidas. Outros identificam comportamentos hipersexualizados presentes desde muito cedo. Em alguns casos, um pode surgir enquanto consequência do outro. Por exemplo, um sobrevivente que apresenta hipersexualização durante grande parte da sua vida e que, após ter sido confrontado com desencadeadores do abuso ou ter vivenciado outro crime de violência sexual, passa a adotar comportamentos hipossexualizados, evitando qualquer intimidade. Ou por outro lado, após um período de hipossexualização, o sobrevivente pode encontrar nos comportamentos sexualizados uma forma de se sentir valorizado, de sentir sensações intensas e prazerosas e de escapar a emoções negativas, podendo desenvolver uma hipersexualização.

É de notar que associados aos comportamentos de hipersexualização e hipossexualização, surgem muitas vezes sentimentos intensos de culpa, vergonha e desadequação, tal como, crenças negativas intensas como "há algo de errado comigo", "estou estragado ou quebrado" ou "não tenho valor". O sobrevivente pode culpabilizar-se e recriminar-se pelos comportamentos, decisões e escolhas que fez e, pelo modo, como conduziu a sua vida. Compreender que estes comportamentos

Alguns sobreviventes identificam comportamentos de evitamento manifestados na hipossexualização, como uma constante nas suas vidas. Outros identificam comportamentos hipersexualizados presentes desde muito cedo. Em alguns casos, um pode surgir enquanto consequência do outro.

não o definem e que são na realidade uma consequência da violência sexual e um mecanismo de sobrevivência para lidar com o sofrimento, é o caminho para o processo de superação do trauma.

Sendo que cada pessoa vive de forma particular a sua sexualidade e intimidade nas diferentes fases da vida, não podemos deixar de refletir sobre o facto de que o problema não se prende com os comportamentos em si, mas sim com o modo como o sobrevivente os experiencia e o impacto negativo que têm para ele. Muitas vezes, é difícil para o próprio compreender se determinados comportamentos, como por exemplo a masturbação compulsiva ou a procura de envolvimentos sexuais casuais, são saudáveis ou disfuncionais para ele. O facto de desde sempre fazerem parte da sua realidade e daquilo que conhece, pode levar a que estes sejam normalizados e, por esta razão, não compreenda o impacto negativo que têm na sua vida.

Em alguns casos, o sobrevivente pode não se sentir confortável com o contacto físico com os outros, seja ele sexualizado ou não; pode evitar dar apertos de mão, abraços ou participar em atividades ou fazer desporto que exijam contacto físico.

É fundamental ter em conta que todos temos crenças e ideias preconcebidas, que resultam das nossas vivências e da construção que fazemos de nós próprios e do mundo. Enquanto mães, pais, irmãos, /irmãs, cônjuges, amigos, amigas ou profissionais, é essencial refletirmos sobre como as nossas próprias crenças podem interferir com o significado que atribuímos aos comportamentos de hipersexualização e hipossexualização quando nos deparamos com eles. As experiências pessoais, os juízos de valor, as crenças religiosas, os costumes culturais ou familiares, podem constituir um obstáculo à compreensão destes comportamentos e levar a julgamentos que, não só, reforçam sentimentos de culpa, vergonha e inadequação dos homens sobreviventes, como dificultam a procura de apoio.



QUEBRAR O SILÊNCIO

O PODER DAS HISTÓRIAS QUE LEMOS
A VIOLAÇÃO DE UM HOMEM NO ROMANCE *URSA MAIOR* DE MÁRIO CLÁUDIO

JÚLIA GARRAIO

Crescemos a ouvir e a ler histórias. São experiências em segunda mão que nos ajudam a conhecer e sobretudo a interpretar o mundo na sua diversidade e complexidade. Superando a simples apresentação de dados factuais e estatísticas, bem como as respostas fáceis e imutáveis, as narrativas abrem horizontes para subjetividades, emoções, realidades interiores, desafiam-nos com questões, colocam-nos frente às contradições do ser humano socialmente situado, obrigando-nos a imaginarmo-nos no lugar do/a outro/a. Aqui reside precisamente o potencial da literatura e da ficção para estimular não apenas a reflexão crítica, mas também a empatia.

O poder da palavra é particularmente percetível quando falamos de violência sexual. Como mostram numerosos estudos literários e de análise de discurso, a perceção da violência sexual como tal depende frequentemente de quem tem a capacidade de se fazer ouvir. Já muitas/os teremos ouvido o provérbio africano que diz que, até os leões inventarem as suas histórias, os caçadores continuarão a ser os heróis das histórias de caça. No contexto da violência sexual, podemos afirmar que, enquanto as histórias forem contadas a partir do lugar da fala da masculinidade hegemónica, as histórias de violência sexual não serão percetíveis como tal. Um dos méritos da análise literária feminista foi precisamente a releitura de textos canónicos tornando visível como violência sexual o que estava naturalizado como direito (por exemplo, nas sociedades esclavagistas) ou algo inevitável (por exemplo, as violações de guerra) ou transfigurado como sedução ousada ou conquista sexual (por exemplo, o que atualmente se define como *date rape*).

Em *Ursa Maior*, a representação da violação de um homem não fomenta o discurso da competitividade de vítimas nem embarca em narrativas universalizantes que abafam a dimensão de género.

Sabemos que os lugares da fala da escrita literária têm vindo a abrir-se para outras perspetivas comprometidas com outros percursos de vida, outras identidades de género e outros processos de racialização. É a partir deste caleidoscópico que têm vindo a ser escritos vários romances no contexto português que formulam experiências de violência sexual a partir de quem a sofre. Trata-se, em grande parte, de uma escrita de autoria feminina sobre vítimas e sobreviventes do sexo feminino. A violência sexual contra homens e rapazes tem menor expressão na literatura portuguesa contemporânea, mas, como tentarei aqui argumentar, os textos existentes não são menos relevantes para nos convidar a repensar o que é a violência sexual e as suas dinâmicas de poder genderizado.

O poder da palavra é particularmente percetível quando falamos de violência sexual. Como mostram numerosos estudos literários e de análise de discurso, a perceção da violência sexual como tal depende frequentemente de quem tem a capacidade de se fazer ouvir.

A maior visibilização de homens e rapazes vítimas de violência sexual tem sido acompanhada, em muitas situações, por um subtexto anti-feminista e misógino – vejam-se, por exemplo, as caixas de comentários de leitores da imprensa *on-line* – que usa as vítimas de violação masculinas para negar a violência endémica contra as mulheres e as dinâmicas de género no exercício do poder que enquadram o problema da violência sexual. São reações que, com o pretexto de reclamarem empatia para com as vítimas masculinas a partir de uma universalização do problema – "é algo que pode acontecer a toda a gente" – se traduz, na prática, numa instrumentalização das vítimas masculinas e numa atomização da violência sexual em histórias individuais sem enquadramento nem olhar crítico sobre as estruturas e o caldo cultural em que a violência sexual ocorre.

É por isso que romances como *Ursa Maior* (2000) de Mário Cláudio são tão pertinentes. É

uma obra que articula crises da masculinidade ou, se preferirmos, masculinidades hegemónicas em crise. Como sabemos, os estudos das masculinidades partem do princípio de que o privilégio masculino em que os rapazes são socializados nas sociedades patriarcais, sexistas e machistas não os leva apenas a normalizarem o domínio sobre as mulheres e a violência contra elas, percetível, por exemplo, nos pressupostos de que a exigência de sexo e o apetite sexual por muitas mulheres são sinais de masculinidade ou que o cuidado e a partilha de tarefas domésticas são indícios de fraqueza e falta de virilidade. Os estudos das masculinidades também mostram que a crença no privilégio e domínio masculino prejudica os próprios homens e rapazes ao socializá-los para um vasto leque de comportamentos auto-destrutivos como o exercício da violência entre pares, a condução perigosa, o sexo sem proteção, a transgressão de regras e leis reconfigurada como ousadia e coragem, a dificuldade em partilhar emoções e procurar apoio, o que conduz ao encobrimento de depressões e taxas de mortalidade, inclusivamente por suicídio, mais elevadas.

A maior visibilização de homens e rapazes vítimas de violência sexual tem sido acompanhada, em muitas situações, por um subtexto anti-feminista e misógino – vejam-se, por exemplo, as caixas de comentários de leitores da imprensa on-line – que usa as vítimas de violação masculinas para negar a violência endémica contra as mulheres e as dinâmicas de género no exercício do poder que enquadram o problema da violência sexual.

Os sete reclusos do romance de Mário Cláudio protagonizam muitos destes comportamentos. Ali encontramos um assassino num contexto de violência doméstica, violadores, traficantes de droga, burlões, pais ausentes. Ao seguir o ponto e vistas destas personagens e formular as suas subjetividades, a narrativa não envereda, porém, por qualquer tentativa de legitimar os crimes destes homens; pelo contrário, a sua humanização permite ver os seus crimes não como ações de desvio individualizado, mas como parte de uma teia social unida pela misoginia e por conceções de masculinidade hegemónica, ou seja, permite perceber como o privilégio masculino em que aqueles homens foram socializados tornou possível os crimes, inclusivamente a violação de um homem.

Os estudos das masculinidades também mostram que a crença no privilégio e domínio masculino prejudica os próprios homens e rapazes ao socializá-los para um vasto leque de comportamentos auto-destrutivos como o exercício da violência entre pares, a condução perigosa, o sexo sem proteção, a transgressão de regras e leis reconfigurada como ousadia e coragem, a dificuldade em partilhar emoções e procurar apoio, o que conduz ao encobrimento de depressões e taxas de mortalidade, inclusivamente por suicídio, mais elevadas.

É assim que a violação, no final, adquire um lugar central na economia narrativa do romance. Seria errado interpretar a violação do rapaz bonito que "é igual ao Leonardo di Caprio" do *Titanic* (Cláudio, 2022: 144) por reclusos mais velhos e fortes através da narrativa problemática de que os homens "mais frágeis" são violados em contextos carcerários por ali não haver mulheres para violar. O que a narração encena é como certos imaginários e noções de masculinidade associam sexo com poder, domínio e violência, abrindo caminho para a redução do corpo desejado a "pedaço de carne suja" (*ibidem* 144). Em suma, em *Ursa Maior*, a representação da violação de um homem não fomenta o discurso da competitividade de vítimas nem embarca em narrativas universalizantes que abafam a dimensão de género. Pelo contrário, é através de lentes de género atentas à desvalorização e objetificação tradicional do corpo feminino que, como leitores/as, percebermos o que tornou possível aquela violação de um homem num ambiente hipermasculino como a prisão.

No contexto da violência sexual, podemos afirmar que, enquanto as histórias forem contadas a partir do lugar da fala da masculinidade hegemónica, as histórias de violência sexual não serão percetíveis como tal.

Cláudio, Mário (2022). *A Trilogia das Constelações: Ursa Maior, Oríon, Gémeos.* D. Quixote.

A COMPLEXIDADE DO TRAUMA NA VIOLÊNCIA SEXUAL NO MASCULINO

CLÁUDIA CAIRES

Experienciar uma história de abuso é como desenhar a caneta num papel branco, que, por muito que tentemos, não há como apagar; afinal de contas, até o melhor corretor deixa marca. Aceitar esta marca traumática, tratá-la e integrá-la na realidade dos homens sobreviventes, é o primeiro passo para a sua resolução.

MASCULINIDADES E STRESS PÓS TRAUMÁTICO COMPLEXO

A violência sexual é das vivências traumáticas mais impactantes para o ser humano. Ser exposto a uma situação de violência sexual é tomar contacto com a realidade de que o ser humano pode estar desprotegido e exposto na sua maior vulnerabilidade. Quando assim é, como é possível que se espere que alguma vez se volte a confiar? Importa recordar que a maioria dos casos de violência sexual acontecem por familiares ou elementos próximos do seu núcleo seguro, o que quer dizer que, uma ou mais vezes, aquele menino jovem e homem foi traído por quem dele devia cuidar e proteger. Inevitavelmente, o mundo torna-se feio e perigoso e todos os colos, afetos e relações próximas não podem ser vividas senão com desconfiança. A segurança torna-se um mito, a confiança desaparece e a procura de um porto seguro torna-se uma demanda que parece não ter fim.

A violência sexual é das vivências traumáticas mais impactantes para o ser humano. Ser exposto a uma situação de violência sexual é tomar contacto com a realidade de que o ser humano pode estar desprotegido e exposto na sua maior vulnerabilidade. Quando assim é, como é possível que se espere que alguma vez se volte a confiar?

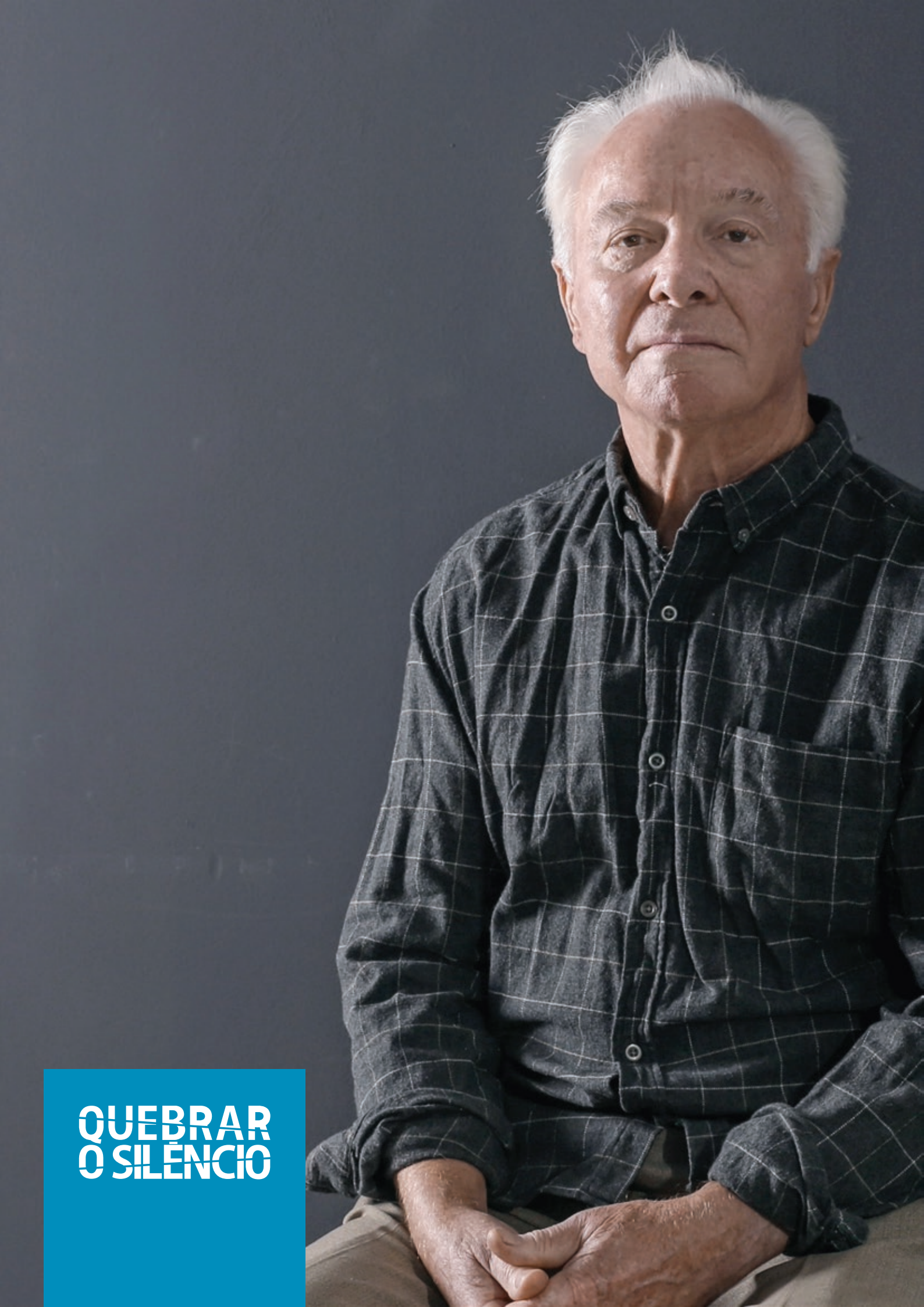
Desta dificuldade ou impossibilidade de se relacionar de forma segura novamente, caracteriza o Stress Pós Traumático Complexo. Companheiro doloroso e silencioso, tende a passar despercebido, como feitio ou personalidade. Coisas de gente que nunca está bem e que não sabe dar valor ao que tem. Complexo, como o nome indica, é um quadro frequentemente desconsiderado ou desvalorizado, com diagnóstico difícil mas com sintomas destrutivos que afetam o homem na sua capacidade de se relacionar saudável e tranquilamente, em todas as áreas da sua vida.

No entanto, relações instáveis, trabalhos inconstantes, comportamentos sexualizados compulsivos, impulsividade ou agressividade são coisas perfeitamente aceitáveis no nosso conceito de masculinidade. Profissionais exímios no seu trabalho, agressivos na sua postura e obsessivos no seu comportamento são recebidos com normalidade, por vezes, até de valorização. A visão tóxica e desajustada do papel do homem na sociedade atual, não permite que este tenha espaço para reconhecer o seu próprio sofrimento. Não permite direcionar para quem efetivamente tem a responsabilidade, a raiva e a tristeza que o homem sente, que, ficando sem dono, toma para si. Remetidos para o silêncio, porque chorar não é coisa de homem, sofrem com a dificuldade de se aproximar emocionalmente de alguém, com a impotência perante a sua necessidade de validação através do sexo ou do seu total evitamento, em solidão. É-lhes difícil reconhecer o direito à ajuda, assoberbados com sentimentos de culpa e vergonha que a masculinidade descabida insiste em reforçar, sem saber, que como eles há tantos outros.

A violência sexual no masculino é uma realidade e as perturbações que dela resultam, também. Com o acompanhamento adequado, um homem sobrevivente pode reaprender a confiar, encontrar o seu sítio seguro e sentir-se feliz, muitas vezes pela primeira vez.

A violência sexual no masculino é uma realidade e as perturbações que dela resultam, também. Com o acompanhamento adequado, um homem sobrevivente pode reaprender a confiar, encontrar o seu sítio seguro e sentir-se feliz, muitas vezes pela primeira vez.

Pelo direito destes meninos, jovens e homens à sua segurança e bem-estar e ao cuidado da sua saúde mental, importa cada vez mais parar, falar e refletir. Quebrar ideias preconceituosas e estereotipadas sobre violência sexual e masculinidades, ler, aprender e partilhar sobre as suas consequências e a sua recuperação, é permitir a estes sobreviventes o acesso à ajuda que é sua por direito. O direito ao cuidado da Saúde Mental deve ser incontestável e cabe-nos desbravar caminho para que todo o sobrevivente lhe possa ter acesso.



QUEBRAR O SILÊNCIO

CRENÇAS ENRAIZADAS QUE AGRAVAM A CULPA E IMPEDEM A COMPREENSÃO

BEVERLEY RADCLIFFE

Trabalhando no setor sem fins lucrativos, acreditava ingenuamente que toda a gente na sociedade tinha uma compreensão fundamental de como os abusadores podiam transferir a culpa para o sobrevivente e por que razão os sobreviventes sentiam, de alguma forma, que deviam ter encorajado o abuso ou que deviam ter gostado. É evidente que não é esse o caso.

MITOS, ESTEREÓTIPOS E CRENÇAS PROFUNDAMENTE ENRAIZADAS

Quando um homem lhe diz que foi violado ou abusado sexualmente, qual é a primeira coisa em que pensa? Se for: "Isso não pode ser verdade, os homens não podem ser violados", não está sozinho. Há muitas pessoas que ainda acreditam que um homem pode proteger-se ou que só as mulheres é que são violadas e que não é fisicamente possível um homem ser violado.

Os homens sobreviventes de violação e abuso sexual vivem com estes mitos todos os dias e alguns até acreditam neles, o que resulta em mais culpa, vergonha e auto-culpabilização, fazendo-os sentir responsáveis pelo que aconteceu.

Ainda mais enraizado é o facto de estes mitos e estereótipos serem, na realidade, crenças e atitudes que as pessoas têm de forma comum e persistente, mas que podem ser factualmente incorretas.

Muitas vezes, estes mitos e estereótipos resultam da necessidade de acreditar numa sociedade segura e justa, onde as coisas más não "acontecem" às "pessoas boas". Caso contrário, se isso fosse verdade e as coisas más acontecessem às pessoas boas, isso significaria que ninguém estaria seguro e que poderia acontecer a qualquer pessoa.

Esta auto-proteção/auto-preservação é uma noção que nos mantém seguros num mundo cada vez mais inseguro. No entanto, isto também contribui para criar uma crença ainda mais forte de que os homens sobreviventes são os culpados, criando uma divisão entre "eles e nós" e dificultando ainda mais o acesso das pessoas à ajuda.

A natureza traumática do abuso sexual significa que os sobreviventes podem comportar-se de várias formas; alguns comportamentos podem ser considerados contraintuitivos. A perceção da ameaça pode influenciar o seu comportamento. Quando uma ameaça é colocada, seja ela real ou percecionada como tal, o cérebro entra em resposta de sobrevivência: luta, fuga, "flop", congelamento ou amizade. O choque pode deixar o sobrevivente emocionalmente entorpecido ou sem forças, parecendo assim calmo e não afetado.

Os sobreviventes sentem frequentemente, ou são levados a sentir, que são culpados e, por isso, experienciam fortes sentimentos de vergonha e culpa. Alguns manifestam uma total falta de controlo e a recuperação do controlo ajudá-los-á a sentirem-se mais resistentes e a desenvolverem estratégias positivas para lidar com a situação.

Uma pessoa que tenha sido vítima de violência sexual pode ter dificuldade em estabelecer relações positivas e saudáveis, especialmente se o abuso tiver ocorrido durante a infância, que é a fase mais formativa da vida. Pode não ter experimentado qualquer outra forma de relacionamento, pelo que pode assumir que o comportamento abusivo é normal e, portanto, pode reproduzir padrões de comportamento abusivo semelhantes.

Quando um homem lhe diz que foi violado ou abusado sexualmente, qual é a primeira coisa em que pensa? Se for: "Isso não pode ser verdade, os homens não podem ser violados", não está sozinho. Há muitas pessoas que ainda acreditam que um homem pode proteger-se ou que só as mulheres é que são violadas e que não é fisicamente possível um homem ser violado.

A violência sexual, especialmente na infância, pode ter efeitos profundos e duradouros. Estes podem ser de ordem psicológica, como a depressão, a perturbação de stress pós-traumático (PSPT) e a dificuldade em criar confiança; de ordem física, como as dores crónicas, os problemas gastrointestinais e a falta de saúde em geral; de

ordem social, como as dificuldades em criar e manter relações positivas e saudáveis; e de ordem económica, como o recurso à criminalidade como forma de sobrevivência.

Os homens sobreviventes de violação e abuso sexual vivem com estes mitos todos os dias e alguns até acreditam neles, o que resulta em mais culpa, vergonha e auto-culpabilização, fazendo-os sentir responsáveis pelo que aconteceu.

As crenças e atitudes permeiam a sociedade de forma insidiosa e profundamente enraizada. Algumas pessoas podem nem sequer se aperceber de que têm essas crenças ou compreender de onde elas vêm. A forma como respondemos aos sobreviventes é afectada pelas nossas próprias crenças e atitudes. Os sobreviventes são significativamente influenciados pelas suas próprias crenças e atitudes na forma como processam e lidam com o trauma do abuso.

- **Estereótipos de género:** As crenças tradicionais sobre masculinidade retratam frequentemente os homens como fortes, invulneráveis e sempre em controlo. Isto pode dificultar que os sobreviventes do sexo masculino reconheçam a sua vitimização e procurem ajuda, uma vez que fazê-lo pode ser visto como um sinal de fraqueza.

- **Estigma e Vergonha:** Existe um estigma generalizado em torno do abuso sexual masculino, que pode levar a sentimentos de vergonha e auto-culpa. Muitos homens sobreviventes receiam ser julgados ou temem que não acreditem neles, o que os pode impedir de partilhar a sua história de abuso. Isto pode ter um efeito a longo prazo no sobrevivente e pode levar ao isolamento, ao sofrimento prolongado, à automutilação e a comportamentos auto-destrutivos.

- **Conceções erróneas sobre a orientação sexual:** Algumas pessoas acreditam erradamente que a violência sexual contra homens está relacionada com a orientação sexual do sobrevivente, o que pode causar confusão e angústia adicionais aos sobreviventes. Esta ideia errada também pode levar a reações homofóbicas e a um maior isolamento.

- **Falta de sensibilização e de apoio:** Muitas vezes, a sociedade não está sensibilizada para a prevalência e da violência sexual contra homens. Isto pode resultar na falta de serviços de apoio e recursos adequados para os sobreviventes do sexo masculino, tornando mais difícil para eles encontrarem a ajuda de que necessitam.

- **Atitudes de culpabilização da vítima:** Crenças profundamente enraizadas podem levar a atitudes de culpabilização da vítima, em que o sobrevivente é injustamente responsabilizado pelo abuso. Perguntas como "Por que é que não reagiste?" ou "Como é que deixaste isto acontecer?" podem exacerbar os sentimentos de culpa e vergonha.

Compreender e abordar estas questões requer uma mudança cultural no sentido de um maior entendimento e empatia para com os homens sobreviventes. A educação, as campanhas de sensibilização e a disponibilidade de serviços de apoio especializados podem ajudar a criar um ambiente em que os homens sobreviventes se sintam seguros para se apresentarem e receberem a ajuda de que necessitam.

Se um sobrevivente tiver acesso a apoio positivo de amigos, familiares ou profissionais, isso pode ter impacto na sua vontade de procurar ajuda e partilhar as suas experiências.

Embora possa ser extremamente difícil e desafiante ter uma perspetiva positiva, os sobreviventes que conseguem ter uma perspetiva positiva e acreditar na possibilidade de serem apoiados em relação ao trauma podem fomentar a resiliência e são mais encorajados a envolver-se na intervenção psicológica e no autocuidado.

Os sobreviventes sentem frequentemente, ou são levados a sentir, que são culpados e, por isso, experienciam fortes sentimentos de vergonha e culpa. Alguns manifestam uma total falta de controlo e a recuperação do controlo ajudá-los-á a sentirem-se mais resistentes e a desenvolverem estratégias positivas para lidar com a situação.

Os sobreviventes aprendem formas de lidar com o trauma, e algumas podem ser mais eficazes do que outras e mais positivas do que outras. Estes mecanismos de sobrevivência podem influenciar as estratégias que um sobrevivente utiliza e que podem ter impacto na sua saúde mental e bem-

-estar geral. No entanto, são possíveis resultados positivos. Muitos sobreviventes demonstram uma resiliência notável e podem levar uma vida plena com o apoio adequado. Os principais fatores que contribuem para resultados positivos incluem:

Se um sobrevivente tiver acesso a apoio positivo de amigos, familiares ou profissionais, isso pode ter impacto na sua vontade de procurar ajuda e partilhar as suas experiências.

- **Intervenção precoce e terapia:** O acesso a terapia centrada no trauma pode ajudar os sobreviventes a processar as suas experiências e a desenvolver estratégias de sobrevivência.
- **Relações de apoio:** Ter um forte sistema de apoio da família, amigos ou grupos de apoio pode proporcionar validação emocional e compreensão.
- **Resiliência pessoal:** Alguns indivíduos possuem ou desenvolvem naturalmente resiliência, o que lhes permite adaptar-se e prosperar apesar do trauma sofrido.
- **Crescimento Pós-Traumático:** Alguns sobreviventes encontram novos pontos fortes e perspectivas através do seu processo de recuperação do trauma, contribuindo para o crescimento pessoal e um sentido de propósito.

Embora o processo de recuperação do trauma possa ser desafiante, muitos sobreviventes encontram formas de recuperar e construir vidas com significado. Para que mais sobreviventes se sintam seguros ao procurar ajuda, a sociedade deve mudar as atitudes em relação a eles. É nosso dever adquirir conhecimento e compreender o impacto que a violência sexual pode ter nos homens sobreviventes. Só assim estaremos verdadeiramente a ajudar.

A NOSSA INSPIRAÇÃO

A First Step existe graças à perseverança e determinação de Alastair Hilton e Tony Magee – eles próprios sobreviventes – e de um pequeno grupo de voluntários dedicados. Desafiando o silêncio que envolve os homens sobreviventes e a mensagem generalizada de "deixar em paz", a First Step foi fundada a 29 de maio de 1997.

ORIGENS HUMILDES

Tal como muitas instituições de solidariedade social, passámos os primeiros anos num escritório alugado com uma única divisão para todos e com poucos recursos. Durante esse período, Tony Magee desempenhou um papel fundamental, dedicando o seu tempo a apoiar os homens que telefonavam para a linha de apoio ou visitavam a First Step. Formou agentes da polícia e assistentes sociais na Universidade De Montfort e inspirou uma geração de voluntários.

Embora o processo de recuperação do trauma possa ser desafiante, muitos sobreviventes encontram formas de recuperar e construir vidas com significado. Para que mais sobreviventes se sintam seguros ao procurar ajuda, a sociedade deve mudar as atitudes em relação a eles. É nosso dever adquirir conhecimento e compreender o impacto que a violência sexual pode ter nos homens sobreviventes. Só assim estaremos verdadeiramente a ajudar.

Tony dedicou grande parte da sua vida a garantir que a First Step arrancasse, florescesse e sobrevivesse aos tempos difíceis – incluindo períodos em que o financiamento era escasso e a organização quase se afundou. Esteve connosco durante quase 20 anos, até se afastar por motivos de saúde. Infelizmente, Tony faleceu em 2019, aos 68 anos (1951-2019).

A necessidade de um serviço de aconselhamento para sobreviventes do sexo masculino, o empenho da equipa e dos voluntários e o apoio atempado dos financiadores demonstram que conseguimos evoluir de uma operação de pequena escala para uma organização próspera.

Para mais informações sobre o trabalho da First Step Leicester, consulte a nossa página: Home - First Step Leicester Leicestershire and Rutland ou contacte-nos através do e-mail: contact@firststepleicester.org.uk


QUEBRAR
O SILÊNCIO

ATENÇÃO A MENINOS E HOMENS VÍTIMAS E SOBREVIVENTES DE VIOLÊNCIA SEXUAL

JEAN VON HOHENDORFF

Texto redigido em português do Brasil (PT-BR).

A violência sexual esteve por muito tempo oculta no mundo inteiro devido a aspectos morais, sociais e religiosos. Sabe-se que essa violência atinge muitas pessoas, dentre elas meninos e homens. Estereótipos de masculinidade dificultam que vítimas e sobreviventes busquem ajuda e muitas pessoas não consideram que meninos e homens podem ser vítimas.

A violência sexual pode acontecer de diferentes formas. Ela consiste no envolvimento de uma criança ou adolescente em uma atividade sexual que não é compreendida totalmente pela vítima, sendo elas incapazes de dar consentimento, ou para a qual não estão preparadas devido ao seu estágio de desenvolvimento (OMS, 2017). As definições de violência sexual enfatizam diferentes aspectos, entre eles a diferença de idade entre agressores e vítimas, presença de coerção, forma de contato físico. Em síntese, a violência sexual contra meninos inclui interações com penetração, manipulação de genitais, sexo oral, exibicionismo e exibição de revistas pornográficas.

Estimativas indicam que um entre cada seis meninos experimentaram alguma forma de violência sexual na infância ou adolescência. Porém, é estimado que este número seja ainda maior, uma vez que muitos meninos acabam não falando sobre a ocorrência da violência sexual devido a diversos fatores, entre eles a sua dinâmica, ou seja, o modo como ele ocorre.

É papel das pessoas adultas proteger e educar a criança e adolescente. São as pessoas adultas que mostram o que é certo e errado, o que deve ou não ser feito. Por isso que muitas vezes a criança e adolescente não entende o que está acontecendo e pode achar que a violência sexual é algo normal. O agressor pode dizer que essa é uma forma especial de carinho, um comportamento natural entre adultos e crianças e adolescentes. Assim, muitas vítimas acabam não se dando conta de que estão sendo sexualmente violentadas. Quando percebem ficam com medo de contar para alguém o que está acontecendo.

Os agressores podem fazer barganhas (dar presentes, levar para passear) e ameaças para que a vítima mantenha a violência sexual em segredo. Temendo as reações dos agressores, o menino acaba mantendo a violência em segredo. Muitas crianças e adolescentes se culpam por ter mantido a violência sexual em segredo, porém, sempre devem lembrar que a responsabilidade é do adulto que cometeu a violência sexual. É o adulto que tem o conhecimento sobre o que está acontecendo e é responsável pela situação. A síndrome do segredo como é chamada é comum em vítimas de violência sexual. Ela vem acompanhada da síndrome de acomodação. Diante das barganhas, das ameaças e do medo que o menino sente do que pode acontecer se contar para alguém sobre a violência sexual, ele acaba se acomodando a situação. Isso não quer dizer que não haja sofrimento com a situação, pelo contrário, a síndrome da acomodação é mais uma evidência de que a criança ou adolescente está sofrendo muito. O menino está tão aprisionado na relação de violência sexual que se percebe sem forças para reagir, o que causa ainda mais sofrimento. Mesmo diante dos obstáculos, é importante que se fale sobre a violência. Somente falando sobre o que está acontecendo é que é possível fazer com que a violência sexual seja interrompida. Crianças e adolescentes devem ter uma pessoa em quem confiem e que possa ajudá-las. Assim, é fundamental que as pessoas adultas estejam preparadas para oferecer essa ajuda.

MENINOS E HOMENS VÍTIMAS E SOBREVIVENTES DE VIOLÊNCIA SEXUAL

Nos casos de meninos (e também de homens), falar sobre a violência sexual é ainda mais complicado. Além do que já foi mencionado anteriormente sobre a síndrome do segredo e da acomodação, a violência sexual contra meninos e homens ainda é um assunto pouco discutido em alguns países. A visão social e cultural do homem como sendo alguém forte, corajoso, bravo e destemido contribui para que muitas vítimas e sobreviventes masculinos permaneçam em silêncio. A situação de violência sexual perpetrada por um indivíduo do mesmo gênero coloca a vítima em uma situação de submissão e vulnerabilidade incompatível com características do estereótipo masculino. Assim, meninos e homens vítimas de violência sexual podem se sentir envergonhados por terem passado por uma situação que contrária a visão de homem que se tem atualmente. Além disso, a violência sexual pode fazer com que os meninos se sintam mais confusos quanto a sua orientação sexual, e tenham medo da homossexualidade. É necessário saber que somente a violência sexual não define a orientação sexual de ninguém. Ela é definida a partir de um conjunto de fatores.

Assim, por temerem que os outros duvidem de sua masculinidade, muitos meninos e homens acabam optando por não demonstrar seus sentimentos (tristeza, raiva, ansiedade) e não buscar ajuda e podem passar uma vida inteira sofrendo e tentando ocultar isso. É PRECISO MUDAR!

Qualquer pessoa, seja criança, adolescente ou adulta, homem ou mulher, pode ser vítima de violência sexual. E qualquer pessoa que passa por uma situação dessas sente medo, fica triste e precisa de ajuda. A vítima de violência sexual que fala sobre o que está acontecendo com ela e busca ajuda é uma pessoa corajosa. É necessário romper com a idéia de que homem deve sempre ser bravo e destemido. Todos nós somos humanos e como humanos temos sentimentos, independente de sermos homem ou mulher.

PERSEGUIÇÃO DE HOMENS... É MESMO CRIME?

ÂNGELO FERNANDES

Quando são vítimas de perseguição, os homens tendem a desvalorizar o crime e não o denunciam. Acreditam que controlam a situação, subestimam o risco e a perigosidade, e vivem numa falsa sensação de segurança. Falta quebrar o silêncio sobre esta realidade.

O crime de perseguição está previsto no artigo 154.º-A do Código Penal Português e pode ser descrito como um padrão de comportamentos obsessivos, indesejados, intrusivos e repetidos contra uma pessoa. Em inglês encontramos a sigla *F.O.U.R.* — fixated, obsessive, unwanted e repeated — para descrevê-los e para ajudar a memorizar os quatro critérios da perseguição. É importante referir que a vítima pode sentir-se assustada e/ou insegura, mas não tem de ser necessariamente assim. Ou seja, um dos aspetos que considero importante é que a vítima pode não ter consciência do crime e, por isso, pode não sentir a sua segurança ameaçada. Mesmo quando tem essa consciência, pode não sentir que está em perigo ou receio da violência perpetrada contra si. É nesta questão que encontramos a problemática dos sobreviventes do sexo masculino: quando os homens são alvo deste crime, tendem a desvalorizá-lo e a acreditar que detêm o controlo da situação.

Quando os homens são alvo deste crime, tendem a desvalorizá-lo e a acreditar que detêm o controlo da situação.

Sabemos que a perseguição — comummente conhecido por *stalking* — afeta principalmente mulheres e raparigas, mas também afeta homens e rapazes. No entanto, estes minimizam a situação e não fazem uma avaliação real da perigosidade ou da possível iminência de haver uma escalada na violência. Esta falsa sensação de segurança é particularmente tangível quando quem assedia é do sexo feminino. Nestas circunstâncias, os homens sobreviventes podem sentir que a situação não é tão séria ou grave e, por isso, podem desconsiderar sinais de alerta que indicam a escalada e intensificação da perseguição. Esta pode ser desvalorizada, especialmente quando a mulher recorre ao humor como estratégia de manipulação, sedução ou não se apresenta de forma agressiva ou violenta — o que habitualmente ocorre quando é um homem a assediar. O homem vitimado tende a reconhecer o perigo, quando a mulher também persegue outras pessoas, como por exemplo, os seus amigos, familiares, cônjuges ou crianças. Nestes casos, o homem pode compreender que a perseguição é mais profunda e densa do que julgava e potencialmente perigosa. No entanto, ao invés de denunciar, o homem pode tentar abrir um canal de diálogo com a mulher que o persegue, numa tentativa de mitigar as ações dela. É preciso alertar que este diálogo pode não ter o resultado que ele deseja, mas sim ser interpretado por ela como a correspondência que procura e não no sentido de parar com o crime.

A vítima pode não ter consciência do crime e, por isso, pode não sentir a sua segurança ameaçada. Mesmo quando tem essa consciência, pode não sentir que está em perigo ou receio da violência perpetrada contra si.

Noutros casos, há homens que podem desenvolver sentimentos de empatia ou pena por quem os assedia, diminuindo assim a perceção de perigo. Num exemplo claramente genderizado e estereotipado, o sobrevivente pode acreditar que a mulher age dessa forma por não soube lidar bem com o término de uma relação amorosa.

Quando existe uma escalada nas ações e comportamentos de quem persegue, os homens vitimados hesitam em denunciar o que está a acontecer. Podem ficar em silêncio por medo de não serem levados a sério, por acreditarem que conseguem gerir ou mesmo resolver sozinhos a situação, medo que haja represálias (ex: quando quem assedia faz ou aumenta as ameaças) ou por sentirem culpa (é comum que as vítimas possam identificar situações, nas quais sentem que corresponderam ao assédio e assim serem vistas como co-responsáveis).

Há homens que podem desenvolver sentimentos de empatia ou pena por quem os assedia, diminuindo assim a perceção de perigo.

Quando denunciam, estes homens sentem que pode ser difícil provar o que aconteceu. Por ser um crime pouco falado, as vítimas tendem a questionar-se sobre o que pode ser considerado prova aos olhos da lei e como será interpretada pelas autoridades. Por vezes, quando a perseguição é intermitente, o sobrevivente pode não conseguir ter perceção de um padrão do crime e acreditar, numa ou outra fase de pausa, que quem o persegue terá desistido ou "acalmado" e, por isso, já não será necessário denunciar.

OBSTÁCULOS NO APOIO À VÍTIMA

Pessoalmente considero um desafio conseguirmos denunciar estes crimes porque os homens não denunciam. Mesmo quando são vítimas de perseguição, afirmam que a experiência não é ansiógena ou disruptiva. No entanto, quando elencamos as diferentes formas que podem impactar, estes homens reformulam a sua postura. Ou seja, afinal o crime está a ter um impacto profundo nas suas vidas. Muitos alteram a sua rotina diária, optam por variar o percurso casa-trabalho ou trabalho-casa, apanham transportes públicos a horas diferentes, estacionam os carros em lugares diferentes e/ou mais próximo da entrada do local de trabalho, evitam estar com a pessoa que o persegue (reuniões de trabalho, eventos sociais, etc.). Além destas estratégias adaptativas, também revelam que sentem uma ansiedade galopante quando sabem que quem persegue poderá forçar o contacto (marcar reuniões a sós, esperar pelo sobrevivente à entrada do trabalho ou de casa), afetando o sono, e o bem-estar emocional de uma forma geral.

Mesmo reconhecendo as consequências deste crime e/ou que a situação é mais grave do que consideravam, estes homens continuam a não denunciar.

Mesmo reconhecendo as consequências deste crime e/ou que a situação é mais grave do que consideravam, estes homens continuam a não denunciar. Enquanto profissional, encontro um desafio no equilíbrio entre aceitar a decisão da vítima e certificar de que compreendeu o risco e perigosidade da perseguição. Não é fácil, e continuo à procura de soluções e a refletir sobre uma solução que garanta a segurança das vítimas.

É necessário quebrarmos o silêncio sobre esta realidade, para que mais homens possam identificar quando são vítimas deste crime e denunciem às autoridades.

PERSEGUIÇÃO É VIOLÊNCIA SEXUAL?

Conheço profissionais que veem a perseguição exclusivamente na ótica dos crimes contra a liberdade pessoal. Pessoalmente acredito que esta visão tem de ser alargada quando existe uma carga sexualizada e comportamentos de natureza sexual. Nestes casos, a meu ver, pode e deve ser considerada violência sexual. Por exemplo, quando a perseguição inclui avanços sexuais persistentes, mensagens explícitas ou atenção sexual indesejada, quando quem persegue recorre a ameaças de violência sexual para controlar ou atemorizar a vítima, quando a perseguição evoluí e há recurso a contacto físico.

Tudo sobre os crimes de violência sexualizada é complexo. Há sobreposições entre definições e eventos, na tipologia de determinados atos, o contexto pode mudar perspectivas, etc. No entanto, e acima de tudo, é importante que, cada vez mais, a perseguição seja reconhecida socialmente como crime e experiência potencialmente traumática para as vítimas. Mesmo quando não há evidências reconhecidas como violentas ou agressivas, com recurso ao toque e coação física, o impacto na vida da vítima pode ser profundo e disruptivo. Neste sentido, é fundamental destacar o impacto emocional que pode ter no homem vitimado ao desencadear uma sensação de insegurança, perda de controlo da sua vida e ausência de liberdade das suas ações. Em muitas situações, os sobreviventes vêem-se emaranhados numa situação, na qual não têm qualquer controlo e da qual não sabem como sair. Por isso, também é necessário quebrarmos o silêncio sobre esta realidade, para que mais homens possam identificar quando são vítimas deste crime e denunciem às autoridades.



QUEBRAR O SILÊNCIO

EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE: UMA FERRAMENTA PARA A PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA SEXUAL CONTRA CRIANÇAS

VÂNIA BELIZ

Educar para a sexualidade tem-se mostrado uma ferramenta eficaz na prevenção da violência sexual contra crianças, mas é importante refletir sobre como o fazemos com meninos e meninas e considerar se estamos a proteger as nossas crianças com a mesma eficácia, questionando se o seu sexo e género podem comprometer ou não a prevenção.

Quando falamos em educar as crianças para a sexualidade, ainda encontramos muitas caras franzidas e obstáculos pela frente. Apesar de insistirmos que o principal objetivo não é falar de sexo, ainda há quem acredite que as crianças podem sentir-se incentivadas a praticar sexo, corrompendo assim a sua inocência.

A educação sexual formal proposta atualmente na Europa visa abordar temas tão importantes como a autonomia e o conhecimento do corpo, a autoestima, as emoções e sentimentos, o respeito por si e pelos outros, a respeito pela diversidade, a prevenção da violência sexual e de género e, mais tarde, a puberdade, os primeiros relacionamentos, a resposta sexual e a prevenção de situações de risco, entre tantas coisas. Apesar das orientações internacionais que destacam a importância de uma educação sexual mais abrangente, também designada como 'compreensiva', ainda seguimos, na prática, um modelo biologicista, com uma visão restrita à prevenção de comportamentos sexuais de risco, ou seja, reduzimos a educação sexual à questão das práticas sexuais desprotegidas.

O desconhecimento sobre este tema também desprotege os meninos, uma vez que existem muitas crenças em relação à violência sexual que não incluem apenas a penetração, uma vez que o abuso com recurso à penetração é quase sempre associado a vítimas do sexo feminino.

Neste desafio de trazer para a educação formal temas igualmente importantes para o bem-estar e saúde das crianças e adolescentes, meninos e meninas ainda são educados de forma diferente. Existem até programas que incluem uns e excluem outros, como é a educação menstrual, quase sempre direcionada às meninas, como se os meninos não precisassem aprofundar conhecimentos sobre o tema. É também comum que a informação sobre contraceção seja, por exemplo, mais reforçada junto das meninas.

Ainda há quem acredite que as crianças podem sentir-se incentivadas a praticar sexo, corrompendo assim a sua inocência.

Dentro das temáticas da educação para a sexualidade, o tema da diversidade é um dos grandes divisores de águas, pois, apesar de a nossa Constituição consagrar que somos todos iguais e que não devemos ser alvo de discriminação em função da nossa identidade e orientação sexual, muito ainda há a fazer para que se aceite falar nas escolas sobre este tema, tão importante para a liberdade de todos. Há, portanto, muito a fazer nesta área, que é imprescindível para a prevenção de vários tipos de violência, como a violência sexual e de género.

Em relação à educação geral das crianças, ainda assistimos a práticas distintas em função do género. As meninas permanecem num universo rosa, onde a sua imagem é mais do que nunca valorizada. Para isso, muito têm contribuído as redes sociais, que apelam à exposição da imagem, à valorização e consequente banalização do corpo. Através destes conteúdos, assistimos a um reforço de estereótipos fragilizantes, comprometendo, no futuro, a sua autoestima e bem-estar. Os meninos, por sua vez, são afastados de tudo o que é feminino e que possa comprometer a sua masculinidade, sendo incentivados a ser fortes e corajosos, o que tantas vezes os coloca em risco. O risco chega até à intimidade, com a não utilização do preservativo, por exemplo, e a procura de substâncias milagrosas capazes de melhorar, a qualquer custo, o seu desempenho. Se ainda existem jovens raparigas educadas para se protegerem da aproximação dos rapazes, como forma de prevenir uma gravidez ou uma infeção sexualmente transmissível, dos rapazes espera-se que sejam máquinas sexuais sem falhas ou dificuldades e que colecionem experiências sexuais.

Também temos de olhar para os meninos e rapazes como vítimas de um sistema castrador que lhes ordena que sejam resistentes a tudo.

A construção de masculinidades pouco saudáveis ou positivas começa na repressão dos sentimentos e emoções dos meninos e rapazes, com consequências graves na adolescência, onde tudo pode explodir a qualquer momento. Reprimir o que se sente não pode ser mais prejudicial, até para a sua própria proteção. Quando falamos em violência baseada no género, onde se inclui a violência sexual, aposta-se no "empoderamento das meninas e raparigas", esquecendo-se tantas vezes os meninos. Não almejo sucesso em programas que olham apenas para um lado, sem se preocupar com o todo. Não digo com isto que os programas para as meninas não sejam importantes e imprescindíveis, mas sem uma atenção dedicada aos meninos, parece-me que o resultado poderá ficar, à partida, comprometido.

Se falamos tantas vezes de feminismo e da luta contra o patriarcado, também temos de olhar para os meninos e rapazes como vítimas de um sistema castrador que lhes ordena que sejam resistentes a tudo. Eles são igualmente vítimas destes sistemas. Não me surpreende, por isso, que, para os meninos, falar de violência sexual seja tão comprometedor e que seja tão difícil pedir ajuda. Quando pensamos nas vítimas deste crime, normalmente pensamos em meninas e raparigas, mas hoje sabemos que existem muitos meninos e rapazes que são vítimas. Arrisco a dizer, pela minha experiência, que o constrangimento e a vergonha de verem o seu papel de "homens" posto em causa possam ser uma das variáveis que mais contribui para o seu silêncio, principalmente se forem vítimas de outros homens. Este facto também é aproveitado pelos abusadores que podem usar argumentos contra os meninos que ferem a sua construção identitária. As dificuldades dos meninos em denunciarem crimes de violência sexual têm sido referidas por inúmeros autores, que salientam ainda fatores culturais que banalizam os vários tipos de violência entre rapazes, incluindo a violência sexual.

O desconhecimento sobre este tema também desprotege os meninos, uma vez que existem muitas crenças em relação à violência sexual que não incluem apenas a penetração, uma vez que o abuso com recurso à penetração é quase sempre associado a vítimas do sexo feminino. Outra variável que pode pesar sobre os meninos é a questão do segredo. Na maior parte das vezes, as crianças são pressionadas a guardar o abuso em segredo, e espera-se que os meninos tenham mais dificuldade em quebrar esta ameaça, também por conta de verem a sua noção de caráter posta em causa. Espera-se, com frequência, que os homens guardem segredos de forma mais eficaz, ao contrário das mulheres, a quem atribuímos maiores dificuldades no desempenho deste papel. A ameaça de serem comparados às meninas "faladoras" pode fazer com que se remetam ao silêncio e tentem esconder os crimes. No futuro, os rapazes que foram vítimas na infância podem ter também inúmeras dificuldades sexuais, que podem surgir do medo da homossexualidade, especialmente se tiverem sido alvo de abuso por parte de outros homens. Este fantasma da homossexualidade é, muitas vezes, uma antítese da masculinidade que muitos não querem ver corrompida.

O desconhecimento sobre este tema também desprotege os meninos, uma vez que existem muitas crenças em relação à violência sexual que não incluem apenas a penetração, uma vez que o abuso com recurso à penetração é quase sempre associado a vítimas do sexo feminino.

A historicidade com que olhamos para os homens contribui para que, nas nossas práticas de prevenção, tenhamos uma tendência de direcionar as ações mais para as meninas e raparigas, desprotegendo, desta forma, também os seus pares.

Concordo com Nana Queirós e o seu livro Os meninos são a cura do machismo, que nos fala como educamos os meninos e as inúmeras consequências de os reprimirmos desde a infância. Aposto na coeducação como uma ferramenta de educação mais justa para as crianças. Os meninos estão mergulhados numa realidade demasiado nociva, escondidos em máscaras que os impedem de mostrar a sua vulnerabilidade e que tenderão a esconder a todo o custo. Esta pode ser a causa do seu silêncio, que os impede de ter um desenvolvimento saudável e de se protegerem de forma segura.

Trabalhar com os meninos é, por isso, cada vez mais importante, se os queremos mais protegidos, mas também se os desejamos mais protetores. Agora, só nos falta começar a romper com o silêncio a que têm sido habituados.

COMO A DISSOCIAÇÃO AFETA A VIDA DOS HOMENS SOBREVIVENTES DE VIOLÊNCIA SEXUAL

FILIPA CARVALHINHO

Perante um evento potencialmente traumático, como a violência sexual, o cérebro pode recorrer a mecanismos de proteção automáticos e inconscientes. É o caso da dissociação, que permite à vítima desconectar-se do próprio corpo e da realidade quando esta é extremamente dolorosa.

A dissociação consiste num mecanismo de defesa adaptativo, no qual existe uma rutura entre a mente e o corpo. Face a uma situação de perigo e ameaça, o cérebro ativa esta resposta no sentido de proteger e ajudar a vítima a sobreviver. É comum os sobreviventes de violência sexual referirem que "apagaram" durante o abuso, como se desligassem da realidade e do seu próprio corpo. Importa esclarecer que não se trata de uma escolha ativa e ponderada, mas sim de uma reação automática e natural do cérebro.

Vivenciar uma ou mais situações de violência sexual pode perturbar a sensação de segurança e fazer com que o sobrevivente se mantenha num estado constante de alerta após o evento. Numa tentativa de se regular e procurar segurança, o sobrevivente pode desconectar-se da realidade que provoca sofrimento. Assim, para muitos homens, a dissociação continua a acontecer anos após o abuso e de forma automática e não intencional, por exemplo, perante memórias intrusivas ou "flashbacks" (sensação de estar a reviver a situação traumática) ou em situações que são percecionadas como perigosas (mesmo quando na realidade não o são).

Embora, no momento do abuso mecanismos como a dissociação sejam adaptativos, quando experienciados de forma recorrente ao longo da vida, por vezes durante muitos anos, têm um impacto negativo a vários níveis.

Os sinais de dissociação são diversos e podem surgir com diferentes intensidades. O sobrevivente pode sentir-se entorpecido, alheado da realidade, com a sensação de estar a sonhar acordado, nauseado, sem controlo ou desorientado. Pode não conseguir distinguir o passado do presente e ter falhas ou perdas de memória. Alguns sobreviventes têm a sensação de perder a noção do tempo e sentem que lhes faltam "pedaços de tempo", por vezes segundos ou minutos, e, em alguns casos, horas ou até dias.

Devido a todos estes mecanismos, é comum que algumas memórias do abuso possam surgir numa fase tardia da vida do sobrevivente, por vezes até décadas após o abuso. Tal pode acontecer quando o sobrevivente se depara com um desencadeador do evento ou eventos, por exemplo, um lugar ou uma sensação, que o remete para o abuso sofrido.

A dissociação pode ser visível para aqueles que convivem com o sobrevivente. Por exemplo, a respiração torna-se mais superficial, há uma diminuição da atenção, a pessoa torna-se menos responsiva e parece não estar presente. Também ao nível da comunicação, podem ser identificados sinais como interrupção repentina do discurso, congelar, deixar de ouvir ou flutuações no tom de voz. Muitas vezes, estes sinais são interpretados pelos outros como distração, desinteresse ou falta de atenção e envolvimento, o que pode levar o sobrevivente a sentir-se socialmente desadequado.

É comum que a maioria dos sobreviventes não identifique estes sinais nem os reconheça enquanto dissociação. O sobrevivente pode apenas sentir-se estranho, sem conseguir explicar exatamente o que está a acontecer. Embora permitam distanciar-se e minimizar o sofrimento gerado pelo abuso, a longo prazo, estes mecanismos interferem com a consciência corporal, ou seja, com a capacidade de sentir o que se passa com o próprio corpo. Alguns sobreviventes podem sentir dificuldades em identificar dores físicas, tensão corporal, sensações como sede, fome ou calor/frio, e podem, em alguns casos, não sentir determinadas partes do corpo. Uma vez que as sensações corporais que acompanham as emoções não são reconhecidas, torna-se difícil iden-

tificar o que está a sentir e o que pode fazer para se sentir melhor.

O sobrevivente pode vivenciar a dissociação de diferentes formas, nomeadamente:

- Despersonalização: sentir-se recorrentemente distante de si mesmo, do seu corpo, pensamentos e emoções. Ter uma perceção distorcida de si, sentir que o seu corpo não lhe pertence e ter a sensação de ser um observador externo da própria vida.

- Desrealização: experienciar frequentemente a realidade como sendo irreal, artificial, incolor ou inerte. Sentir-se desconectado do ambiente que o rodeia.

- Alterações e confusão de identidade: sentir que existe uma descontinuidade ou uma fragmentação da sua identidade.

- Amnésia dissociativa: incapacidade de se recordar de determinadas informações sobre o abuso, como se as memórias fossem fragmentadas, não sequenciais ou "flashes". Em alguns casos, o esquecimento pode ir além da violência sexual e tornar-se mais generalizado, por exemplo, a falta de memórias da casa onde cresceu ou até da sua infância. O sobrevivente pode não ter noção de que esta amnésia está presente e só quando confrontado com informações das quais não tem memória, ou com relatos de outras pessoas que não coincidem com as suas recordações, é que toma consciência de sua existência.

É comum os sobreviventes de violência sexual referirem que "apagaram" durante o abuso, como se desligassem da realidade e do seu próprio corpo. Importa esclarecer que não se trata de uma escolha ativa e ponderada, mas sim de uma reação automática e natural do cérebro.

Embora, no momento do abuso mecanismos como a dissociação sejam adaptativos, quando experienciados de forma recorrente ao longo da vida, por vezes durante muitos anos, têm um impacto negativo a vários níveis. O sobrevivente pode sentir-se constantemente inseguro e sentir que não tem controlo sobre si e as suas decisões.

A dissociação pode ser visível para aqueles que convivem com o sobrevivente. Por exemplo, a respiração torna-se mais superficial, há uma diminuição da atenção, a pessoa torna-se menos responsiva e parece não estar presente.

Tudo isto influenciará a perceção que tem de si e dos outros, o modo como interpreta o que lhe acontece, como gere e regula as suas emoções, as escolhas e decisões que toma, assim como, as relações que estabelece.

Vivenciar uma ou mais situações de violência sexual pode perturbar a sensação de segurança e fazer com que o sobrevivente se mantenha num estado constante de alerta após o evento.

Devido a todos estes mecanismos, é comum que algumas memórias do abuso possam surgir numa fase tardia da vida do sobrevivente, por vezes até décadas após o abuso. Tal pode acontecer quando o sobrevivente se depara com um desencadeador do evento ou eventos, por exemplo, um lugar ou uma sensação, que o remete para o abuso sofrido. Do mesmo modo, é habitual que o sobrevivente tenha dificuldades em recordar partes importantes do abuso, que as memórias estejam fragmentadas e que a narrativa do que aconteceu pareça vaga, incoerente ou, até em alguns detalhes, contraditória.

Um maior entendimento e compreensão destes mecanismos é essencial para evitar a falácia de que o abuso pode não ter ocorrido, de que é uma confabulação ou de que foi propositadamente ocultado pelo sobrevivente. Este conhecimento é fundamental para qualquer profissional que intervenha na área da violência sexual, sendo também, no contexto pessoal um facilitador na forma como lidamos e interpretamos alguns comportamentos de homens sobreviventes de violência sexual.



QUEBRAR O SILÊNCIO

CHEMSEX E O ABUSO SEXUAL DE HOMENS

ÂNGELO FERNANDES

A violência sexual em contexto de Chemsex *pode passar, muitas das vezes, despercebida. Os homens vitimados podem sentir culpa e responsabilização pelo que aconteceu, temer que sejam estigmatizados ou recebidos com juízos de valor. É preciso falarmos abertamente sobre* Chemsex *e também sobre a realidade dos crimes sexuais que acontecem neste contexto.*

Podemos definir *Chemsex* como o consumo de substâncias sexualizadas (nomeadamente GHB/GBL e metanfetaminas) com recurso a apps de *hook up*/engate (como o *Grindr*) e que acontece entre homens que têm sexo com homens (HSH). No entanto, esta é uma definição que para algumas pessoas é simplista e desatualizada. Há quem tenha um entendimento mais abrangente e inclua pessoas trans, não-binárias, *genderfluid*, *queer*. Ou seja, pessoas que de alguma forma possam sentir-se estigmatizadas devido à orientação sexual ou relativamente à sua identidade e expressão de género. Há ainda quem associe o consumo de outras substâncias como cetamina, cocaína e *poppers*. O que importa reter é que são contactos sexualizados com recurso a substâncias.

Vamos aprofundar um pouco mais. Para certos participantes, *Chemsex* é uma forma de aceder à sua sexualidade plena e/ou de ter contactos sexualizados que de outro modo poderiam ser inacessíveis. Em alguns casos, podemos referir sentimentos fortes de vergonha e culpa, homofobia internalizada, entre outros obstáculos, que no contexto do *Chemsex* são mitigados e permitem que estes homens se sintam livres para explorar e terem relações sexuais prazerosas. Para outros, a participação passa pela curiosidade, desejo de procurar novas experiências ou gostarem de associar o uso de substâncias à prática sexual. O importante é compreender as circunstâncias e não julgar. E como sabemos: os juízos de valor tendem a ostracizar e a silenciar as vítimas de violência sexual.

NÚMEROS PREOCUPANTES EM RELAÇÃO AOS HSH

Num inquérito realizado pelo Gay Star News (GSN) em 2017, é referido que um em cada dez participantes partilha ter sido abusado sexualmente em sessões de *Chemsex*. Acredito que este é um número profundamente baixo e que não representa a realidade. No mesmo inquérito, 53% dos participantes diz correr mais riscos em contexto de *Chemsex*, como não usar preservativo, e 56% dos praticantes fá-lo com desconhecidos. Se adicionarmos que há substâncias psicoativas cujos efeitos passam pela desinibição, euforia, excitação sexual, alteração da perceção, lapso ou perda de memória, podemos concluir que há todo um risco para acontecerem crimes sexuais.

O Centers for Disease Control and Prevention alerta que os HSH têm maior risco de serem vítimas de violência sexual; mas o que quer isto dizer na prática? A Survivors UK realizou em 2021 um inquérito com HSH para compreender a prevalência de crimes sexuais nas vidas destes homens. Os resultados foram gritantes, mas nem por isso surpreendentes para quem trabalha nesta área. 45% dos inquiridos identifica que durante a sua vida adulta foi vítima de alguma forma de violência sexual. No entanto, apenas 14% denuncia o crime. Significa que estes homens sobreviventes não procuram as autoridades e, muitas das vezes, também não procuram os serviços especializados de apoio à vítima. Se considerarmos que 45% é elevado, este número revela apenas quem, por si próprio, identificou experiências de abuso sexual. Quando perguntaram por situações em concreto, o número subiu para 80%. Ou seja, 8 em dez homens partilha que foram alvo de *stealth* (remover o preservativo sem o seu conhecimento e consentimento), práticas e atos sem o seu consentimento, coação.

VIOLÊNCIA SEXUAL EM CONTEXTO DE *CHEMSEX*

Há um conjunto de advertências associadas à prática de *Chemsex*. As principais estão relacionadas com a exposição e transmissão de ISTs (VIH, hepatite C, entre outras) e com a dependência e comportamentos aditivos. Por vezes também se encontram alusões a alucinações visuais ou auditivas, surtos psicóticos, níveis altos de ansiedade e sintomatologia depressiva/humor deprimido pós sessões, mas estas são menos frequentes. De uma forma geral, o foco dos riscos associados incide principalmente nas ISTs e nas dependências.

A violência sexual em contexto de *Chemsex* costuma estar ausente nas advertências. Ou pelo menos, não na grande maioria dos materiais, estudos e artigos científicos. Quanto muito, há uma alusão ou outra para a eventualidade de haver "sexo não consentido" (que é uma contradição, pois sexo sem consentimento é abuso sexual) ou "impossibilidade de dar consentimento". Não podemos omitir e camuflar esta realidade, como se a sua existência não fosse real. Assim, é urgente, falar sem rodeios de que um dos riscos é haver casos de violência sexual em contexto de chemsex.

CONSENTIMENTO E *CHEMSEX*: LIMITES E OBSTÁCULOS

Não sendo esta uma reflexão sobre as fragilidades do conceito de consentimento, não podemos remover a necessidade de haver comunicação entre os praticantes de *Chemsex*. Na divulgação de um evento organizado pela 56 Dean Street, reconhecia-se que «os homens gay começam a falar sobre as suas experiências sobre consentimento em contexto de *Chemsex*, mas muitos definem isso como "contratempos" ou "risco ocupacional".» A interiorização e aceitação de que os casos de abuso sexual podem acontecer como parte integrante da prática de *Chemsex*, contribui para a normalização e aceitação deste crime, para o silenciamento das vítimas e também para a sua responsabilização sobre os atos cometidos contra a sua pessoa.

Como as sessões são, à partida, de participação voluntária, pode haver quem ache que o consentimento se aplica a qualquer prática e até ao fim da sessão. Sendo que não é necessariamente assim. A 56 Dean Street avança também que os participantes «podem não se lembrar exatamente do que aconteceu ou sentirem-se confusos sobre o que significa consentimento em contexto de *Chemsex*, e sentem-se extremamente relutantes em relatar essas experiências.»

Um dos participantes do inquérito do GSN reflete: «se alguém consumiu demais e suas inibições são reduzidas, nada disso é realmente consentido, mas nada disso é contra a vontade de alguém. Acho que realmente faz parte da situação, combina com este contexto... Algumas pessoas dão consentimento, mas quero dizer: é realmente consentimento quando alguém está literalmente prestes a desmaiar?»

PROFISSIONAIS GENERALISTAS: O QUE FAZER?

Quando dou formação a profissionais de saúde, psicologia, entre outras áreas, e abordamos a prática de *Chemsex*, há quem questione se as "vítimas não se metem a jeito?" — a eterna culpabilização das vítimas e desresponsabilização dos abusadores. Acreditam que é possível responsabilizar estes homens porque usam drogas e porque se envolvem sexualmente com outros homens. Face a esta questão, esclareço que o princípio do *Chemsex* é o desejo de estes homens terem uma prática segura, confortável, prazerosa e que não seja ameaçadora ao seu bem-estar. Este é um ponto fulcral. Simplificando: quando um homem (ou outra pessoa) decide participar numa atividade, seja ela uma festa ou outra, prevê que esta seja prazerosa e segura. Assim, deixo o convite para a reflexão: se uma pessoa soubesse que no final de uma atividade iria ser vítima de violência sexual, acha que iria submeter-se a tal?

Para terminar, partilho alguns dos obstáculos à partilha da sua história de abuso e à procura de apoio por parte de HSH:

- Estigma e ideias estereotipadas, por parte de profissionais, sobre homossexualidade e homens que têm sexo com homens;
- Descrença na partilha da história de abuso e moralização sobre determinadas práticas sexuais por parte de profissionais, familiares, pessoas amigas e da sociedade em geral;
- Preconceitos e valores sociais sobre o papel tradicional do que significa ser homem, como por exemplo, «homem que é homem não pede ajuda»;
- O homem vitimado pode estar numa relação heterossexual e recear que a partilha da sua história de abuso tenha impacto na sua relação e família;
- Não identificar a violência sexual de que foi vítima como abuso, devido à crença errada de que é «normal que aconteça entre homens que têm sexo com homens» ou que é esperado que aconteçam atos de abuso em determinados contextos como festas de sexo ou trabalho sexual.

A VIOLÊNCIA SEXUAL E A DIMENSÃO ESPIRITUAL DA FERIDA

SOFIA MARQUES

A ferida profunda provocada pela violência sexual afeta várias dimensões da vida de uma pessoa. Uma pessoa vítima de violência sexual que seja crente, e para quem a fé seja um elemento central da sua identidade, pode sentir um abandono profundo de Deus, afetando tantas vezes de forma definitiva, a sua relação com Deus. Esta ferida espiritual muitas vezes permanece invisível e não escutada *e deve ser cuidada e reparada por todos.*

CONHECER, RECONHECER E REPARAR UMA FERIDA ESPIRITUAL

A ferida profunda provocada pela violência sexual afeta várias dimensões da vida de uma pessoa, desde a física, a mental, a psicológica, mas também a sua dimensão mais profunda: a espiritual.

Podemos chamar de *ferida espiritual* - ou da dimensão espiritual de uma ferida muito maior - à sensação de desconexão com Deus ou à perda de confiança na Sua presença e bondade e no seu Amor incondicional.

A violência sexual, seja em contexto religioso ou fora dele, afeta - danifica ou destrói - a capacidade de acreditar em Deus, ou de confiar n'Ele, assim como danifica ou destrói as raízes que nos agarram e dão segurança e sustentam toda a nossa vida. São as raízes que nos fazem acreditar que, venha a tormenta que vier, a vamos superar. Falo de raízes como a confiança, a esperança, o amor e a fé.

A violência sexual, seja em contexto religioso ou fora dele, afeta - danifica ou destrói - a capacidade de acreditar em Deus, ou de confiar n'Ele, assim como danifica ou destrói as raízes que nos agarram e dão segurança e sustentam toda a nossa vida. São as raízes que nos fazem acreditar que, venha a tormenta que vier, a vamos superar. Falo de raízes como a confiança, a esperança, o amor e a fé.

O apoio espiritual não deve ser visto como um substituto do acompanhamento psicológico ou terapêutico, mas como uma parte integrante de uma cura e reparação integral.

A fé é, para muitos crentes, um elemento central da sua identidade, e quando essa fé é abalada por uma experiência de grande sofrimento, como acontece no caso de violência sexual, o impacto pode ser profundamente desestabilizador.

E se este impacto não surge apenas quando a violência ocorreu em contexto de Igreja, mas também em contexto familiar ou institucional, a verdade é que quando foi vivida em contexto de Igreja, também a imagem de Igreja como Mãe protetora pode desaparecer. Se uma pessoa for abusada por elemento da sua família, mesmo por um cuidador principal, continua a ter ainda alguém a quem se dirigir e pedir amparo: Deus. Porém, se quem comete esse ato de profundo desrespeito pela dignidade e integridade de outro, afirmando fazê-lo "em representação" de Deus – como pode suceder em contexto da Igreja - então é a imagem de Deus que fica distorcida, podendo a pessoa vítima sentir-se ainda mais culpada, mais envergonha, com medo em escuridão, solidão e desolação profundas.

Muitos crentes não conseguem perceber a intervenção divina em momentos de dor extrema e, após o abuso e sentindo um profundo sofrimento, questionam tantas vezes se Deus realmente os ama ou se, pelo contrário, os abandonou. E a dor de se sentir rejeitado por Deus é uma das mais profundas para aqueles que vivem sua fé de maneira intensa. Este sentimento de abandono pode ainda ser vivido como sinal de fraqueza, o que provoca – de novo – culpa e vergonha. Mas também Jesus, em sofrimento profundo, se dirigiu ao Pai questionando: *Meu Deus! Meu Deus! Porque me abandonaste?* (Mt 27, 46). Deus permite-nos que nos zanguemos com Ele, que o procuremos, que não o queiramos procurar, num respeito pro-

fundo pela liberdade de cada um. Façamos nós o mesmo.

A ferida profunda provocada pela violência sexual afeta várias dimensões da vida de uma pessoa, desde a física, a mental, a psicológica, mas também a sua dimensão mais profunda: a espiritual.

No entanto, muitas pessoas vítimas de abuso sexual podem sentir que as suas necessidades espirituais são ignoradas, quando o acompanhamento técnico não aborda ou questiona acerca da sua vida espiritual.

Pode ser um desafio para muitos profissionais não crentes, que trabalham com vítimas de abuso sexual, sentirem-se preparados para lidar com a dimensão espiritual do sofrimento, especialmente se não possuem uma compreensão profunda da importância da fé para algumas pessoas. No entanto, sem essa sensibilidade, pode haver uma minimização da dor espiritual da vítima.

O apoio espiritual não deve ser visto como um substituto do acompanhamento psicológico ou terapêutico, mas como uma parte integrante de uma cura e reparação integral. É importante que os profissionais de apoio às pessoas vítimas reconheçam que a recuperação emocional e psicológica pode ficar incompleta se o cuidado espiritual for ignorado e não for proporcionado àqueles que ainda sofrem e estão em rutura com Deus, no caso de pessoas crentes. Este apoio pode ser essencial para que a pessoa compreenda que Deus está nas feridas de cada um, assim como nas feridas de Jesus. E que a ofensa é dirigida não só à pessoa vítima, mas ao próprio Deus: *"Quando o fizestes a um destes meus pequeninos irmãos, a mim o fizestes"? (Mt 25,40).*

A fé é, para muitos crentes, um elemento central da sua identidade, e quando essa fé é abalada por uma experiência de grande sofrimento, como acontece no caso de violência sexual, o impacto pode ser profundamente desestabilizador.

Deus reconhece a dor humana e a luta de cada um diante do sofrimento. Sem pretender apagar a dor, mas sim oferecer um espaço onde a pessoa vítima se sinta vista e escutada a sua espiritualidade e no seu caminho de cura — que tantas vezes é vivido como um caminho no deserto ou vazio espiritual — um orientador espiritual pode ajudar a restaurar a confiança em Deus e a certeza de um amor incondicional que cura.

Pode ser um desafio para muitos profissionais não crentes, que trabalham com vítimas de abuso sexual, sentirem-se preparados para lidar com a dimensão espiritual do sofrimento, especialmente se não possuem uma compreensão profunda da importância da fé para algumas pessoas. No entanto, sem essa sensibilidade, pode haver uma minimização da dor espiritual da vítima.

A solução passará não só por formar profissionais sobre a ferida espiritual do abuso, em especial no contexto da Igreja, mas também por constituir equipas diversificadas que integrem profissionais com experiência de acompanhamento espiritual. Proporcionar à pessoa vítima a experiência do amor incondicional de Deus, que ama e não nos abandona, sobretudo nos momentos de maior escuridão em que pode ser tão difícil vê-Lo, escutá-Lo e sentir a Sua presença, é cuidar.

Em conclusão, diante do sofrimento causado pelo abuso, é possível encontrar caminhos de cura que envolvem tanto o cuidado psicológico quanto o espiritual. Tendo todos mais consciência que a fé é raiz e pode ser uma força de restauração, o cuidado desta dimensão contribuirá para que a reparação seja efetivamente integral. Se cuidarmos apenas de parte da ferida, mas não de toda a ferida, não estamos a fazer o mais e melhor possível por aqueles de quem nos queremos fazer próximos, indo ao seu encontro. E é neste encontro que a raiz da fé vai crescer, robustecer e voltar a nutrir a vida dos que sofrem com Amor. E só o Amor cura.



QUEBRAR O SILÊNCIO

GROOMING: ALICIAMENTO SEXUAL *ONLINE* DE CRIANÇAS E JOVENS
O INÍCIO DO ABUSO SEXUAL *ONLINE* DE CRIANÇAS E JOVENS

TITO DE MORAIS & CRISTIANE MIRANDA

Nos anos mais recentes temos sido confrontados com novos termos relativos à exploração e abuso sexual de crianças. Aqui procuramos contribuir para um melhor conhecimento do termo *grooming*, estimulando a curiosidade de quem nos lê a aprofundar o conhecimento do tema.

Embora a legislação nacional e internacional ainda não reflita todos estes novos fenómenos, as "Luxemburg Guidelines[1]" são um documento de referência para organizações de promoção e proteção dos direitos da criança, assim como órgãos de polícia criminal, entre outros, contendo uma análise dos termos utilizados para os descrever, visando esclarecer o seu significado e orientar quanto à sua utilização.

Nos anos mais recentes temos sido confrontados com novos termos relativos à exploração e abuso sexual de crianças.

Assim, este documento referencia três expressões, quando falamos de *grooming*:

- Solicitação de crianças para fins sexuais
- *Grooming* (*online/offline*) para fins sexuais
- Aliciamento (sexual) *online* de crianças

Estas expressões parecem ter um significado geralmente aceite e/ou podendo ser utilizadas sem estigmatizar e/ou prejudicar a criança. Podemos assim, definir o *grooming* como:

O processo de estabelecer/ construir uma relação com uma criança, quer pessoalmente, quer através da utilização da Internet ou de outras tecnologias digitais, para facilitar o contacto sexual *online* ou *offline* com essa pessoa.

Segundo a investigação, este processo decorre em diversas etapas, nem todas sequenciais, variando os autores na sua enumeração e denominação de cada etapa. No artigo "*Grooming*: Aliciamento e Sedução de Menores[2]", enumeramos essas etapas, tal como definidas pela investigadora britânica Rachel O'Connell, uma das pioneiras europeias na investigação do tema.

Apesar de, infelizmente, não existirem dados estatísticos relativo ao fenómeno em Portugal, para termos uma ideia da sua dimensão, de acordo com o *CybertipLine Report 2023*[3] do National Center for Missing & Exploited Children *(NCMEC)*, as denúncias de aliciamento sexual de crianças online aumentaram mais de 300%, de 44 155 denúncias em 2021 para 186 819 em 2023.

De acordo com o "Avaliação da Ameaça Global 2023[4]" da WeProtect Global Alliance, 45 minutos é o tempo médio para um menor ser aliciado num contexto de jogos *online*, sendo que os exemplos extremos demoram apenas 19 segundos.

Por outro lado, segundo esta mesma fonte, em dezembro de 2022 o FBI emitiu um alerta de segurança pública sobre uma "explosão" de esquemas de extorsão sexual financeira, que tinha como alvo crianças e adolescentes. O número de denúncias que o NCMEC recebeu sobre estes esquemas aumentou em 7200% entre 2021 e 2022.

A acrescer a estes números, a Internet Watch Foundation[5] alerta que mais de 97% das imagens de abuso sexual de crianças que foram detetadas, mostram penetração e que muitas vezes a criança é instruída a inserir um objeto, por vezes mais de um tipo de objeto, na vagina ou no ânus. O tipo de objeto usado com mais frequência é o seu próprio dedo (419 situações), seguidas por uma caneta ou lápis (232 situações), escova de dentes (75) e escova de cabelo (39).

Em termos internacionais, o ICMEC, no seu documento "*Online Grooming of Children for Sexual Purposes: Model Legislation & Global Review*[6]", define cinco critérios para uma legislação modelo. A má notícia é que a legislação é inconsistente em termos internacionais o que, para um crime transnacional, é problemático. A boa notícia é que, de acordo com a análise do ICMEC, a legislação portuguesa cumpre estes 5 critérios. De facto, o Código Penal Português[7], na sua secção II - Crimes contra a autodeterminação sexual - contém dois

artigos que poderão dar resposta aos 5 critérios definidos pelo ICMEC: Art.º 170.º - Importunação Sexual; Art.º 176.º - A – Aliciamento de Menores Para Fins Sexuais.

Mas para prevenirmos e combater este fenómeno precisamos de mais abordagens, além da abordagem regulamentar. É importante que o tema da Educação Sexual incluída na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, aborde estas temáticas numa perspetiva preventiva.

Por outro lado, a nível parental, como pais, educadores e cuidadores, importa estarmos atentos a mudanças de comportamento da criança sem motivo aparente. E estas podem revestir-se de uma maior volatilidade emocional ou atitudes defensivas, maior reserva sobre as suas atividades *online*, querer passar cada vez mais tempo *online* ou percebermos que a criança está a usar uma linguagem nova e adulta, especialmente de natureza sexual.

Por outro lado, além de explicar à criança os passos do processo de aliciamento sexual, importa referir que deve estar atenta se **alguém** lhe:

- pedir para guardar um segredo (explicando a diferença entre segredo e surpresa);
- enviar material sexualmente explícito;
- der presentes ou muitos elogios sem motivo válido;
- pedir para lhe falar em privado;
- pedir dados pessoais sem motivo válido;
- perguntar se está sozinho(a);
- pedir uma foto da cara ou de outra parte do corpo;
- perguntar se está a sentir-se bem sem motivo para tal ou propuser uma maneira rápida de ganhar dinheiro.

Este alguém, poderá ser um estranho, um cuidador, um amigo ou até mesmo um membro da família.

Isto no sentido de promover o pensamento crítico da criança, nunca a responsabilizando pela sua própria segurança.

Para prevenirmos e combater este fenómeno precisamos de mais abordagens, além da abordagem regulamentar. É importante que o tema da Educação Sexual incluída na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, aborde estas temáticas numa perspetiva preventiva.

Se alguma das situações acima referidas acontecerem, pais e cuidadores devem ensinar a criança a contar a alguém da sua confiança e criar condições para isso, garantindo que, se tal acontecer, estarão lá para a ouvir e apoiar e não para a repreender ou castigar. Para facilitar este processo, criámos o "Postal do diálogo" que nos pode ser solicitado para o email info@agarradosa.net.

Por fim, recomendamos seguirem os 7 Passos Para a Parentalidade Digital Positiva, que ajudamos pais e encarregados de educação a implementar no nosso programa "21[7] Challenge – 7 Passos Para a Parentalidade Digital Positiva".

A terminar, lembramos que as aplicações mais usadas por crianças têm o dever e a responsabilidade de usar tecnologias de rastreio, nomeadamente aquelas que fazem recurso à Inteligência Artificial, para a deteção de comportamentos de *grooming* nas suas plataformas, à semelhança do que os operadores de plataformas de email fazem para deter *spam*, vírus, spyware, etc.

1 Luxemburg Guildeines – Terminology and Semantics – Interagency Working Group on Sexual Exploitation of Chilren - https://ecpat.org/luxembourg-guidelines

2 Grooming: Aliciamento e Sedução de Menores, Tito de Morais, MiudosSegurosNa.Net - https://www.miudossegurosna.net/website/artigos/2007-03-29.html

3 CybertipLine Report 2023. National Center for Missing & Exploited Children - https://www.missingkids.org/content/dam/missingkids/pdfs/2023-CyberTipline-Report.pdf

4 "Avaliação da Ameaça Global 2023", WeProtect Global Alliance - https://www.weprotect.org/wp-content/uploads/Global-Threat-Assessment-2023-PT.pdf

5 "Children coerced to insert household objects into themselves – including a toothbrush and a recorder – for online predators' pleasure". Internet Watch Foundation. 15 de novembro de 2022. https://www.iwf.org.uk/news-media/news/children-coerced-to-insert-household-objects-into-themselves-including-a-toothbrush-and-a-recorder-for-online-predators-pleasure/

6 Online Grooming of Children for Sexual Purposes: Model Legislation & Global Review - 2017 – 1st. Edition. International Center for Missing and Exploited Children. https://www.icmec.org/wp-content/uploads/2017/09/Online-Grooming-of-Children_FINAL_9-18-17.pdf

7 Código Penal Português . https://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_mostra_articulado.php?artigo_id=109A0176&nid=109&tabela=leis&ficha=1&nversao

A VIOLÊNCIA SEXUAL COM BASE EM IMAGENS AFETA O GÉNERO MASCULINO DE FORMA SILENCIOSA

INÊS MARINHO

As pessoas do género masculino também são vítimas de uma sociedade machista.

VIOLÊNCIA SEXUAL COM BASE EM IMAGENS E GÉNERO: OS HOMENS SOBREVIVENTES

A Violência Sexual com Base em Imagens (VSBI), embora seja reconhecida como um problema que afeta principalmente as pessoas do género feminino, afeta também diversas pessoas do género masculino, embora de forma diferente. Na nossa sociedade patriarcal e sexista, onde se impõe que os homens não devem mostrar sensibilidade ou ter "fraquezas", é quase impossível para os homens e rapazes sentirem-se confortáveis em denunciar crimes de violência sexual, inclusive quando as suas imagens íntimas são usadas contra eles. A vergonha e o pavor de serem ridicularizados, de serem vistos como fracos ou débeis, fazem com que muitos homens sofram sozinhos e em silêncio. A pressão cultural impõe expetativas rígidas sobre todos nós. A perceção social do que é "ser um homem" está muitas vezes associada à força e à invulnerabilidade, e essa é uma das principais razões pelas quais os homens raramente denunciam quando são alvo de chantagem ou extorsão *online*. Existem vários constrangimentos que bloqueiam o caminho para a justiça.

Nove em cada 10 desses homens também são vítimas de extorsão sexual, uma forma de VSBI que envolve a extorsão financeira da vítima, sob ameaça de exposição pública e *online* ou diretamente à sua família e conhecidos.

De acordo com um estudo recente, cerca de 25% das vítimas de partilha de conteúdo íntimo contra o seu consentimento são do género masculino (*University of Exeter, Revenge Porn Helpline e Professionals Online Safety Helpline* - 2019). No entanto, 9 em cada 10 desses homens também são vítimas de extorsão sexual, uma forma de VSBI que envolve a extorsão financeira da vítima, sob ameaça de exposição pública e *online* ou diretamente à sua família e conhecidos. Embora a percentagem de homens que sofrem este tipo de crime pareça pequena em comparação com as mulheres, é importante lembrar que esses números muitas vezes não captam a verdadeira dimensão do problema, uma vez que os homens são menos propensos a reportar o crime. Este registo pode esconder uma realidade mais ampla.

A perceção social do que é "ser um homem" está muitas vezes associada à força e à invulnerabilidade, e essa é uma das principais razões pelas quais os homens raramente denunciam quando são alvo de chantagem ou extorsão online.

Homens LGBTQ+, trabalhadores sexuais, pessoas com deficiência, assim como outros grupos historicamente marginalizados, são alvos mais frequentes deste tipo de crime, pois fazem parte de uma população estigmatizada e mais vulnerável. A principal motivação dos agressores ao ameaçar expor ou expor essas imagens de homens é a extorsão financeira, o que difere das situações em que as mulheres são as vítimas. Enquanto que, na maioria das vezes, as mulheres enfrentam a partilha de fotografias íntimas por ex-parceiros em contextos de violência doméstica ou por parte de pessoas de um círculo próximo (assim como homens LGBTQ+), frequentemente com a intenção de exercer coação sexual ou simplesmente rebaixar, nos homens, a motivação está, em grande parte dos casos, na obtenção de lucro financeiro.

No relatório da *Cyber Civil Rights Initiative*, é referido que, na maioria dos casos de partilha de imagens íntimas sem consentimento que envolvem homens sobreviventes, estes são forçados a pagar grandes quantias em dinheiro sob ameaça de exposição. Os agressores dos homens são, muitas vezes, desconhecidos que operam através da internet. Embora esta forma de violência sexual pareça mais impessoal, não é menos traumática: para todos os homens, e especialmente para aqueles que pertencem a grupos historicamente marginalizados, as consequências são nefastas. A estigmatização social em torno das crenças sociais de masculinidade dificulta ainda mais a denúncia, uma vez que muitos temem ser ridicularizados, menosprezados ou ver a sua sexualidade questionada.

No caso dos trabalhadores sexuais, esta prática pode ser ainda mais exploradora, já que o agressor se aproveita da vulnerabilidade da pessoa. Devido ao estigma e à situação precária em que muitas vezes vivem, enfrentam maiores desafios para obter apoio das autoridades, do Estado e da sociedade em geral. O medo de expor a sua vida privada e de serem desvalorizados coloca-os numa posição ainda mais frágil, onde o pagamento ou a coação sexual para evitar a exposição pode parecer a única forma de evitar a ruína pessoal e profissional. No caso das pessoas LGBTQ+, este crime pode colocar em risco não só a sua reputação, mas também a sua segurança, especialmente em espaços onde a homofobia e a transfobia ainda são prevalentes.

Os sobreviventes passam, com frequência, por sentimentos intensos de vergonha, humilhação e desejo de isolamento, juntamente com sentimentos de perda de controlo sobre o próprio corpo, sexualidade e vida online. Acompanhados por uma sensação de "sujidade" e aversão a si mesmos.

Enquanto a luta contra a VSBI continua, é importante lembrar que qualquer sobrevivente sofre e precisa de apoio. As campanhas, debates e palestras de consciencialização/sensibilização devem incluir e chegar a todos, sendo que o sistema de justiça deve estar preparado para lidar com as singularidades de cada sobrevivente, sem perpetuar estigmas de género que apenas favorecem o silêncio e a impunidade dos agressores.

A VSBI afeta todos os géneros, resultando em sofrimento psicológico e social significativo para homens, mulheres e pessoas não binárias. No entanto, enquanto os homens frequentemente enfrentam as consequências dessa violência por meio de bullying e humilhação, com frases que ressaltam o julgamento e o descrédito, como *"não acredito que caiste nisso"* ou *"és mesmo burro"*, as mulheres são frequentemente alvo de ataques que ampliam e perpetuam estereótipos de assédio e objetificação. A elas são dirigidas expressões que visam minar a sua dignidade e o seu valor social, como "nunca mais vais arranjar ninguém que te queira" ou "*depois queixa-se que é violada*".

CONSEQUÊNCIAS DA VSBI NOS HOMENS SOBREVIVENTES

Esta diferença nas consequências da VSBI está profundamente enraizada em normas sociais e culturais que ainda definem expetativas de comportamento e valor de forma distinta para homens e mulheres. Em muitos contextos, as mulheres são mais frequentemente julgadas e avaliadas pela sua imagem pública e pela sua conformidade a padrões de alegada respeitabilidade e "pureza", o que torna os ataques à sua dignidade individual e sexual uma forma particularmente mais eficaz de controlo e estigmatização. Os comentários da sociedade reforçam essa objetificação e alimentam um ciclo de isolamento e auto depreciação.

Por outro lado, quando os homens são vítimas de VSBI, as reações sociais tendem a concentrar-se em críticas à sua "ingenuidade" ou "falta de discernimento", devido à expetativa cultural de que eles devem ser autossuficientes, emocional e mentalmente resistentes. Assim, este tipo de violência em homens geralmente traduz-se mais na ridicularização e questionamento das suas competências e do seu bom senso. Este tipo de violência revela uma complexidade distinta na visão da sociedade sobre os homens e as mulheres, com efeitos que, embora devastadores para ambos os géneros, se repercutem de formas diversas. Em ambos os casos, o resultado é avassalador: vidas destruídas, traumas profundos e uma sensação de impotência perante um crime que é, muitas vezes, difícil de solucionar.

Os homens frequentemente enfrentam as consequências dessa violência por meio de bullying e humilhação, com frases que ressaltam o julgamento e o descrédito, como *"não acredito que caiste nisso"* ou *"és mesmo burro."*

Os sobreviventes passam, com frequência, por sentimentos intensos de vergonha, humilhação e desejo de isolamento, juntamente com sentimentos de perda de controlo sobre o próprio corpo, sexualidade e vida *online*. Acompanhados por uma sensação de "sujidade" e aversão a si mesmos. Este impacto é semelhante ao de uma agressão sexual "comum". O trauma resulta muitas vezes em quadros de baixa autoestima, distúrbios de sono, depressão, ansiedade e perturbação de stress pós-traumático (PSPT), além de comportamentos obsessivo-compulsivos. Muitos tendem a desenvolver dependências químicas (álcool, tabaco ou outras substâncias) como uma forma de fuga do trauma. Também é comum a sensação persistente de "perseguição", tanto em espaços públicos como em ambientes virtuais. Muitos sobreviventes sentem a necessidade de mudar ou limitar as suas interações *online*, enquanto enfrentam dificuldades em estabelecer novas relações ou manter as passadas, pois confiam menos nos outros.

Por fim, o impacto na esfera académica e profissional é evidente, afetando o desempenho, a concentração e o sucesso na escola ou no emprego. Diversos sobreviventes acabam por ser obrigados a fazer mudanças drásticas nas suas vidas, numa tentativa de "fugir" das injustas consequências do crime de que foram vítimas. Mudam de cidade, iniciam processos de divórcio, terminam relações, perdem empregos e desistem de cursos. Adicionalmente, as vítimas podem manifestar comportamentos autodestrutivos, como automutilação e, em casos mais graves, ideação suicida, levando algumas pessoas a tentativas e, infelizmente, ao suicídio.

É essencial que a sociedade repense as suas perceções de género e poder. A masculinidade não pode ser definida pela negação da vulnerabilidade e ausência de certos sentimentos considerados "femininos" ou "fracos".

REFLEXÕES SOBRE O COMBATE À VSBI

Uma questão que devemos levantar é: como podemos enfrentar um crime que joga com as vulnerabilidades mais profundas das vítimas? Como podemos combater não apenas os criminosos, mas também a cultura que perpetua o silêncio e o estigma em torno dos sobreviventes de violência sexual *online*?

É essencial que a sociedade repense as suas perceções de género e poder. A masculinidade não pode ser definida pela negação da vulnerabilidade e ausência de certos sentimentos considerados "femininos" ou "fracos". Temos que ter em conta que toda a gente tem o direito de viver a sua vida sexual plena e livremente, desde que não cometa nenhum crime e que respeite o consentimento de todas as partes. O que alguém faz na intimidade diz apenas respeito às pessoas envolvidas. Se considera certas práticas sexuais menos agradáveis, é uma opção pessoal não as praticar. Agora, usar a sexualidade de alguém como arma contra a pessoa, para além de pouco ético, é um crime no quadro legal português, que dá até cinco anos de prisão.

A partilha não consentida de conteúdos íntimos tem efeitos devastadores e multidimensionais nos sobreviventes, afetando a sua saúde mental, relações interpessoais, o seu envolvimento na sociedade, bem como impedindo ou dificultando a realização de atividades quotidianas. A culpabilização social da vítima e a falta de apoio adequado agravam ainda mais o trauma. Há uma necessidade urgente de melhorias na proteção legal e social, responsabilização e apoio por parte de todas as plataformas que disseminam este conteúdo, e reforço na educação para a sexualidade nas escolas, focada em consentimento, igualdade de género e segurança digital, de forma a combater esta violência. O destino destas pessoas está nas mãos do Estado e das plataformas, que decidem que conteúdo deve ser eliminado ou não e o que é crime ou não.

Devemos também questionar e reformular as políticas existentes e os recursos disponíveis para apoiar as vítimas. Muitos agentes das forças de autoridade ainda têm um discurso culpabilizador e pouco esclarecedor para os sobreviventes que recorrem ao seu auxílio, sendo estes uma minoria. Este facto afasta as pessoas de procurarem justiça. Mas, mesmo quando a procuram, o próprio sistema jurídico não está atualizado e tem falhas. A tecnologia avançou mais rapidamente do que a informação e a consciencialização acerca dos problemas que ela nos pode trazer. O crime de partilha de conteúdos íntimos sem consentimento não existe na legislação portuguesa. O que existe é o crime de devassa da vida privada - que é um crime contra a reserva da vida privada, e não contra a autodeterminação ou a liberdade sexual. Ressalto que crimes cometidos entre casais ou namorados também se podem enquadrar no crime de violência doméstica. O resultado é que um indivíduo que cometeu um destes crimes não está impedido de trabalhar com crianças ou pessoas vulneráveis, porque no seu registo criminal não consta nenhum abuso sexual, mas sim uma 'simples' infração à vida privada, o que é insuficiente e não reflete a dimensão e o impacto do crime cometido. Está o sistema judicial preparado para lidar com a complexidade destes crimes? Não. Que a resposta a esta pergunta seja um ponto de partida para uma ação mais eficaz e inclusiva, tanto na sensibilização da sociedade para este crime quanto no apoio aos sobreviventes!

REFERÊNCIAS

www.businessinsider.com/90-percent-of-male-revenge-porn-victims-blackmail-2020-4

https://link.springer.com/article/10.1007/s10896-023-00557-z

https://swgfl.org.uk/magazine/revenge-porn-research-2019

www.cybercivilrights.org

fightthenewdrug.org/lgbtq-more-likely-to-report-revenge-porn-abuse



QUEBRAR O SILÊNCIO

VIOLÊNCIA SEXUAL: VOLTAR A VIVER DEPOIS DO TRAUMA

ÂNGELO FERNANDES

Comecemos pelo mais importante: é possível ultrapassar o impacto traumático da violência sexual. As vítimas podem retomar uma vida que seja segura e muitos dos homens sobreviventes referem que voltaram a ser felizes. É preciso olhar com otimismo para estes temas.

Depois de uma experiência traumática, como é o caso da violência sexual, sabemos que a vítima passa a experienciar o mundo de outra forma. O trauma abala a sensação de segurança e pode levar a pessoa a viver num estado de constante alerta. Mesmo nas situações onde não há perigo real, a pessoa traumatizada pode sentir-se insegura, sendo incapaz de conseguir descontrair. Assim, tarefas que anteriormente eram inofensivas e parte do quotidiano como, por exemplo, sair à rua, ir para o trabalho, socializar, podem passar a representar obstáculos aterradores. Para algumas pessoas, não sair de casa e isolar-se pode ser uma estratégia de sobrevivência. No entanto, até mesmo o próprio lar — um espaço que se espera seguro e protegido — pode apresentar desafios. Dormir, ter um sono ininterrupto e reparador pode ser inalcançável, uma vez que aumenta a sensação de vulnerabilidade das vítimas. Por outro lado, as pessoas traumatizadas podem experienciar pesadelos relativos ao acontecimento traumático e um som inesperado à noite pode deixá-las exaltadas e sem conseguirem regular a ansiedade que daí resulta.

Para alguém que foi vítima de violência sexual, o mundo muda e pode sentir que o perigo está em todo o lado, mesmo que a ameaça seja invisível e inexistente. Perante esta nova realidade, como podemos esperar que a pessoa vitimada retome a sua vida depois do trauma? Quando a sensação de perigo é constante e iminente, como poderá alguém descontrair e esperar voltar a feliz?

ULTRAPASSAR O TRAUMA E VOLTAR A VIVER

Comecemos pelo mais importante: é possível ultrapassar o impacto traumático da violência sexual. Prova disso é a página de testemunhos da Quebrar o Silêncio, que, felizmente, vai crescendo com novos relatos de esperança e que motivam outros homens sobreviventes a dar o tão assustador primeiro passo e a procurar ajuda. No entanto, sabemos que ainda persiste a crença errada de que a violência sexual marca as vítimas para a vida, como se se tratasse de uma destruição irreversível e vitalícia, e sem a mínima possibilidade de voltarem a ter uma vida normal. Todavia, isto não corresponde inteiramente à verdade. As vítimas podem retomar uma vida que seja livre do trauma experienciado. Não é fácil, reconheço, mas é possível, e é nos resultados que firmo esta minha reflexão. Em relação à intervenção, Rodrigo — um sobrevivente de 34 anos que esteve 27 anos em silêncio — afirma que "o processo é duro, mas é maravilhoso."

Quando lemos as palavras de António — um dos primeiros homens a procurar ajuda na Quebrar o Silêncio —, ficamos de coração cheio: "A decisão de contactar a «Quebrar o Silêncio» em janeiro de 2017 foi definitivamente uma das mais importantes da minha vida, desde então, passei a olhar de uma forma mais positiva para mim e para a minha vida em particular, bem como para o mundo exterior em geral. (...) Obrigado por me terem ensinado a gostar de mim e ajudado a perceber que, no dia de hoje, a experiência de abuso pelo qual eu passei já não define mais aquilo que sou."

Sabemos que um homem que foi abusado sexualmente na infância demora, em média, mais de 20 anos a procurar apoio e a partilhar o que aconteceu. É natural que, após décadas em silêncio, o sobrevivente sinta hesitação em procurar ajuda e iniciar o processo de recuperação do trauma. É comum questionar-se se deverá "remexer" em questões que parecem estar escondidas ou adormecidas e que, por vezes, parecem inofensivas. Contudo, quando terminam o apoio e olham para trás, os sobreviventes compreen-

dem que pedir ajuda foi o passo que os ajudou a libertarem-se do trauma.

Quando chegam à Quebrar o Silêncio, muitos homens dizem: "não me sinto merecedor de amor ou de coisas boas". Infelizmente, este é um sentimento comum e partilhado por muitos dos sobreviventes. Outra das consequências do abuso sexual é a destruição da autoestima, deixando as vítimas com sentimentos intensos de autodesvalorização e levando-as a interiorizar que não merecem nada de bom. Esta crença pode manifestar-se na negligência e desinvestimento pessoal. Podem evitar ir ao médico quando necessitam, não marcar exames ou tratamentos de saúde, descuidar a alimentação e/ou adotar comportamentos de risco.

Para alguém que foi vítima de violência sexual, o mundo muda e pode sentir que o perigo está em todo o lado, mesmo que a ameaça seja invisível e inexistente. Perante esta nova realidade, como podemos esperar que a pessoa vitimada retome a sua vida depois do trauma? Quando a sensação de perigo é constante e iminente, como poderá alguém descontrair e esperar voltar a feliz?

É preciso esclarecer que, mesmo que tenha acontecido há décadas, o trauma continua a estar presente na vida das vítimas. As suas consequências e impacto fazem-se sentir, mesmo que, por vezes, os sobreviventes não tenham essa consciência. O trauma afeta a relação consigo próprio e com os outros, a auto-estima e a assertividade, ou ainda a vida profissional e amorosa. Estas são algumas das muitas consequências experienciadas pelas vítimas.

Neste sentido, depois de passar anos ou mesmo décadas em silêncio, é natural que o sobrevivente hesite em procurar apoio. Não é fácil começar o processo de recuperação do trauma, porque o mesmo implica abordar questões difíceis e — atenção — dolorosas. No entanto, é igualmente importante clarificar que, com ajuda especializada, é possível retomar o controlo da vida e viver em segurança. O trauma experienciado não tem de ser uma sentença para vida que é irreparável. Antes pelo contrário.

VIVER DEPOIS DO APOIO

Procurar ajuda e iniciar o processo de recuperação é um risco, mas também é uma forma de conseguir retomar o controlo da vida para que esta deixe de ser afetada pelo trauma. Nos testemunhos de homens que terminaram o apoio da Quebrar o Silêncio, é possível avaliar como os sobreviventes se encontravam antes de procurar ajuda, e a alteração que sentem após terminarem o apoio. Como Marco afirma: "Tive várias sessões de apoio psicológico (...), o que me fez tornar uma outra pessoa e me fez compreender que a culpa não foi minha e me tirou toda a raiva que existia dentro de mim. Fico muito grato, jamais imaginei que seria possível. Tenho 67 anos e sinto-me realizado na vida.»

Quando lemos as palavras de António — um dos primeiros homens a procurar ajuda na Quebrar o Silêncio —, ficamos de coração cheio: "A decisão de contactar a «Quebrar o Silêncio» em janeiro de 2017 foi definitivamente uma das mais importantes da minha vida, desde então, passei a olhar de uma forma mais positiva para mim e para a minha vida em particular, bem como para o mundo exterior em geral. (...) Obrigado por me terem ensinado a gostar de mim e ajudado a perceber que, no dia de hoje, a experiência de abuso pelo qual eu passei já não define mais aquilo que sou."

Para terminar esta reflexão, partilho uma versão reduzida do testemunho de um sobrevivente que procurou ajuda aos 69 anos. «Antes de pedir ajuda à Quebrar o Silêncio, eu sentia-me com medo, sempre. Sentido de inferioridade, não merecia amor porque era sujo, mentiroso e esquecido. Não conseguia imaginar que a terapia tivesse sucesso quando começou. No início trabalhámos muito na área da auto-estima, livrando-me da noção que eu era um homem sujo e mau, trocando isto por sentimentos positivos com a ajuda de exercícios.

Hoje sinto que estou a viver no meu corpo, estou a seguir o meu instinto e a minha intuição porque confio neles, confio em mim, estou seguro. Já não tenho pesadelos. Gosto do meu dia a dia.

Aos outros homens que ainda não pediram ajuda, digo-lhes que podem encontrar ajuda para enfrentar o trauma anos depois do acontecimento, mesmo que não se lembrem o que aconteceu. Eu tinha três anos na altura do abuso e agora tenho sessenta e nove.»

O MENINO DO FATO ESPACIAL PRATEADO
JOHN SLATER

Era uma vez um menino que sonhava ser astronauta. Fez fatos espaciais para a sua irmã e para a amiga dela, usando papel de alumínio e garrafas de detergente. Transformou o armário debaixo das escadas numa nave espacial e construiu, com todo o carinho, o seu modelo da Saturno 5 da Airfix, que cobriu de cola e tinta. O melhor de tudo era que a mãe e o pai o deixavam ficar acordado até tarde para assistir à aterragem dos seus heróis, Neil e Buzz, na lua. Imaginava como seria flutuar no espaço, viajar a bordo de uma nave a mais de 17.000 milhas por hora, tão distante da segurança de casa, envolvido em aventuras tão grandiosas.

Cresceu com o *Doctor Who* e o *Star Trek*, a fingir ser Dalek com os amigos no recreio da escola… "Exterminar!!!!", a lutar contra os Klingons, a esconder-se atrás do sofá, temeroso de aranhas gigantes e Cybermen. Na sua imaginação, viajava para mundos distantes, mas um deles, nas suas aventuras, tornou-se tão real que, com o tempo, se tornaria completamente irreal.

Nesse mundo, separado e secreto do que conhecia, ele era especial, era desejado, era o centro das atenções, tinha dons, estava a aprender o que os adultos faziam. Ele era corajoso… Ele estava confuso, assustado, controlado. Não sabia bem o que sentia. Talvez fosse bom, talvez fosse mau, talvez *ele fosse* mau. "Sim, devo ser mau", dizia a si mesmo, e ninguém devia nunca saber. Se as pessoas descobrissem, os amigos dele batiam-lhe, ele seria expulso, meter-se-ia em terríveis, terríveis, terríveis problemas. Ele andava a cortava-se e batia-se, sentia-se sujo…

Ele estava a ser vítima de abusos sexuais.

Ele não conhecia aquelas palavras nem o que elas significavam. Tudo aquilo estava fora do seu mundo; um outro mundo tinha sido criado.

Não contou a ninguém. Ninguém o ouviu durante anos e anos.

Silêncio.

Os seus gritos e palavras não podiam ser ouvidos no vácuo do espaço.

O menino, envergonhado neste outro mundo, flutuava pela janela e subia para o céu, olhando para baixo, para o que estavam a fazer ao seu pequeno corpo. Longe, nas alturas, encontrou alguma segurança e não teve que experienciar o que estava a sentir. Não sabia que fazia isso para sobreviver, e que demoraria muitos anos até encontrar um nome para esse estado: "dissociação".

Inaudível, nunca abraçado nem perguntado, "O que se passa, John?", ele afastou-se do seu mundo e de si mesmo, indo para o espaço. Um espaço criado pelo tabu, vergonha, mentiras, ignorância e, bem, isso não acontece com rapazes, pois não?

Invisível, nunca ninguém o abraçou e perguntou: "O que se passa, John?". Foi deixado à deriva e perdeu-se do seu mundo e de si próprio, perdendo-se no espaço. Um espaço criado pelo tabu, vergonha, mentiras, ignorância e, claro, isso não acontece com os rapazes, pois não?

Parte do menino estava sozinho nesse espaço, sem ninguém para o salvar, nem mesmo ele próprio. Não apareceu nenhum cavaleiro de armadura reluzente. Outra parte ainda brincava com os amigos, andava de bicicleta, construía castelos de areia com a irmã e o pai na praia, esperando que o pai os levasse a casa a tempo de ver o *Doctor Who*. Agora ele sabia o que era estar tão longe de casa, sentir-se inseguro.

Enquanto uma parte dele crescia e se tornava homem, outra parte afastava-se, solitária, escondendo-se nesse outro mundo, tal como os outros meninos usados e abusados. Ele poderia permanecer ali durante anos a fio, e alguns meninos perdem-se para sempre, sem conseguirem encontrar-se de novo. Mas o homem em que se transformara não sabia disso, por mais que a criança tentasse contar-lhe.

O menino foi silenciado. Não tinha palavras para o expressar a si próprio enquanto crescia, mas sentia-o de diferentes maneiras – com pânico, medos irracionais, uma depressão alimentada pela raiva reprimida. Tentava agradar aos outros para que ninguém soubesse que ele era mau.

Sentia vergonha. Quando contou a uma profissional de saúde mental, e ela lhe disse: "Eras uma criança, a culpa nunca é da criança", ele respondeu: "Não fazes ideia do quão nojento eu era enquanto criança." Surpreendeu-se a si próprio quando, na terapia, o terapeuta lhe perguntou o que temia quando falavam da sua criança interior. Ele respondeu: "Não podemos estar juntos, um de nós acabará morto."

Mas isso está no futuro.

Cresceu, foi para a faculdade, fez amigos, iniciou um relacionamento íntimo, construiu um lar e ensinou artes a muitos rapazes e raparigas. Agora era um homem, era ele o adulto. Foi muito divertido, mas, por dentro, algo não estava bem e ele não sabia o que era. Tentou dar-lhe um nome, tentar fazer sentido daquele vazio, do oco, da sensação de queda constante, sempre com medo de cair num abismo.

Procurava resolver o enigma do "quem sou eu?".

Fez psicoterapia, sem saber verdadeiramente o que se passava consigo. Algo estava em falta. Não sabia que esse algo era ele mesmo, o menino perdido no espaço, sozinho num outro mundo. Mais tarde, quando compreendeu isso, tomou consciência que sempre o soubera. Com o tempo, ele descobriria o que já sabia.

Um dia, soube que um dos seus colegas professores fora preso pela polícia. Um colega ouviu a conversa desse professor com um rapaz e contou-a ao diretor. A polícia foi chamada de imediato.

Mais tarde, esse professor foi condenado por abuso sexual de crianças e foi para a prisão. Essa notícia dividiu a sala dos professores em dois. Alguns ficaram chocados por não terem sabido, por não se terem apercebido e por não terem protegido as crianças. Outros estavam convencidos de que ele era inocente e que as crianças estavam a mentir. Não conseguiam considerar a possibilidade daquela história ser verdade. Como ele nos tinha manipulado a todos tão habilidosamente. Muitas vezes, não é apenas a criança que é aliciada.

O menino, agora homem, isolado do seu eu de infância, despedaçado, tentou continuar a fugir, a trabalhar em demasia, a beber em excesso, tentando sobreviver a cada dia, mantendo a máscara, temendo-se a si próprio, temendo que a sua vergonha fosse revelada. Ainda como o menino que temia meter-se em terríveis, terríveis problemas. No entanto, continuava a não conseguir fazer a ligação com o abuso que sofreu na infância, ainda não estava preparado, os medos eram demasiado grandes.

Continuou a fugir, a fugir de si mesmo e do seu passado, até que, num momento, não conseguiu mais escapar e se encolheu numa bola, diante de uma turma de crianças pequenas. Mais tarde, nesse mesmo dia, deu por si numa ala psiquiátrica. Tinha medo.

Homens subiam as escadas a carregar o seu caixão.

A única forma de sentir alguma segurança era olhar fixamente para a parede durante horas. Mesmo um simples passeio com os funcionários fora do recinto enchiam-no de terror.

Descobriu que estava muito doente. Suspeitava que devia ser louco. Disseram-lhe que era perfecionista, que tinha um distúrbio, que sofria de um desequilíbrio químico no cérebro. Foi destituído de poder, de esperança e de sentido, medicado e rotulado. Disseram-lhe o que fazer, mas nada resultava.

Tentou voltar a ser o "eu normal", mas estava constantemente sobrecarregado e regressou ao hospital. Acabou por não voltar a dar aulas; a sua criatividade e mérito foram aniquilados. Disseram-lhe o que estava errado com ele, mas ninguém lhe perguntou o que lhe tinha acontecido. Só viam o homem de barba, nunca lhe perguntaram o que se passava com a criança que desejava amor, mas que tinha demasiado medo e vergonha de o expressar, mesmo décadas depois. Ele permaneceu sozinho, imerso num outro mundo durante anos. Ninguém lhe perguntou nada, apenas usaram palavras complicadas que ele não compreendia e falaram de doenças.

Muitos anos depois, um profissional de saúde mental sugeriu-lhe que lesse um livro sobre a perturbação bipolar. Ele procurou-o na biblioteca, mas acabou por pegar no livro ao lado, sobre sobre violência sexual contra crianças, verificando cuidadosamente que ninguém o estava a ver. Pensou para si: "Isto é sobre mim, eu estou neste livro." Não se atreveu a retirá-lo, mas naquele momento, deu um pequeno passo em direção ao reconhecimento do que acontecera e ao reconhecimento de si próprio.

Ainda assim, não conseguia dizê-lo a ninguém o que acontecera, se ao menos alguém lhe perguntasse. Precisava de permissão, de uma autorização silenciosa que lhe dissesse que não havia problema em falar. Quando era criança, a sua professora de teatro reparou que ele tinha cortado uma cruz no peito. Ele não sabia bem o porquê de se cortar e magoar, talvez a cruz fosse a única coisa que o pudesse proteger. A professora, preocupada, questionou-o sobre o gesto, perguntando-lhe se havia algo de errado ou o que o preocupava. O rapaz manteve-se em silêncio, e a professora continuou a insistir, mas, quando ele estava prestes a encontrar as palavras, ela desistiu. Passariam 43 anos até que alguém lhe perguntasse novamente.

Quarenta e três anos depois, ele sentou-se com a Amy, uma profissional de saúde mental em quem sentia alguma confiança. Ela simplesmente disse: "John, há alguma coisa com que te tenhas debatido e que te tenha acontecido na infância?" Com esta pergunta segura e compassiva, ele foi finalmente capaz de contar. Saiu tudo, tudo o que tinha sido guardado e que o tinha diminuído durante todos aqueles anos. Ela foi capaz de o ouvir sem julgar e acompanhar as suas lágrimas e angústia, o menino foi finalmente ouvido e o silêncio quebrado. Ela ajudou-o a estar consigo mesmo e a ancorar-se antes de sair da sala. A cavalaria não chegou, o mundo não mudou e ele ainda continuava nas listas de espera para receber ajuda, mas este foi o início da sua recuperação. Ele já não estava sozinho naquele outro mundo. Vai ser difícil e vai levar tempo, mas se for feito de forma adequada, será apoiado por outros até que consiga apoiar-se a si próprio, estar consigo, incluindo a criança que foi, a criança que é, em paz consigo mesmo.


QUEBRAR
O SILÊNCIO

NOTA BIOGRÁFICA

ALASTAIR HILTON

Originário do Reino Unido, tem formação em proteção de crianças e, nos últimos 19 anos, viveu e trabalhou no Camboja. É profissional, investigador, fundador de serviços, ativista, aprendiz, formador, facilitador e muito mais. O seu trabalho tem incluído o envolvimento com sobreviventes e profissionais do Reino Unido, América do Norte e Latina, Europa de Leste, África, Ásia e Australásia.

ÂNGELO FERNANDES

Ângelo Fernandes é o fundador da Quebrar o Silêncio — a primeira associação portuguesa de apoio especializado para homens e rapazes vítimas e sobreviventes de violência sexual — e autor do livro "*De Que Falamos Quando Falamos de Violência Sexual Contra Crianças?*", um guia dirigido a pais, mães e pessoas cuidadoras com orientações para a prevenção do abuso sexual de crianças.

Trabalha no sentido de informar e sensibilizar o público em geral sobre violência sexual, especificamente contra homens e rapazes, contribuindo para a erradicação de mitos e crenças sobre abuso sexual e desconstrução de estereótipos de género.

Realiza ações de formação sobre violência sexual para profissionais de diversas áreas e estudantes universitários, e dinamiza workshops para pais, mães e pessoas cuidadoras para promover a prevenção da violência sexual contra crianças. Ocasionalmente, escreve sobre violência sexual para o Sapo24 e outros meios.

BEVERLEY RADCLIFFE

Trabalha no setor sem fins lucrativos há mais de 30 anos, tendo desenvolvido a sua atividade a nível nacional e internacional em áreas como o racismo, a homofobia, a violação, a violência sexual contra crianças e jovens, e o apoio a menores que testemunham em tribunais criminais e de medicina legal. É autora de diversos artigos e coautora de um capítulo que explora experiências de trabalho em diferentes culturas, comunidades e países.

CLÁUDIA CAIRES

Psicóloga clínica, mestre em psicologia clínica e psicoterapia, especializada em intervenção em crise e emergência e psicotraumatologia. Autora, supervisora e clínica na área do trauma, diretora de um projeto que promove o acesso a terapia sensível ao trauma à população em geral.

FILIPA CARVALHINHO

Psicóloga Clínica e Coordenadora do Gabinete de Apoio à Vítima na associação Quebrar o Silêncio. Mestre em Psicologia Clínica, com especialização em Psicologia Forense pela Universidade de Coimbra em 2013 e Técnica de Apoio à Vítima. Na sua prática profissional tem vindo a especializar-se na área do trauma e violência sexual, tal como na experiência clínica com homens sobreviventes.

INÊS MARINHO

Fundadora e Presidente da Associação #NãoPartilhes. Sou uma das sobreviventes de violência sexual baseada em imagens. Criei a associação #NãoPartilhes, que se dedica a apoiar sobreviventes deste tipo de violência, com base na educação e na conscientização. A nossa missão é informar a sociedade sobre os crimes de exposição de imagens íntimas sem consentimento, sobre o impacto devastador deste crime na vida dos sobreviventes e sobre como os apoiar de forma eficaz e livre de julgamentos.

Promovemos sessões de esclarecimento, palestras, debates e formações em escolas, politécnicos, faculdades, jornadas de educação e casas de acolhimento temporário, tanto para alunos como para pais e educadores. Utilizamos as redes sociais como principal meio para partilhar dicas de segurança online, alertas sobre esquemas de extorsão, avanços na legislação e conteúdo relacionado com o tema da VSBI.

JEAN VON HOHENDORFF

Psicólogo, mestre e doutor em Psicologia com estágio doutoral na University of Alabama School of Social Work e estágio de pós-doutorado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Professor do programa de pós-graduação em Psicologia da ATITUS Educação. Coordenador do grupo de pesquisa VIA Redes (Violência, Infância, Adolescência e atuação das Redes de proteção e de atendimento). http://lattes.cnpq.br/0149260568216826

JOHN SLATER

Sobrevivente de violência sexual na infância. É cofundador e atualmente dirige a moMENtum, uma organização de apoio para vítimas e sobreviventes homens. A moMENtum foi criada em 2012 por um grupo de sobreviventes que não conseguiam obter o apoio necessário nos serviços públicos. A moMENtum oferece apoio individual e em grupo num espaço seguro, onde o trauma é compreendido e os homens podem ser vulneráveis e apoiar-se uns aos outros. O apoio é disponibilizado sem listas de espera, ao ritmo de cada pessoa e sem limites de tempo. John acredita que é fundamental que os sobreviventes se encontrem com outros sobreviventes para perceberem que não estão sozinhos e encontrarem aqueles que realmente compreendem a sua experiência.

John tem estado envolvido em apresentações sobre a receção de histórias de abuso sexual de crianças para a British Psychological Society, bem como em palestras e formações para profissionais de saúde mental e serviços sociais sobre homens sobreviven-

tes e trauma. Nos últimos dois anos, tem trabalhado para garantir que os sobreviventes estejam representados no Pathfinder Project em Devon, no Reino Unido, um projecto que visa melhorar os serviços para pessoas que necessitam de apoio relacionado com abuso e violência sexual. Também apresentou sobre trauma e o consumo de álcool em adultos mais velhos, em colaboração com investigadores do projecto Drink Wise Age Well, e contribuiu para investigações na Universidade de Newcastle sobre como apoiar pessoas mais velhas nos cuidados primários em relação ao uso de álcool.

JÚLIA GARRAIO

Investigadora do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra. Desenvolve o projeto Dis/entangling Rape – Violência sexual na literatura e no cinema portugueses do século XXI, no âmbito do Programa de Estímulo ao Emprego Científico (FCT). É Co-PI do projeto FCT UnCoveR – Violência sexual nas paisagens mediáticas portuguesas. Integrou o Grupo de Investigação Histórica da Comissão Independente para o Estudo dos Abusos Sexuais de Crianças na Igreja Católica Portuguesa.

MAGGIE ENO

Cofundadora da M'Lop Tapang, é originária do Reino Unido. Possui formação em Enfermagem e uma licenciatura em Antropologia Social. Em 2011, recebeu um MBE (Member of the Most Excellent Order of the British Empire — Membro da Ordem Mais Excelente do Império Britânico) do Governo Britânico pela sua contribuição para a proteção das crianças no Camboja. Recentemente, foi-lhe atribuída a cidadania pelo Governo Real do Camboja, em reconhecimento por ter fundado e liderado a M'Lop Tapang.

MARIA JOÃO FAUSTINO

Doutorada em Psicologia pela Universidade de Auckland. Tem feito investigação sobre violência sexual, dinâmicas genderizadas e representações mediáticas. É investigadora do projeto UnCover. Violência Sexual nas Paisagens Mediáticas Portuguesas. Tem desenvolvido o tema do consentimento sexual, de uma perspectiva crítica, em publicações científicas e nos media. Tem colaborado com associações feministas e de apoio a vítimas-sobreviventes de violência sexual. Participou em projetos sobre violência sexual baseada em imagens (VSBI) e violência na intimidade.

MIKE LEW

Terapeuta no estado de Massachusetts, trabalhou com milhares de homens e mulheres na recuperação das consequências do abuso sexual na infância, violação, violência física, abuso emocional e negligência. O desenvolvimento de estratégias para a recuperação do incesto e de outros abusos, especialmente para homens, tem sido um dos principais objetivos do seu trabalho como psicoterapeuta e dinamizador de grupos.

NICOLAS HAAF

Membro do Conselho de Sobreviventes desde 2020 e sobrevivente de violência sexual no contexto familiar. Sobreviveu a uma abusadora mulher.

ROB BALFOUR

GMBPsS, MNCPS (Acc), BSc, MSc. Psicólogo comunitário, ativista, veterano (Regimento da RAF), psicoterapeuta e sobrevivente de violência sexual na infância. Rob é sobrevivente de violência sexual na infância e do sistema de "cuidados cuidadosos" do Norte de Gales. É o Diretor Executivo do Ben's Place (Survivors West Yorkshire, Reino Unido), instituição pioneira no aconselhamento por vídeo de homens sobreviventes de violência sexual, implementado em 2015. Com 28 anos de experiência, trabalhou em diversos setores com grupos psicologicamente perturbados, incluindo pessoas com lesões cerebrais adquiridas, "esquizofrenia", "desordens" de personalidade e sobreviventes de violência sexual. Desde meados da década de 2000, Rob tem sido autor e coautor de trabalhos académicos, artigos e relatórios sobre as necessidades dos serviços destinados a sobreviventes de violência sexual. Atualmente, é académico e profissional independente. Ligações pessoais e profissionais úteis: ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4994-5163 Bens Place (West Yorkshire Survivors)

SOFIA MARQUES

Jurista. Coordenadora do Serviço de Proteção e Cuidado da Província Portuguesa da Companhia de Jesus e Coordenadora do CUIDAR, projeto de extensão universitária que apoia organizações a implementar uma cultura de cuidado.

Casada, mãe de 6 filhos, crente. Cuido de mim quando estou em família e com os meus amigos, quando treino, quando me alimento bem, quando caminho, quando converso e me entrego a quem confio, quando leio e quando rezo. E cuido de mim quando cuido dos outros. E quando descanso.

TITO DE MORAIS & CRISTIANE MIRANDA

Cofundadores do projeto Agarrados à Net, uma iniciativa que visa a promoção do bem-estar digital de crianças, jovens e adultos, e que, entre outros temas, trabalha a prevenção da violência sexual baseada em imagens, do grooming à coação e extorsão sexual, passando pelo sexting e pela partilha de conteúdos íntimos sem consentimento.

VÂNIA BELIZ

Licenciada em psicologia clínica, mestre em sexologia e doutora em Estudos da Criança na especialidade de saúde infantil. Autora de vários materiais e publicações na área da sexualidade de que são exemplo os livros: *Ponto Quê?, A viagem de Peludim, Chamar as Coisas pelos Nomes* e o jogo *No Meu Corpo mando Eu.*

QUEBRAR O SILÊNCIO