

Una guía para amistades y familiares de sobrevivientes de violencia sexual

Si eres víctima de violencia sexual, o para obtener más información, por favor llama al número 1-888-772-7227.

© 2013 Pennsylvania Coalition Against Rape. Todos los derechos reservados.

Índice

- 3** Preocupaciones inmediatas
- 4** Cómo puedes ayudar
- 4** Respondiendo al abuso sexual infantil
- 5** Efectos de la agresión sexual
- 7** Comprendamos la violencia sexual
- 9** Abuso sexual infantil
- 9** Experiencia de adolescentes respecto a la violencia sexual
- 10** Hombres sobrevivientes de violencia sexual
- 10** Preguntas y preocupaciones
- 11** Lo que tú puedes hacer para prevenir la violencia sexual
- 12** Definiciones
- 14** Referencias

Preocupaciones inmediatas

El periodo después de una agresión sexual está cargado de emociones, es confuso y atemorizante. Si conoces a alguien que ha sufrido agresión sexual, es importante abordar los siguientes asuntos:

Seguridad física

Asegura que la persona esté en un lugar seguro. Acompáñala para darle apoyo emocionalmente y alientala a buscar apoyo adicional. En Pensilvania, contacta al centro para crisis por violación en tu localidad llamando al número **1-888-772-7227 (PCAR)** a fin de obtener asesoramiento y apoyo gratuitos y confidenciales. Para llamadas fuera de Pensilvania, por favor llama a la Línea Telefónica Nacional para la Agresión Sexual al número **1-800-656-4673 (HOPE)**.

Atención médica

Un examen médico puede revelar lesiones que podrían no ser visibles. El personal hospitalario también puede proporcionar tratamiento a posibles infecciones de transmisión sexual (ITS) y medicamentos para prevenir un embarazo (anticoncepción de emergencia), así como realizar un examen para recabar pruebas si la agresión sexual ocurrió en los cinco días previos. Los hospitales podrían tener diferentes políticas respecto al plazo en que un examen puede llevarse a cabo.

Casi una de cada cinco mujeres y uno de cada 71 hombres en Estados Unidos han sido víctimas de violación en algún momento de su vida.

(Black et ál., 2011)

Denuncia de la agresión sexual

Si la víctima va a un hospital, lo más probable es que el hospital reporte el crimen ante la policía. Sin embargo, la víctima no tiene que hablar con la policía para que se le realice un examen forense. La víctima puede decidir más adelante si hablará o no con la policía. Las víctimas mayores de 18 años cuentan con 12 años para denunciar agresiones sexuales en Pensilvania. Las víctimas menores de 18 años pueden denunciar el abuso antes de cumplir 50 años, o 32 años después de su 18º cumpleaños independientemente de cuándo ocurrió el abuso. Una vez que se ha presentado la denuncia ante la policía, la Mancomunidad de Pensilvania, a través del fiscal del condado o la Fiscalía del distrito, puede optar por presentar cargos penales contra la persona perpetradora.

Aun si se ha hecho una denuncia, finalmente compete a la Fiscalía la decisión de proceder con un caso o no. Durante el proceso de decisión, la Fiscalía está evaluando: si el crimen ocurrió; cuáles cargos pueden ser presentados de conformidad con el derecho penal de Pensilvania; y si el crimen puede demostrarse más allá de toda duda razonable.

Asesoramiento

Las víctimas y otras personas en su vida pueden necesitar ayuda para manejar los sentimientos que tienen después de que una agresión sexual afecta sus vidas. La agresión sexual es un delito grave y se sabe que tiene efectos de corto y largo plazos sobre las víctimas, como también para quienes las aman y les importan. Si necesitas ubicar un centro para crisis por violación cercano a ti en Pensilvania, llama al número **1-888-772-7227**.

Cómo puedes ayudar

Una comunicación efectiva es importante para el bienestar de la víctima. Si estás preguntándote qué puedes hacer, las siguientes son algunas sugerencias:

- Mantén la calma. Puedes sentir conmoción o indignación, pero expresarle estas emociones a la víctima podría causarle confusión o incomodidad.
- Créele a la víctima. Déjale claro que crees que la agresión ocurrió y que ésta no es su culpa.
- Dale control a la víctima. El control le fue arrebatado durante la agresión. Empodera a la víctima para que tome decisiones sobre cuáles pasos dar a continuación y trata de evitar decirle qué hacer.
- Mantente disponible para que la víctima exprese una gama de sentimientos: llorar, gritar, guardar silencio, etc. Recuerda que la víctima está furiosa con la persona que le agredió y con la situación, no contigo. Simplemente mantente a su lado para escuchar.
- Asegúrale a la víctima que cuenta con tu apoyo. Necesita saber que, independientemente de lo que ocurrió, tu relación con ella permanecerá intacta.
- Evita proferir amenazas contra la persona sospechosa. Las amenazas de ocasionar daños pueden sólo provocar que la víctima se preocupe por tu seguridad y el riesgo de un arresto.
- Mantén la confidencialidad. Permite que la víctima decida a quién contarle sobre la agresión.
- Alienta el asesoramiento. Dale a la víctima el número de la línea de ayuda del centro para crisis por violación más cercano, pero deja que ella decida si llamar allí o no.
- Pregunta antes de ofrecer apoyo físico. Preguntar “¿Me permites darte un abrazo?” puede restablecer la sensación de seguridad, protección y control de la víctima.
- Di lo que puedas garantizar. No hagas promesas que no puedas cumplir, como decirle a la víctima que nunca más volverán a lastimarla o que la persona abusadora será puesta en la cárcel.
- Permite que las autoridades apropiadas se hagan cargo de la agresión. Confrontar a la persona que cometió la agresión sexual puede ser perjudicial o peligroso. Intentar investigar o interrogar a otras personas que puedan tener conocimiento de la agresión podría obstaculizar una investigación judicial. Deja esto en manos de las autoridades pertinentes.
- Sé paciente y reconoce que sanar puede tomar años, con avances y retrocesos.
- Cuídate. Si tú necesitas apoyo, por favor contacta al centro para crisis por violación en tu localidad a fin de ubicar un lugar confidencial donde puedas hablar de tus sentimientos.

Respondiendo al abuso sexual infantil

La revelación del abuso sexual infantil puede afectar a todo el sistema familiar. Si estás a cargo del cuidado de una niña o un niño que ha sobrevivido abuso sexual, podrías querer buscar apoyo de familiares, amistades o una persona consejera en el centro para crisis por violación de tu localidad. Incluso podrías querer comunicarte con otras personas cuidadoras que estén pasando por una experiencia a similar. Si puedes manejar tus propios sentimientos, serás más capaz de apoyar a ese niño o niña.

Ahora mismo podrías estar teniendo muchas emociones. Con frecuencia, las personas que brindan cuidados sienten cólera, tristeza y culpa por lo que le ocurrió al niño o la niña. Quizás tengas claros sentimientos de cólera hacia la persona que abusó de ese niño o niña, o sientas confusión especialmente si esa persona es también alguien a quien amas o en quien confías.

Reconoce tus propios sentimientos; es probable que sean muy normales. También debes saber que la niña o el niño podría tener sentimientos diferentes a los tuyos y que eso está bien. Hazle saber que sus sentimientos también son normales y que hay muchas maneras de expresarlos en un entorno seguro.

Los efectos del abuso sexual infantil pueden ser muy similares a las reacciones que tienen las personas adultas después de una agresión sexual ([ver la sección: Efectos de la agresión sexual](#)). Los cambios en los comportamientos son quizás lo más importante que se debe observar en niñas y niños, ya que ésta es la manera en que se comunican. Pueden tener pesadillas, dificultad para dormir y concentrarse, además de mostrar conductas regresivas como chuparse el dedo, orinarse en la cama o bajar sus notas en la escuela.

Puede ser un reto cuidar a una niña o un niño después de que reveló el abuso sexual. La revelación del abuso sexual crea una crisis para muchas familias. Las personas que brindan cuidados pueden suponer que, tras revelar el abuso, el niño o la niña se sentirá a salvo y volverá a funcionar normalmente. Aunque niñas y niños son muy resilientes y pueden sanarse de este abuso, la sanación requiere tiempo y paciencia.

Las siguientes son algunas sugerencias de lo que puedes hacer para ayudar:

- Mantén reglas y una estructura coherentes para aumentar los sentimientos de seguridad.
- Siempre que sea posible, dale al niño o la niña opciones y la posibilidad de elegir para propiciar una mayor sensación de control.
- Permite al niño o la niña tener TODOS los sentimientos y expresarlos en forma segura.
- Reconoce sus fortalezas y ayúdale a percatarse de su propia resiliencia.
- Escúchale, créele y apóyale—en este momento tu apoyo es más importante que cualquier otra cosa.

Efectos de la agresión sexual

Cada sobreviviente reacciona a la violencia sexual en su propia y singular manera. Puede, por ejemplo:

- Expresar emociones o preferir guardárselas para sí; hablar sobre la agresión pronto después de ésta o esperar semanas, meses o incluso años antes de hablar de ella, si es que alguna vez opta por hacerlo.
- Experimentar respuestas físicas al trauma como un efecto de la agresión.
- Desarrollar mecanismos para hacer frente al trauma que pueden ser dañinos o malsanos—entre ellos usar drogas y alcohol o hacerse daño—u opciones saludables y terapéuticas—tales como escribir en un diario, expresarse a través del arte y buscar terapia. Algunas personas sobrevivientes muestran una combinación de mecanismos saludables y malsanos para manejar el trauma.

Es importante respetar las elecciones y el estilo de cada persona para hacerle frente a este y cualquier otro suceso traumático. Puedes ayudar ofreciendo poner a las víctimas en contacto con los servicios de un centro para crisis por violación donde hay personal con experiencia en manejar los efectos y darles respuesta sin emitir juicios. Una agresión, ya sea que haya sido consumada o intentada, e independientemente de si ocurrió en fecha reciente o hace muchos años, puede afectar el funcionamiento cotidiano. Una amplia gama de reacciones puede impactar a las víctimas, tanto inmediatamente como durante días o años tras la agresión.

El 81 por ciento de mujeres y el 35 por ciento de hombres que sufrieron violación, acecho o violencia física por parte de una pareja íntima han reportado trastorno de estrés post-traumático, lesiones u otros efectos de corto y largo plazos. (Black, et. ál., 2011)

Reacciones a la agresión sexual

Emocionales

- Culpa, vergüenza y autoculpabilización
- Bochorno
- Temor y desconfianza
- Tristeza
- Aislamiento
- Falta de control
- Cólera
- Adormecimiento o paralización
- Confusión
- Conmoción e incredulidad
- Negación

Psicológicos

- Pesadillas
- Escenas retrospectivas de la agresión, o revivirla
- Disociación
- Depresión y otros trastornos del estado de ánimo
- Dificultad para concentrarse
- Trastorno de estrés post-traumático (TEPT)
- Ansiedad
- Uso o abuso de sustancias
- Fobias o temores
- Baja autoestima
- Pensamientos de hacerse daño, incluso de suicidio

Físicos

- Daños físicos
- Trastornos alimenticios
- Cambios en los patrones del sueño, como dormir todo el tiempo o no dormir en absoluto
- Respuesta de sobresalto más acentuada
- Cambios en la conducta sexual, ya sea buscando actividad sexual frecuentemente con múltiples parejas o no deseando involucrarse en ninguna conducta sexual
- Preocupaciones respecto a quedar embarazada o adquirir una ITS o el VIH

El cuerpo y el cerebro humanos son muy resilientes. Muchas víctimas se recuperan plenamente de los efectos emocionales, físicos y psicológicos de la agresión. En el caso de la mayoría, hablar a cabalidad sobre el trauma es esencial para la sanación.

Hay asesoramiento gratuito y confidencial disponible a través de los centros para crisis por violación. Una lista de los centros para crisis por violación en Pensilvania se encuentra en www.pcar.org/contractor/search.

Comprendamos la violencia sexual

Las personas que perpetran agresiones sexuales suelen utilizar coerción, manipulación o “encanto”. En algunos casos pueden recurrir a la fuerza, amenazas o lesiones. La falta de lesiones físicas en la víctima no indica que ella haya dado su consentimiento.

Violencia sexual es cualquier tipo de contacto sexual no deseado. Puede incluir palabras y acciones de carácter sexual contra la voluntad de una persona.

La violencia sexual puede ser cometida sin el conocimiento de la persona agredida. Por ejemplo, varios factores pueden interferir en que una persona sepa que se cometió violencia sexual contra ella: edad, discapacidades cognitivas, enfermedad mental, incapacitación debido a drogas y/o alcohol, y otros.

Algunas formas de violencia sexual pueden no ser ilegales, tales como bromas sexistas y sexualmente violentas, acoso sexual en la calle y abucheos, pero esto no las hace menos amenazantes o dañinas para la persona victimizada.

Existen muchas formas de violencia sexual, incluyendo—pero no exclusivamente:

- Abuso sexual infantil ([ver el significado en la sección: Definiciones](#))
- Explotación sexual comercial, incluyendo prostitución y trata humana
- Exposición y voyeurismo
- Participación forzada en la producción o visualización de pornografía
- Incesto
- Violación—ya sea que la víctima conozca al perpetrador sólo un poco, casualmente, íntimamente o no lo conozca en absoluto
- Abuso ritual
- Acoso sexual
- Hostigamiento sexual o por motivos de género, incluyendo ciberacoso

La mayor parte de la violencia sexual es cometida por una persona a quien la víctima conoce.

Entre esas personas están:

- Cuidadores/as
- Compañeros/as de clases
- Integrantes de la familia
- Amigos/as y vecinos/as
- Proveedores de cuidados de salud
- Miembros y líderes de comunidades de fe
- Parejas
- Docentes y entrenadores

Más de la mitad (51 por ciento) de mujeres víctimas de violación dijeron haber sido violadas por una pareja íntima y el 41 por ciento por una persona conocida; en el caso de hombres víctimas, más de la mitad (52 por ciento) dijeron haber sido violados por un conocido y el 15 por ciento por un extraño (Black et ál., 2011).

Las personas victimizadas con violencia sexual pueden ser de cualquier edad o sexo, pero niñas, niños y adolescentes son quienes están en mayor riesgo. La gente puede sufrir más de una agresión sexual durante su vida, como también enfrentar otras formas de violencia y problemas sociales.

La violencia sexual puede ocurrir en cualquier entorno, incluyendo—pero no exclusivamente:

- Comunidades de fe
- Establecimientos para cuidados de salud
- Hogares
- Fiestas u otros eventos sociales
- Prisiones y otras instalaciones correccionales
- Centros de atención residencial
- Escuelas y programas de guardería infantil
- Equipos y otras actividades recreativas organizadas
- Lugares de trabajo

La violencia sexual es a veces encubierta por instituciones o personas en cargos de autoridad. En ocasiones, la violencia sexual es ignorada o se le permite continuar después de haber sido descubierta por integrantes de la familia, amistades u otras personas de la comunidad.

La opresión es una causa fundamental de la violencia sexual. La violencia sexual está vinculada a la desigualdad. Quienes cometen violencia sexual pueden seleccionar a personas de quienes se percibe que tienen menos poder en la sociedad debido a factores tales como los siguientes (pero no exclusivamente):

- Edad
- Discapacidad
- Identidad de género
- Estatus inmigratorio
- Ingreso
- Identidad política
- Raza o etnia
- Creencias religiosas o espirituales
- Orientación sexual

La desigualdad puede conducir a que las personas tengan menos acceso a información y recursos. Esto podría dificultarles denunciar la agresión sexual u obtener ayuda.

La violencia sexual afecta a toda la gente: personas individuales, familias, comunidades y la sociedad en su conjunto. La violencia sexual suele tener impactos en la educación, el empleo, ingreso, vivienda, albergue y salud física y mental de la persona. Las relaciones con amistades y parientes pueden verse afectadas.

La violencia sexual puede ser prevenida. Las personas de la comunidad pueden trabajar para prevenir la violencia sexual estableciendo relaciones saludables y positivas que se basen en el respeto, la seguridad y la igualdad. Asimismo, pueden jugar un rol activo en cuanto a frenar la violencia sexual antes de que ocurra convirtiéndose en personas espectadoras involucradas. La violencia sexual nos afecta a todas las personas; por lo tanto, todas somos parte de la solución.

Abuso sexual infantil

Abuso sexual infantil es contacto físico o visual entre una persona adulta, adolescente o menor de edad y un niño o una niña. Este contacto resulta en estimulación y gratificación sexuales de la primera. El abuso sexual infantil suele ser un proceso gradual en el cual la persona adulta pone deliberadamente a prueba los límites del niño o la niña utilizando su familiaridad con él o ella, su propia posición social o su poder. Este proceso es llamado manipulación psicológica, captación o corrupción de menores (*grooming*) y con frecuencia involucra desarrollar la confianza del niño o la niña y de personas adultas responsables de su bienestar, darles regalos o hacerles favores, separar de otras personas al niño o la niña, crear una norma de secretismo para otras actividades y violar los límites. La persona adulta continuará actuando de esta manera y perpetrando actos sexuales con la niña o el niño. Esto puede ocurrir durante años y el niño o la niña podría nunca contarle a nadie sobre el abuso debido a conductas coercitivas por parte de la persona adulta, como también a un sentimiento de amor, dependencia y/o temor por esa persona.

La mayor parte de la victimización sexual inicia temprano en la vida

Aproximadamente el 80 por ciento de mujeres víctimas sufrieron su primera violación antes de cumplir 25 años y casi la mitad fueron violadas por primera vez antes de cumplir 18 años (el 30 por ciento entre los 11 y 17 años y el 12 por ciento a sus 10 años o antes).

Alrededor del 35 por ciento de mujeres que fueron violadas en su niñez también lo fue en la vida adulta, comparadas con el 14 por ciento de mujeres sin una historia de violación a temprana edad.

El 28 por ciento de hombres víctimas de violación fue violado por primera vez cuando tenía 10 o menos años (Black et ál., 2011).

Experiencia de adolescentes respecto a la violencia sexual

La violencia sexual puede ocurrir a cualquier edad, pero las investigaciones han revelado que las personas adultas jóvenes pueden estar en mayor riesgo.

La violencia sexual y el noviazgo

Durante un amplio estudio de investigación en línea, el 45 por ciento de chicas adolescentes dijo que conoce a una amiga o coetánea que ha sido presionada a tener ya sea relaciones vaginales o sexo oral (Futuros Sin Violencia, 2010).

La tecnología y el abuso

La presión ejercida por un/a novio/a o incluso por amistades puede ser una razón para enviar imágenes o mensajes de carácter sexual—el 51 por ciento de mujeres jóvenes que participaron en una encuesta dijo sentir mucha presión de un hombre que le gustaba o con el cual estaba saliendo para enviar fotografías o textos de contenido sexual (Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo Adolescente y No Planificado & CosmoGirl.com, 2008).

Acoso sexual

El acoso sexual puede incluir hostigamiento verbal como comentarios no deseados sobre el cuerpo de una persona y bromas inapropiadas. El acoso también puede ocurrir en internet o ser virtual a través de textos, sitios de redes sociales o por otras fuentes electrónicas. Casi la mitad de estudiantes que participaron en una

encuesta nacionalmente representativa dijo que había sufrido alguna forma de acoso sexual en la escuela (Hill & Kearn, 2011).

Hombres sobrevivientes de violencia sexual

Un estudio nacional halló que uno de cada 71 hombres reportó haber sido violado en algún momento de su vida (Black et ál., 2011). Según el mismo estudio, el seis por ciento de los hombres dijo haber sido víctima de coerción sexual y el 11 por ciento reportó haber recibido contacto sexual no deseado en algún momento de su vida.

Preguntas y preocupaciones

P: Desde que fue violada, mi hija adolescente ha tenido muchas relaciones sexuales. ¿Por qué está comportándose así? No tiene sentido.

R: Cada persona que sufre violencia sexual reacciona de maneras diferentes. Algunas personas sobrevivientes responden involucrándose en muchas actividades sexuales con múltiples parejas, mientras que otras detienen toda actividad sexual. Cada una de éstas son reacciones normales y comunes al evento traumático, pero tus preocupaciones son válidas. La respuesta de tu hija puede tener consecuencias emocionales tanto para ti como para ella.

La agresión sexual afectó el sentido de control de tu hija sobre su propia vida y sexualidad. Es posible que ella vea la actividad sexual como una manera de recuperar ese control. Si tu hija habla con una persona consejera sobre la violencia sexual que sufrió, esto puede ayudarla a comprender el vínculo entre la agresión y sus elecciones sexuales. También podría ser útil que hables con tu hija acerca de cómo mantenerse a salvo durante las actividades sexuales.

P: Mi hermano sufrió abuso sexual en la niñez. Ahora, ya adulto, abusa de drogas y alcohol. ¿Hay alguna conexión?

R: Lo más probable es que sí exista una conexión. El aumento en los niveles de estrés ocasionado por temor y peligro relacionados con la violencia sexual puede causar efectos a largo plazo en el cerebro e incrementar la necesidad de mecanismos para hacer frente al trauma, incluyendo la automedicación. Las investigaciones muestran evidencias abrumadoras de que las víctimas de violencia sexual tienen muchas más probabilidades de usar alcohol y otras drogas para manejar el trauma de su victimización. Las drogas y el alcohol producen cambios químicos en el cuerpo cada vez que se les utiliza. Son una manera confiable e inmediata de alterar la manera en que una persona está sintiéndose. El alivio a corto plazo que el alcohol u otras drogas brindan también puede hacerse problemático para muchas personas sobrevivientes.

Las víctimas de violación tienen 13 veces más probabilidades de desarrollar dos o más problemas relacionados con el consumo de alcohol y 26 veces más probabilidades de tener problemas graves asociados al abuso de drogas (Kilpatrick & Aciemo, 2003). Las drogas y el alcohol actúan con rapidez y son formas socialmente aceptadas, disponibles y baratas de hacer que desaparezcan los síntomas del trauma, al menos por un corto tiempo. El problema es que las drogas y el alcohol son adictivos, lo cual significa que las personas necesitan más y más para mantener los efectos, y el uso de drogas y alcohol puede aumentar el riesgo de sufrir violencia

adicional porque muchas personas abusadoras ven la intoxicación como una vulnerabilidad que pueden explotar. Si tu hermano está pensando en tratamiento para la adicción o ya lo está recibiendo, puede ser útil alentarlos también a hablar con alguien sobre el abuso que sufrió. Con frecuencia, cuando las personas sobrevivientes están sobrias, los efectos del trauma les regresan rápidamente y pueden conducir a recaídas.

Lo que tú puedes hacer para prevenir la violencia sexual

Crear comunidades seguras para niñas y niños

Es importante que las personas adultas sintamos confianza en nuestra capacidad de proteger a niñas y niños contra la violencia. Los niños y las niñas no son responsables de protegerse contra el abuso sexual o evitarlo. Madres, padres, tutores/as, educadoras/es y otras personas adultas podemos crear comunidades seguras para cada niño y niña aprendiendo a hacer lo siguiente:

- Sentir comodidad para hablar con niñas y niños en nuestra vida respecto a su cuerpo y desarrollo físico, además de respetar que un niño o una niña no quiera dar o recibir muestras de afecto físico tales como un abrazo, un beso o “dame esos cinco” —aun si es una persona de su familia quien las quiere dar o recibir.
- Practicar medidas de acción cuando otra persona adulta actúa inapropiadamente con un niño, una niña o niños/as (por ejemplo, si insiste en pasar tiempo a solas con ellas/os o no respeta sus límites).
- Saber qué apoyo hay disponible si pensamos que está ocurriendo algún tipo de abuso.
- Pedir ayuda cuando sospechamos que está ocurriendo cualquier forma de abuso contra una niña o un niño.

Todas las personas podemos ayudar a crear lugares respetuosos, saludables y seguros para niñas y niños. Tú puedes hacer que tu comunidad sea un mejor lugar para toda la gente.

Si una niña o un niño te dice que alguien le ha tocado sexualmente o le ha abusado de cualquier otra manera, denuncia esto de inmediato a ChildLine llamando al número 1-800-932-0313. Si quisieras hablar con alguien acerca de si deberías hacer un denuncia, contacta al programa para crisis por violación en tu localidad por medio de la Línea de Ayuda de HERO: 1-877-874-4376.

Crear comunidades seguras para todas las personas

Toda persona tiene la capacidad de promover y compartir conductas respetuosas. Esto puede ser tan sencillo como pedirle en privado a un amigo o una amiga que no haga comentarios inapropiados, o tan público como intervenir durante una discusión o conflicto. Actuar de alguna manera o forma puede empezar a cambiar los pensamientos, creencias o normas de una comunidad.

Por ejemplo, una persona amiga de tu familia hace “bromas” o comentarios sobre un caso altamente publicitado de agresión sexual, infiriendo que la víctima tuvo la culpa. En esta situación podrías:

- Compartir información que conoces sobre la violencia sexual, así como decir que la agresión sexual siempre es una elección hecha por quien comete esos actos y las víctimas nunca son culpables de los mismos.
- Hacer preguntas compasivas y reflexivas sobre la actitud de la persona. ¿Por qué piensa o siente eso? Tal vez tener una conversación pueda cambiar su actitud o creencia.

- Decirle que tales comentarios no son apreciados en tu hogar, lugar de trabajo y/o presencia y que le agradecerás abstenerse de hacerlos.

Estas acciones pequeñas, pero de gran alcance, pueden generar un cambio tremendo. Ponemos en marcha las ruedas del cambio cuando hacemos algo que interrumpe y llama la atención hacia algo que la gente ve como “normal” o aceptado. Quienes cometen violencia sexual racionalizan sus acciones creyendo en la desigualdad y en actitudes y sistemas opresivos. Cambiar estas actitudes y sistemas puede empezar a producir un fin a la violencia sexual.

Alentar relaciones e interacciones saludables

Muchos de los mensajes que recibimos de los medios de comunicación son violentos, manipuladores o perjudiciales para jóvenes—tanto mujeres como hombres. Es importante pensar detenidamente sobre estas imágenes e historias para que puedas crear relaciones y experiencias sexuales saludables.

Consentimiento significa que ambas personas están activamente de acuerdo con lo que hacen juntas. Es una decisión mutua que las dos toman sin coacción ni fuerza. El consentimiento se reconoce mejor cuando es verbal y muestra un “sí” (o algo similar, como “¡seguro!” o “¡por favor!”).

Algunas formas en que puedes practicar el consentimiento son las siguientes:

- Al estar con una persona en una situación sexual o romántica, pregúntale si se siente cómoda. Esto no tiene que ser formal o remilgado. Basta con una simple pregunta como: “¿Esto está bien para ti?”
- Espera a escuchar de esa persona un “sí” verbal (o ver un claro lenguaje corporal como asentir con la cabeza, con lo cual te dice que se siente bien respecto a la situación). El silencio, un “no” o la resistencia física significa que las cosas deben parar de inmediato.
- Si alguien pide tu consentimiento, responde honesta y verbalmente. Esa persona podría no saber sobre este tipo de consentimiento, así que ten una conversación antes de que una actividad sexual empiece a ocurrir. De nuevo, no tiene que ser algo muy grande, sino una simple solicitud entre dos personas que se respetan y se gustan.

Definiciones

Consentimiento

Consentimiento significa que ambas personas están activamente de acuerdo con lo que hacen juntas. Es una decisión mutua que las dos toman sin coacción ni fuerza. El consentimiento se reconoce mejor cuando es verbal y muestra un “sí” (o algo similar, como “¡seguro!” o “¡por favor!”).

Detonantes

Los detonantes son tocamientos, imágenes, sonidos, olores, lugares, etc. que involuntariamente evocan un recuerdo de la agresión sexual. Suelen conducir a escenas retrospectivas dolorosas. Las víctimas a menudo toman medidas conscientes o inconscientes para evadir detonantes—por ejemplo, evitar ciertos lugares, tipos de música, alimentos, olores, etc. Hacer esto significa que la víctima se ve forzada a limitar sus actividades.

Disociación

Las personas que fueron sometidas a un abuso sexual traumático pueden sentir que la experiencia es demasiado para soportarla. Dado que a la víctima se le impidió físicamente alejarse de la agresión, la única opción que le quedó

fue el escape mental (disociación). Las víctimas a menudo describen la disociación como “flotar” por encima de sí mismas o concentrarse detenidamente en un objeto particular en la habitación. Las personas sobrevivientes podrían continuar este comportamiento durante toda su vida y, en tiempos de estrés, abstraerse o paralizarse. La disociación es una respuesta normal a la victimización, pero a algunas personas sobrevivientes les resulta perjudicial en su vida cotidiana y pueden buscar ayuda para aprender a manejarla.

Escenas retrospectivas

Una escena retrospectiva es una vivencia completamente nueva de la agresión sexual sufrida. Es más que un recuerdo—la persona sobreviviente de hecho cree que el trauma está ocurriendo ahora mismo, de nuevo. Está reviviendo la experiencia. Con frecuencia, las víctimas son incapaces de distinguir el pasado del presente, o de diferenciar entre un/a amigo/a o ser querido y la persona que abusó de ellas. Ésta es una experiencia muy atemorizante y la víctima puede necesitar tu ayuda para restablecer su sensación de seguridad en el presente.

Manipulación psicológica (*grooming*)

Es un proceso gradual en el cual la persona perpetradora pone deliberadamente a prueba los límites de otra persona utilizando su familiaridad con ella, su propia posición social o su poder para aprovecharse de ella. Con frecuencia, este proceso involucra desarrollar confianza y familiaridad con la persona, darle regalos o hacerle favores, separarla de otras personas (como proveedores de cuidados, amistades, etc.) y violar los límites. A menudo, también la manipulación psicológica de niñas y niños—conocida como captación o corrupción de menores—incluye un proceso gradual en el cual se normaliza el secretismo, incluso para actividades sexuales.

Persona delincuente

Existen muchos conceptos erróneos y estereotipos respecto a las personas que abusan sexualmente; sin embargo, sabemos que estos estereotipos no cuentan la verdadera historia. Los siguientes son algunos hechos sobre las personas que cometen delitos sexuales:

- Quienes abusan sexualmente pueden ser hombres o mujeres, de una variedad de orígenes y edades. Algunas personas están casadas, tienen relaciones estables y empleo y carecen de antecedentes penales. Pueden tener fuertes vínculos sociales en la comunidad.
- La mayor parte de la violencia sexual es cometida por alguien a quien la víctima conoce—una persona de la familia, una pareja íntima, compañero/o de escuela o trabajo, o un/a conocido/a. No todas las personas delincuentes son iguales. Algunas tienen más probabilidades que otras de reincidir en el abuso y existen distintas motivaciones para cometerlo.
- En su mayoría, quienes cometen delitos sexuales inician sus conductas abusivas durante la adolescencia.
- Es más probable que la intervención y el tratamiento sean exitosos cuando ocurren temprano. Por estas razones, es importante afrontar la violencia sexual cometida tanto por jóvenes como por personas adultas.

Persona espectadora involucrada

Una persona espectadora involucrada es alguien que interviene antes, durante o después de una situación cuando ve o escucha conductas que promueven la violencia sexual. Es común que la gente presencie situaciones en las que alguien hace un comentario o insinuación sexual inapropiado, cuenta una broma sobre la violación o toca a otra persona en una forma sexual. Las personas espectadoras también pueden presenciar otras formas de violencia sexual. Quienes presencian la conducta o escuchan el comentario pueden intervenir en una manera positiva que ayudará a crear un ambiente más seguro.

Trastorno de estrés post-traumático (TEPT)

El TEPT es un trastorno psiquiátrico que puede ocurrir tras sufrir o presenciar sucesos que amenazan la vida, tales como combate militar, desastres naturales, accidentes graves o agresiones personales violentas como la violación.

Según la Asociación Psiquiátrica de Estados Unidos, una persona a quien se le diagnostica TEPT experimenta:

1. un evento traumático que involucró una grave amenaza de lesión o muerte y una respuesta de temor extremo;
2. el revivir no deseado del evento;
3. un esfuerzo por evitar cosas asociadas al evento;
4. síntomas persistentes de excitación (irritabilidad, dificultad para concentrarse y/o ya sea dormirse a deshoras o mantenerse despierto/a, etc.);
5. los síntomas arriba mencionados durante un mes o más tiempo; y
6. los síntomas arriba mencionados que ocasionan una tensión notable en el trabajo, las relaciones y/u otras áreas de la vida.

Víctima vs. sobreviviente

En toda esta guía, los términos “víctima” y “sobreviviente” han sido utilizados indistintamente para incluir las diversas maneras en que pueden identificarse las personas que han sufrido violencia sexual. La Coalición de Pensilvania contra la Violación (PCAR) reconoce y apoya el uso de terminología que pone primero a la persona, que honra y respeta a la persona entera, lo cual también está reflejado en esta guía. Al final, las personas pueden escoger el lenguaje que se utilice para describir sus experiencias. Por lo tanto, la guía apoya los esfuerzos de promoción y defensa que se centran en las personas y usan la terminología preferida por las personas a quienes sirven.

Referencias

Black, M.C., Basile, K.C., Breiding, M.J., Smith, S.G., Walters, M.L., Merrick, M.T., Chen, J. & Stevens, M.R. (2011). *The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey (NISVS): 2010 Summary Report* [Informe resumido de la Encuesta Nacional sobre Violencia en la Pareja y Violencia Sexual: 2010]. Atlanta, GA: Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones (NCIPC), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Disponible en www.cdc.gov/violenceprevention/nisvs/. Resumen ejecutivo en español: www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_executive_summary_spanish-a.pdf.

Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo Adolescente y No Planificado & CosmoGirl.com. (2008). *Sex and Tech: Results from a Survey of Teens and Young Adults* [El sexo y la tecnología: Resultados de una encuesta a adolescentes y personas adultas jóvenes]. Disponible en www.thenationalcampaign.org/sextech/.

Futuros Sin Violencia. (2010). *Emerging issues facing tweens and teens* [Asuntos emergentes a los que preadolescentes y adolescentes se enfrentan]. Disponible en www.futureswithoutviolence.org/userfiles/file/Teens/Emerging_Issues_Facing_Teens_and_Tweens_FINAL.pdf.

Hill, C. & Kearl, H. (2011). *Crossing the Line: Sexual Harassment at School* [Cruzando la línea: Acoso sexual en la escuela]. Washington, DC: Asociación de Mujeres Universitarias de Estados Unidos (AAUW). Disponible en www.aauw.org/resource/crossing-the-line-sexual-harassment-at-school/.

Kilpatrick, D. G. & Aciemo, R. (2003). Mental health needs of crime victims: Epidemiology and outcomes [Necesidades de salud mental de las víctimas de crímenes: Epidemiología y resultados]. *Journal of Traumatic Stress*, 16, 119-132. doi:10.1023/A:1022891005388. Disponible en www.nctsn.org/nctsn_assets/Articles/65.pdf.

**Si eres víctima de violencia sexual o deseas obtener más información,
por favor llama al número 1-888-772-7227.**