Contenido

Misión 2

Filosofía 2

Historia breve 2

Logros de UASA 3

Servicios para los clientes 4

Qué hacer si ha sido agredida(o) 7

Promesa de hombre para acabar con la violación 12

Miembros de la familia, cónyuges y parejas 17

Los mitos 19

La realidad 19

Tipos de abuso sexual 20

Agresión sexual 23

¿Qué tanto sabe sobre la violación? 26

¿En qué forma pueden contribuir usted o su organización? 28

Recursos en línea 30

Notas finales 31

Notas 32

Misión

Nosotros, las mujeres y los hombres de Unidos Contra el Abuso Sexual del Condado de Sonoma (UASA, por sus siglas en inglés), trabajando en colaboración con la comunidad, nos esforzamos para eliminar todas las formas de violencia, enfocándonos especialmente en la agresión y el abuso sexual. El abuso sexual es una forma de opresión inaceptable y desmedida, la cual destruye la vida de los sobrevivientes, de sus familias y amigos. UASA facilita el proceso curativo y promueve la prevención de la violencia proporcionando consejería, apoyo, intervención y educación en la comunidad.

Filosofía

Promovemos justicia e igualdad social para todas las mujeres, los hombres y los niños que han sido abusados sexualmente. Estamos comprometidos para acabar con la violencia sexual eliminando las condiciones que la causan o la toleran. Reconocemos que el proceso para eliminar la violencia sexual en nuestra comunidad implica una colaboración de individuos, grupos e instituciones. Como miembro de la comunidad, somos un socio activo en este esfuerzo.

Historia breve

Unidos Contra el Abuso Sexual del condado de Sonoma fue establecida en 1974 como “Mujeres en Contra de la Violación”, una organización a nivel local para mujeres traumatizadas por la violación. La agencia consistía de un número telefónico donde las sobrevivientes podían llamar para obtener apoyo emocional. Esta línea de crisis sigue siendo la única de su tipo en existencia en el Condado de Sonoma, operando las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Actualmente, UASA es administrada por una mesa directiva formada por hasta 12 miembros y con operaciones diarias realizadas por un equipo de 19 empleados y más de 70 voluntarios.

Logros de UASA

1980: Se establece el primer programa de prevención infantil (CAPP, por sus siglas en inglés) en el Condado de Sonoma. Este programa habilita a los niños para que se protejan, busquen apoyo por sí mismos y ayuden a otros.

1985: Se expande el programa de prevención para incluir a jóvenes de 13 a 19 años de edad (TAPP, por sus siglas en inglés). UASA introduce un conglomerado de grupos para prevenir la violencia y diseña material de referencia para jóvenes que padecen problemas de incesto, abuso, violencia familiar, violación carnal entre conocidos, mitos, acusación de victimas y violencia en sus relaciones.

2000: La organización cambia de nombre, de "Mujeres en Contra de la Violación" a "Unidos Contra el Abuso Sexual", con el fin de reflejar la misión actual de servir tanto a los hombres como a las mujeres víctimas de abuso sexual.

2001: Se establece un programa único de educación para hombres con las siguientes características: Hombres ayudando a hombres y trabajando juntos para promover el cambio social y aprendiendo lo que pueden hacer para participar activamente en la erradicación del abuso sexual.

2002: Se expande el programa de prevención de violencia con la introducción de una sección bilingüe, en español e inglés, "Teens Speaking Out" en el sitio de Internet de UASA www.uasasonoma.org/teens para atender a la juventud latina, que por su cultura le resulta difícil hablar de estos temas abiertamente; con materiales de referencia diseñados para jóvenes que viven en hogares adoptivos; grupos de apoyo juvenil y, finalmente, información acerca de todos aquellos grupos que padecen de violaciones a sus derechos humanos, como lesbianas, homosexuales, bisexuales y transgéneros, entre otros.

2003: UASA tuvo un papel importante en la creación de un equipo llamado "Respuesta al Abuso Sexual" (SART, por sus siglas en inglés) y que concentra los esfuerzos de las autoridades policíacas,

de salud y las agencias de apoyo para la víctima y su familia. SART ofrece estrategias para atender de manera exhaustiva y compasiva a las víctimas, desde el primer contacto. Mediante la consolidación de todos los servicios locales y facilitando el acceso, se pretende reducir el sufrimiento de las víctimas y evitar que su proceso no quede estancado por fallas del sistema.

2004: UASA implementa un sitio completo de Internet para ayudar a las víctimas de agresión y abuso sexual y a sus familiares a que comprendan el abuso y superen la experiencia traumática.

2005: Se implemento el club MOST, "Men of Strength" (Hombres con Fortaleza). El objetivo del club MOST es enseñar a jóvenes de 14 a 18 años de edad el lema "Mi Fuerza no es para Lastimar". UASA fue una de seis agencias seleccionadas en todo el estado por la "Coalición Contra el Abuso Sexual de California" (CALCASA, por sus siglas en inglés) para formar parte de una campaña enfocada en prevenir que los jóvenes cometan violencia sexual.

2006: Traducción al español del sitio de Internet de UASA, www.UASASonoma.org.

2007: UASA fue una de cinco agencias elegidas por el Departamento de Libertad Condicional del Condado de Sonoma para implementar y facilitar el Programa "Círculos a Través de Sonoma", un programa de tipo género-específico para intervención primaria. El programa ofrecerá un cuidado y apoyo completo, continuo y sensible para chicas jóvenes en todas las áreas de la justicia juvenil, con la meta de reducir la reincidencia entre ofensores juveniles femeninos. También, UASA moderniza su Sitio de Internet para Jóvenes y lo hace más interactivo y atractivo para nuestra juventud. Este sitio de Internet también está traducido al español.

Servicios para los clientes

Cada año, UASA proporciona terapia individual a más de 200 víctimas de agresión sexual y terapia de grupo a más de 100 víctimas de agresión sexual.

Terapia individual

UASA ofrece servicios de consejería gratuitos a sobrevivientes de abuso sexual y a sus seres queridos. Los servicios son proporcionados por consejeros certificados por el Estado de California en consejería de víctimas de abuso sexual, los cuales pueden reunirse con usted y sus seres queridos. Se ofrecen doce sesiones gratis, con sesiones adicionales que consideran caso por caso y que se proporcionan bajo una escala móvil de honorarios.

Las sesiones se llevan acabo en un ambiente seguro y de apoyo. Todo lo dicho es confidencial dentro de la agencia. Esto significa que no le diremos a nadie que usted está recibiendo nuestro apoyo y no se le dirá a nadie lo que nos ha dicho, a menos que usted lo solicite. Se requiere que el cliente firme una forma de permiso antes de que su información sea revelada a cualquiera fuera de esta agencia.

Los consejeros tienen un entrenamiento y una supervisión intensiva en el síndrome de trauma por violación, y en todos los aspectos sociales y efectos psicológicos de sobrevivir un abuso sexual.

Los sobrevivientes de cualquier tipo de abuso sexual, pasado o actual, así como sus amistades y familiares, son bienvenidos. La terapia se enfoca tanto en el mejoramiento de la vida del sobreviviente, como en la agresión sexual. Los consejeros guían a los sobrevivientes para que aumenten sus estrategias de afrontamiento, las cuales ayudan en el proceso de recuperación.

Las sesiones de terapia se hacen con cita. Para hacer una cita llame a la coordinadora de admisión al 707-545-7270 ext. 14. Deje su nombre y su número de teléfono.

Tipos de consejería proporcionada:

Consejería individual
Consejería de grupo
Consejería de pareja

Ubicación y horario:

De lunes a viernes de 9:00 a.m. a 8:00 p.m.
(cerrado los días festivos)
835 Piner Road, Suite D, Santa Rosa

La consejería está disponible en inglés, español, francés y alemán. Otros idiomas pueden estar disponibles.

Unidos Contra el Abuso Sexual del Condado de Sonoma se compromete a proporcionar servicios basados en las necesidades de los sobrevivientes de abuso sexual, con la intención del bienestar y la salud como meta fundamental.

UASA Mantiene un **100% de confidencialidad.**

La Línea Directa de Atención a Crisis por Violación 24/7 de UASA es **100% CONFIDENCIAL**. Los consejeros de la línea de crisis no son delatores por ley. Todos los consejeros de la línea de crisis de UASA prestaron juramento de confidencialidad durante su entrenamiento intensivo. ¡Aun en un tribunal de justicia no podemos revelar ninguna conversación entre el sobreviviente de abuso sexual y el consejero de la línea de crisis, así lo establece la ley! (*código de evidencia 1035.4*)

¿Quiénes son los delatores por ley? Los delatores por ley son los maestros, los médicos, los enfermeros, los consejeros y otras personas que supervisan niños menores de 18 años. Cuando se revela un abuso sexual a las personas mencionadas arriba, la ley dice que deben informar el/los incidente(s) a las autoridades policíacas y al Servicio de Protección de Menores.

Recuerde por favor que cualquier conversación entre usted y los consejeros de la línea de crisis de UASA es **100% CONFIDENCIAL**; sabemos que es difícil romper el silencio y queremos que sepa que estamos aquí para escuchar las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Qué hacer si ha sido agredida(o)

- Vaya a un lugar seguro tan pronto como le sea posible. Su seguridad inmediata es primero.
- Llame a un amigo o miembro de la familia para que le apoye; alguien en quien usted confíe.
- Llame a la línea directa de atención a crisis por violación de UASA al 707-545-7273. **Hable confidencialmente** con un consejero certificado: 707-545-RAPE.
- Obtenga atención médica inmediata. La atención médica es importante, para protegerse de enfermedades transmitidas sexualmente y para atender cualquier herida. El examen médico es también una parte importante en la recolección de evidencias necesarias para levantar una denuncia con la policía. La evidencia se debe reunir dentro de 72 horas. Una persona de apoyo (consejero) puede reunirse con usted en el hospital designado en Santa Rosa, California. La persona de apoyo puede permanecer con usted para proporcionar ayuda y responder preguntas. Para localizar una persona de apoyo a cualquier hora, llame al 707-545-7273.
- Llame a la policía. La decisión de denunciar la agresión a la policía es totalmente de la persona agredida. Si usted decide no ir inmediatamente a la policía, anote todo lo que pueda recordar acerca de lo sucedido y guárdelo en caso de que más tarde cambie de opinión.
- Si quiere denunciar la agresión a la policía:

  NO se bañe.

  NO se lave los dientes, no fume, no coma y no beba.

  NO se cambie de ropa (pero traiga una muda de ropa con usted al hospital)

  La evidencia se debe de reunir en las primeras 72 horas

  Vea “Razones por las cuales debe denunciar la agresión a la policía:” en la página 11 de esta guía

Recuerde: La agresión sexual **NO** es culpa suya.

Usted tiene derecho a:

- Ser tratada(o) con dignidad, cortesía y respeto.
- Decidir si quiere denunciar el crimen a la policía.
- Pedir a una mujer policía si es que decide denunciar el crimen.
- Demandar que respeten su privacidad cuando se reúna con un consejero o un oficial de la policía.
- Tener una persona de apoyo (consejero) presente durante las entrevistas.
- Localizar a un abogado para que le represente y asesore (el agente del ministerio público no es su abogado).
- Demandar al violador por dinero en la corte civil.
- Negarse a que la policía colecte evidencia.
- Tener presente a una persona de apoyo o un consejero certificado para víctimas de crisis por violación durante todas las entrevistas, comparecencias ante el tribunal y exámenes médicos forenses (Código penal 679.04).
- Ser considerada(o) como una víctima/sobreviviente de violación sin importar la relación que tenga con el violador.
- No ser juzgada(o) a causa de su raza, edad, clase, género, orientación sexual, incapacidad u ocupación.
- Hacer preguntas Y A OBTENER RESPUESTAS sobre pruebas, exámenes, medicamentos, tratamientos o informes de la policía.
- Expresar quejas y exigir que sean escuchadas y aceptadas.

Cerciórese de que comprende cualquier papel o forma que le pidan que firme. Pregunte si hay algún examen de seguimiento necesario.

Por favor considere:

Apoyo confidencial inmediato: La línea directa de UASA ofrece apoyo gratis y confidencial las 24 horas del día, 7 días de

la semana, en inglés y en español. 707-545-7273.

Terapia: Tenemos disponible terapia gratis para la víctima/ sobreviviente y para sus seres queridos. Nunca es tarde para obtener ayuda.

Acompañamiento: Un consejero de UASA puede apoyar a las víctimas y darles información.

Apoyo: Además de la terapia individual, UASA ofrece grupos de apoyo y grupos de desarrollo de habilidades.

La terapia y los servicios de apoyo y acompañamiento son gratis para las víctimas. Por favor llame al 707-545-7270 para más detalles.

Reacciones al Abuso Sexual:

Como sobreviviente del abuso sexual, pudiera ser que se le presenten los siguientes síntomas:

Reacciones Físicas

Energía nerviosa, nerviosismo, tensión muscular

Problemas estomacales

Ritmo cardíaco rápido

Mareos

Escasez de energía, fatiga

Pérdida o aumento de peso.

Rechinido de dientes

Dificultad para dormir

Problemas de salud crónicos

Reacciones Mentales

Cambios en la manera de pensar acerca de uno mismo, de otra gente y del mundo

Conciencia elevada de los alrededores (hipervigilancia)

Conciencia disminuida, desconexión de uno mismo (disociación)

Dificultad para concentrarse

Atención disminuida o problemas de memoria

Anticipación de peligros que no existen

Dificultad para tomar decisiones

Imágenes intrusivas (recuerdos traumáticos)

Pesadillas

Reacciones Emocionales

Miedo, incapacidad para sentirse segura(o)

Ansiedad

Tristeza, pena y/o depresión

Culpa y/o vergüenza

Ira y/o irritabilidad

Entumecimiento y/o falta de sentimientos

Incapacidad para gozar

Pérdida de la confianza

Sentimientos de impotencia

Pérdida de la autoestima

Separación emocional de otros y/o desconexión

Sentimientos intensos o extremos

Sentirse crónicamente vacía(o)

Reacciones de Conducta

Retraerse o aislarse de otros.

Sobresaltarse con facilidad

Evitar lugares o situaciones

Convertirse en una persona conflictiva o agresiva

Cambios de hábitos alimentarios

Inquietud

Aumento o disminución de la actividad sexual

Uso de sustancias químicas para entumecerse

Herirse a si misma(o)

Todos estos sentimientos son normales. Los consejeros de la línea de crisis de UASA están disponibles para ayudarle a vencer los efectos devastadores de la violencia sexual las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Usted no está sola(o), UASA esta tan sólo a una llamada telefónica. 707-545-7273.

Recuerde:

Usted no tiene la culpa de lo sucedido. Usted no lo merecía. Usted está viva(o), usted ha sobrevivido y ya es tiempo de empezar el proceso de recuperación. Buscar ayuda y aceptar apoyo forma parte del proceso curativo. Llame a UASA para que le ayuden.

Razones por las cuales debe denunciar la agresión a la policía:

- Denunciar la agresión dentro de 72 horas permite que se recolecte evidencia muy útil. Si el caso es procesado, la colección de evidencia aumenta la oportunidad de arrestar al sospechoso y procesarlo legalmente.
- Permite que los sobrevivientes tomen medidas contra el autor de este crimen violento, la denuncia les regresa a los sobrevivientes un poco de su control personal.
- La denuncia proporciona auto seguridad; les da a los sobrevivientes una oportunidad de hablar sobre lo que ha sucedido.
- La denuncia del crimen asegura que los gastos médicos, incluso el examen médico forense y los gastos del cuidado de emergencia, puedan ser pagados por fondos de compensación pública.
- La denuncia y el procesamiento legal son esenciales para la prevención del abuso sexual y la protección de otras posibles víctimas porque frenan o disuaden a los ofensores habituales.
- La denuncia da fe al hecho de que la agresión sexual realmente sucedió y que este crimen no se sufrirá en silencio.

Recuerde que usted no está sola(o).

Promesa de hombre para acabar con la violación*

Todos los hombres pueden jugar un papel esencial en la prevención de la violación. Aquí se presentan algunos ejemplos:

Esté consciente de sus palabras…las palabras son muy poderosas, especialmente cuando son dichas por personas con poder sobre otros. Vivimos en una sociedad en la cual las palabras son usadas con frecuencia para menospreciar a las mujeres, donde llamar a una joven o mujer como *"ramera," "loca," "puta," "baby," "vieja" o "perra"* es algo común. Tales palabras mandan un mensaje de que las mujeres son menos que un humano. Cuándo vemos a las mujeres en forma inferior, se llega el punto en el que es más fácil tratarlas con menos respeto, hacer caso omiso de sus derechos e ignorar su bienestar.

Comuníquese…la violencia sexual a menudo va mano a mano con la mala comunicación. La incomodidad de hablar honesta y abiertamente acerca del sexo aumenta el riesgo de la violación dramáticamente. Al aprender a comunicarse efectivamente sobre temas sexuales—indicando sus deseos claramente, escuchando a su pareja y preguntando cuando la situación es poco clara—los hombres hacen que el sexo sea más seguro para si mismos y para otros.

Diga lo que piensa…probablemente nunca verá una violación en progreso, pero verá y oirá actitudes y conductas que degradan a las mujeres y promueven la violación. Cuando su mejor amigo dice un chiste acerca de la violación, diga que no lo encuentra chistoso. Cuando lea un artículo que culpe a un sobreviviente de violación por ser agredida(o), escriba una carta al redactor. Cuando se propongan leyes que limiten los derechos de la mujer, déjele saber a los políticos que no las apoyará. ¡Haga algo, no se quede callado!

Apoye a las/los sobrevivientes de violación…la violación no será tomada en serio hasta que todos sepan que tan común es. En el año 2005, hubo 191,670 víctimas de violación, de atentados de violación

o de agresión sexual.[1] Aprendiendo a apoyar con sensibilidad a los sobrevivientes en sus vidas, los hombres pueden ayudar a las mujeres y a otros hombres para que se sientan seguros de hablar francamente acerca de ser violados y así permitir que el mundo sepa qué tan grave es el problema de la violación.

***Toda la información en las páginas 11 a la 15 puede ser encontrada en el sitio de Internet de Men Can Stop Rape: http://www.mencanstoprape.org, excepto donde se indique lo contrario.**

Contribuya con su tiempo y dinero…únase o done su dinero a una organización que trabaje en la prevención de la violencia contra las mujeres. Los centros de ayuda para víctimas de violación, las agencias contra la violencia doméstica y los grupos de hombres en contra de la violación dependen de donativos para sobrevivir, y siempre necesitan voluntarios.

Hable con las mujeres…acerca de cómo el riesgo de ser violadas afecta diariamente sus vidas; acerca de cómo quieren que las apoyen si les ha sucedido una violación; acerca de lo que ellas piensan sobre lo que los hombres pueden hacer para prevenir la violencia sexual. Si está dispuesto a escuchar, puede aprender mucho de las mujeres acerca del impacto de la violación y cómo detenerla.

Hable con los hombres…acerca de qué sienten al ser percibidos como un violador potencial; acerca del hecho de que 1 de cada 33 hombres son víctimas de agresión sexual;[1] acerca de si conocen a alguien que ha sido violado. Aprenda cómo la violencia sexual toca las vidas de los hombres y de lo que los hombres podemos hacer para acabar con ésta.

Organice…forme su propia organización de hombres para acabar con la violencia sexual. Los grupos de hombres en contra de la violación se están haciendo cada vez más comunes en todo el país, especialmente en los campus universitarios. Si tiene tiempo y vigor, ésta es una maravillosa manera para hacer la diferencia en su comunidad.

Actúe para acabar con las opresiones… la violación alimenta muchas otras formas de prejuicio—incluyendo el racismo, la homofobia y la discriminación religiosa. Hágase escuchar contra cualquier creencia y conducta, incluyendo la violación, que promuevan a un grupo de personas como superior a otro y que niegan a otros grupos su humanidad total, apoye la igualdad de todos.

Los hombres son los que violan

Los hombres cometen la mayor parte de todos los crímenes sexualmente violentos. Aun cuándo los hombres son las víctimas, otros hombres son casi siempre los perpetradores.

Los hombres también son violados

No nos gusta pensar ni hablar acerca de esto, pero lo cierto es que los hombres también son agredidos sexualmente. Los estudios muestran asombrosamente que alrededor del 10% de las víctimas de violación son hombres[1]. Los hombres no son inmunes a la epidemia de la violencia sexual, ni están a salvo del estigma que la sociedad asigna a las víctimas de violación. A los hombres sobrevivientes con frecuencia no se les cree, les dicen homosexuales, y los culpan por su propia victimización cuando denuncian ser agredidos. Con frecuencia, ellos responden, como lo hacen muchas mujeres sobrevivientes, guardando silencio y sufriendo solos.

La violación recluye a los hombres

Cuando algunos hombres violan, y aún cuando el 73%[1] de las víctimas conocen a la persona que las agredió, llega a ser virtualmente imposible distinguir a los hombres buenos de los hombres que son peligrosos, a los hombres en los que se puede confiar de los que no son confiables, a los hombres que violarán de los hombres que no lo harán. El resultado es una sociedad con la guardia arriba, donde las relaciones con los hombres se hacen con temor y desconfianza, donde la intimidad es limitada por la amenaza constante de la violencia, y donde todos los hombres son marcados como “violadores potenciales”.

Los hombres conocen a sobrevivientes

En algún momento en la vida de cada hombre, probablemente alguien conocido le revelará que es un(a) sobreviviente de violencia sexual y le pedirá ayuda. Los hombres deben estar preparados para responder con atención, sensibilidad, compasión y comprensión. La ignorancia por parte del hombre acerca de la violación y su impacto sólo puede entorpecer el proceso curativo e incluso puede contribuir a que la/el sobreviviente sea más victimizada(o). La presencia del apoyo masculino durante la recuperación de un(a) sobreviviente puede ser invaluable.

¡Los hombres pueden acabar con la violación!

La violación es una opción que eligen los hombres para usar el sexo como un arma de poder y control. Para que se acabe la violación, se debe capacitar a los hombres que son violentos para que opten por opciones diferentes. Todos los hombres pueden jugar un papel esencial en este proceso desafiando las actitudes y conductas que sostienen a la violación, asimismo pueden aumentar el nivel de concientización acerca del impacto dañino de la violencia sexual. Cada vez que la voz de un hombre se une a la de las mujeres denunciando a la violación, el mundo es más seguro para todos.

Lo que debe de saber acerca de los hombres que han sido agredidos sexualmente

La violación es un tema que debe importarle a los hombres por muchas razones. No hablamos con frecuencia del hecho de que los hombres son agredidos sexualmente. Necesitamos empezar a reconocer la presencia de los hombres sobrevivientes y reconocer su experiencia única. Las siguientes preguntas y respuestas nos pueden ayudar a aprender acerca de los hombres sobrevivientes para que dejemos de tratarlos como invisibles y les ayudemos a curarse.

¿Con qué frecuencia son agredidos sexualmente los hombres?

En el año 2005, uno de cada 33 hombres fue víctima de agresión sexual.[1] Lo cual se traduce a decenas de millares de niños y hombres que son agredidos cada año a la par de centenares de millares de niñas y mujeres.

Si hay tantos hombres sobrevivientes ¿por qué no conozco a alguno?

Como la mujeres sobrevivientes, la mayoría de los hombres sobrevivientes nunca denuncian ser agredidos, aún a personas a quienes ellos conocen y confían. Temen ser ignorados, que se rían de ellos, que no se les crea, deshonrados, acusados de ser débiles, o que se ponga en duda su masculinidad. Quizás lo peor de todo, los hombres temen que se les culpe de no ser "suficientemente hombres" para protegerse a si mismos ante un ataque. Por todas estas razones, muchos hombres sobrevivientes se quedan en silencio y solos antes que arriesgarse a ser "violados" adicionalmente por aquellos que los rodean.

¿Puede una mujer agredir sexualmente a un hombre?

Sí, pero no es tan común como la agresión de un hombre a otro hombre, Un estudio reciente muestra que más del 86% de los hombres sobrevivientes son abusados sexualmente por otro hombre. No es decir, sin embargo, que debemos ignorar a los niños u hombres que son victimizados por mujeres. Puede que sea tentador descartar tales experiencias como una iniciación sexual deseada (especialmente en el caso de una mujer madura agrediendo a hombre joven), pero la realidad es que el impacto de la agresión de una mujer a un hombre puede ser muy dañino.

¿Que los hombres no son violados en prisión?

Aunque la violaciones en prisiones son un problema y un crimen grave, muchos hombres sobrevivientes son agredidos en ambientes diarios (en las fiestas, en casa, en la iglesia, en la escuela, en el patio de juegos, etc.), a menudo por personas que ellos conocen –amigos, compañeros de equipo, parientes, maestros, clérigos, jefes, socios, etc. Al igual que las mujeres sobrevivientes, los hombres también son a veces violados por desconocidos. Estas situaciones tienden a ser más violentas y a menudo implican un grupo de atacantes en vez de un solo ofensor.

¿La violación afecta a los hombres de manera distinta que a las mujeres?

En muchos sentidos, la violación afecta a los hombres de manera similar a la mujer. Ansiedad, ira, tristeza, confusión, miedo, entumecimiento, sentidos de culpa, impotencia, desesperanza, sentimientos suicidas y vergüenza son las reacciones comunes de ambos hombres y mujeres sobrevivientes. Sin embargo, de alguna manera los hombres reaccionan con gran diferencia al ser agredidos sexualmente. Inmediatamente después de la agresión, los hombres pueden mostrar más hostilidad y agresión en vez de tristeza y temor. Con el tiempo, también pueden dudar de su identidad sexual, actuar de una manera sexualmente agresiva, e incluso minimizar el impacto de la agresión.

Miembros de la familia, cónyuges y parejas

Su ayuda es importante para el sobreviviente de abuso sexual. Es natural para la/el sobreviviente sentir una pérdida tremenda del poder y del control de su vida. Usted puede subrayar que el sobrevivir es un logro, y lo que ella/él hizo para sobrevivir fue algo correcto, que muestra entereza.

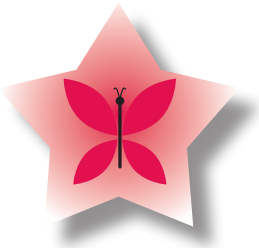
Un sobreviviente puede sentir enojo, culpa, temor, ansiedad, vergüenza o depresión. Usted puede sentir dolor, pena, asco—o

impacientarse con el proceso de recuperación. Puede sentirse culpable, o culpar al sobreviviente—o querer tomar venganza. Aquí hay unos consejos para poder ayudar al sobreviviente:

- Dígale que le cree y que no es su culpa.
- Escuche, pero sea honesto(a) y con cariño dígale que no puede tolerar los detalles.
- No la/lo presione a hablar, pero esté dispuesto a escuchar y ayudar si es necesario.
- Ayude al sobreviviente con opciones inmediatas acerca de preocupaciones médicas y legales.
- No tome el control. Apoye las decisiones del sobreviviente, incluso si no esta de acuerdo con éstas.
- Anime al sobreviviente a buscar el apoyo de profesionales capacitados.

Ocúpese de sus propios sentimientos y no permita que éstos hagan sombra a los sentimientos del sobreviviente. Aprenda más acerca del abuso sexual para que pueda ayudar en el proceso curativo. No dude en buscar ayuda de profesionales capacitados para tratar sus sentimientos.

¿Si mi pareja ha sido agredida(o), que puedo hacer acerca de nuestra relación sexual?



Si su pareja quiere abstenerse de la actividad sexual, es esencial que usted respete esa decisión. De otro modo, ella/él puede sentirse apresurada(o) o asustarse por su deseo sexual. Trate de hablar abierta y cuidadosamente acerca de esto con su pareja. La comunicación es esencial. Permita que las necesidades de su pareja indiquen la acción que debe tomar.

El mito	La realidad
Cuándo una chica dice que "no" realmente quiere decir que "sí".	**NO** quiere decir que **NO** en cualquier situación. En los Estados Unidos, una de cada seis mujeres han sido víctimas de una violación o un atentado de violación.[1]
Si una chica viste de manera sensual, está pidiendo ser violada.	Las estadísticas del FBI muestran que es igualmente probable que una mujer vestida sensualmente y una chica vestida conservadoramente sean violadas.
La mayoría de las/los mujeres/hombres son violadas(os) por desconocidos.	Al menos el 73% de las agresiones sexuales son cometidas por alguien conocido de la víctima.[1]
Los hombres no pueden ser violados.	1 de cada 10 víctimas de violación es hombre.[1]
Mujer + Hombre + Alcohol = Sexo.	Mujer + Hombre + Alcohol = **Violación.** Cuando una persona está bajo la influencia de las drogas o el alcohol no puede dar su consentimiento..
Si un hombre es violado, puede "convertirse" en homosexual.	Nada puede "convertir" a un hombre en homosexual si no le atraen los hombres u homosexuales.
Una mujer no puede violar a otra mujer.	La violación no sólo significa penetración con un pene sino también con los dedos y otros objetos.

Tipos de abuso sexual

Acoso u hostigamiento sexual:

Verbal: Insultos, comentarios groseros, falta de respeto.

Físico: Tocar, como por ejemplo utilizar nalgadas, caricias obscenas, tentar, etc.

Visual: Imágenes visualmente obscenas, fotografías, dibujos, hacer gestos con el cuerpo, etc.

Tocamiento sexual:

Avance sexual hacia un niño menor de 14 años de edad con al intención de satisfacer deseos sexuales—por ejemplo, exposición de partes privadas, tocamiento de partes privadas, etc.

Incesto:

Cualquier conducta sexual impropia hacia un miembro de la familia, por ejemplo, un familiar adulto a un niño(a); hermano(a) a hermana(o); primo(a) a prima(o).

Violación:

Entre conocidos: Aproximadamente el 73% de las víctimas conocen a su agresor.[1]

Conyugal: AEn el 2001, 41,740 mujeres fueron víctimas de violación/agresión sexual cometidas por una pareja intima.[4]

Desconocidos: 26% de todas las violaciones son cometidas por alguien desconocido.[1]

Violación durante una cita amorosa: Sexo forzado u obligado, física y/o emocionalmente.

¿Qué es el "consentimiento"?

El consentimiento es estar voluntariamente de acuerdo para hacer lo que es propuesto por otro(a) bajo ninguna amenaza o coerción.

Una persona no puede dar su consentimiento cuándo

1. Es menor de 18 años de edad (en California).
2. Está drogada o bajo el influjo del alcohol
3. Está inconsciente.
4. Es una persona minusválida mentalmente.

Lista de consentimiento:

(Marque cualquiera de las siguientes casillas que sean pertinentes)

☐ Tuvo relaciones sexuales cuando no supo si realmente quería tenerlas o no.

☐ Tuvo sexo sin que nunca le hayan preguntado si quería tenerlo o no.

☐ Tuvo sexo con alguien que no le escuchó cuando usted dijo que no.

☐ Tuvo sexo con alguien porque se sintió presionada(o), y él/ella no quiso detenerse

☐ Tuvo sexo porque estaba borracha(o) o drogada(o).

☐ Tuvo sexo porque le amenazaron físicamente o verbalmente.

Si marca **cualquiera** de estas casillas, **no dio su consentimiento** y pudo haber sido agredida sexualmente. Si ha sido violada(o):

Vaya a un lugar seguro.

No se bañe, duche, ni se lave la vagina. Se podría destruir fácilmente evidencia valiosa.

Obtenga atención médica inmediatamente.

Llame a un amigo, miembro de la familia o la Línea de Crisis de UASA para recibir apoyo o para pedir información.

Considere llamar a la policía.

Usted no tiene la culpa de lo sucedido. No lo merecía. Usted está viva(o), ha sobrevivido, y ya es tiempo de empezar el proceso de recuperación.

Línea de Crisis 24/7: 707-545-7273

Si conoce a alguien que ha sido violado:

- Hágale saber que le va a dar apoyo.
- Esté dispuesto a escuchar solamente, sin dar consejos o diciéndole lo que tiene que hacer.
- Crea lo que le dice.
- No le pida detalles de la agresión.
- Asegúrele que ella/él no tuvo la culpa ni hizo nada malo.
- Permita que ella/él decida a quién decirle acerca de la agresión.
- No le diga lo que hay que hacer.
- Llame a la Línea de Crisis de UASA para ella/él y para usted mismo: 707-545- 7273

Ayude a su ser querido o amigo a buscar recursos.

Para los hombres	Para las mujeres
Sea respetuoso.	Esté consciente.
Cuando salga, use el Sistema de Compañero.*.	Cuando salga, use el Sistema de Compañero.*
Si decide ir de "fiesta", sea responsable.	Tenga confianza.
Edúquese..	Edúquese.
Si decide ir de "fiesta," absténgase de tener actividad sexual.	Si decide ir de "fiesta," absténgase de tener actividad sexual.
Comuníquese claramente—ponga límites.	Comuníquese claramente—ponga límites.

Sistema de Compañero: Un acuerdo entre dos personas o más para cuidarse o ayudarse mutuamente.

Agresión sexual

De acuerdo al Departamento de Justicia de los Estados Unidos, las víctimas de violación y agresión sexual denunciaron que en tres de cada cuatro incidentes, el ofensor **no era un desconocido**. Basado en datos de incidencia de registros de la policía, en el 90% de las violaciones de niños menores de 12 años de edad, el niño conocía al ofensor. Dos tercios de las víctimas de los 18 a los 29 años de edad tienen una relación previa con el violador.[2]

51% de los casos de agresión sexual estudiados por el Proyecto de Seguridad de la Mujer fueron cometidos contra mujeres jóvenes (entre 16 y 21 años de edad).[2]

La encuesta nacional sobre la violencia contra la mujer encontró que la violación es un crimen cometido principalmente contra la juventud. De las mujeres que denunciaron ser violadas en algún tiempo en su vida, el 21.6% eran menores de 12 años de edad, el 32.4% tenían entre los 12 y 17, el 29% entre los 18 y 24, y el 16.6% eran mayores de 25 años de edad cuando fueron violadas. Esto quiere decir que el 54% de las mujeres víctimas eran menores de 18 años de edad cuando fueron violadas y 83% de las mujeres víctimas eran menores de 25 años de edad cuando fueron violadas.[2]

¿Con qué frecuencia sucede?

Según los cálculos del 2005 Crime Clock (Reloj del Crimen 2005): hay una violación forzosa cada 5.6 minutos a escala nacional.[3]

En el 2005 hubo 191,670 víctimas de violación, de intentos de violación o de agresión sexual.[1]

Perpetradores

Un estudio de 1,600 ofensores juveniles, llevado a cabo a escala nacional, indicó que sólo cerca de un 1/3 de los jóvenes percibió el sexo como una manera de demostrar amor o cariño a otra persona. El 23.5% percibió el sexo como una manera de sentir poder y con-

trol, el 9.4% como una manera de disipar enojo, el 8.4% como una manera de castigar.[2]

El típico agresor sexual de menores acosa sexualmente a un promedio de 117 niños, muchos de los cuales no denuncian la ofensa.[2]

Agresión a niños/adolescentes

Es más probable que los niños (77%) sean abusados sexualmente en su propios hogares que los adultos (55%). Es más probable que los adolescentes (12 a 17 años de edad) sean agredidos en lugares como: calzadas, campos/bosques, escuelas, hoteles/moteles.[2]

Aproximadamente el 44% de las víctimas de violación son menores de 18 años de edad; 15% son menores de 12 años de edad.[1]

De los 22.3 millones de adolescentes en los Estados Unidos, 1.8 millones han sido víctimas de una agresión sexual grave.[2]

Una encuesta realizada entre adolescentes que cursaban el bachillerato mostró que el 17% de las jóvenes fueron abusadas físicamente y un 12% fueron abusadas sexualmente, mientras que un 12% de los jóvenes fueron abusados físicamente y un 5% fueron abusados sexualmente.[2]

Violación durante una cita amorosa

En un estudio que investigó a más de 6,000 estudiantes en 32 colegios y universidades en los Estados Unidos, indicó que el 84% conocía a su atacante y que un 57% de las violaciones ocurrieron en citas amorosas.[2]

Un estudio de 1,000 mujeres estudiantes indicó que un 12% de los actos sexuales no deseados fueron cometidos por citas casuales y un 43% por un novio fijo.[2]

Drogas inhibidoras para facilitar el abuso sexual

Éxtasi: Causa elevación de energía y calor emocional, euforia, y confianza. No es una buena combinación cuando se va de "fiesta" y

en situaciones sexuales.

GHB: Es un sedante claro y líquido, fácil de poner dentro de bebidas desatendidas. Causa relajación e incapacidad para hacer decisiones conscientes.

Ketamine: Usada comúnmente en agresiones sexuales, causa deterioro de la atención y pérdida de la memoria. Generalmente en forma líquida o en polvo. Siempre cuide sus bebidas y nunca las deje desatendidas.

Rohypnol (flunitrazepam): También comúnmente usada en las agresiones sexuales. Causa pérdida de memoria de hasta 24 horas, intoxicación, relajación, confusión, y pérdida del juicio. Es disuelta a menudo en bebidas gaseosas. Una vez más, nunca deje sus bebidas desatendidas.

Violencia entre parejas de jóvenes y adolescentes

¿Con qué frecuencia ocurre la violencia de pareja?

Es difícil responder a esta pregunta porque diferentes encuestas usan formulaciones diferentes. Algunas preguntan sobre el abuso físico, mientras que otras incluyen preguntas con respecto al abuso psicológico y emocional, así como la violencia sexual.

Aproximadamente una de cada cinco estudiantes de bachillerato denuncia ser físicamente y/o sexualmente abusada por un novio.[5]

Abuso sexual infantil

El abuso sexual infantil es el contacto sexual en el cual el niño es forzado, manipulado, engañado o amenazado para que tenga una conducta sexual con un adulto o con alguien mayor que el niño. El adulto usa al niño para su gratificación, explotando la inocencia y vulnerabilidad del niño.

Realidades

- Ocurre en todas las razas, clases, vecindarios, religiones y grupos culturales.
- Una de cada siete víctimas de agresión sexual es menor de seis años.[6]
- 15% de las víctimas abuso sexual son menores de doce años.[7]
- Han aumentado las denuncias de niños abusados más jóvenes.
- Los ofensores casi nunca se detienen si no hay denuncia. Simplemente se pasan a la siguiente víctima.

Hable con su hijo(a)

La mayoría de los niños no reciben mucha información acerca de la prevención. Enseñe a sus hijos las reglas básicas acerca de su cuerpo, y la importancia de decirles a adultos de confianza si esas reglas han sido desafiadas.

¿Qué tanto sabe sobre la violación?

Tome esta prueba, y verifique sus respuestas abajo.

¿Falso o verdadero?

1. La mayoría de las violaciones son ataques violentos hechos por desconocidos.
2. La mayoría de las violaciones son el resultado de impulsos sexuales y una comunicación pobre.
3. Las mujeres acusan a los hombres de violación como una forma de venganzae.
4. La forma más común del abuso sexual, la violación carnal entre conocidos, no es físicamente violenta.

1. Falso. Aproximadamente el 73% de las víctimas de agresión sexual conocen a su agresor – 8% de los perpetradores eran amigos

o conocidos de la víctima, 28% fueron compañeros íntimos y 7% fueron parientes.[1]

2. Falso. Esta actitud implica que el ofensor sexual no puede controlarse y el no poder hacerlo es culpa de la víctima. Sugiere falsamente que el sexo por intimidación, coerción, dentro de una relación, o bajo la influencia de drogas y el alcohol, sin el consentimiento patente es aceptable.

3. Falso. Sólo cerca del 2.5% de todas las acusaciones de violación se determinan sin poderse llevar a juicio -- el mismos porcentaje de otros delitos graves. De hecho, muchas acusaciones de violación se abandonan por razones más simples que la provisión de un testimonio falso. Consideremos las razones por la que las mujeres eligen no denunciar - reacciones negativas, insultos, pérdida de privacidad."La agresión sexual es uno de los crímenes menos denunciados", 59% no han sido denunciados.[1] Es una situación dolorosa que nadie desearía sufrir. Las mujeres no son "conspirativas y vengativas" cuando alegan de violación. Las mujeres no manipulan una situación al acusar de violación. ¿Por qué querría cualquier persona acusar de violación? ¿Qué ganarían. Es mucho más probable que las mujeres denunciantes buscan justicia y es mucho menos probable que se expongan a la deshonra pública por venganza.

4. Falso. Casi la mitad de todos los sobrevivientes de violación afrontan heridas graves o la muerte durante una violación. La violación es un ataque violento que se lleva a cabo sexualmente, el cuál quebranta el sentido de seguridad y control del sobreviviente.

¿En qué forma pueden contribuir usted o su organización?

Hágase voluntario(a)

Por favor considere las siguientes posiciones voluntarias. Como voluntario en cualquier nivel de la organización, aprenderá acerca de las implicaciones y el impacto del abuso sexual. También, acerca de los prejuicios y falta de información sobre el abuso y la violencia sexual. Por ejemplo, la forma en que la gente teme a los hombres, sólo porque algunos son violadores. Las recompensas son invalorables. Como voluntario de UASA tendrá la oportunidad no sólo de ayudar a la gente en un momento crítico, sino que será parte de un cambio social.

Se necesitan voluntarios en las siguientes áreas:

Educadores de CAPP/TAPP: Le entrenaremos para hablarle a la juventud acerca de temas de abuso sexual, acoso sexual y alternativas a la violencia. Deje un mensaje en la oficina de la Coordinadora de Educación Preventiva al (707) 545-7270 Ext. 12.

Consejeros para la línea de crisis : Le entrenaremos para aconsejar a víctimas en momentos de crisis y para remitir estos casos a los servicios comunitarios. Por favor deje su mensaje en la oficina de la Coordinadora de la Línea de Crisis al (707) 545-7270 Ext. 19.

Mesa directiva: Estamos buscando gente comprometida en la causa para combatir la violencia sexual. Por favor deje su mensaje en la oficina de la Directora Ejecutiva al (707) 545-7270 Ext. 21.

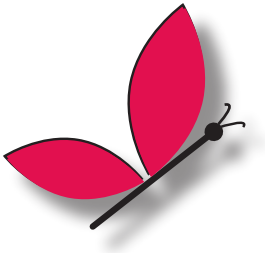
Apoyo administrativo y personal: para recaudar fondos en ferias de salud, apoyo en la oficina o para ser miembro del comité de planeación de eventos para la recaudación de fondos. Por favor deje su mensaje en la oficina de la Mesa Directiva al (707) 545-7270 Ext. 10.

Haga una contribución financiera

La línea de atención a crisis por violación 24/7, es el elemento central de nuestros servicios ya que a través de ésta se canalizan a las víctimas al resto de los programas. Los consejeros de crisis por violación permiten que los sobrevivientes sepan que no están solos y que no fue su culpa. Apoyamos a los sobrevivientes a hacer sus propias decisiones, asimismo los autoriza a tomar de nuevo el control de sus vidas.

- Su donación de $40 nos puede ayudar para apoyar a los sobrevivientes que llaman a la línea de crisis 24/7, y sus familiares y amigos, por un día completo. Nuestros consejeros están disponibles los 365 días del año. Su donación es una ayuda inmensa y asegura que los sobrevivientes puedan conseguir apoyo a cualquier día u hora. Si quiere patrocinar la línea de crisis por un día, o patrocinarla un día en especial en honor o en la memoria de alguien, contacte por favor al Departamento de Desarrollo al (707) 545-7270 x10.
- Su donación de $100 proporcionará una presentación de Educación Preventiva a estudiantes de la escuela primaria o de bachillerato en el Condado de Sonoma.
- $150 ayudarán para enseñar técnicas de defensa personal a 10 jóvenes adolescentes o 10 mujeres adultas.

Recursos en Línea



UASA

www.UASASonoma.org

UASA Teen Site

www.UASASonoma.org/teensite

RAINN

www.rainn.org

CALCASA

www.calcasa.org
www.mifuerza.org

Centro Nacional de Información de la Salud de la Mujer, en español

http://www.4woman.gov/espanol/

Información general de salud en Español del Centro Nacional de Información de la Salud de la Mujer.

Materiales disponibles en español sobre la violencia sexual

http://www.nsvrc.org/_cms/fileUpload/Spanish_materials.pdf

40 paginas de material del Centro Sexual Nacional de Recurso de Violencia disponible en el español en los estados Unidos.

Men Can Stop Rape

www.mencanstoprape.org/

Scarleteen

www.scarleteen.com

"La educación sexual para jóvenes en el mundo actual"

Notas finales

ATENCION: Los siguientes documentos y sitios de Internet son disponibles en inglés solamente.

1 Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN), disponible en: http://www.rainn.org/statistics.html.

2 California Coalition Against Sexual Assault (CALCASA), *2005 Informe: Research on Rape and Violence.*

3 Crime Clock 2005 (Reloj del Crimen 2005)
http://www.fbi.gov/ucr/05cius/about/crime_clock.html

4 Bureau of Justice Statistics Crime Data Brief, I*ntimate Partner Violence, 1993-2001,* February 2003.

5 Jay G. Silverman, PhD; Anita Raj, PhD; Lorelei A. Mucci, MPH; and Jeanne E. Hathaway, MD, MPH, "Dating Violence Against Adolescent Girls and Associated Substance Use, Unhealthy Weight Control, Sexual Risk Behavior, Pregnancy, and Suicidality," J*ournal of the American Medical Association, Vol. 286, No. 5*, 2001

6 US Department of Justice. Bureau of Justice Statistics. Sexual Assault of Young Children as Reported to Law Enforcement: *Victim, Incident, and Offender Characteristic*s. ONLINE. July 2000 Available: http://www.ojp.usdoj.gov./bjs

7 Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN), disponible en:
http://www.rainn.org/statistics/victims-of-sexual-assault.html

Notas