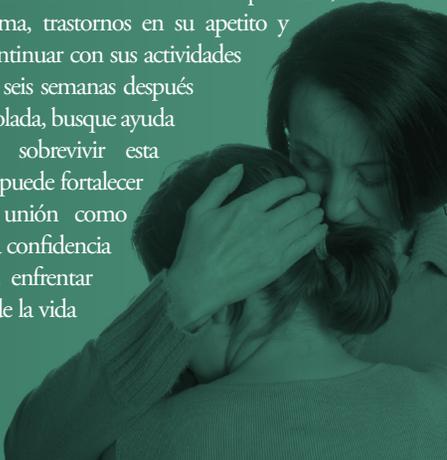


Síntomas

Tal vez encuentre que su ser amado esta distraído y distante desde que ocurrió el ataque. Esto tal vez cause que se sienta solo y aislado. Posiblemente sienta una gran tristeza y melancolía de haber perdido la intimidad/cercanía que tenía con la víctima. Como compañero/a se preocupará que su relación sexual nunca sea la misma de antes. Tal vez sienta que sus propias necesidades están siendo ignoradas por ahora.

Esta es una experiencia común y estos sentimientos son naturales. Tomará tiempo para que su ser amado se sienta a salvo y que vuelva a tener confianza a ser vulnerable de nuevo. Trate de no tomar el distanciamiento, personalmente. Sea paciente y tenga fe que con el tiempo su relación puede llegar a ser unida e íntima otra vez. Como compañeros si se dan cuenta que el tener relaciones sexuales le da miedo a la víctima al principio, busque caminos que muestren intimidad y cariño hacia el otro sin que esto sea sexual. Llame al Centro de la Crisis cercano para ver si ellos ofrecen grupos de apoyo para los seres queridos de la víctima. Puede ser de gran ayuda el platicar con otros que se encuentran en la misma situación que usted. Aún más, esto le mostrará a su ser amado que a usted le importa lo suficiente el trabajar en este problema con ella/él.

El punto importante es, usted debe de tener paciencia con su pareja y con usted mismo. El proceso para sanar puede tomar mucho tiempo. Sus vidas nunca serán exactamente como eran antes de la violación. Pero puede ser una vida feliz y realizada una vez más. Si usted y/o su compañera/o aun están sufriendo síntomas severos tales como pesadillas, una rabia extrema, trastornos en su apetito y dificultad en continuar con sus actividades diarias cuatro o seis semanas después de haber sido violada, busque ayuda profesional. El sobrevivir esta tragedia unidos puede fortalecer su relación o unión como pareja y darles la confianza de que pueden enfrentar las dificultades de la vida juntos.



Ayudando a su Ser Amado a Recuperarse

La mayoría de las parejas se sienten inadecuadas de hacer o decir las cosas que puedan ser de más ayuda a la víctima durante el proceso de recuperación. Revise la lista aquí abajo de lo que sí o no debe/puede hacer. Recuerde, el simplemente estar ahí, presente con la persona que ha sido lastimada tiene un gran poder para ayudarla/o.

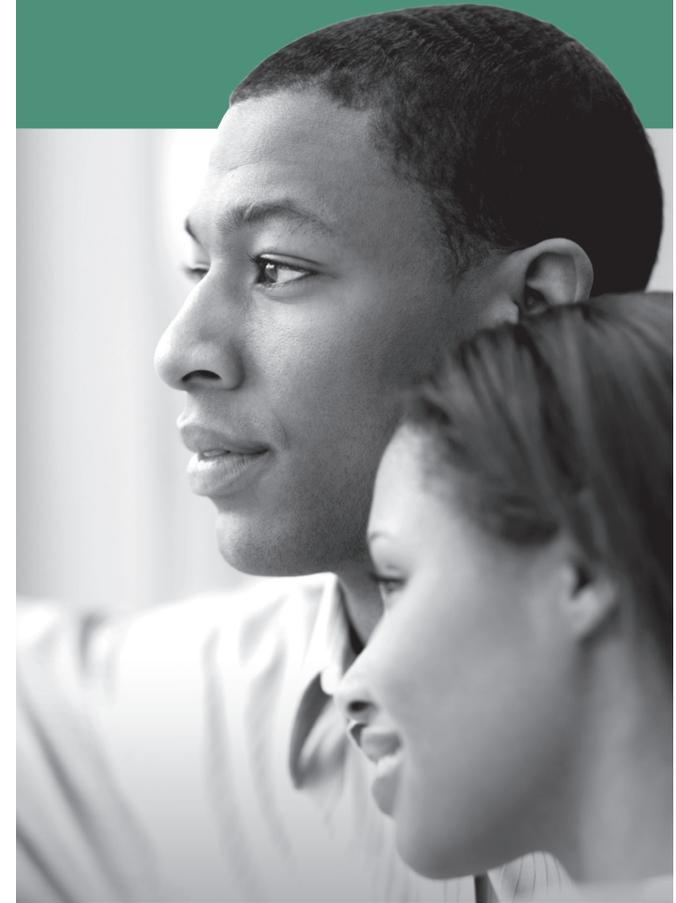
No haga/diga/tome:

- ▶ No tome los arrebatos explosivos a lo personal.
- ▶ No se Aleje de los demás. Busque ayuda.
- ▶ No obligue a la sobreviviente a perdonar. Este es un proceso lento y que se toma tiempo.
- ▶ No fije plazos o de ultimatoss a la sobreviviente (ej. en seis semanas, debes de sentirte mejor, o yo te dejo).
- ▶ No culpe a la sobreviviente por lo sucedido.

Si haga/diga/permita:

- ▶ Permita que su pareja se sienta/este acongojada.
- ▶ Aprenda sobre los efectos que una violación sexual causa y el proceso para sanar.
- ▶ Ayude a la sobreviviente a recuperar su sentido de control y a hacer sus propias decisiones.
- ▶ De validez a la gama de sentimientos que él/ella sienta.
- ▶ Anímela a que reciba terapia y/o atienda un grupo de apoyo.
- ▶ Respete sus límites y términos.
- ▶ Si (son compañeros románticos) hablele abiertamente con respecto a la sexualidad.
- ▶ Busque momentos para estar juntos.
- ▶ **Escuche** a la sobreviviente.
- ▶ Ponga la culpa en el violador y **No** en la sobreviviente.
- ▶ Sea honesto con respecto a sus sentimientos.
- ▶ Tenga confianza en la sobreviviente y el proceso para sanar.

Consejos Prácticos Para Apoyar a Su/Tu Pareja



Cuando La Persona que Ama es Víctima de la Violación Sexual

La violación sexual es una agresión extremadamente invasiva que tiene un impacto dramático en la vida de las víctimas. Este crimen también puede ser traumático para las personas que aman a la víctima. Es más, esta experiencia tal vez cause que otros problemas dentro de la familia, salgan a la superficie. Como pareja usted puede hacer esta situación aun más dolorosa si no tiene ningún conocimiento/educación al respecto. Como esposo/a de la persona que ha sido agredida sexualmente usted deberá de hacer conciencia que el porcentaje de divorcios entre los sobrevivientes del abuso sexual es sumamente alto. Este preparado para trabajar arduo en la recuperación de este trauma y conservar su relación. En orden de poder ofrecer el mejor apoyo y al mismo tiempo mantener y proteger su relación es importante que su pareja entienda no solo el impacto de una violación sexual en usted que es la víctima, sino también como este incidente los afectara personalmente a ellos.

Algunos Hechos Importantes

- ▶ La motivación primaria en una Violación Sexual es el Poder no el Sexo.
- ▶ Como una persona actué o se vista no puede enviar el mensaje “estoy Pidiendo” ser violada/o.
- ▶ La mayoría de las violaciones víctimas sexuales son planeadas con anticipación. No es un acto impulsivo.
- ▶ No es nada raro que las víctimas se sientan paralizadas cuando enfrentan el peligro. El que una víctima no pueda pelear para defenderse no significa que la víctima “quería ser violada”.
- ▶ Una violación sexual trae consigo un gran sentimiento de impotencia (falta de poder). Es importante permitirle a la víctima hacer sus propias elecciones y que se sienta en control de lo que necesita y quiere recuperar.

El Impacto de la Violación Sexual en Nuestra Pareja y Otras personas Amadas.

Cuando la persona que usted ama cae víctima de una violación sexual, existe una multitud de emociones y tensiones que usted tiene que enfrentar.

Usted Tal Vez Se Sienta Culpable Por No Haber Podido Prevenir Que Algo Tan Terrible Le Ocurriera A La Persona Que Ama.

Este sentimiento es natural. Sin embargo, Si usted hubiera sabido que la persona que usted ama estaba en peligro y usted podía haberle protegido/a de ser lastimado/a es seguro que lo habría hecho. Es más, el estar preocupado por la culpa no cambiara lo ocurrido. Más importante, le distraerá de dar toda su atención por completo a ayudar a la persona amada a recuperarse de esta tragedia.

Usted Tal Vez Sienta Rabia En Contra del Perpetrador y Tenga Fantasías de Venganza

Esta es una reacción comprensible y natural. No obstante, el tratar de vengarse puede tener como resultado que usted sea arrestado. Y entonces no le será posible proveer la protección y el consuelo que tanto desea para su ser amado. Concéntrese en el propósito primario de proveer un lugar seguro para que la persona amada pueda sanar. Permita que las autoridades tomen la responsabilidad de traer al agresor a la justicia.

También es posible que experimente sentimientos de enojo y resentimiento hacia la persona amada por no haber tenido "más cuidado".

Las decisiones hechas por la víctima, ya sean ingenuas o peligrosas no justifican lo que sucedió. Nadie merece ser violado sexualmente. Sin importar las circunstancias. ¡La única persona responsable de esta agresión es el violador! ¡Es importante enfocar la culpa en la persona a quien le pertenece – el violador!

Como Esposo/Compañero/a Tal Vez sienta Celos De Que Otra Persona Tuvo Contacto Sexual Con Su Esposa/Compañera/o

Recuerde que esta no fue "una relación sexual de mutuo acuerdo". Esto fue una Agresión tal como otros Ataques Físicos. El perpetrador eligió el sexo como la manera de ejercer dominio y control sobre la víctima. La violación Sexual es el intento de controlar y humillar a la víctima. No es un crimen de pasión o deseo por tener una relación sexual con esa persona.

Usted Tal Vez Llegue a Ser el Blanco De La Enorme Rabia, Tristeza y Confusión Que Siente Su Ser Amado

Una vez más, trate de no tomarlo personalmente. Un desborde de fuertes emociones es común y casi normal. Quédese tranquilo y con calma. Recuérdelo al ser amado que usted está de su parte. Anímela/o a participar en un grupo de apoyo o a platicar con un/a consejera/o del centro de crisis cercano.

Línea Directa Nacional por la Violación Sexual
1-800-656-HOPE (4673)
Gratuito. Confidencial. 24/7.

