

## ***Nadie merece ser asaltado(a) sexualmente.***

La mitad de todos los asaltos sexuales ocurren dentro de una relación íntima.<sup>1</sup>

El asalto sexual es contra la ley, sin importar el tipo de relación.

La mayoría de las víctimas experimentan violencia sexual y otros tipos de violencia física.

## ***¡Violencia sexual nunca es la culpa de la víctima!***

<sup>1</sup> 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*. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.

## **Hay Ayuda Disponible.**

Los programas de violencia doméstica y asalto sexual de la coalición de Nebraska proveen acceso a refugios y seguridad a través del estado. Para localizar un programa cerca a ti, visita [www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org).

**Números de Líneas Nacionales**  
**Línea de Crisis en Nebraska**  
1-877-215-0167

**National Sexual Assault Hotline**  
1-800-656-4673

**National Domestic Violence Hotline**  
1-800-799-SAFE (7233)

**National Teen Dating Abuse Helpline**  
1-866-331-9474



Nebraska Coalition to End  
Sexual and Domestic Violence  
402-476-6256  
[www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)

This project was supported by Grant No. 2014-MU-AX-0008 awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice, Office on Violence Against Women.

# **Violencia Sexual en la Pareja Íntima**



**Violencia  
Sexual es un  
crimen.**

**Incluso en  
una relación  
íntima.**

*VSPI es similar, pero distinto a, violencia doméstica y ser violada por un extraño o un conocido.*

### **Individuos que experimentan VSPI a menudo se enfrentan a:**

- Alta incidencia de múltiples violaciones
- Trauma de mayor duración y síntomas de trauma elevada que los que experimentan violencia doméstica o violencia sexual por sí sola
- Posiblemente mayor daño a su autoestima y cuestiones de cuerpo
- Riesgo incrementado de embarazo por violación o coerción reproductiva
- Riesgo incrementado de infecciones de transmisión sexual
- Riesgo incrementado de suicidio
- Riesgo incrementado de abuso de sustancias
- Sentimientos de vergüenza y asilamiento

*Violencia sexual es cuestión de poder y control. Sexo es el arma, no la meta.*

### **Quizás quieras solicitar servicios de consejería o abogacía.**

Los 20 programas de violencia doméstica & asalto sexual en Nebraska proveen servicios gratuitos y confidenciales a individuos, sus dependientes, otros que apoyan y han sufrido violencia doméstica, violencia sexual o acecho. Defensoras capacitadas pueden proporcionar información y referencias y ayudarte con hacer planes de seguridad. Algunos programas también ofrecen servicios de grupos de asesoramiento y apoyo.

*La combinación de la violencia física y la violencia sexual en una relación aumenta el riesgo de heridas y la letalidad.*

Una intercesora te puede ayudar a hacer un plan de seguridad y hablar sobre tus opciones. Puedes hablar con alguien en cualquier momento, si quieres dejar la relación o no.

### **Plan de seguridad**

- Confía en tus instintos
- Usa una palabra clave con un individuo quien confías que pueda llamar por ayuda
- Planifique una ruta de escape
- Esconde una bolsa con ropa extra, documentos importantes, identificaciones, dinero, llaves, etc.
- Encuentra cosas que te ayudan a lidiar con o separarte del dolor emocional tal como pensamientos calmantes o centrarte en tu ambiente físico

### **Puedes optar por buscar atención médica.**

Profesionales médicos pueden examinar tus heridas, algunas de las cuales quizás no estas consciente. También pueden hacer exámenes y te pueden tratar para infecciones de transmisión sexual (ITS) si es necesario.

Profesionales médicos son requeridos por ley llamar a la policía si tratan a alguien que ha sido asaltado(a) sexualmente. Sin embargo, la decisión de hacer un reporte formal todavía es tuya. Si buscas atención médica sin revelar el asalto, quizás no se haga el reporte a la policía.

### **Puedes escoger reportar el asalto a la policía.**

Si estas considerando hacer un reporte a la policía, se puede hacer un reporte forense para juntar evidencia, generalmente dentro de 24-96 horas del tiempo del asalto. El personal de un programa de violencia doméstica/asalto sexual local están disponible las 24 horas del día para reunirse con usted en el hospital o la estación de policía. No es raro que estés confundido(a) de los detalles y el orden de los acontecimientos. Un evento traumático hace difícil recordar las cosas claramente. Cuando todo se vaya aclarando, déjale saber a los investigadores.

## Si Has Experimentado Violencia Sexual en la Pareja Íntima

**Es normal sentir una gran variedad de emociones.**

**Reacciones comunes incluyen:**

- Negar que sucedió
- Depresión
- Impotencia
- Miedo
- Aversión al sexo
- Recuerdos
- Enojo
- Culpable
- Sentimiento de culpa
- Cambios de humor
- Ansiedad
- Aturdimiento
- Pesadillas
- Soledad
- Retiro social

Toda persona responde a trauma de forma diferente. Se puede congelar, reír, seguir la corriente o disociarse.

*No hay respuesta "correcta" a violencia sexual. Lo que hiciste para sobrevivir la situación estaba bien.*

**Es importante hablar de ello.**

Muchos individuos que han experimentado VSPI se sienten aislados y avergonzados de lo que les sucedió. Hablar de la violencia sexual puede ser vergonzoso, difícil, y aterrador. Es importante saber que no estas solo(a). Si decides hablar de tu experiencia, otros pueden apoyarte y ayudarte a aumentar tu seguridad.

## ***¿Qué es Violencia Sexual en la Pareja Íntima (VSPI)?***

**VSPI es contacto sexual no deseado que ocurre en una relación íntima, tal como de noviazgo, vivir juntos, o un matrimonio. También puede incluir contacto sexual no deseado por una pareja íntima pasada. VSPI siempre es un delito.**

### **VSPI incluye:**

- Comentarios despectivos acerca del cuerpo o la sexualidad de su pareja
- Acceso controlado a cuidado reproductivo y/u opciones anticonceptivas
- Retiro de sexo o afecto como “castigo”
- Exposición / visualización forzada de material pornográfico
- Coerción sexual, tal como reteniendo dinero del hogar a menos que la otra pareja accede a tener sexo
- Sexo forzado—con la pareja u otros
- Sexo forzado o contacto sexual delante de los niños

**Frecuentemente la violencia sexual es parte de un patrón de control y abuso en curso.**