

# Sobrevivientes LGBTQ de violencia sexual

---

La violencia sexual afecta a personas de toda identidad de género y orientación sexual. Las personas que se identifican como parte de las comunidades lesbiana, gay, bisexual, trans o queer (LGBTQ) también experimentan violencia sexual, y pueden enfrentar obstáculos diferentes o adicionales a los de las demás poblaciones para acceder a recursos legales, médicos, del orden público o de otra índole.

## Efectos de la violencia sexual

Como sobreviviente LGBTQ de la violencia sexual, es posible que enfrentes muchas de las mismas emociones y dificultades que otras personas sobrevivientes, pero también podrías toparte con obstáculos adicionales. A continuación, mencionamos algunas reacciones comunes ante la violencia sexual que podrían experimentar tanto sobrevivientes LGBTQ como de otras comunidades.

- **Querer que te crean.** Sentir que no te creen o preocuparte de que no te crean.
- **Preguntarte si es tu culpa.** Sentir vergüenza, culpa o que has hecho algo mal. Es posible que repitas el asalto sexual en la mente muchas veces para tratar de descubrir si hiciste algo incorrecto. Lo que pasó no fue tu culpa.
- **Sentir que no tienes a nadie.** Podrías pensar que eres la única persona que ha experimentado un asalto sexual o preocuparte de que otras personas te juzguen o tengan la impresión equivocada si les cuentas.
- **Tal vez te enfrentes con gente que no crea que la violencia sexual afecta a las personas LGBTQ.** Quizás encuentres personas que creen erróneamente que esto no les pasa a las personas de la comunidad LGBTQ, lo que podría hacerte pensar que la gente no cree lo que te pasó.
- **Puede ser difícil identificarte como sobreviviente.** A muchas personas sobrevivientes puede resultarles difícil identificar que una experiencia fue violencia sexual. Sin embargo, puede ser más difícil identificarte como sobreviviente si el ataque no encaja en tu idea de lo que es la violencia sexual o quiénes participan en ella.
- **Contar esta experiencia puede ser más difícil si aún no sales del clóset.** Si aún no le has comunicado a tus amistades o familiares cuál es tu identidad de género o tu orientación sexual, es posible que tengas más reparos en contarles sobre el ataque sexual.

- **Algunas comunidades espirituales o religiosas podrían no brindarte su apoyo.** Muchas personas sobrevivientes hallan la fortaleza y la sanación en su fe, pero te podría ser difícil encontrar el apoyo que te mereces si tu comunidad espiritual o religiosa no afirma tu orientación sexual o identidad de género.

## Formas en las que puedes apoyar a sobrevivientes LGBTQ

A veces es difícil saber qué hacer cuando alguien cercano a ti te dice que ha experimentado violencia sexual. La reacción de la primera persona que escucha este testimonio puede determinar si la persona sobreviviente decide contarle a más gente o buscar recursos adicionales. Recuerda escuchar sin juzgar, reconocer lo difícil que fue esta experiencia y decirle a la persona sobreviviente que te preocupas por su bienestar.

- **Escucha.** Muchas personas en crisis sienten que nadie las entiende y que no se las toma en serio. Demuéstrale que a ti te importa dándole toda tu atención. Es difícil para muchas personas sobrevivientes revelar el ataque, en especial si aún no han salido del clóset, y contar la experiencia implica que lo hagan. Por eso, interrumpe todo lo que estés haciendo y presta atención a lo que te digan.
- **Valida sus sentimientos.** No hagas comentarios demasiado positivos, como: “Ya va a pasar”, ni trates de dictar sus emociones con cosas como: “Ya deja de pensar en eso” o “No es para que te sientas tan mal”. Dile frases como: “Yo te creo” o “Parece una experiencia muy difícil”.
- **Expresa tu interés.** Dile de manera directa que te importa su bienestar con expresiones como: “Me preocupo por ti” o “Estoy aquí para ti”.
- **Usa lenguaje inclusivo que afirme la identidad de género y la orientación sexual de la persona sobreviviente.** Evita asumir la identidad de género u orientación sexual de alguien; usa lenguaje neutro como “tu pareja”, en lugar de “tu novio/tu novia”. Intenta no asumir la identidad de género o los pronombres preferidos de alguien, es mejor esperar a que la persona sobreviviente te los diga, o tú puedes preguntarle sobre esto. Si no sabes qué hacer, puedes decir “esa persona” en lugar de “él/ella”. Usa siempre lenguaje neutro o su nombre.
- **No pidas información detallada sobre el hecho.** Incluso si sientes curiosidad sobre lo que pasó y sientes que quieres entender las cosas por completo, evita preguntar sobre los detalles del asalto. Sin embargo, si una persona sobreviviente decide contarte estos detalles, intenta escuchar de manera comprensiva y sin juzgar.

## Frases para expresar tu apoyo a una persona sobreviviente

**“Yo te creo” y “Eres muy valiente por contarme esto”.** Puede ser extremadamente difícil para las personas sobrevivientes tomar la decisión de contar su historia. Pueden sentir vergüenza, preocuparse de que no les crean o preguntarse si les echarán la culpa. No te apresures por interpretar su tranquilidad como una señal de que las cosas no pasaron: todos reaccionamos a eventos traumáticos de manera diferente. Lo mejor que puedes hacer es creerle.

**“No es tu culpa” y “No hiciste nada para merecer esto”.** Las personas sobrevivientes pueden culparse a sí mismas, en especial si conocen personalmente a quien las atacó o si estaban bajo la influencia del alcohol o drogas cuando sucedió el asalto. Recuérdale a la persona sobreviviente que la culpa no es suya, y no dudes en repetírselo.

**“No pienses que no tienes a nadie”, “Me tienes a mí” y “Me importa tu bienestar, y estoy aquí para escucharte y ayudarte tanto como pueda”.** Demuéstrale a la persona sobreviviente que estás allí y que cuenta contigo, que quieres escuchar su historia si quiere contártela y que no la juzgarás por lo que sucedió. Pregúntale si hay otras personas en su vida a las que puede acudir y dile que tiene ayuda disponible en una línea de ayuda en casos de asalto sexual.

**“Siento mucho que te haya pasado esto ” y “Esto no debería haberte sucedido”.** Reconoce que esta experiencia ha afectado su vida. Puedes expresar tu empatía con frases como: “Esto debe ser muy duro para ti” y “Me alegra que sientas que puedes contarme lo que pasó”.