

# Persoanele LGBTQ supraviețuitoare ale violențelor de natură sexuală

---

**Violența sexuală afectează persoane cu orice fel de identitate de gen sau orientare sexuală. Persoanele care se identifică drept membre ale comunităților de persoane lesbiene, homosexuale, bisexuale, transsexuale și queer (LGBTQ) sunt, de asemenea, afectate de violența sexuală și pot întâmpina provocări diferite sau suplimentare comparativ cu restul populației în privința accesului la resurse legale, medicale, care țin de aplicarea legii sau de altă natură.**

## Efectele violenței sexuale

În calitate de persoană LGBTQ, supraviețuitoare a violenței sexuale, te poți confrunța cu multe dintre emoțiile și provocările cu care se confruntă alte persoane supraviețuitoare, dar este posibil să întâlnești și obstacole suplimentare. Iată mai jos o parte din reacțiile persoanelor supraviețuitoare din comunitatea LGBTQ, cât și a altor persoane din afara acestei comunități care au fost victimele violenței sexuale.

- **Dorința de a fi crezut.** Sentimentul că nu ești crezut(ă) sau temerea că nu vei fi crezut(ă).
- **Faptul că te întrebi dacă este vina ta.** Sentimente de vinovăție, rușine și gândul că poate este vina ta. Este posibil să parcurgi din nou agresiunea în mintea ta, de nenumărate ori, pentru a încerca să-ți dai seama dacă n-ai greșit cu ceva. Nu a fost vina ta.
- **Sentimentul că ești singur(ă).** Este posibil să ai sentimentul că ești singura persoană care a fost victima unei agresiuni sexuale sau să îți faci griji că ceilalți te vor judeca sau te vor înțelege greșit.
- **Este posibil să te confrunți cu oameni cărora nu le vine să creadă că violența sexuală afectează persoane din comunitatea LGBTQ.** Este posibil să întâlnești oameni care, în mod eronat, cred că asemenea lucruri nu li se întâmplă persoanelor din comunitatea LGBTQ și, de aceea, s-ar putea să îți fie și mai greu să ai sentimentul că povestea ta este crezută.
- **Poate fi dificil să te consideri un supraviețuitor sau o supraviețuitoare.** Pentru unele persoane supraviețuitoare poate fi dificil să identifice o experiență drept violența sexuală. Poate fi și mai dificil să te consideri supraviețuitor sau supraviețuitoare dacă agresiunea nu corespunde ideii tale despre felul în care arată violența sexuală sau ideii tale referitoare la persoanele care ar putea fi implicate.

- **Îți poate fi mai greu să spui cuiva dacă încă nu ți-ai dezvăluit orientarea sau identitatea sexuală.** Dacă încă nu ți-ai dezvăluit orientarea sau identitatea sexuală față de prieteni sau familie, este posibil să îți fie mai dificil să le spui despre agresiunea sexuală.
- **Este posibil ca, în unele comunități religioase, să nu găsești sprijin.** Mulți supraviețuitori găsesc putere și vindecare în credință, însă poți întâlni dificultăți în a găsi sprijinul pe care îl meriți în cazul în care comunitatea ta religioasă nu încurajează orientarea sau identitatea ta sexuală.

## Cum poți sprijini supraviețuitorii din comunitatea LGBTQ

Uneori este dificil să-ți dai seama ce trebuie să faci atunci când cineva drag îți spune că a fost victima unei agresiuni sexuale. Reacția primei persoane căreia un supraviețuitor sau o supraviețuitoare îi povestește experiența prin care a trecut afectează probabilitatea de a le mai spune și altora sau de a căuta resurse suplimentare. Nu uita să asculți fără să judeci, să recunoști dificultatea situației prin care a trecut persoana respectivă și să îi spui că îți pasă.

- **Ascultă.** Mulți oameni aflați în criză au sentimentul că nimeni nu-i înțelege și că nu sunt luați în serios. Arată-le că sunt importanți, acordându-le întreaga ta atenție. Pentru multe persoane supraviețuitoare, este dificil să vorbească despre o agresiune, mai ales dacă nu și-au dezvăluit încă identitatea și orientarea sexuală, pentru că, povestind despre agresiune, persoanele respective sunt nevoite să le dezvăluie. Așa că, lasă totul la o parte și fii alături de persoana în cauză.
- **Validează-i sentimentele.** Evită să faci afirmații exagerat de pozitive, precum „O să treacă și să fie mai bine” sau să încerci să-i gestionezi emoțiile prin formulări de tipul „Leși din starea asta” sau „N-ar trebui să te simți atât de rău”. Folosește afirmații de tipul „Te cred” sau „Pare să fi fost o experiență foarte dificilă”.
- **Exprimă-ți îngrijorarea.** Spune direct persoanei că îți pasă, printr-o formulare de tipul „Îmi pasă de tine” sau „Sunt aici pentru tine”.
- **Folosește un limbaj care indică includerea și care exprimă sprijinul pentru identitatea și orientarea sexuală a persoanei supraviețuitoare.** În loc să faci presupuneri legate de identitatea sau orientarea sexuală a persoanei, adoptă un limbaj neutru, folosind cuvinte precum „partener(ă)” sau „persoana cu care ai avut întâlnire”, în loc de „iubit/iubită”. Încearcă să nu faci presupuneri legate de identitatea sexuală sau pronumele preferate ale persoanei. Este mai bine să lași persoana să-ți spună sau poți întreba tu care-i sunt preferințele. Dacă nu ești sigur(ă), poți evita să folosești pronumele „el/ea”.
- **Nu cere detalii legate de agresiune.** Chiar dacă ești curios/curioasă să afli ce s-a întâmplat sau simți că vrei să înțelegi totul cât mai bine, evită să ceri detalii despre modul în care s-a petrecut agresiunea. Însă, dacă persoana supraviețuitoare alege să-ți împărtășească acele detalii, încearcă să asculți fără să judeci și să-ți exprimi sprijinul.

## Formulări care exprimă sprijinul și pe care le poți adresa unei persoane supraviețuitoare

**„Te cred” și „Ți-a trebuit mult curaj ca să-mi povestești acest lucru”.** Pentru persoana supraviețuitoare poate fi extrem de dificil să-și dezvăluie povestea. Persoana respectivă poate fi stăpânită de rușine, de grija că nu va fi crezută sau că va fi învinovățită. Ai grijă să nu interpretezi calmul drept un semn că evenimentul nu a avut loc, pentru că fiecare reacționează diferit la evenimente traumatizante. Cel mai bun lucru pe care îl poți face este să crezi ceea ce spune persoana.

**„Nu este vina ta” și „Nu ai făcut nimic ca să meriți asta”.** Persoanele supraviețuitoare se pot autoînvinovăți, mai ales atunci când cunosc personal făptașul sau dacă, atunci când a avut loc agresiunea, se aflau sub influența alcoolului sau a drogurilor. Reamintește persoanei supraviețuitoare, poate chiar de mai multe ori, că nu poartă vina pentru ceea ce s-a întâmplat.

**„Nu ești singur(ă)” și „Îmi pasă de tine și sunt aici ca să te ascult și ca să te ajut cât de mult pot”.** Comunică persoanei supraviețuitoare că ești alături de ea, că vrei să-i ascuți povestea dacă se simte confortabil să o împărtășească și că nu o judeci pentru ceea ce s-a întâmplat. Întreabă dacă există alte persoane cărora s-ar simți confortabil să li se adreseze și povestește-i despre sprijinul disponibil prin intermediul National Sexual Assault Hotline (Hotline-ul național pentru victimele abuzurilor de natură sexuală).

**„Îmi pare rău că s-a întâmplat acest lucru” și „Nu ar fi trebuit să ți se întâmple așa ceva”.** Arată că înțelegi că această experiență a afectat viața persoanei supraviețuitoare. Formulările de tipul „Trebuie să-ți fie foarte greu” și „Mă bucur că ai putut să-mi împărtășești acest lucru” exprimă empatie.