



Esperanza en la Recuperación

Información para sobrevivientes
de agresión sexual en reclusión

JUST DETENTION 
INTERNATIONAL

RAPE IS NOT PART OF THE PENALTY

Just Detention International – Detención Justa Internacional

Esperanza en la Recuperación

Información para sobrevivientes
de agresión sexual en reclusión

JUST DETENTION 
INTERNATIONAL

RAPE IS NOT PART OF THE PENALTY

Just Detention International – Detención Justa Internacional



Just Detention International – Detención Justa Internacional

Just Detention International (JDI), previamente Stop Prisoner Rape, es una organización internacional de derechos humanos que trabaja para acabar con la violencia sexual que se da en cualquier instancia de reclusión. Para cumplir este objetivo JDI se centra en: generar políticas que garanticen la responsabilidad del gobierno frente a la violación de prisioneros; cambiar las actitudes indiferentes y basadas en información errónea que tiene el público sobre el abuso sexual en la cárcel; y promover el acceso a servicios que ayudarían a los sobrevivientes de este tipo de violencia. Contáctese con JDI si desea conocer más recursos.

Just Detention International

3325 Wilshire Blvd., Suite 340, Los Angeles, CA 90010

Tel: (213) 384-1400 • Fax: (213) 384-1411

Email: info@justdetention.org

www.justdetention.org

Copyright 2006 © Just Detention International

Se alienta a reproducir el contenido de este informe.

Esta publicación solamente entrega información y no constituye asesoría médica o legal. Ningún contenido de esta publicación debe ser interpretado como sustituto de asesoría legal, médica o psicológica.

Tabla de contenidos

Introducción	1
Definiciones	3
Mitos y realidades	5
Reacciones comunes ante una agresión	7
Síndrome de trauma por violación	9
Los desafíos del encarcelamiento	14
Decisiones luego de la agresión	16
Mecanismos de defensa y habilidades para sobrellevar la situación	19
Sexo y sexualidad	24
Roles de género	26
Tus derechos	29
Referencias	31

“Hasta que leí el material de Just Detention International no tenía idea de que los hombres víctimas de violación compartían los mismos sentimientos respecto a la experiencia. Realmente pensaba que yo era un tipo raro por todas las cosas que hice, pensé o sentí cuando ocurrió esa experiencia o por como me siento en este momento... Quiero que los miles de hombres que han sido violados sepan que no están solos, que no fue su culpa y que sí pueden sobrevivir a esta experiencia. Yo soy un sobreviviente y me vuelvo cada día más fuerte. Espero que las mujeres víctimas de violación también puedan encontrar en esto algo que pueda reconfortarlas. La violación siempre es una violación, sin importar a quién le ocurra.”

— David

Hay personas que se preocupan por lo que has soportado y por lo que estás pasando ahora, a medida que intentas recuperarte.

Introducción

Esperanza en la Recuperación fue escrito para hombres y mujeres que han sobrevivido una agresión sexual en la prisión, la cárcel o en otros centros de reclusión. Las metas de esta publicación son ofrecer información acerca del impacto del abuso sexual y ayudar a los sobrevivientes en sus esfuerzos por recuperarse de este tipo de violencia tan devastadora.

Quizás el mensaje más importante que queremos transmitir aquí es que sí es posible recuperarse de una agresión sexual. En Just Detention International (JDI) conocemos a diario las experiencias de sobrevivientes. Sus historias son perturbadoras y están llenas de dolor, rabia y tristeza. Al mismo tiempo, sentimos la fortaleza de todas las personas que nos contactan. La decisión de escribir a JDI, de solicitar ayuda, es en sí misma un signo de que han iniciado el crucial proceso de la recuperación.

En un comentario para los sobrevivientes de violación en la cárcel, TJ Parsell,

sobreviviente y Ex-Presidente de JDI, declara:

“Yo fui violado en grupo a los 17 años, en mi primer día en la población penal general de una prisión de Michigan. A pesar de que me sentí desesperado en aquella oportunidad, quiero que sepan que sí existe esperanza. Yo fui capaz de seguir adelante y vivir una vida sana y productiva. Hice estudios después de la secundaria, me gradué, llegué a ser un exitoso hombre de negocios, y ahora defendiendo los derechos de los sobrevivientes de violación en la cárcel. Les cuento esto no para impresionarlos, sino para imprimir en ustedes la idea de que ustedes pueden recuperarse de esta terrible experiencia que han soportado.”

Robin Darbyshire, también sobreviviente, hace eco del mismo sentido de esperanza. Ella escribe:

“Mi vida no es la misma. Hoy la valoro más. ¿Por qué? Porque si no hubiera pasado por lo que pasé no me habría convertido en activista. Cualquiera persona puede ser agredida. Yo trabajaba como promotora de conciertos. Tengo educación. La agresión sexual no

tiene que ver con sexo—se trata de poder y control. No tiene favoritismos por el color de piel o el nivel de educación, y la única forma de detenerla es rompiendo el silencio y decir lo que se piensa”.

Como sobreviviente de violencia sexual en un centro de detención, no

estás solo respecto de lo que te sucedió o de cómo te sientes. Hay personas que se preocupan por lo que has soportado y por lo que estás pasando ahora, a medida que intentas recuperarte. Esperamos que *Esperanza en la Recuperación* te sea informativo y útil.

La agresión sexual es cualquier tipo de contacto sexual forzado, con o sin penetración.

Definiciones

La violencia sexual toma muchas formas, las cuales pueden afectar profundamente tu vida. Sobrevivir un acto de violencia sexual requiere fortaleza, valor y habilidad. Tú, como todo ser humano, tienes derecho a decidir cuándo y cómo te involucras en una relación sexual. Nadie merece ser violado. Si has sido víctima de una agresión sexual, esta agresión no fue por culpa tuya.

La agresión sexual es:

- Cualquier contacto sexual que tú no has consentido. Los términos legales y definiciones difieren dependiendo del estado. La mayoría de las personas usa el término “violación” para referirse a cualquier tipo de penetración sin consentimiento. La agresión sexual es cualquier tipo de contacto sexual forzado, con o sin penetración. En este folleto, usaremos los términos *agresión sexual* y *violación* indistintamente. Puedes usar cualquier palabra que creas describe de mejor manera tu experiencia.

- Un acto de violencia. No expresa amor, deseo ni atracción. La violación expresa dominación, poder y control. La agresión sexual se trata de dominación y de mantener o establecer una jerarquía o propiedad.
- Un delito. Y como todo delito violento, la agresión sexual nunca es culpa de la víctima.

El acoso sexual es:

- Cualquier acercamiento sexual que produce temor o incomodidad y que hace imposible actuar de manera normal. El acoso sexual puede ser físico o verbal.
 - o *Quid Pro Quo*, o “algo por algo,” es lo que ocurre cuando alguien te ofrece algo a cambio de hacer lo que esta persona quiere.
 - o El acoso en *medio hostil* ocurre cuando una persona te fastidia para tener relaciones sexuales,

utiliza lenguaje ofensivo o te expone a material de connotación sexual como bromas o pornografía.

- o El acoso como *espectador o tercera parte* implica que tú eres forzado a mirar a otros mientras son acosados o violados; que tus privilegios son pasados por alto porque dijiste “no” o eres forzado a acosar a otras personas.

sea con o sin tu consentimiento. Los 50 estados han aprobado leyes que indican que un miembro del personal o un oficial no pueden tener ningún tipo de contacto sexual contigo, incluso si tú lo has consentido. En algunos estados, puedes recibir castigos disciplinarios o incluso recibir más cargos por el hecho de haber tenido contacto sexual con un miembro del personal.

La explotación sexual es:

- Cuando una persona en una posición de poder o autoridad te presiona para hacer algo de connotación sexual que de otro modo no harías. El agresor puede ser otro prisionero, como en el caso de las parejas con el propósito de protección (cuando te relacionas con un prisionero que tiene más poder con el fin de obtener protección); un oficial del correccional u otro miembro del personal. Cualquier funcionario, consejero, terapeuta, religioso o médico que requiera una relación sexual con un prisionero está incurriendo en explotación sexual y en mala conducta.
- Si bien tú estás en prisión en los EEUU, la explotación sexual es cualquier contacto sexual de parte de un empleado de la institución, ya

Consentimiento es:

- Cooperación positiva de acción o actitud de acuerdo a la propia voluntad. En otras palabras, tú debes acceder al contacto sexual y debes saber exactamente qué está sucediendo y cuáles son los pros y los contras de decir “sí”. Si eres incapaz de decir “sí” o “no” libremente a cualquier tipo de acto sexual por obligación, coacción, intimidación, amenazas, uso de autoridad, acusaciones falsas por parte del agresor debido a que estabas bajo la influencia del alcohol, drogas o medicamentos, dormido e inconsciente, o por una discapacidad, en los EEUU, el consentimiento no es posible desde el punto de vista legal. Incluso si alguna vez dijiste “sí” en el pasado, aún tendrías derecho a decir “no” a cualquier tipo de acto sexual en cualquier momento.

Nadie merece ser violado. Si has sido víctima de una agresión sexual, esta agresión no fue por culpa tuya.

La violación puede sucederle a cualquier persona, no importa lo fuerte o inteligente que ésta sea.

Mitos y Realidades

A la mayoría de nosotros nos enseñan a pensar que si somos inteligentes, cuidadosos y si seguimos ciertas reglas, podemos impedir que algo como la violencia sexual nos suceda. Queremos que entiendas los hechos de la agresión sexual, particularmente tras las rejas, para que puedas empezar a darte cuenta de que no fuiste tú el/la culpable de la agresión. La violación puede sucederle a cualquier persona, no importa lo fuerte o inteligente que ésta sea. Requiere mucha fortaleza, inteligencia y valor sobrevivir a una agresión sexual.

En JDI, a menudo escuchamos el mito de que ser violado es peor en el caso del hombre, especialmente para los hombres heterosexuales. Algunas personas piensan que la violación es peor en el caso de la mujer o peor aún si el violador es un desconocido. La realidad es que toda

violación es devastadora y es una violación de cuerpo, mente y espíritu. La agresión sexual te quita tu sentimiento de control y seguridad sin importar quién eres tú o quién es el agresor. Todo sobreviviente posee características o experiencias anteriores que afectan la manera en que él o ella sienten la agresión.

Los sobrevivientes a menudo se preguntan qué fue lo que hicieron que provocó la agresión sexual. Algunas veces asumir la responsabilidad te hace sentir más seguro, como si culparte a ti mismo pudiera asegurarte que esto no te pasará nuevamente. En realidad esto no te mantiene más seguro, porque la verdad es que no fuiste tú quién provocó la agresión. Es normal tener sentimientos de culpa, pero tú no eres responsable de la conducta del violador. La violación no fue por tu culpa.

Tú no eres responsable de la conducta del violador.
La violación no fue por tu culpa.

Mitos

Realidades

Esto no me pasará jamás a mí.

Cualquier persona puede ser violada, independiente de su edad, sexo, clase social, raza, ocupación, religión, orientación sexual o apariencia física

El violador actúa por impulso.

Algunos violadores toman la oportunidad para agredir a alguien, pero muchas violaciones son planificadas con anterioridad.

Un violador es fácil de reconocer entre la multitud.

Un violador se ve exactamente como las otras personas. La mayoría de los violadores son jóvenes o de mediana edad, hombres heterosexuales de cualquier raza, grupo étnico o clase social.

Si no peleas, no es realmente una violación.

Hay muchas maneras de pelear para sobrevivir. Algunos sobrevivientes se “paralizan” o se abstraen. Decidir si quedarse tranquilo o pretender “seguir el juego” del violador es otra manera de pelear y no es lo mismo que consentir. Si tú no querías este contacto, entonces fue una agresión sexual.

Sólo los violadores y los pederastas son violados en la cárcel.

Los delincuentes primerizos, no-violentos, jóvenes y los reclusos homosexuales o transgénero son un blanco frecuente. Las personas de físico pequeño o que tienen alguna enfermedad mental o que están en la cárcel por cargos de prostitución también son un objetivo.

Es sólo parte del castigo.

La violación de prisioneros atenta contra tus derechos constitucionales de acuerdo a la Enmienda 8 y es considerada una forma de tortura por la legislación internacional sobre derechos humanos. Nadie merece ser violado. No es parte del castigo.

Cualquier cosa que hayas hecho para poder sobrevivir a la violación es válida. Para la mayoría de las personas, el objetivo principal durante una agresión es sobrevivir.

Reacciones comunes ante una agresión

Cada sobreviviente es diferente y reacciona de una manera particular a la violencia sexual. Si no te reconoces en estas líneas, eso no significa que tu reacción haya sido incorrecta. Para la mayoría de las personas, el objetivo principal durante una agresión es sobrevivir. Cualquier cosa que hayas hecho para poder sobrevivir a la violación es válida. Algunas reacciones comunes ante una agresión sexual son:

- **Quedar paralizado:** La experiencia de ser agredido sexualmente es espantosa. Una respuesta razonable para muchos sobrevivientes es la de “quedar paralizado”, sentirse incapaces de pensar, moverse o hablar. Cuando tu vida y tu seguridad están amenazadas, se desencadena tu reacción de lucha o huida. Si te encuentras en una situación en que resulta imposible o peligroso pelear o escapar, la única opción es abstraerse mentalmente. Si has sido agredido/a en el pasado, es mucho más probable

que reacciones de esta manera. Quedar paralizado probablemente te ayudó a permanecer con vida.

- **Rendirse:** Otra forma en que muchos sobrevivientes describen el hecho de rendirse es “ceder el paso” o pretender cooperar. Muchos sobrevivientes son capaces de darse cuenta de qué es lo que quiere el agresor y tratan de minimizar las lesiones pretendiendo que le siguen el juego. No tiene por qué ser vergonzoso decidir que no deseas morir ni quedar con lesiones físicas graves. El solo hecho de que fuiste capaz de tener la mente lo suficientemente clara como para planear una estrategia resulta impresionante.
- **Negociar:** Algunos sobrevivientes tratan de llegar a un trato durante la agresión. Negociar puede ser participar en un solo acto sexual si el agresor accede a no cometer otro,

o convencerlo de que use condón. También podría ser el inicio para entrar en el así llamado círculo de las parejas con el propósito de protección (tener sexo a cambio de protección).

- **Pelear:** Hay muchas maneras de pelear. Pelear es todo lo que hayas hecho para sobrevivir. Algunos sobrevivientes reaccionan gritando, empujando, pateando, arañando o golpeando. El violador que no quiere involucrarse en una pelea podría rendirse. Muchos violadores buscan una pelea para responder, incluso de manera más violenta. Tú estuviste allí y tus instintos te ayudaron a protegerte. Si tú luchaste contra tu atacante, probablemente te sientas empoderado. Pero es posible que sientas muchos de los sentimientos que se describen en la siguiente sección. Un intento de violación también es una agresión sexual.

- **Terror e incredulidad:** Muchos sobrevivientes experimentan sentimientos de temor extremo, impotencia y desesperanza durante una agresión. Una agresión sexual es una experiencia en que tú no tienes el control de lo que te está pasando. El terror, sentimiento que no desaparece cuando ha terminado la agresión, es una reacción normal.

- **Respuesta sexual:** Durante una agresión sexual, es normal experimentar algún tipo de respuesta física que generalmente denota placer sexual. La respuesta física puede manifestarse como signos o sentimientos de excitación o incluso el orgasmo. Una respuesta sexual hace que muchos de los sobrevivientes se sientan avergonzados, pero no quiere decir que deseaste o que te gustó la agresión sexual. Tu cuerpo está diseñado para responder al tacto. No tienes nada de que avergonzarte.

“No quería ir a la enfermería, porque aún estaba muy avergonzado por lo que me había sucedido, pero tuve que hacerlo. Me hicieron un examen y fue entonces cuando me dieron la devastadora noticia. Yo era VIH-positivo . . . Luchar por mi vida es ahora mi trabajo de tiempo completo. Me quitaron mi vida, pero no me quitaron la capacidad de vivirla . . . Cada día cuando me despierto me siento agradecido de seguir aquí.”

— Kendall

Sobreviviste. Quiere decir que hiciste todo bien.

Cada sobreviviente experimenta el síndrome de trauma por violación de manera particular, dependiendo de su experiencia previa con traumas, recursos, experiencias de vida y personalidad.

Síndrome de trauma por violación

El síndrome de trauma por violación (STV) describe los sentimientos, pensamientos, reacciones o síntomas que frecuentemente se presentan después de una agresión sexual. Cada sobreviviente experimenta el STV de una manera particular, dependiendo de su experiencia previa con traumas, recursos, experiencias de vida y personalidad. El síndrome de trauma por violación es un tipo de trastorno por estrés post-traumático (TEPT). De hecho, muchos profesionales del área de la salud mental usan el término “TEPT” para describir el “STV”.

Los sobrevivientes a menudo sienten que se están volviendo locos. La recuperación toma tiempo y algunas veces el proceso es escalofriante y abrumador. Con apoyo puedes recuperarte. El dolor que sientes inmediatamente después de una agresión no durará para siempre. Recuerda, el síndrome de trauma por violación y el trastorno por estrés post-traumático son básicamente reacciones normales frente a un nivel anormal de estrés.

El síndrome de trauma por violación tiene tres fases que tienen una duración diferente dependiendo de cada persona. Puedes experimentarlas en orden, o bien puedes darte cuenta que vas hacia delante y hacia atrás. Se llaman fases porque no duran para siempre.

Fase de crisis aguda

- La crisis aguda generalmente ocurre inmediatamente después de la agresión o cuando el sobreviviente recuerda o empieza a pensar en la agresión por primera vez. La vida del sobreviviente se desbarata y él o ella queda abrumado, desorientado e incapaz de sobrellevar la situación.
- Lamentablemente, esto ocurre también cuando se espera que los sobrevivientes detenidos reporten el delito, especialmente si hay

esperanza de obtener evidencia física. Tomar esta complicada decisión en este momento a menudo resulta imposible. La mayoría de los sobrevivientes no son capaces de procesar la agresión, mucho menos de tomar decisiones respecto de contar e informar acerca de lo ocurrido.

- Los sobrevivientes pueden experimentar una amplia gama de emociones, como temor, rabia, dolor, shock, tristeza, culpabilidad, alivio y vergüenza.
- Al expresar sus sentimientos, un sobreviviente puede llorar, reír, temblar o gritar. Un sobreviviente que controla sus emociones puede sentirse pasmado o parecer demasiado tranquilo, o en realidad actuar como un robot. Esto no quiere decir que la agresión no lo/la haya afectado.
- Las tareas diarias se vuelven difíciles de realizar. Asearse, arreglarse, alimentarse y dormir son actividades que se ven afectadas. Algunos sobrevivientes comen, duermen o se asean mucho más que lo usual, mientras que otros son incapaces de realizar alguna o todas estas actividades.
- La capacidad de concentración y de tomar decisiones se vuelve difícil o imposible. Es posible que los sobrevivientes no tengan energía o que, por otro lado, sientan deseos de estar siempre muy ocupados.
- La agresión a menudo se vuelve a vivir en forma de pesadillas, flashbacks, o en pensamientos desagradables que parecen ser incontrolables. Algunas

veces estas pesadillas, flashbacks o pensamientos pueden ser tan reales que se siente que la violación está ocurriendo nuevamente.

- Los sobrevivientes experimentan “hipervigilancia,” que consiste en estar extremadamente alerta o sentirse nervioso u ansioso. La hipervigilancia no es paranoia. Es normal sentir temor porque en ese momento debiste haber estado seguro y no lo estabas. Es posible que sientas miedo incluso en situaciones en que antes te sentías seguro. Es posible que te preocupe no volver a sentirte seguro nunca más. Si fuiste agredido por un oficial del centro de detención, es probable que sientas temor de todos los otros oficiales o funcionarios.

Fase de adaptación externa

- Para otros puede parecer que el sobreviviente se ha adaptado. En la fase de adaptación externa, los sobrevivientes sienten la necesidad de “volver a la normalidad” y continuar con su vida.
- Arreglarse, comer y otras actividades diarias pueden volver a la normalidad. No obstante, los problemas para dormir todavía son muy comunes en esta fase.
- La intensidad de las emociones parece apagarse. Probablemente aún se presentan pesadillas y flashbacks, pero con menor frecuencia y la situ-

ación que las desencadena puede ser más intensa.

- Puedes decidir hablar de la agresión ahora, buscar asesoría, conversar con alguien al respecto o solicitar un cambio de residencia. También puedes decidir reprimir los sentimientos, u olvidar la agresión. Lo que decidas hacer será tu mejor intento por recuperar el control de tu vida.
- A menudo los sobrevivientes tratan de evitar cualquier cosa que les recuerde la agresión. A diferencia de lo que sucede en la fase de crisis aguda, cuando todo era un recordatorio, la evasión es posible si eres capaz de alejarte de las personas, lugares o situaciones que traen a tu mente sentimientos fuertes.
- Pueden surgir sentimientos profundos luego de que ha pasado la crisis inicial y te das cuenta de lo que ha sucedido. La tristeza y la desesperanza que parecen depresión son sentimientos comunes. Es probable que llores con frecuencia, pierdas interés en ciertas actividades o programas, o incluso quieras hacerte daño o terminar con tu vida. Si estás pensando en hacerte daño, es realmente importante que hables con alguien.
- Quizás sientes que puedes funcionar, pero la verdad es que no estás mejor. Muchos sobrevivientes describen esto como “sólo existir” o sentirse “como un robot”.
- Durante la adaptación externa a menudo aparece la ira. Probablemente te sientas enojado contigo mismo/a, con el agresor

o con tu situación de vida.

Algunos sobrevivientes se sienten enfadados con todo. La ira puede ser escalofriante, especialmente si resulta difícil encontrar una manera sana para expresarla. La ira también puede ser el sentimiento que te da la energía necesaria para recuperarte.

- Muchos sobrevivientes se sienten mal; su autoestima es más baja que antes de la agresión. Es posible que te sientas responsable, culpable o tan avergonzado/a que empieces a creer que te merecías ser agredido.
- Luego de la crisis inicial, es normal empezar a cuestionarse la orientación sexual, tus sentimientos sobre la sexualidad o tu deseo de ser sexual nuevamente. El sexo es un gran recordatorio de la agresión y puede llegar a ser un factor desencadenante difícil de manejar.
- Si estás en una situación en que estás siendo agredido/a regularmente, es probable que no alcances completamente la etapa de adaptación externa hasta que te alejes de la situación de abuso. Es posible que sientas que te encuentras en algún lugar entre la primera y la segunda fase.

Fase de integración

- Muchos sobrevivientes sienten que eran una persona antes de la agresión y una persona diferente después de la agresión. La integración se da cuando aceptas la agresión sexual como parte de tu experiencia de vida

y reúnes los mejores aspectos de las dos mitades de ti mismo de una manera que funciona para ti.

- Has practicado maneras positivas de sobrellevar la situación, de modo que cuando surgen sentimientos profundos o difíciles, éstos no te sobrepasen. Todo lo que has hecho o pasado desde la violación es parte de tu viaje hacia la integración.
- Algunos sobrevivientes dicen que ahora están más a gusto consigo mismos y con sus vidas que antes de la agresión. Esto no quiere decir que estén contentos de que haya ocurrido la violación. Quiere decir que disfrutaron su propio proceso de recuperación. Fueron capaces de tomar algo terrible y sacar algo bueno de ello.
- El proceso de recuperación después de una agresión sexual puede tomar meses o años.
- Muchos sobrevivientes deciden ayudar a otros sobrevivientes o trabajar para lograr un cambio en la sociedad. El activismo puede ser una excelente manera de favorecer tu propio proceso de recuperación y de dar esperanza a otros sobrevivientes.

Reactivación de la crisis

Las fases dos o tres pueden verse interrumpidas temporalmente por una reactivación de la crisis. Los sentimientos de la fase de crisis aguda parecen regresar y pueden ser desencadenados por algo que veas, por olores, sonidos, situaciones o recuerdos.

- Los factores desencadenantes son como botones del trauma. Primero, puedes sentir que todo te recuerda la agresión. A medida que pasa el tiempo, los factores desencadenantes tendrán que ser cada vez más fuertes para reactivar la crisis.
- La reactivación de la crisis es parte importante del proceso de recuperación. Cada vez que pases las diferentes fases irás ganando las habilidades para mejorar tu vida y tu salud.
- La reactivación de la crisis no quiere decir que volviste a la etapa uno del proceso de recuperación. Todo el trabajo que has hecho aún está allí.
- Si has experimentado cualquier otro evento traumático, como abuso infantil, es probable que te des cuenta de que entras en crisis por ese evento

Los sobrevivientes a menudo sienten que se están volviendo locos. La recuperación toma tiempo y algunas veces el proceso es escalofriante y abrumador. Con apoyo puedes recuperarte.

así como por la agresión sexual más reciente.

- Un momento importante para solicitar ayuda es cuando se reactiva una crisis.

Cuando las agresiones continúan: TEPT Complejo

Todo lo incluido en la sección sobre Síndrome de Trauma por Violación puede suceder luego de una experiencia traumática, no obstante, es posible que te encuentres en una situación en que eres agredido/a, acosado/a o explotado/a sexualmente a diario. Algunos prisioneros viven la esclavitud sexual o son forzados a prostituirse por un período de tiempo.

La psiquiatra y activista Judith Hermann acuñó el término *TEPT Complejo* para describir lo que sucede cuando una persona sobrevive a un trauma reiterado. Ninguna persona puede sobrevivir un abuso prolongado sin que esto lo cambie de alguna forma. Cuando está bajo el control de un agresor y es incapaz de escapar, hasta la persona más saludable puede:

- Sentir tristeza todo el tiempo, sentir desesperanza que puede incluso llevarlo a hacerse daño o acabar con su propia vida, sentirse furioso de manera explosiva o paralizado.
- Experimentar cambios de ideas y en la memoria, como olvidar todo o parte de un evento traumático,

revivir eventos traumáticos, bloquear lapsos de tiempo, y sentirse distante (separado) de sus pensamientos o de su propio cuerpo.

- Verse a sí mismo como diferente y apartado de las otras personas, sentirse desesperanzado/a y creer que está “marcado” de manera permanente.
- Pensar que el agresor es todopoderoso, sentirse obsesionado con él o ella o fantasear con una gran venganza.
- Relacionarse con otras personas de manera diferente, aislándose, desconfiando de todos o buscando a alguien que lo/la rescate.
- Ver el mundo de maneras diferentes, como perdiendo la fe, pensando en una fatalidad inminente (sentir que algo terrible está por suceder todo el tiempo), sentirse desconectado/a de la familia o la comunidad o no ser capaz de manejar las situaciones cotidianas.

Mientras más veces hayas sido agredido/a, es más probable que creas que el abuso ocurrió por tu culpa. Muchos sobrevivientes de trauma reiterado pasan de pensar “esto me sucedió por algo que hice” a “esto sucedió por ser como soy”.

Recuerda que nadie puede forzar a otra persona a cometer una violación o una agresión. Es una opción que hizo el propio agresor. Autoculparse no te mantiene a salvo y por otro lado detiene el proceso de recuperación.

El trauma diario de estar tras las rejas hace que el estrés de la violación sea incluso más difícil de sobrellevar.

Los desafíos del encarcelamiento

El trauma diario de estar tras las rejas hace que el estrés de la violación sea incluso más difícil de sobrellevar. Es probable que no puedas andar libremente, que no tengas privacidad y que tengas que vivir con el agresor.

Sentimientos profundos de vergüenza son comunes en los sobrevivientes de una agresión sexual. La mayoría de nosotros necesita mantener en privado nuestros momentos más embarazosos o vergonzosos. En centros de reclusión, resulta muy difícil mantener un secreto y el chisme se dispersa rápidamente. Muchos sobrevivientes quedan devastados al enterarse de que todo el mundo ha oído la propia versión del agresor acerca de la agresión u otra versión inventada.

Algunos de los desafíos que deben

enfrentar los sobrevivientes que se encuentran en reclusión son:

- En la cárcel o en reclusión tienes muy poco control de las cosas que afectan a la mayoría de los sobrevivientes, como los ruidos, la luz y las multitudes.
- Es probable que tengas que estar solo/a más de lo que es bueno para ti, o bien, quieras estar solo/a y no puedas hacerlo. Si te sientes abrumado/a estar solo/a puede causarte temor o ser peligroso, o también puede ser un alivio. Si es posible, escribe una carta a un ser querido o a Just Detention International, o dí que quieres hablar con alguien. Incluso si no deseas

La recuperación es posible. No será siempre tan doloroso como es ahora.

hablar acerca de la violación, el contacto con otra persona puede hacer la diferencia.

- Se espera que estés tranquilo/a y que sigas instrucciones todo el tiempo. Cuando estás en crisis y te sientes desorientado/a, irritable o ansioso/a, puede parecer imposible seguir como si nada hubiera pasado.
- Es posible que te sientas tan desesperado/a que pienses en provocar una situación peligrosa para romper la tensión.
- Compartir o mostrar tus sentimientos de cualquier manera podría no ser seguro, o bien podría sindicarte como alguien con problemas mentales o como blanco de agresores.
- Es posible que tengas preguntas y temores respecto de quién se enterará

de la agresión. Quizás te preocupas de cómo la violación cambia la forma en que los reclusos o los oficiales del centro de detención piensan de ti, cómo ésta afectará tu audiencia de revisión de sentencia o cómo cambia tus oportunidades dentro del centro de detención.

- Es posible que hayas contraído una enfermedad de transmisión sexual, el VIH, o que te hayas embarazado como resultado de la agresión. Si este es el caso, es probable que aumenten los temores respecto de quién se enterará y de qué modo el hecho de haber sido agredido/a cambiará tu experiencia en el centro de detención y tu vida fuera de éste.

Recuerda ser paciente contigo mismo/a y tomarte tu tiempo para pensar bien tus acciones. Confía en tu criterio respecto de lo que es seguro y correcto para ti.

“... el guardia vino por mí a las 3 am ... pensó que esto le daba acceso para violarme. Y lo hizo ... Después me pasó mi bata y mientras me la estaba poniendo otro guardia entró con una actitud extremadamente sospechosa. Pensarás que esto ya había sido suficiente como para iniciar un procedimiento criminal, pero no lo fue. Un examen de violación ‘no concluyente’ realizado después de tomar una ducha significó que mi queja quedaría sin seguimiento.

Me habían atado las manos, pero no mi vida. Estoy casada, tengo tres hijos y estoy estudiando trabajo social para especializarme en rehabilitación de adicciones.”

—Hope

Encontrar formas de cuidarse a sí mismo luego de una agresión sexual es el primer gran paso en el proceso de recuperación.

Decisiones luego de la agresión

Encontrar formas de cuidarse a sí mismo luego de una agresión sexual es el primer gran paso en el proceso de recuperación. Debes tomar algunas decisiones importantes, incluso si la primera decisión implica considerar que no estás listo/a para tomar decisiones. Algunas de las cosas en las que debes pensar:

puedes solicitar medicamentos que te ayuden a prevenir las enfermedades de transmisión sexual o puedes solicitar un examen de VIH.

Atención médica

- Es muy importante recibir atención médica luego de una agresión. Es posible que hayas sufrido daño físico y que estés en riesgo de una infección, o incluso puede existir la posibilidad de que hayas estado expuesto/a a una enfermedad de transmisión sexual, o que estés embarazada.
- Si decides informar al personal médico dentro de 72 horas desde la agresión, por lo general realizan un examen forense para obtener evidencia y proveer atención médica. También puedes solicitar medicamentos que te ayuden a prevenir las enfermedades de transmisión sexual o puedes solicitar un examen de VIH.
- Es probable que puedas obtener atención médica sin tener que contar qué sucedió. En algunas instituciones es posible llenar un informe acerca de una agresión sexual sin tener que dar el nombre del agresor.
- Tienes derecho a tomar tu tiempo para decidir qué quieres hacer en caso de que estés embarazada. No está bien que te presionen para que te realices un aborto o para que continúes con el embarazo. Puedes preguntar cuáles son las políticas del centro de reclusión en lo que respecta a la anticoncepción de emergencia (la “píldora del día después”), el aborto, el embarazo y a la atención de recién-nacidos, de modo que dispongas de toda la información que necesitas antes de tomar una decisión.

- Muchos sobrevivientes experimentan enfermedades relacionadas con el estrés, como problemas estomacales y dolor de cabeza.

Decidir a quién contarle

- Tienes derecho a tener el control de tu historia. Elegir a quién quieres contarle acerca de una agresión sexual es un paso importante en el proceso de recuperación.
- Muchos sobrevivientes no le cuentan a nadie. Puede provocar temor la idea de dejar escapar sentimientos tan intensos y esperar la reacción de la otra persona.
- El agresor puede contar a otros su propia versión de la historia, o bien otra persona puede difundir rumores. Si tuviste heridas que te obligaron a buscar atención médica, es probable que otras personas lo sepan también. Perder el control del proceso de revelar la historia puede ser muy doloroso.
- Muchos sobrevivientes se encuentran a sí mismos contándole a todo el mundo, porque al menos de ese modo lo que se difunde es la verdad en lugar de rumores. Muchos sobrevivientes también tienen la esperanza de que si le cuentan a varias personas, alguno lo ayudará.
- Pensar en alguien que te haya apoyado o que haya sido justo contigo en el pasado. En algunas instituciones, el clero o el personal de atención de salud mental pueden mantener las

conversaciones en privado. Tal vez hay otro prisionero en quien confíes, o un amigo o un ser querido que esté fuera de la prisión y con quien puedas mantener correspondencia.

- Es posible que puedas llamar en forma confidencial a un centro local de atención de crisis por violación. Siéntete libre de llamar a Just Detention International y solicitar información de contacto sobre los centros de atención de crisis por violación que hay en tu estado.
- Si sabes que necesitas cambiarte de residencia, probablemente tengas que decirle a un oficial que algo ha sucedido. Puedes tomarte tu tiempo para pensar en qué dirás.

La decisión de informar

- Decidir si reportar o no una agresión sexual resulta muy difícil para la mayoría de los sobrevivientes. Es probable que reportar la agresión no sea posible para ti en este momento. O, puede que sea la única manera de seguir con vida. Sólo tú lo sabes.
- El proceso legal puede variar dependiendo del estado o del centro de detención. Es posible que alguna información importante se encuentre en el manual de orientación para prisioneros.
- Probablemente puedas preguntar al personal de atención de salud mental o de otra área acerca del proceso antes de decidir si llenar o no un informe. En la mayoría de los centros

de detención, se exige al personal que reporte todo delito que suceda bajo su vigilancia, así es que, si aún estás indeciso, puedes hacer preguntas generales sin tener que dar más información.

- Se exige a todos los profesionales de salud que reporten a la autoridad competente cuando deben tratar heridas que claramente han sido el resultado de un delito.
- Muchos sobrevivientes ven que el hecho de reportar la agresión constituye una buena forma de tener el control nuevamente. Por otro lado, es posible que tengas que contar tu

historia muchas veces y el proceso puede ser lento e insatisfactorio.

- Reportar la agresión es la única manera en que la institución se enterará que el violador es peligroso y, decida protegerte a ti y a otros. No obstante, tienes derecho a decidir qué es lo mejor y más factible para ti en este momento.
- Escribir un diario es una buena forma de ordenar las ideas para tomar algunas de estas difíciles decisiones. Si escribes un diario y quieres guardarlo, éste puede ser un registro útil si decides hacer un reporte formal en el futuro.

A medida que avanzas en el proceso de recuperación, aprenderás nuevas habilidades para sobrellevar la situación y encontrarás la que es mejor para ti.

Mecanismos de defensa y habilidades para sobrellevar la situación

Mecanismos de defensa

Los mecanismos de defensa protegen a la persona del dolor emocional. Puedes usar un mecanismo de defensa y no darte cuenta de ello. A menudo los sobrevivientes saben que están haciendo algo diferente, pero no están seguros por qué y pueden sentirse avergonzados. Cuando las personas se encuentran en una situación intolerable, sin salida, lo que hacen para sobrevivir no siempre se ve bien o tiene sentido. En algún punto no necesitarás más el mecanismo de defensa y usarás maneras más sanas para sobrellevar la situación. No te atormentes por ello.

Algunos de los mecanismos de defensa más comunes que usan los sobrevivientes son:

- ***Pretender que nada ha sucedido o negarlo.*** Ser violado/a puede ser tan

impresionante que un sobreviviente puede no ser capaz de encontrar un lugar en su mente donde guardar la experiencia. Algunos sobrevivientes llaman a la violación de otro modo o encuentran una forma de decir que no fue tan malo y otros literalmente sacan de su cabeza la idea de que alguna vez fueron agredidos. En prisión o en la cárcel, la negación puede ser la única opción. Puedes pretender que nunca fuiste agredido/a pero es posible que tengas sentimientos profundos de la fase de crisis aguda del síndrome de trauma por violación, lo que puede confundirte. Sé paciente y gentil contigo mismo/a. No trates de forzarte a recordar o hablar de lo que sucedió si no te sientes listo/a.

- ***Pensamientos/planes/acciones suicidas.*** Si te encuentras en una situación en que sientes miedo y

soledad, y no ves salida, pensar en el suicidio puede parecer razonable. Muchos sobrevivientes dicen que sus sentimientos son tan intensos y difíciles de expresar, que no pueden imaginar ninguna otra manera de demostrar cómo se sienten. Por favor, recuerda que si mueres ahora, no hay esperanza de recuperación. Incluso si no estás listo/a para hablar de la agresión sexual, por favor considera hablar con alguien en quien confíes acerca de tu idea de quitarte la vida.

- **Auto-agresión.** Algunos sobrevivientes se cortan, queman o se privan de alimentos. La auto-agresión puede ayudar a liberar la tensión. El dolor físico puede ser un alivio momentáneo del dolor emocional. El acto de herirse a sí mismo puede hacerte sentir, por un momento, que nuevamente tienes control sobre tu cuerpo. No obstante, la auto-agresión rápidamente hace que la mayoría de los sobrevivientes se sientan fuera de control y se convierte en un nuevo problema. Por favor, considera hablar con alguien si te estás auto-agrediendo. No debes recibir más agresiones, no lo mereces.
- **Conducta de riesgo.** Para algunos sobrevivientes, crear situaciones de peligro es otra forma de tratar de suicidarse. Instar peleas con otros prisioneros u oficiales, concretar intentos de fuga, robar o renegar una deuda o promesa son formas de ponerte frente a situaciones de vida o muerte. Para algunos sobrevivientes esto alivia los sentimientos de

desesperanza, por la prisa que implica estar en una situación de peligro y ver si pueden salir con vida de ella.

- **Decidir no ser sexual nunca más, o volverse más activo/a sexualmente que antes.** Algunos sobrevivientes sienten que nunca más serán capaces de sentirse bien en lo que respecta al sexo, y algunos sobrevivientes empiezan a tener mucha más actividad sexual que antes de la agresión. La mayoría de las personas entiende la primera reacción y la segunda los confunde. Algunos sobrevivientes sienten que decir “no” no funcionó, así es que es inútil o peligroso intentarlo. Para otros sobrevivientes, involucrarse en actividad sexual resulta la mejor forma de estar en control de no ser violado/a nuevamente. Algunos sobrevivientes pueden tratar de tener una experiencia sexual positiva a fin de borrar la violación.
- **Abuso de alcohol y otras drogas.** Muchos sobrevivientes usan el alcohol y otras drogas para anular sus sentimientos, para pasar el día o para ser capaces de sobrellevar una situación de esclavitud sexual o prostitución. Muchos sobrevivientes piensan que emborracharse o drogarse les ayuda a sobrevivir a corto plazo, pero el abuso de alcohol o drogas pronto se vuelve un problema que empeora las cosas y hace que el sobreviviente se sientan aun más fuera de control. Es posible que dentro de la institución en que te encuentras haya disponible apoyo para recuperarse de las adicciones.

Puedes obtener apoyo de un grupo, estés o no listo/a para hablar de la violación. Recuerda que los 12 pasos usados en Alcohólicos y Narcóticos Anónimos no fueron escritos para recuperarse de una agresión sexual, no obstante, pueden ser de ayuda para un sobreviviente de agresión sexual que tiene alguna adicción.

- ***Disociar o perderse en el espacio.***

La mayoría de los sobrevivientes disocian en alguna medida como respuesta al estrés, peligro o a sentimientos intensos. Perderse en el tiempo puede ser la única manera de “escapar” cuando estás en prisión, especialmente si has sobrevivido múltiples agresiones. Escapar mentalmente puede llegar a ser un problema cuando sucede con frecuencia o si se sale de tu control. Si te das cuenta que pierdes la conciencia de períodos de tiempo, y terminas en lugares a los que no recuerdas haber ido, o escuchas que hiciste o dijiste cosas que no recuerdas, es posible que estés disociando.

Buscar atención de salud mental es importante, cuando te sientes seguro de hacerlo, si el trastorno de disociación está afectando tu vida

Habilidades para sobrellevar la situación

Las habilidades para sobrellevar la situación son herramientas usadas para procesar y manejar los sentimientos. Por lo general las personas se dan

cuenta cuando las usan y las ven como parte saludable y positiva del proceso de recuperación. A medida que avanzas en el proceso de recuperación, aprenderás nuevas habilidades para sobrellevar la situación y encontrarás la que es mejor para ti.

Algunos ejemplos de estas habilidades son:

- ***Hablar con alguien.*** Una de las partes más difíciles de sobrevivir una agresión sexual es sentirse solo/a y aparte del resto de las personas. Si puedes encontrar una persona que te apoye y comprenda con la que puedas hablar sobre tus sentimientos, esto te ayudará a sentirte menos solo/a, y menos “loco/a”, y a planear tu futuro. Si intentas hablar con alguien y esta persona toma una actitud poco compasiva o te culpa por la agresión, recuerda que su reacción tiene que ver con sus propios pensamientos y sentimientos respecto de la violación; no tienen relación contigo.
- ***Escribir o dibujar.*** Un diario puede ser una buena forma de expresar sentimientos de manera segura y privada. Si tienes temor de lo que pueda pasar si alguien encuentra tu diario, el dibujo puede ser incluso una forma más privada de expresarte. Algunas personas rompen lo que han escrito luego de haber terminado. Escribir cartas a personas amadas o a organizaciones que brindan apoyo también puede ser una herramienta importante.
- ***Planificar tu futuro.*** Se dice que la mejor venganza es vivir bien.

Muchos sobrevivientes se dan cuenta de que verter energías en su propia recuperación es la mejor habilidad para sobrellevar la situación. Es posible que en la institución en que te encuentras existan programas educativos en los que puedes participar, o puedes solicitar acceso a libros para aprender por ti mismo.

- **Ejercitarse.** Una agresión sexual es una violación física, mental y espiritual. El ejercicio puede ayudar a sobrellevar algunos de los sentimientos más difíciles. También puede ayudarte a sentir que tienes más control sobre tu cuerpo.
- **Manejar los factores que desencadenan crisis.** Los flashbacks, crisis de pánico y pensamientos no deseados después de una agresión sexual pueden ser aterradores. A continuación se presentan maneras simples para tratar de manejar estas situaciones:

Respirar profundo

- 1) Respira por la nariz contando hasta cuatro.
- 2) Mantén la respiración contando hasta cuatro.
- 3) Exhala el aire por la boca contando hasta cuatro.
- 4) Mantén la respiración contando hasta cuatro.
- 5) Repite hasta que tu corazón palpite de manera normal y el sentimiento de pánico haya pasado.

Tal vez prefieras usar una frase simple para repetir en lugar de contar, como por ejemplo, “cálmate, cálmate.”

Un lugar seguro

- 1) Ubícate en una posición cómoda y realiza el ejercicio de respiración que se explicó anteriormente.
- 2) Imagina un lugar en el que te sientes completamente seguro/a (puede ser real o imaginario). Imagina cada detalle acerca de este lugar. ¿Qué ves? ¿Qué oyes? ¿Qué sientes? ¿Qué hueles? ¿Estás solo/a? ¿Qué estás haciendo? Pasa algún tiempo imaginando este lugar, de modo que se vuelva familiar para ti. Es posible que quieras dibujar este lugar seguro o escribir sobre él.
- 3) Inventa una clave que te ayude a “visitar” tu lugar seguro cuando lo necesites. La clave puede ser la palabra “alto,” golpear suavemente tu mano, o cualquier cosa que te ayude a evitar la crisis de pánico. Cuando sientas que se acerca una crisis de pánico o un flashback, usa tu clave como señal para indicar que es tiempo de imaginarte tu lugar seguro.
- 4) Continúa imaginando el lugar seguro hasta que el flashback o la ansiedad hayan desaparecido.
- 5) Haz otro ejercicio de respiración profunda antes de seguir con lo que estabas haciendo.

Cable a tierra

- 1) Cuando sientas que se aproxima un flashback o una crisis de pánico, o empiezas a tener pensamientos no deseados (desagradables), di “ALTO”.
- 2) Sujeta fuertemente algo sólido (los reposabrazos de una silla, la mesa, la cama o algo reconfortante como un

libro o una fotografía) y responde las siguientes preguntas: ¿Dónde estoy? ¿Qué está sucediendo? Repite las respuestas al menos dos veces. Por ejemplo, “Estoy en clase. Estoy seguro en este momento”.

- 3) Si puedes, cambia la actividad que estés realizando. Por ejemplo, si estás escuchando música o mirando televisión, apágalo o aléjate. Si estás

en clase o en el trabajo, dibuja o garabatea en un papel algo que te calme. Si cerca tuyo se encuentra alguna persona con la que te sientas seguro/a (otro prisionero o un miembro del personal), trata de acercarte a esa persona.

- 4) Planifica lo que harás a continuación.
- 5) Repite para ti mismo que has manejado bien esta situación.

La violación es un delito y el agresor usa el acto sexual como arma.

Sexo y sexualidad

La violación es un delito y el agresor usa el acto sexual como arma. Como resultado, puede tener un gran impacto en tus sentimientos respecto del sexo y la sexualidad. Es importante recordar que la agresión sexual no se trata de deseo, atracción o mala comunicación. El agresor usó la violación para tener el control y hacerte sentir impotente.

- Recuperar tu sexualidad es un proceso que tomará tiempo. En este momento, todo contacto sexual o sentimiento puede ser un factor que desencadena la crisis. Sé paciente contigo mismo/a.
- Sentirse seguro y cómodo es necesario para poder tener cualquier actividad sexual. Si es posible, no trates de forzarte a ser sexual cuando realmente no lo desees. Si no es una opción que puedas tomar ahora mismo, toma cualquier oportunidad para tener algo de control. Tal vez puedes evitar cierta actividad sexual que resulta particularmente difícil. Cabe la posibilidad de que solicitar un cambio de

residencia o custodia de protección sea tu única opción, independiente de las consecuencias.

- Es muy común que se presenten flashbacks de la agresión durante la actividad sexual consentida o durante la masturbación. Esto puede confundirte si te encuentras en un momento que es agradable. Si puedes detener lo que está sucediendo en ese momento, hazlo.
- Si tu cuerpo respondió con excitación sexual o con el orgasmo durante la agresión sexual, es posible que te sientas avergonzado/a cada vez que sientas deseo sexual. Algunos sobrevivientes empiezan a fantasear con estar fuera de control durante la actividad sexual o cuando se masturban para aliviar la vergüenza, lo que no constituye una señal de querer ser violado/a nuevamente.
- Muchos sobrevivientes se preguntan acerca de su orientación sexual,

sienten que su sexualidad ha sido herida tan profundamente que su orientación sexual ha cambiado. Una agresión sexual no determina la orientación sexual. No obstante, la mayoría de los sobrevivientes pasa por un tiempo en que cuestiona o explora diferentes formas de sentirse bien respecto de la sexualidad. Esto es una parte normal y saludable del proceso de recuperación.

- Muchos sobrevivientes se dan cuenta de que se han vuelto más activos sexualmente después de la agresión, lo que incluye la masturbación. Es posible que el aumento de la actividad sexual no sea la reacción esperada, pero es normal. No obstante, si la actividad

sexual es una reacción al trauma, es probable que no sea realmente una opción propia y puede empeorar los sentimientos de degradación y vergüenza.

- Los sobrevivientes que son gay, bisexuales o lesbianas presentan muchos de los mismos sentimientos que presentan los heterosexuales después de una violación. Cualquier tipo de actividad sexual puede ser un factor que desencadena la crisis. No obstante, los sobrevivientes gay, bisexuales o lesbianas pueden haber sido objeto de un crimen de odio, debido a su orientación sexual. Esta discriminación puede aumentar la culpa, el odio a uno mismo y el temor.

Una agresión sexual no determina la orientación sexual. No obstante, la mayoría de los sobrevivientes pasa por un tiempo en que cuestionan o exploran diferentes formas de sentirse bien respecto de la sexualidad.

“Como prisionera, la vida es una lucha constante. Pero como prisionera transexual, la lucha no tiene fin. La mayor parte de mi vida la he vivido de acuerdo y dentro del sistema, y sé que no soy la única . . . No puedo borrar ni cambiar el hecho de ser o llegar a ser una víctima de violación, pero sí puedo, ahora, luchar para que otros no sean víctimas también . . . Me doy cuenta de que soy una persona maravillosa y no soy culpable de las enfermedades de otras personas. Tampoco son culpa tuya . . .”.

— Latavia

Todas las partes de tu identidad . . . particularmente el género, afectarán tus experiencias como sobreviviente de una agresión sexual.

Roles de género

Los sobrevivientes de violación experimentan la agresión y el proceso de recuperación de manera muy personal. No obstante, el delito ocurre dentro de un contexto cultural más amplio que acepta la violencia contra ciertos grupos de personas. Todos los factores que conforman tu identidad, como tu raza, etnia, orientación sexual, edad y género particular, afectarán tu experiencia como sobreviviente de una agresión sexual.

La violación es un delito muy personal en que eres tratado/a como si no importaras. Es una experiencia profundamente dolorosa y deshumanizadora para cualquier persona. Los sentimientos de deshonra y vergüenza son profundos. Luego de una agresión, los sobrevivientes de cualquier género, raza y cultura tienden a cuestionarse quiénes son, qué quieren y cómo reorganizar su vida. Los sobrevivientes siempre tienen éxito al hacer esto. La recuperación es posible.

Lo que se presenta a continuación está pensado para ayudarte a pensar de qué modo tu propia experiencia como

sobreviviente está afectada por lo que tú entiendes respecto de los roles de género y tu propia identidad de género.

Hombres

- Ser violado es una agresión contra muchos estereotipos comunes respecto de lo que significa “ser hombre”. Se supone que los hombres pueden pelear con cualquier persona. La necesidad de ser rudo, invulnerable y agresivo está metida en la cabeza de muchos jóvenes. Los niños a los que no les agrada o no se sienten a gusto con este modelo a menudo son objeto de acoso o agresión sexual desde una edad muy temprana.
- En centros de detención, la necesidad de ser un tipo rudo es asunto de vida o muerte. En la prisión o la cárcel, la definición de masculinidad es incluso más violenta y controladora que en el exterior.

- La experiencia de una agresión sexual puede llevar a un sobreviviente de sexo masculino a cuestionarse su identidad como hombre y dejarlo con un sentimiento de que no sabe cómo comportarse incluso en las situaciones más simples. Un sobreviviente puede reaccionar tomando actitudes extremas de macho, para parecer menos vulnerable, o tomando actitudes y vestimentas femeninas en un intento por protegerse.
- Parte del proceso de recuperación será definir para ti mismo una nueva, y ojalá más positiva, versión de masculinidad, incluso valorando las maneras positivas en que has sido fuerte.

Mujeres

- La mayoría de las mujeres están concientes de la posibilidad de ser violadas desde una edad temprana. Las mujeres y las niñas a menudo son instruidas acerca de la forma en que pueden prevenir una agresión sexual—no usar una vestimenta determinada, no verse sexualmente atractiva, no emborracharse jamás, no salir sin compañía masculina, y la lista continúa. Lamentablemente, estas reglas ponen sobre la mujer toda la responsabilidad de prevenir la agresión sexual y, por lo tanto, también culpan a las sobrevivientes.
- A las mujeres y las niñas se les enseña que todos los hombres quieren tener sexo y que es labor de la mujer poner los límites. Esto lleva a que las mujeres sobrevivientes de agresión sexual se culpen a sí mismas por la

agresión y lleva a muchas a sentir odio por el solo hecho de ser mujer. A menudo las mujeres cambian su forma de vestir y su apariencia luego de una agresión sexual con el objetivo de verse menos femeninas de acuerdo a los estereotipos tradicionales.

- Es muy probable que las mujeres que están en prisión hayan sido sobrevivientes de violencia de género (agresión sexual, violencia doméstica, acoso o explotación sexual) antes de ingresar a la cárcel, lo que complica el proceso de recuperación.
- Parte del proceso de recuperación consistirá en reconocer las fortalezas y las habilidades de supervivencia que ya posees y prepárate para usarlas en tu beneficio.

Personas transgénero

- Los prisioneros transgénero tienen un riesgo particularmente alto de ser agredidos sexualmente.
- Es muy probable que las personas transgénero piensen, o les hayan dicho, que la violación ocurrió por ser como son. Este mensaje a menudo lleva al sobreviviente a sentirse una mala persona que merece ser tratada así.
- Es probable que las personas transgénero también hayan sido blanco de una agresión sexual en la comunidad. Varias experiencias traumáticas se agravan unas a otras y complican la recuperación. Ya es suficientemente difícil sobrevivir la

opresión que enfrentan las personas transgénero, sin un trauma adicional.

- Por favor, recuerda que la agresión no ocurrió por ser como eres. Sucedió porque otra persona decidió cometer un delito violento.

- Parte del proceso de recuperación consistirá en destacar tus fortalezas y reconocer el poder que puedes tener como persona cuando hayas pasado toda esta confusión.

La recuperación es posible.

Tienes derecho a decidir lo que es mejor para ti y qué necesitas para sobrevivir y recuperarte.

Tus derechos

Como sobreviviente de una agresión sexual dentro de un centro de detención, tienes derecho a:

- ser tratado/a con respeto por los demás;
- decidir a quién quieres contar lo sucedido;
- decidir cuál es la mejor manera de cuidarte a ti mismo;
- hacer preguntas acerca de lo que sucederá si reportas el incidente y cómo puedes obtener atención médica;
- ser escuchado/a y recibir apoyo;
- tener tus temores de represalias graves tomados en serio;
- tomarte tu tiempo para recuperarte;
- sentir diversos sentimientos;
- solicitar un cambio de residencia o de celda por tu propia seguridad;

- solicitar hablar con personal de atención de salud mental;
- contactar una agencia de apoyo como Just Detention International o un centro de atención de crisis por violación;
- buscar la asistencia de un abogado.

En los EEUU, si haces un reporte formal, tienes derecho a:

- decidir ante quién harás el reporte;
- que un defensor de víctimas de agresión sexual esté presente en cada etapa del proceso, desde el examen médico hasta el pronunciamiento de la sentencia;
- en muchos estados, puedes solicitar que se mantenga la confidencialidad de tu nombre y la información;
- obtener reportes/registros de las agresiones de las que has sido víctima;

- interponer un reclamo si es que has sido discriminado/a;
- decidir no participar en los juicios en tribunales.

Durante el examen médico, tienes derecho a:

- solicitar que cualquier persona que no sea necesaria en el procedimiento abandone la habitación;
- la presencia de un defensor en la habitación;
- que se te expliquen completamente todos los procedimientos, exámenes y formularios;
- negarte a la realización de cualquier parte del examen o solicitar terminar el examen en cualquier momento;
- que se te entreguen copias de los reportes del examen;
- recibir medicamentos para prevenir las enfermedades de transmisión sexual o el embarazo. También puedes negarte a recibir este medicamento;
- a realizarte un examen de VIH en forma confidencial.

Tienes derecho a explorar tus opciones y a negarte a hacer algo que sientas que no es correcto o que te haga sentir inseguro/a.

“Negué el incidente durante más de 11 años, hasta que algo que me dijo mi novia desencadenó todo . . . Encontré a un psiquiatra muy compasivo que tenía vasta experiencia en el tema de la violación de prisioneros . . . Decidí que prestaría toda la ayuda que pudiera a otros sobrevivientes de violación.

**Mi nombre es Bill.
Soy un sobreviviente de violación.”.**

Referencias

- Bass, Ellen, & Laura Davis. (1994). *The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse (Revised and Expanded Third Edition)*. New York: Harper Collins.
- Dumond, Robert W. (2001). *The Impact and Recovery of Prisoner Rape*. Paper presentation at the National Conference "Not Part of the Penalty: Ending Prisoner Rape," Washington, D.C.
- Foa, Edna B., & Barbara Olasov Rothbaum. (1998). *Treating the Trauma of Rape: Cognitive-Behavioral Therapy for PTSD*. New York: Guilford.
- Groth, A. Nicholas & B. A. Birnbaum. (1979). *Men who Rape: The Psychology of the Offender*. New York: Plenum.
- Hensley, Christopher, Ed. (2002). *Prison Sex: Practice and Policy*. Boulder: Lynne Rienner Publishers.
- Herman, Judith. (1997). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence from Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books.
- Kupers, Terry, MD. (1999). *Prison Madness: The Mental Health Crisis Behind Bars and What We Must Do About It*. San Francisco: Jossey-Bass Inc.
- Lew, Mike. (2004). *Victims No Longer: The Classic Guide for Men Recovering from Sexual Child Abuse (Second Edition)*. New York: Harper Collins.
- Matsakis, Aphrodite. (1996). *I Can't Get Over It: A Handbook for Trauma Survivors*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Matsakis, Aphrodite. (2003). *The Rape Recovery Handbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- McEvoy, Alan (Ed.), Jeff D. Brookings (Ed.), & Debbie Rollo (Ed.). (1999). *If He is Raped: A Guidebook for Partners, Spouses, Parents, and Friends*. Holmes Beach, FL: Learning Publications, Inc.
- The National Center for Victims of Crime. (1997). *Male Rape: A Fact Sheet*. Last checked On 7/20/06. www.ncvc.org.
- Pierce-Baker, Charlotte. (1998). *Surviving the Silence: Black Women's Stories of Rape*. New York: Sidran Institute.
- Rosenbloom, Dena, Mary Beth Williams, & Barbara E. Watkins. (1999). *Life After Trauma: A Workbook for Healing*. New York: Guilford.
- Rape Trauma Syndrome Packet*. (2001) Sexual Assault Crisis Agency, Long Beach, California.
- Smith, Brenda. (2002). *An End to Silence: Prisoner's Handbook on Identifying and Addressing Sexual Misconduct, Second Edition*. Washington, DC: American University.
- Whealin, Julie. *Complex PTSD: A National Center for PTSD Fact Sheet*. Last checked on 7/20/06. www.ncptsd.va.gov.
- Whealin, Julie. *Men and Sexual Trauma: A National Center for PTSD Fact Sheet*. Last checked on 7/20/06. www.ncptsd.va.gov.

JUST DETENTION 
INTERNATIONAL

RAPE IS NOT PART OF THE PENALTY

Just Detention International – Detención Justa Internacional



RAPE IS NOT PART OF THE PENALTY

3325 Wilshire Blvd., Suite 340, Los Angeles, CA 90010

Tel: (213) 384-1400 • Fax: (213) 384-1411

Email: info@justdetention.org

www.justdetention.org