

Capítulo 19

En este capítulo:

Tipos de violación y asalto sexual	328
Violación realizada por un conocido	328
Violación realizada por un desconocido	329
Cómo evitar la violación	330
Estas ideas pueden ayudar a cualquier mujer a evitar ser violada	330
Cómo evitar que la viole un conocido	330
Ayude a los niños a evitar el abuso sexual	331
La defensa personal para las mujeres	332
Si usted es víctima de un asalto sexual	333
Qué hacer si usted ha sido violada	334
Si acude a la policía	336
Problemas médicos de la violación	336
Embarazo	336
Infecciones de transmisión sexual	336
Desgarros y cortadas	337
Las relaciones sexuales después de la violación	337
Cómo sobreponerse a las emociones causadas por la violación	337
La lucha por el cambio	338

La violación y el asalto sexual



Tanto la violación como el asalto sexual representan contacto sexual que la mujer no desea. La violación es el acto de un hombre de meter su *pene*, un dedo o cualquier objeto en la *vagina*, el *ano* o la boca de una mujer, sin el consentimiento de ella.

A la violación a veces se le llama 'asalto' sexual porque es un acto de violencia, en el cual el sexo se usa como un arma. El asalto sexual puede incluir la violación, al igual que otros tipos de atenciones sexuales no deseadas.

Algunas personas piensan que el sexo forzado sólo es violación si el hombre golpea a la mujer o la deja *inconsciente*. Piensan que la mujer debe hacer todo lo posible por escaparse y correr el riesgo de que el hombre la mate con tal de no ser violada. Pero aunque una mujer no se defiende, si el sexo tiene lugar en contra de su voluntad, es violación. La violación **nunca** es culpa de una mujer.

► La violación es violencia sexual. No hay que culpar a las mujeres por ella.

► Como con otros tipos de violencia, la meta del violador es ejercer poder sobre su víctima y controlarla. Para mayor información, vea la página 316.

Cualquier mujer puede ser violada, pero el riesgo es aun mayor si ella...

- tiene una *discapacidad*: si usa silla de ruedas o si es sorda, ciega o mentalmente retrasada.
- es una refugiada o una persona desplazada o migrante, o si vive en situaciones de guerra o conflicto.
- vive en la calle.
- es *trabajadora de sexo* (prostituta).
- ha sido detenida o está en prisión.
- está siendo maltratada por su esposo o por su novio.

Un violador puede considerar que estas mujeres son víctimas fáciles porque han perdido la protección de la comunidad.

Tipos de violación y asalto sexual

► Para una mujer muchas veces es más difícil pedir ayuda si el hombre es un conocido. También es más difícil que ella se sienta segura si tiene que volver a verlo.



abuso sexual



sexo forzado con un novio

Hay muchos tipos diferentes de asalto sexual. Pero la gente considera que sólo unos cuantos de ellos son violación. Por ejemplo, a veces ciertos eventos de la vida pueden hacer que una mujer tenga relaciones sexuales cuando ella realmente no quiera. Esto puede suceder en un matrimonio. A algunas mujeres casadas se les hace sentir que es su obligación tener relaciones sexuales, ya sea que quieran o no. Aunque la sociedad no lo castigue, este tipo de sexo forzado está mal.

Para otras mujeres, el tener relaciones sexuales es una forma de sobrevivir: de poder mantener a sus hijos, de tener un lugar donde vivir o algo de dinero, o de conservar un empleo. Sin importar cuál sea la razón, una mujer nunca debe ser forzada a tener relaciones sexuales si ella no lo desea.

En cualquier relación, una mujer puede aceptar o rechazar una propuesta sexual. Si la rechaza, al hombre le quedan 3 opciones: respetar los deseos de la mujer y aceptar su decisión, tratar de hacerla cambiar de parecer, o usar fuerza. Aunque la mujer conozca al hombre y diga que "sí", será violación si para ella realmente no era una opción decir que "no".

Una mujer puede tener muchos problemas emocionales y de salud en cualquier ocasión en que se vea forzada a tener relaciones sexuales, ya sea que también sea víctima de otro tipo de violencia o no.

VIOLACIÓN REALIZADA POR UN CONOCIDO

La mayoría de las mujeres que son violadas conocen al hombre que las viola. Si la mujer tiene que seguir en contacto con el violador, le puede ser muy difícil recuperarse de la violación y hablar con otras personas de lo que le pasó.

Violación realizada por un esposo o ex-esposo. Si las leyes o las costumbres tratan a la mujer como propiedad del hombre, es posible que él piense que tiene derecho a tener relaciones sexuales cuando él quiera y aunque la mujer no lo desee.

Una mujer puede ser violada por su novio. Quizás el novio alegue que tiene derecho a tener relaciones sexuales porque ha gastado dinero en ella, porque ya han tenido relaciones sexuales antes, porque ella ha coqueteado con él sexualmente o porque él ha ofrecido casarse con ella. **Pero si él la fuerza, la estará violando.** Para la mujer puede ser difícil hablar de este tipo de violación, porque quizás tema que la gente la culpe a ella.

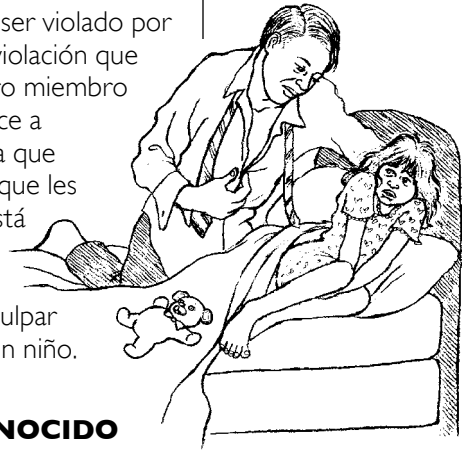


El acoso sexual. Una mujer puede verse forzada a tener relaciones sexuales con su jefe o supervisor, o con un colega, para poder conservar su empleo. Quizás ella se vea amenazada con perder su trabajo o con otro castigo si ella le dice a alguien lo que le ha sucedido.

El abuso sexual de los niños. Una niña o un niño puede ser violado por un hombre en la familia o cualquier otro adulto. Es una violación que un padre, padrastro, tío, hermano, primo o cualquier otro miembro de la familia toque a un niño de formas sexuales o lo force a tener relaciones sexuales. Es importante tener en cuenta que los niños pueden sentirse confundidos y no entender lo que les está pasando, sobre todo si confían en la persona que está llevando a cabo el abuso. Puede que otros miembros de la familia no sepan lo que está sucediendo, lo nieguen, o le echen la culpa al niño. Nunca es correcto culpar a la persona que ha sido violada, pero mucho menos a un niño.



acoso sexual



VIOLACIÓN REALIZADA POR UN DESCONOCIDO

Éste es el tipo de asalto sexual que le viene a la mente a la mayoría de las personas al oír la palabra 'violación'. Alguien puede agarrar a una mujer en la calle o atacarla en su casa. Este tipo de violación es aterrador, pero es mucho menos común que la violación realizada por una persona que la mujer conoce.

Violación en pandilla. Una mujer puede ser violada por más de un hombre. A veces, un hombre empieza a violar a una mujer, y luego otros hombres lo ven y se le unen. O a veces, un grupo de jóvenes y muchachitos se juntan y violan a una mujer para demostrar qué tan 'machos' son.

Violación en la cárcel. Muchas mujeres son violadas por policías o guardias después de ser arrestadas. Además, es común que algunos hombres en la cárcel violen a otros para demostrar quién tiene más poder.

Guerra. Los soldados o guerrilleros muchas veces usan la violación para terrorizar a las mujeres y a sus comunidades, y para avergonzar a la gente. Puede que varios soldados violen juntos a las mujeres y a las niñas frente a sus familias para demostrar su poder. Las mujeres pueden terminar encerradas en campamentos y verse forzadas a actuar como prostitutas o esclavas sexuales para conservar la vida, para proteger a sus hijos o para conseguir comida.



Es violación tocar a una niña o a un niño de una forma sexual.

► *Quienes sobreviven a las violaciones realizadas durante la guerra necesitan atención especial. Posiblemente necesiten cirugía debido a los serios daños causados a sus genitales. Si una mujer se embaraza, ella y su bebé podrían sufrir del recuerdo de que ella fue violada por un enemigo.*

La violación es una forma de tortura cuando se usa en la guerra.

Cómo evitar la violación

No hay una manera correcta o incorrecta de comportarse para evitar ser violada. Pero sí hay algunas cosas que pueden ayudar a una mujer a evitar ciertos tipos de violación. Lo que una mujer hace depende de qué tan bien ella conoce al hombre, de cuánto miedo tiene y de cuánto peligro siente ella que enfrenta. Recuerde, si una mujer es violada no es porque ella haya fracasado en defenderse, sino porque **una persona más fuerte la venció**.

ESTAS IDEAS PUEDEN AYUDAR A CUALQUIER MUJER A EVITAR SER VIOLADA



Protéjase:
Trabajen juntas.



la defensa propia

- Haga su trabajo con otras mujeres. Ustedes estarán más seguras y serán más fuertes si trabajan en grupos.
- No permita que entre a su casa alguien que la ponga nerviosa. Si usted está sola, no lo diga.
- Trate de no caminar sola, sobre todo de noche. Si necesita ir sola a algún lado, camine con la cabeza erguida y actúe como si se sintiera muy confiada. La mayoría de los violadores buscarán a una mujer que parezca fácil de atacar.

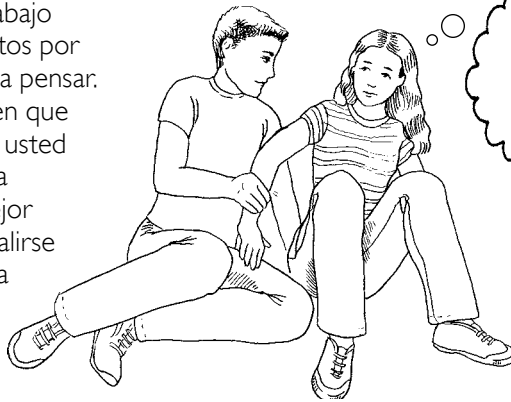
- Si piensa que alguien la está siguiendo, camine en otra dirección, o acuda a otra persona, a una casa o a una tienda. O, dese la vuelta y pregunte a la persona en voz muy alta qué quiere.
- Lleve consigo algo que haga un ruido fuerte, como un silbato. También lleve consigo algo que pueda usar para defenderse. Puede usar un palo, algo que pueda rociar en los ojos del asaltante, o algún polvo picante que pueda soplarle en los ojos—como pimienta o chile picante en polvo.
- Si usted es atacada, grite tan fuerte como pueda o use su silbato. Si eso no funciona, golpee al asaltante de inmediato para herirlo y así poder tratar de escapar.

CÓMO EVITAR QUE LA VIOLE UN CONOCIDO

Aprenda a confiar en sus sentimientos. A las mujeres se les enseña desde niñas a siempre ser corteses y a tratar de no ofender a nadie. Por eso, cuando alguien hace algo que para la mujer es inquietante, ella puede tener dificultades en reaccionar en base a lo que siente. Pero tenga cuidado si...

- tiene una sensación, que no se le quita, de que algo anda mal.
- siente temor o siente que quiere irse.
- los comentarios o las sugerencias de un hombre la hacen sentirse incómoda.
- le desagrada la forma en que él la toca.

Quizás a usted le cueste trabajo actuar en base a sus sentimientos por temor de lo que la gente vaya a pensar. Además, si la persona es alguien que usted conoce o estima, tal vez usted no quiera admitir que él podría lastimarla. Pero siempre es mejor confiar en sus sentimientos y salirse de una situación que le parezca incómoda, **antes** de que algo malo suceda.



No quiero irme corriendo y verme como una estúpida. De seguro que no es nada...

Confíe en sus presentimientos. Es mejor ofender a alguien si usted está equivocada, que ser violada.

Esté lista para escaparse:

- Evite ir a algún lugar con alguien que la haga sentirse incómoda o que usted no conozca bien.
- Siempre tenga alguna manera de llegar a casa si decide irse. Es mejor no ir a algún lado si usted no tendrá forma de regresar sin la ayuda de la otra persona.
- Dígale a la persona que sus comentarios o la forma en que él la toca la hacen sentirse incómoda. Si él no cambia su manera de actuar, usted debe apartarse de él tan pronto como pueda.

Si él ejerce poder sobre usted (por ejemplo, si es su jefe, su médico, un maestro o un funcionario):

- La primera vez que él haga algo que la incomode, pídale que deje de hacerlo. Si él está tratando de abusar de su poder, buscará a alguien que sea fácil de asustar. Demuéstrele que usted no está asustada. Es menos probable que él la trate mal (por ejemplo, que la despidan, que se rehuse a darle atención médica o que rechace su petición) si usted logra que deje de molestarla antes de que él haga algo que lo haga verse como un tonto.
- Hable acerca de él con otras mujeres. Es probable que usted no sea la única a quien él ha molestado. Si usted tiene que seguir tratándose con él, siempre intente llevar a otra persona consigo para nunca estar sola con él. Advierta a otras mujeres que tengan cuidado.

► *Tenga presente que si un hombre no logra controlar a una mujer mediante la violencia sexual, puede que él trate de controlarla de otras maneras.*

AYUDE A LOS NIÑOS A EVITAR EL ABUSO SEXUAL

- Hable con los niños acerca de la posibilidad de que alguien los toque de un modo sexual. Enséñeles a distinguir entre las formas de tocar que son de cariño y las formas de tocar que son sexuales.
- De ser posible, haga que los niños y las niñas duerman por separado, sobre todo después de los 10 ó 11 años de edad.
- Asegúrese de que los niños sepan con quién hablar si algo les sucede.
- Créale a un niño o niña que le diga que se siente incómodo(a) con cierto adulto o niño mayor—sin importar quién sea esa persona.

► *A veces, el abuso sexual de los niños continúa por muchos años. A una niña la pueden amenazar con lastimarla o incluso matarla si le dice a alguien lo que está pasando.*

La defensa personal para las mujeres

Practique estas técnicas de defensa personal con un amigo, para que usted esté preparada para defenderse contra un asaltante. Péguale al asaltante tan fuerte como pueda. No tenga miedo de lastimarlo—él no tiene miedo de lastimarla a usted. Para otras ideas de cómo defenderse, vea la página 146.

Si alguien la ataca por atrás



Si alguien la ataca por enfrente



Si una mujer puede resistir un asalto, generalmente ella podrá evitar ser violada, aunque el violador tenga un arma. Es importante que la mujer trate de impedir que la viole de todas las maneras que pueda. Mientras más cosas intente, mejores serán sus probabilidades de impedir que la viole. Además sufrirá de menos heridas y tendrá menos problemas de salud mental después.

Es imposible saber de antemano cómo reaccionará una mujer si alguien trata de violarla. Algunas mujeres se enfurecen y sienten una fuerza que no sabían que tenían. Otras sienten que no pueden moverse. Si eso llegara a sucederle a usted alguna vez, sepa que usted hará todo lo que pueda.

He aquí algunas ideas que podrían ayudarle durante un asalto sexual:

- **No llore, no suplique y no ceda. Eso generalmente no sirve de nada.** De hecho, las mujeres que hacen eso con frecuencia sufren de más heridas que las mujeres que tratan de defenderse.
- **Preste atención.** Observe al violador con cuidado. Puede que haya momentos en que no la esté observando o en que pierda el control.
- **Pruebe diferentes cosas.** Patee, grite, haga tratos, engañelo—haga todo lo que se le ocurra para hacer que él se dé cuenta de que usted no es una víctima fácil. Trate de hacer que él comprenda que usted es una persona, no un objeto.
- **Si conoce al violador, dígame cómo se siente.** No deje que piense que a las mujeres les gusta que las violen. Haga que esté consciente de lo que le está haciendo.
- **Si el violador es un desconocido, trate de memorizar cómo se ve.** ¿Qué tan grande es? ¿Tiene cicatrices, marcas o tatuajes? ¿Qué tipo de ropa trae puesta? Trate de recordar estas cosas para decírselas a la policía y poner sobre aviso a las otras mujeres en su comunidad.
- **Use su juicio.** Sólo usted puede decidir cuánto tratar de defenderse. En algunas situaciones, por ejemplo durante la guerra, puede que el violador no tenga ninguna razón por la cual no matarla si se resiste.



Si usted es víctima de un asalto sexual

► Si varios hombres están tratando de violarla, o si el violador tiene un arma, usted de cualquier forma se puede resistir, pero generalmente es mejor no tratar de luchar físicamente.

Qué hacer si usted ha sido violada

► *No se culpe a sí misma. Usted no se merecía que la violaran. No hay nada que usted haya hecho que justifique que un hombre la haya forzado a tener relaciones sexuales.*

La experiencia de cada mujer que ha sido violada es diferente. Pero hay unas cuantas cosas que usted necesita hacer para ayudarse a sí misma a recuperarse.

Primero, pregúntese estas cosas:

- **¿A quién le puede pedir ayuda?**
- **¿Quiere usted avisarle a la policía que fue violada?**
- **¿Dónde puede usted obtener atención médica?**
- **¿Quiere usted tratar de castigar al violador?**

Usted necesita tener a alguien con quien hablar cuando se sienta triste, herida, asustada o enojada. Esa persona debe poder acudir con usted por atención médica y ayudarle a decidir qué hacer. Escoja a alguien que la estime, que usted sepa que no hablará con otras personas, y que sea fuerte y confiable. A veces, el esposo o los padres de la mujer no pueden brindar mucho apoyo porque ellos mismos están demasiado perturbados.

Si alguien que usted conoce ha sido violada

- Asegúrele que no es su culpa haber sido violada.
- Apóyela. Escúchela, ayúdele a decidir qué necesita y asegúrele que puede seguir adelante con su vida (vea pág. 423).
- Respete la necesidad de la mujer de sentirse segura y el carácter confidencial de lo que le diga. No hable con nadie más, a menos que ella quiera.
- Vaya con ella a ver a un trabajador de salud, a reportar la violación a la policía, a hablar con alguien que tenga la capacitación apropiada para escuchar y apoyar a la mujer, a ver a un abogado y a acudir a la corte, si ella desea hacer esas cosas.
- No proteja al violador si usted lo conoce. Él es un peligro para todas las mujeres de la comunidad.



Usted necesitará decidir cuidadosamente si desea acudir a las autoridades o no.

- ¿Puede ir alguien con usted a hablar con la policía?
- ¿Han ayudado las autoridades a otras mujeres en su comunidad que han sido violadas?
- ¿Quiere usted mantener en privado lo que le sucedió? ¿Puede la policía impedir que otras personas se enteren de la violación?
- ¿La amenazó el violador con lastimarla a usted más si reportaba la violación?
- Si atrapan al violador y usted puede demostrar que él la violó, ¿cómo lo castigarán?

Si es posible que usted quiera reportar la violación a la policía, espere el menor tiempo que pueda. No se lave antes de ir a la policía y lleve en una bolsa la ropa que haya tenido puesta. Estas cosas pueden ayudarle a demostrar que fue violada. Pídale a una amiga que la acompañe, y de ser posible, pida que quien la examine sea mujer.

Si no quiere ir a la policía, o si no puede ir sino hasta más tarde, de todas formas debe acudir a una trabajadora de salud—aunque no tenga muchas heridas. Dígale a la trabajadora de salud que usted fue violada. Ella entonces deberá revisar si usted tiene cortadas o desgarros y darle medicinas para evitar el embarazo y las *infecciones de transmisión sexual*. Pídale que apunte todo lo que note porque eso ayudará a demostrar a la policía o a otros en la comunidad que usted fue violada.

► Si no hay un trabajador de salud que pueda atenderla, la información de las páginas 336 y 337 puede ayudarle a evitar y tratar algunos de los problemas que usted misma.



métodos de emergencia, 226
infecciones sexuales, 261

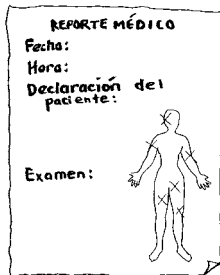
Palabras a la trabajadora de salud

Si usted atiende a una mujer que ha sido violada:

Sea amable y comprensiva con ella. No la culpe. Puede que para ella sea difícil que usted la mire o la toque. Por eso, explíquele todo y espere hasta que ella esté lista para que la examine. Recuerde que los sentimientos que la violación le causen a la mujer podrían durar por mucho tiempo, incluso años.

Atienda los problemas médicos que ella tenga.

Déle medicinas para evitar las infecciones sexuales, el VIH y el embarazo. Si ya está embarazada, ayúdele a decidir qué hacer.



Apunte quién violó a la mujer y exactamente qué sucedió. Si su clínica no guarda expedientes, haga uno de cualquier manera y guárdelo en un lugar seguro. Si puede, dibuje el cuerpo de la mujer por delante y por detrás y marque los lugares de las heridas. Muéstrela o dígale a la mujer lo que ha apuntado y explíquele que le ayudará a demostrar que ella fue violada, si ella decide acudir a las autoridades.

Atienda sus necesidades de salud mental. Pregúntele si tiene alguien con quien hablar. Respétela y ayúdela a respetarse a sí misma y a retomar el control de su vida.

Ayúdele a tomar sus propias decisiones. Si ella quiere acudir a las autoridades, ayúdele a encontrar servicios legales. Ayúdele a encontrar otros servicios en la comunidad para mujeres que han sido violadas.

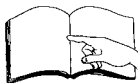
Ayúdele a hablar con su compañero o con su familia. Si ellos aún no saben lo que pasó, ofrézcase a ayudar a decirles. Usted puede ayudarles a encontrar maneras de apoyar a la mujer hasta que ella se recupere. Recuerde que los miembros de la familia generalmente también necesitan ayuda para sobreponerse a los sentimientos causados por la violación.

En algunos países, las mujeres han logrado que haya oficiales que sean mujeres y que tengan capacitación para ayudar a las víctimas de la violencia y de la violación.



► Vaya acompañada siempre que acuda a la policía.

Problemas médicos de la violación



medicinas para infecciones sexuales, 266

la prueba del VIH, 288

► En algunos lugares, ahora es posible conseguir las medicinas que reducen el riesgo de contraer una infección de VIH como resultado de una violación, pero hay que hacerlo en las primeras 72 horas.

SI ACUDE A LA POLICÍA

En la mayoría de los lugares, la violación es un crimen. Pero puede tomar mucho tiempo y ser muy difícil demostrar que fue violada.

La policía le preguntará qué sucedió. Si usted conoce al violador, dígame quién es. De lo contrario, usted tendrá que describirlo. Puede que usted tenga que ir con la policía a tratar de encontrarlo. Puede que también se requiera que la examine a usted un médico que trabaja con la policía. Ése no será un examen para ayudarle a usted a recuperarse, sino para demostrar que fue violada.

Si arrestan al violador, usted tendrá que identificarlo, ya sea frente a la policía o frente a un juez en la corte. Si hay un juicio, trate de encontrar a un abogado que tenga experiencia con casos de violación. El abogado le dirá qué puede usted esperar y le ayudará a prepararse para el juicio. Siempre lleve a alguien consigo.

Nunca es fácil acudir a los tribunales por causa de una violación. El describir lo que le sucedió podría hacer que usted sienta como si la violación le estuviera volviendo a pasar. No toda la gente será comprensiva. Quizás algunas personas traten de culparla o digan que usted está mintiendo.

EMBARAZO

Usted puede evitar embarazarse si actúa rápidamente y usa un método de planificación de emergencia (vea pág. 226). Usted debe usarlos lo más pronto posible, y a más tardar, **en menos de 5 días después de la violación.**

IMPORTANTE *En algunos países, el aborto es seguro y legal si una joven o una mujer ha sido violada. Pregunte a una trabajadora de salud o a una organización de mujeres si eso es cierto en su país.*

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Las infecciones sexuales se transmiten más fácilmente durante las relaciones sexuales violentas porque, con frecuencia, la piel de la vagina se desgarrar. Si el hombre que la violó tenía una infección sexual, es posible que se la haya pasado a usted. Como usted no puede saber si él estaba infectado, usted debe recibir tratamiento por si a caso. Así no tendrá la infección ni se la pasará a otras personas. Tome medicinas para gonorrea, sífilis y clamidia y esté pendiente de las señas de otras infecciones sexuales. Tome las medicinas ya sea que crea que se haya infectado o no.

Usted también debe tratar de hacerse la prueba del VIH. En las áreas donde hay muchos casos de VIH, podría ser mejor tomar las medicinas que previenen la transmisión del VIH en el período de 24 a 72 horas después del ataque. Consulte a una promotora de salud que tenga experiencia en la TAR para saber cuáles son las medicinas que se recomiendan en su área (vea pág. 521). Hay que tomar los medicamentos por 28 días.

DESGARROS Y CORTADAS

A veces, la violación causa cortadas y desgarros en los *genitales*. Estas heridas muchas veces producen dolor, pero se quitan con el tiempo. Si hay mucho sangrado, tal vez tenga que coser los desgarros. Para heridas y desgarros pequeños:

- Remójese los genitales 3 veces al día en agua tibia que haya sido hervida. Puede añadir hojas de manzanilla al agua cuando esté hirviendo. Éstas ayudan a calmar las molestias y promueven la curación. O puede ponerse jugo de zábila en los desgarros.
- Al orinar, échese agua en los genitales para que no le ardan. El tomar mucho líquido hace que la orina sea más aguada y arda menos.
- Esté pendiente de las señas de infección: calor; líquido amarillo (pus) que sale de un desgarro, un mal olor; un dolor que empeora.
- Después de relaciones sexuales violentas, también es común que una mujer tenga una infección de la vejiga o de los riñones.



heridas y llagas, 306
infecciones de la vejiga
y de los riñones, 366

LAS RELACIONES SEXUALES DESPUÉS DE LA VIOLACIÓN

Usted puede volver a tener relaciones sexuales normales después de una violación. Usted tendrá que esperar hasta que los genitales no le duelan y hasta que hayan sanado sus desgarros. A muchas mujeres, las relaciones sexuales las hacen recordar la violación. Si eso le sucede a usted, explíquelo a su compañero por qué necesita usted esperar.

A veces, una mujer se ve rechazada por su compañero después de ser violada. Tal vez él se sienta avergonzado o actúe como si estuviera enojado con ella. Esto puede ser muy duro para una mujer que ya tiene que lidiar con muchos otros sentimientos.

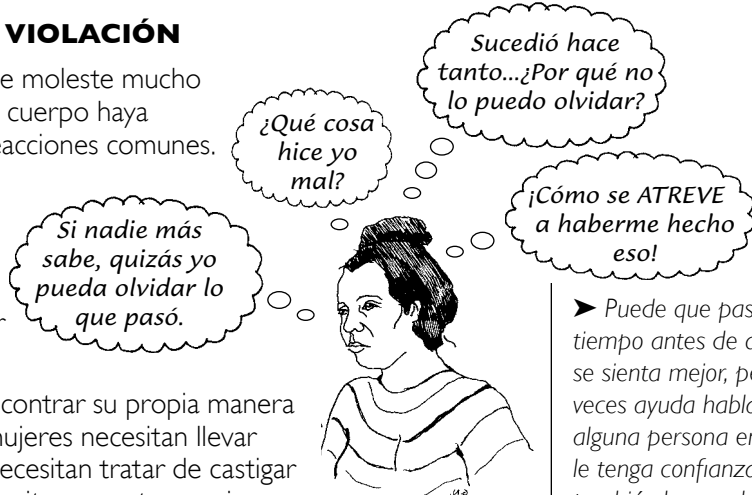


CÓMO SOBREPONERSE A LAS EMOCIONES CAUSADAS POR LA VIOLACIÓN

Puede que la violación le moleste mucho tiempo después de que su cuerpo haya sanado. He aquí algunas reacciones comunes.

Es importante que una mujer que ha sido violada hable con alguien o haga algo para ayudarse a sí misma a sentirse mejor después de la violación.

Cada mujer necesita encontrar su propia manera de recuperarse. Algunas mujeres necesitan llevar a cabo algún ritual. Otras necesitan tratar de castigar al violador o trabajar para evitar que otras mujeres sean violadas. Haga lo que haga, sea paciente consigo misma y pida a los demás que también sean pacientes con usted.



► Puede que pase mucho tiempo antes de que se sienta mejor, pero a veces ayuda hablar con alguna persona en que le tenga confianza o que también haya sobrevivido una violación. Vea la página 423.

La lucha por el cambio

La violación afecta a todos los miembros de una comunidad. Las mujeres que han sido violadas pueden padecer de problemas duraderos a causa de la violación. Pero casi todas las mujeres, ya sea que hayan sido violadas o no, aprenden a tener miedo. Aprenden a desconfiar de los hombres y aprenden a no hacer cosas que llamen la atención. Las mujeres aprenden a no caminar solas y a no hablar con hombres que no conocen.

Para crear un mundo donde no exista la violación, necesitamos luchar para tener...

- comunidades donde el comportamiento y las opciones de una persona no dependan del hecho de ser hombre o mujer.
- la misma oportunidad para todos de participar en la comunidad.
- la oportunidad para los hombres y para las mujeres de hablar de una forma abierta y honesta entre sí sobre lo que cada quien espera de una relación sexual.

Pero hasta que alcancemos estas metas, necesitamos encontrar modos de ayudar a las mujeres que han sido violadas. Podemos...

- proporcionar información sobre la violación a nuestros líderes electos, al clero y a los maestros. Pedirles su ayuda y crear un plan para realizar cambios.
- dar a médicos y otros trabajadores de salud la capacitación necesaria para atender a las mujeres que han sido violadas. Ellos deben poder proporcionar pruebas para las infecciones de transmisión sexual y métodos de planificación familiar de emergencia. También deben aprender a escuchar a la mujer y a su familia, y a ser amables con ellos.
- animar a los trabajadores de salud a averiguar qué información requieren las leyes de su país para castigar a un violador. Así podrán ayudar a las mujeres a llenar los formularios legales.
- enseñar a las jóvenes y a las mujeres a defenderse.
- dar información a los jóvenes sobre el sexo y la sexualidad. Hay que enseñar a las jóvenes a expresar sus deseos claramente, y hay que enseñar a los muchachos a preguntar a las jóvenes qué desean y a respetar lo que ellas digan.
- informarnos acerca de las leyes de nuestro país que protegen a las mujeres que han sido violadas, y compartir la información con otras personas.

En un pueblito en El Salvador, la policía se rehusó a detener a un hombre que se sabía que era un violador porque era el hijo de un hombre rico. Así que las mujeres del pueblo empezaron a pintar la palabra 'violador' en el muro enfrente de su casa. La familia se avergonzó tanto que lo hicieron dejar de violar a las mujeres.



Cómo se organizó una comunidad en Sudáfrica para combatir la violación

Un sábado, por la madrugada, una mujer de 59 años fue violada y acuchillada por un hombre que había violado a otras mujeres. La víctima le señaló a la policía al violador. Él fue detenido pero la policía soltó al violador esa misma tarde.

Nosotras, las mujeres del municipio, estábamos muy enojadas. La policía había protegido a un hombre que hacía que las mujeres tuvieran miedo de caminar solas por la calle. La organización de mujeres del municipio decidió organizar una protesta.

La mayoría de nosotras trabajamos de sirvientas para las mujeres blancas y ricas que viven en una ciudad cercana. Así que ninguna de nosotras fue a trabajar. Le explicamos a la policía que seguiríamos rehusándonos a trabajar a menos que ellos hicieran cargos de violación y asalto en contra del violador.

También les pedimos a nuestras patronas que vinieran a hablar con nosotras. Queríamos mostrarles nuestros problemas. Sabemos que todas las mujeres, ya sean blancas o negras, le tienen temor a la violación. Sentimos que tal vez las mujeres blancas nos entenderían y simpatizarían con nosotras. También queríamos que las mujeres cuyos esposos trabajaban para la policía les explicaran a ellos nuestros problemas y lo mal que estaba que ellos soltaran a un violador agresivo para que regresara al municipio.

Pero nuestras patronas no simpatizaron con nosotras—simplemente se enojaron. Creemos que se molestaron porque ellas mismas tenían que hacer el trabajo de la casa. Cuando la Federación Patronal vino a ver que pasaba con la protesta les dijimos a los hombres: —Por favor no hablen en nombre de nosotras. Éste es un problema de las mujeres. La Federación Patronal se rehusó a reunirse con nosotras, pero después de una semana, un grupo de mujeres blancas vino a hablar con nosotras. Las llevamos a diferentes partes del municipio y ellas decidieron reunirse con nosotras otra vez. Suspendimos la protesta, aunque la policía sólo hizo el cargo de asalto—y no de violación—contra el violador. Pero la gente del municipio estaba tan enojada que el violador ya no pudo vivir allí.

La policía nos detuvo a varias de nosotras que habíamos organizado la protesta. Pero la policía no creía que de veras la hubiéramos organizado nosotras. Ellos piensan que los hombres están detrás de todo lo que hacen las mujeres. Pero nosotras las mujeres nos hemos vuelto muy fuertes.

Es muy importante hablar abiertamente acerca de la violación. A la mayoría de las personas les da pena y timidez. Muchas veces la familia de la joven o de la mujer que fue violada no quiere hablar de ello. Pero aquí es diferente. Hemos empezado a organizar a la comunidad para pedir educación, guarderías, pensiones y otras cosas. Empezamos a hablar sobre todos los problemas y las cosas que necesitamos cambiar. Así que hablamos de la violación y el asalto sexual. Ya la gente ve el asalto sexual como otra manera de oprimir. Las mujeres y los hombres opinan lo mismo al respecto; estamos unidos en la lucha.

Nosotros le tenemos confianza a una mujer que ha sido violada. Si ella dice que fue violada, la apoyamos, sin importar quién sea. Aunque sea una borracha, es un crimen que alguien la viole. De hecho, es peor porque ella no estaba en posición de defenderse. Nuestras mujeres y nuestros hombres no culpan a una mujer por una violación. Así que las mujeres pueden hablar abiertamente sobre la violencia sexual y reciben el apoyo de la comunidad.

