

¿Qué es el abuso sexual?

El abuso sexual comprende cualquier forma de contacto sexual con fuerza o intimidación, cuando la persona se halle privada de razón o sentido, o sea menor de 12 años. Los actos en los que se puede manifestar el abuso son muy variados, y pueden implicar desde tocamientos obscenos hasta la penetración.

El abuso puede ser perpetrado por cualquier persona independientemente de su sexo, pero con frecuencia el perfil se aproxima al de un varón conocido de la víctima. De hecho, la agresión por parte de un amigo, compañero o pareja es el más frecuente entre la población universitaria (de un 35 a un 70% de los casos).

¿Cómo afecta a la vida cotidiana?

La agresión sexual es una experiencia difícil, y como tal se puede reaccionar ante ella de muchas formas. Aunque cada persona y situación es única, las siguientes son reacciones normales tras un asalto:

- Shock emocional: "Me siento tan abatida. ¿Por qué estoy tan tranquila? ¿Por qué no puedo llorar?"
- Incredulidad: "¿Esto ha pasado realmente? ¿Por qué a mí?"
- Vergüenza: "¿Qué pensará la gente? No puedo decírselo a mi familia o a mis amigos."
- Asco: "Me siento tan sucia, hay algo extraño dentro de mí. Necesito lavarme las manos y ducharme todo el tiempo."
- Depresión: "Me siento tan desvalida. Tal vez estaría mejor muerta."

- Ineficacia: "¿Retomaré el control de mi vida en algún momento?"
- Desorientación: "No sé realmente qué día es hoy, o a qué clase tengo que ir. Soy incapaz de recordar mis compromisos."
- Reexperimentación: "Sigo pensando en lo sucedido. Aún lo revivo. Veo su cara todo el tiempo."
- Negación: "Aquello no fue realmente una violación."
- Miedo: "Estoy asustada de todo. ¿Y si me he quedado embarazada? ¿Y si me ha contagiado de alguna enfermedad? No puedo dormir porque tengo pesadillas. Tengo miedo de ir fuera, de quedarme sola..."
- Ansiedad: "Sufro ataques de pánico. ¡No puedo respirar! No puedo dejar de moverme. Soy incapaz de quedarme quieta en clase."
- Odio: "¡Desearía que la persona que me atacó estuviera muerta!"
- Tensión o malestar corporal: "Con frecuencia me duele la cabeza, el estómago, la espalda... Me siento nerviosa y no tengo ganas de comer."
- Culpabilidad: "Me siento como si hubiese sido mi error, quizá hiciera algo para que esto pasara."

¿Qué puedo hacer en caso de sufrir una agresión sexual?

Si acabas de ser víctima de un acto de abuso sexual

- Resguárdate en un sitio seguro.
- Contacta con alguien que pueda ayudarte: un familiar, un amigo, la policía (091)...
- No te duches, no te cambies de ropa ni bebas o comas. Eso puede destruir pruebas físicas importantes si decides denunciar al agresor.
- Pide atención médica. Puedes tener heridas ocultas y además los médicos te ayudarán a prevenir la posibilidad de quedarte embarazada o de contraer enfermedades infecciosas.
- Escribe todo cuanto recuerdes sobre lo sucedido, con todos los detalles posibles. Esto puede ayudar a tu propio proceso de recuperación y en cualquier acción legal que decidas emprender.

Estrategias para afrontar la vida tras la agresión

- Obtén apoyo de amigos y familiares. Trata de identificar aquella gente en la que puedes confiar para compartir tus sentimientos y reafirmar tus avances en el proceso de afrontamiento.
- Habla sobre la agresión y expresa tus sentimientos. Escoge el momento, lugar y compañía con la que hablar de lo sucedido.
- Utiliza técnicas de relajación. Puedes probar con ejercicio físico como el footing, aeróbic... o técnicas de relajación como el yoga, masajes, baños calientes...

· Mantén una dieta equilibrada y respeta tu ciclo de sueño tanto como sea posible. Evita abusar de estimulantes como la cafeína o la nicotina.

· Descubre tu lado creativo. El juego y la creatividad son importantes para afrontar los malos momentos.

· Tómate pequeños respiros. Date la posibilidad de tomar momentos para reflexionar y relajarte, especialmente cuando te sientas estresada o insegura.

· Trata de leer. La lectura puede ser una actividad relajante.

· Considera la posibilidad de escribir un diario como forma de expresar pensamientos y sentimientos.

· Libera parte del daño y el sentimiento de odio de formas saludables: escribe una carta a tu agresor contándole cómo te sientes sobre lo acontecido. Siempre puedes mandar la carta o no.

· Abraza a aquellos que amas. El abrazo hace que nuestro cuerpo libere de forma natural analgésicos contra el dolor.

· Recuerda que estás segura, incluso si sientes lo contrario. La agresión ya pasó. Puede que pienses que el malestar va a durar toda la vida, pero con el tiempo te sentirás mejor.

Recursos a tu alcance

Fondo para la prevención de la violencia de género
www.fundacionmujeres.es/fondo/violencias/violencias.htm

Información para la mujer (24 h)
900 200 999

Mujeres maltratadas
900 100 009

Servicio de orientación e información para mujeres
900 191 010

Centro de la Mujer
958 259 351

Comisaría de policía. Servicio de Atención a la Mujer
958 808 000

Instituto Andaluz de la Mujer
958 290 303 / 958 209 304 / 958 22 14 17

Centro Asesor de la Mujer Granada
958 25 59 11

Asociación de Mujeres Víctimas de Malos Tratos Granada
958 29 25 03

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas, la oferta de talleres o de cómo recibir atención individual, acércate al GPP.

Otros trípticos disponibles:

Ansiedad a hablar en público

Ansiedad ante los exámenes

Depresión

Estrés

Exámenes tipo test

Hábitos de estudio

Organización del tiempo

Qué te ofrece el GPP

Relaciones con compañeros de piso

Relaciones con la familia

Relaciones de pareja

Stoic cultural

Trastornos de la alimentación

Uso y abuso de sustancias



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
UGR



Universidad
de Granada



Abuso sexual



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
UGR

Hospital Real s/n
958 24 85 01 · 958 24 63 88
www.ugr.es/~ve/gpp.html
gpp2@ugr.es