

Sea que usted mire que su querido/a esta distraido y distante desde el ataque. Esto puede causar que usted se sienta *aislamiento* y *sola/o*. Usted puede sentir un perdido de cerca que antes tenia con la victima/a. Companeros pueden preocuparse que su relacion sexual no va seguir igual. Pueda que sus mismos necesidades no hacen caso en este tiempo.

**Esta es una experiencia comun y los sentimientos son natural. Va a tomar tiempo para que su querido/a se sienta seguro/a y que pueda tener bastante confianza de no estar vulnerable otra vez. Trate de no sentir la distancia personalmente. Tenga pacencia y tenga fe de que con tiempo su relacion pueda ser cerca y intima otra vez. Companeros, si el sexo es muy asustadizo al principio para el sobreviviente, busque modos de enseñar intimidad y afecto para cada uno que no sea de forma sexual. Hable a su centro local de crisis para aprender si se ofrece un grupo de soporte para sus companeros significados. Puede ayudar tremendo en hablar con otros en esta misma situacion. Ademas, esto le va a enseñar a su querido/a que usted le importa bastante para trabajar en este asunto con el/ella.*

Lo minimo aceptable es de tener pacencia con su querido/a y usted mismo. El proceso de curacion puede tomar mucho tiempo. Sus vidas nunca estaran exactamente como antes del asalto, pero sus vidas pueden ser cumplidas y felices otra vez. Si usted y su companero todavia estan experimentando graves sintomas como pesadillas, enojo extremo, cambios en apetito, y dificultades en continuar actividades diarios cuatro a seis semanas despues del asalto, busque ayuda profesional. Superviviendo esto junto puede ayudar fortalecer su relacion o su union como una pareja y darle la confianza de que ustedes pueden enfrentar las dificultades de la vida juntos.

Ayudando a sus Queridos Recuperar

Muchos companeros significados se sienten inadecuados de decir y hacer las cosas que pueden ser mas util para la victima/o durante del proceso de recuperacion. Revise la lista de hacer y no hacer por debajo. Acuere, hay gran poder de curacion en solamente estar presente con la persona que esta doliendo.

No Hacer:

- * No tome erupciones personalmente.
- * No se quede sola/o. Busque soporte.
- * Ne fuerze al sobreviviente que perdone, esto es un proceso lento y toma tiempo.
- * No le ponga horario y ultimatumes al sobreviviente.
- * No le ponga la culpa al sobreviviente por lo que ha pasado.

Hacer:

- * Deje que su companero sienta pesar.
- * Aprenda los efectos del asalto sexual y el proceso de curacion.
- * Ayude al sobreviviente recuperar un sentido de control y hacer sus propias decisiones.
- * Validar los varios sentimientos de su companero.
- * Animar terapia o atender grupos de soporte para el sobreviviente.
- * Respetar limitaciones.
- * Si tienen una relacion romantica, comunicar abiertamente de sexualidad.
- * Hallar tiempo para estar juntos.
- * ESCUCHE al sobreviviente.
- * Reproche al violador, NO el sobreviviente.
- * Sea honrado con sus sentimientos.
- * Crea en el sobreviviente y el proceso de curacion.

TAASA

Asociacion de Tejas Contra el Asalto Sexual
7701 N. Lamar Blvd., Ste 104
Austin, TX 78752

Phone: 512-474-7190
Fax: 512-474-6490
www.taasa.org

TAASA

Consejo Practico para el Companero Significado

Unir con TAASA en la campana para terminar el asalto sexual



www.taasa.org

Cuando la Persona que usted Quiere es Víctima/o del Asalto Sexual

Asalto sexual es un violación sumamente evasivo que tiene un impacto dramático en las vidas de las víctimas. Este crimen también puede ser traumático para esa persona que queiren a los víctimas. Además, esta experiencia puede traer otras problemas entre la familia al superficie. Compañeros significados pueden hacer la situación más dolorosa que lo que lla es para la víctima si no están educados sobre este tema. Esposos/esposas deben ser conscientes que la relación de divorcio entre sobrevivientes del asalto sexual es demasiado alto y deben estar preparados de trabajar duro en recuperar y conservar la relación. En orden de ofrecer el mejor soporte posible mientras también manteniendo y proteger la relación, es importante que compañeros significados entiendan que no nomás el impacto del asalto sexual en la víctima, pero también como esta incidencia afecta a uno mismo.

Algunos Factores Importantes

- * El motivo primario del asalto sexual es fuerza no el sexo.
- * Las acciones o modo de vestir no deben mandar el mensaje que alguien pide el asalto sexual.
- * Como 71% de todo los asaltos sexuales son planeados en avance. No es un acto impulsivo.
- * No es raro para las víctimas que se “inmovilizan” cuando enfrentarse con peligro. Porque la víctima no pelea a contra el abusador, no es decir que el asalto es querido.
- * El asalto sexual trae sentimientos fuertes de impotencia. Es importante dejar a la víctima/o hacer selecciones y estar en control de lo que necesitan y lo que quieren recuperar.

El Impacto del Asalto Sexual en Compañeros y Otros Significados

Cuando la persona que uno quiere es víctima/o del asalto sexual, hay un multitud de emociones y tensiones que uno tiene que hacer frente.

Pueda que uno se sienta **culpable** que no pudo ayudar o prevenir esta cosa terrible que le a pasado a su querido/a.

**Esto es un sentimiento natural. Sin embargo, si había indicación que su querida/o estaba en peligro y usted pudiera proteger de este dolor, si lo hubiera hecho. Además, uno preocupado con culpa, no va a cambiar lo que ha pasado. Más importante, le va a distraer y no va a poder dar la atención completa para ayudar a su querido/a hacer frente con la tragedia.*

Sea que sienta uno **rabia** con el perpetrado y tenga fantasías de la **venganza**.

**Esto es una reacción natural y comprensible. Sin embargo, buscando venganza puede resultar en su arresto. No va hacer posible de proveer el consuelo o la protección que usted desea para su querido/a si está en la cárcel. Quedese atento en su primer propósito, eso de proveer un lugar seguro para su querido/a para que puedan sanar. Deje que las autoridades tomen la responsabilidad de traer al atacante a la justicia.*

También pueda que tenga sentimientos **de enojo** y **resentimiento** contra su querido/a por no tener “más cuidado”.

Decisiones ingenuos o peligrosas hechas por el/la víctima/o no justifican lo que a pasado. Nadien **merece estar violado/a, no importa las circunstancias. La única persona consciente por el ataque es el violador. Es importante de enfocar la culpa donde merece, con el violador!*

Esposos y esposas o compañeros significados pueden sentir **celosos** que alguien más a tenido contacto sexual con sus compañeros.

Acuerdese que esto no fue una **relación basado en sexual mutuo. Esto fue un **asalto** así como algún otro ataque físico. El violador simplemente eligió sexo como un modo de establecer control y dominación acerca de la víctima/o. Asalto sexual es el intento de controlar y humillar a la víctima/a. No es un crimen de pasión o deseo para una relación sexual con esa persona.*

Pueda que usted sea el blanco de aplastante rabia, tristeza, y confusión de parte de sus querido/as.

**Otra vez, no tome esto personalmente. Escape de estas emociones fuertes son común y muy normal. Quedese con calma y tranquilizo. acuerde a su querido/a que usted está en el lado de ellos. Anime a su querido/a que atienda a un grupo de soporte o que hable con un consejero de su centro local de asalto.*