

La sanación es posible

No estamos solos. Las personas transgénero sobrevivientes de violencia sexual podemos recuperar el control sobre nuestro poder y sanación. La mayoría estamos viviendo nuestras vidas con ánimo mientras sanamos, interactuamos y crecemos.

No hay una reacción correcta o incorrecta después de experimentar la violencia sexual: con tranquilidad o gritos, con confusión o claridad, con rabia o calma, con tristeza, con insensibilidad, con inseguridad, con desconsuelo, con miedo o como fuese.

Centrándonos en la sanación

- Enfóquese en las necesidades básicas: alimentación, sueño, hidratación, movimiento, medicamentos y autocuidado revitalizante.
- Póngase en contacto con las personas solidarias que conoce. Pídale ayuda y hable sobre lo sucedido.
- Priorice las actividades que le hagan sentir enfocado en su género y expresión.
- Encuentre las cosas que le den consuelo, que le hagan sentir a salvo, en conexión.

Recuerde que merece la sanación y sentirse mejor.

Más información y recursos

- [Trans Lifeline](#) (877) 565-8860
- [Guía de autoayuda para la sanación](#) (Forge)
- [Guía del terapeuta](#) (Forge)
- [The Trevor Project](#) línea directa: 1-866-488-7386
- [Kit de herramientas para amigos y familiares](#) (The NW Network)
- [Abuso de pareja en comunidades LGBTQ](#) (The NW Network)
- [Guía de recursos para personas trans del centro de Texas](#) (Out Youth)
- [Red Nacional contra la Violación, el Abuso y el Incesto](#): 800.656.HOPE
- [algo. una organización de gente queer de color](#)

Contáctanos

7700 Chevy Chase Dr., Ste. 230
Austin, TX 78752
512-474-7190
www.taasa.org



Personas transgénero sobrevivientes de agresión sexual



Para las personas transgénero sobrevivientes de violencia sexual, nuestros caminos tienen diferentes niveles.

Las historias típicas sobre agresión sexual a menudo no nos incluyen, lo que puede hacer que sobrevivir el abuso o la violencia se sienta confuso y en soledad. Las personas transgénero que son sobrevivientes (incluidas las personas no binarias, con género fluido, de dos espíritus y agénero y otras que no se identifican con el género que se les asignó al nacer) merecen sanación y apoyo.

La violencia sexual implica cualquier comportamiento, acción y/o palabra sexual para los que no se da el consentimiento libremente. Esto incluye intentos y actos consumados de violencia sexual. Algunas formas de violencia sexual se definen legalmente como actos delictivos, al tiempo que otras no tienen definición. Solo la persona sobreviviente determina qué experiencias son dañinas, válidas o merecedoras de reconocimiento.

También es importante recordar como sobrevivientes que la violencia sexual nunca es nuestra culpa y que sí tenemos control sobre nuestra sanación.

Superando las dificultades

Sobrevivir a la violencia sexual puede afectar nuestros sentimientos sobre el género o la sexualidad. Es natural que la experiencia de vida de una persona alimente su identidad. Está bien cuestionar su género, sentir disforia relacionada con la agresión o no tenerlo todo resuelto.

Muchos servicios no tratan a las personas transgénero con dignidad. Esto, por lo general, desalienta a las personas sobrevivientes a buscar ayuda a través de citas médicas, terapia u organizaciones comunitarias. Es válido sentir miedo, decepción o agotamiento a raíz de lo sucedido. Cuando vaya a un entorno potencialmente hostil o poco amigable, considere ir en compañía de una persona que le apoye. Si necesita hablar sobre su cuerpo, traiga una lista de palabras que usa para las diferentes partes de su cuerpo para dársela al proveedor.

Si la persona que le hizo daño también es transgénero o queer, contar su historia podría parecer complicado. A veces nos puede

preocupar que al señalarlas estemos alimentando narrativas transfóbicas contra personas trans y queer como abusadoras sexuales.

Decir la verdad sobre lo que sucedió puede ser un reto. Finalmente, usted no es responsable de lo que otros crean sobre la comunidad trans; respetar la gama completa de experiencias trans, incluida la suya, es más importante que lo que otros puedan pensar de nosotros.

A veces, a las personas trans no se nos cree o somos rechazadas cuando decimos la verdad sobre nuestras experiencias. Ya sea que se trate sobre identidad o de violencia sexual, sentir que no validan nuestra realidad puede ser devastador. Merece que le crean, que le comprendan y apoyen; merece que la gente tenga una percepción integral de usted.

Aunque enfrentar la violencia sexual, el acoso y el abuso son una realidad para muchas personas transgénero, todos merecemos vidas llenas de paz y alegría.