

**TODOS Y TODAS
TENEMOS
DERECHO A UNA
VIDA SIN
VIOLENCIA**



likestillingscenteret

KUN

¿PERTENECES AL COLECTIVO LGTBIQ+ Y ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA?

Muchas y muchos de nosotros somos víctimas de violencia por parte de una pareja, ex pareja o un familiar cercano.

Cuando alguien a quien se supone que le importas es violento contigo, puede ser una situación dolorosa y complicada. Es perfectamente normal que sigas queriendo y cuidando a las personas que son violentas contigo. Tal vez las conozcas desde hace mucho tiempo, o formen parte de tu familia, grupo de amigos y contactos. Si la persona que es violenta contigo es alguien de quien estás o has estado enamorada/o y con quien tienes vínculos estrechos, puede ser complicado identificar

las señales que te indican que algo va mal, o predecir cuándo la persona podría volverse violenta. Los estudios también muestran que hay poca información disponible sobre relaciones entre personas LGTBIQ+ y violencia.

Cuando una persona es violenta contigo, siempre es su culpa, pero puedes sentir que esta persona que es violenta contigo te culpa y te hace sentir que tú la has provocado y que es difícil convivir contigo

TU PAREJA, TU EX PAREJA, UN FAMILIAR O ALGUIEN CERCANO A TI

- ¿Te golpea, pellizca, muerde, empuja, agarra, tira cosas o te toca de cualquier otra forma que no te guste o te asuste?
- ¿Abusa de ti verbalmente, te humilla y te amenaza?
- ¿Utiliza su género o su sexualidad para amenazarte, asustarte o hacerte daño?
- ¿Te amenaza con hacerte daño a ti, a otras personas que te importan o a tus mascotas?
- ¿Destruye tus cosas?
- ¿Insinúa propuestas sexuales no deseadas o te obliga a mantener contacto sexual no deseado?
- ¿Se niega a usar protección durante las relaciones sexuales?
- ¿Te impide trabajar o estudiar y hacer lo que quieres en tu tiempo libre?
- ¿Controla el dinero que gastas y te exige que le digas en qué lo has gastado?
- ¿Te niega el acceso a un tratamiento médico o a hormonas?
- ¿Controla lo que ves en la televisión?
- ¿Revisa tu ordenador y tu teléfono móvil?
- ¿Difunde fotografías tuyas sin tu consentimiento?
- ¿Utiliza a propósito un pronombre personal con el que tú no te identificas?
- ¿Utiliza tu condición de inmigrante o tu origen étnico en tu contra?
- ¿Utiliza tus discapacidades en tu contra, se niega a ayudarte o utiliza tu necesidad de ayuda como razón para que tengas que aceptar que sea violento/a contigo?
- ¿Controla con quién te relacionas socialmente o te dice que no tengas contacto con amigos, familia, gente del trabajo o una red LGBTIQ+?
- ¿Te obliga o presiona para que te cases sin tu consentimiento?
- ¿Te hace dudar de tu propia identidad de género u orientación sexual?
- ¿Te presiona emocionalmente o te amenaza con hacerse daño a sí mismo/a si le dejas o pides ayuda en otro sitio?
- ¿Echa las culpas de su comportamiento controlador al alcohol o a las drogas?

SI PUEDES RESPONDER AFIRMATIVAMENTE A CUALQUIERA DE LAS PREGUNTAS ANTERIORES, ES POSIBLE QUE SEAS VÍCTIMA DE VIOLENCIA EN UNA RELACIÓN CERCANA.

PUEDES OBTENER AYUDA

CENTROS DE ACOGIDA

Todos los municipios de Noruega cuentan con un centro de acogida gratuito y abierto las 24 horas del día durante todo el año. Estos espacios ofrecen un lugar temporal y protegido para las víctimas de la violencia. No es necesario pasar la noche en él para recibir ayuda. También puedes acudir para conversar y recibir orientación, tanto en el propio centro como por teléfono. Si decides ir al centro de acogida en busca de ayuda, puedes llevar a alguien contigo para que te apoye si lo deseas.

Los centros de acogida no exigen ninguna prueba de que seas víctima de la violencia antes de darte apoyo y orientación. No es necesario que quieras denunciar a la persona que ha tenido un comportamiento violento contigo antes de ponerte en contacto con el centro de acogida. Si lo prefieres, puedes hablar con las personas del centro de forma anónima.

Teléfono nacional de asistencia contra la violencia doméstica

116 006

Teléfono de asistencia a víctimas de abusos sexuales

800 57 000

Teléfono de asistencia para casos de salud mental

116 123

Teléfono de asistencia de la Cruz Roja sobre el matrimonio forzado y la mutilación genital femenina

815 55 201

Visita [dinutvei.no](https://www.dinutvei.no) para obtener una lista de teléfonos de asistencia e informarte sobre servicios de ayuda, leyes y tus derechos.

REDES Y LÍNEAS DE AYUDA PARA PERSONAS LGTBIQ+:

FRI

Organización Noruega para la Diversidad Sexual y de Género.

Teléfono de asistencia para personas LGTBIQ+ adultas:

regnbuetelefonen.no

SKEIV UNGDOM

Teléfono de asistencia y servicio de chat para jóvenes menores de

30 años

ungdomstelefonen.no

SKEIV VERDEN

Asociación nacional para personas LGBTQ+ de origen minoritario:

skeivverden.no

SALAM

Organización para musulmanes LGBTQ+.

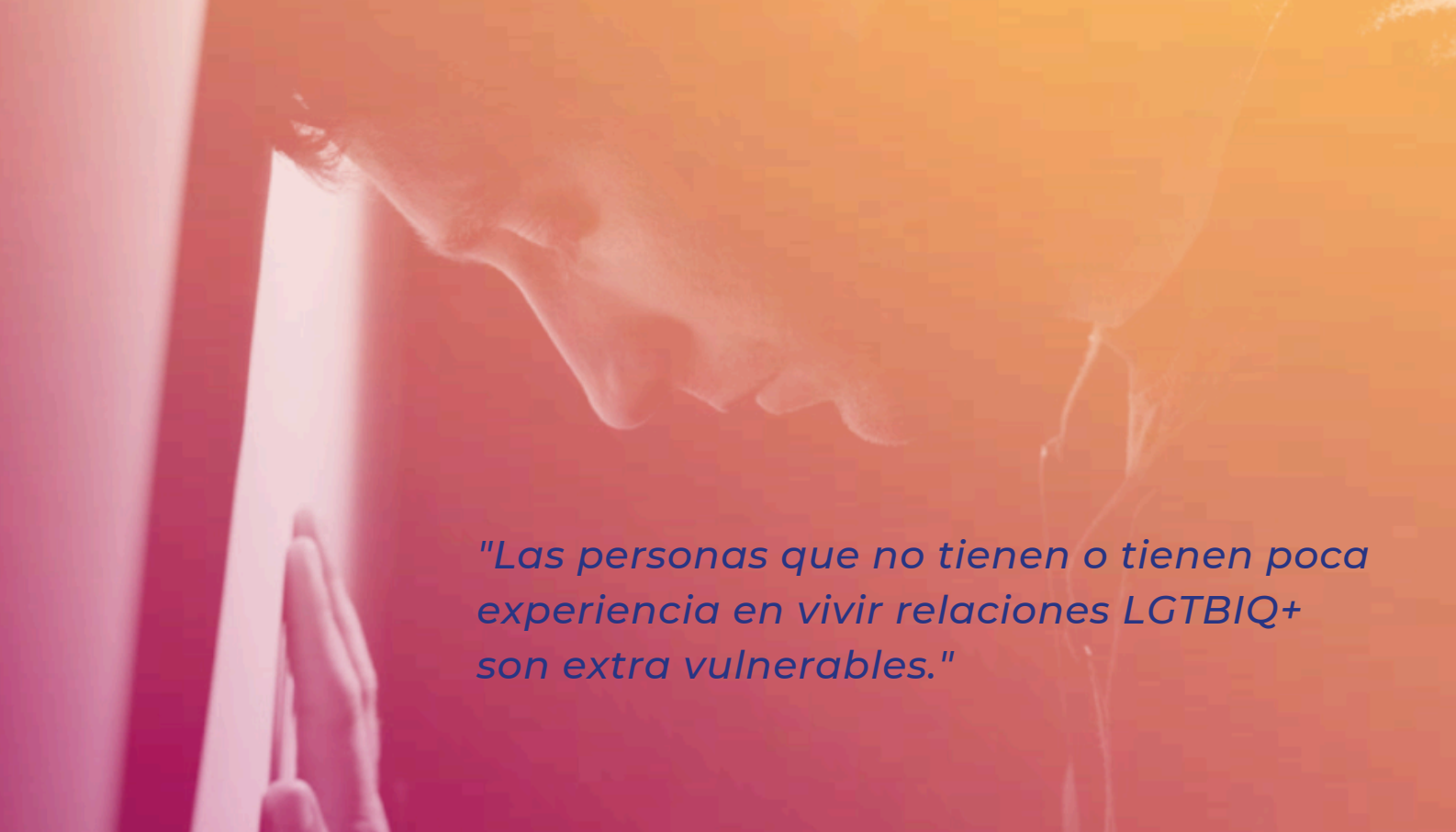
salamnorge.no

YOUCHAT

Servicio de chat anónimo para jóvenes LGBTQ+ dirigido por Gay and Lesbian Health Norway:

helseutvalget.no





"Las personas que no tienen o tienen poca experiencia en vivir relaciones LGTBIQ+ son extra vulnerables."

VIOLENCIA Y DISCRIMINACIÓN

Las personas LGTBIQ+ están tan expuestas a la violencia como las demás, pero no buscan ayuda con tanta frecuencia. En una relación violenta, la identidad de género o la sexualidad de la víctima puede ser utilizada por su pareja para controlarla, quitarle autoridad o aislarla.

Las personas que no tienen ninguna o poca experiencia en relaciones LGTBIQ+ son especialmente vulnerables. En algunos casos, a estas personas se les puede hacer creer que la violencia es una parte normal y natural de dicha relación.

Los jóvenes LGTBIQ+ que utilizan aplicaciones de citas online también pueden ser especialmente vulnerables. Las diferencias de edad en estas relaciones suelen ser a menudo bastante grandes, y a veces puede ser difícil distinguir entre el refuerzo positivo y la explotación.

Algunas personas son víctimas de varios tipos de violencia. Es importante verlas en su conjunto para comprender la totalidad de las consecuencias físicas y mentales. Para la víctima de violencia, puede parecer que no tiene sentido distinguir entre los diferentes tipos de violencia y las razones que los motivan.

ESTRÉS DE MINORÍAS

Muchas personas que pertenecen o se cree que pertenecen a un grupo minoritario experimentan la ignorancia, los estereotipos y los prejuicios de los demás. Sentir siempre que tienes que evaluar el riesgo en una situación, en una persona que conoces o en un lugar que visitas puede ser estresante y agotador. También puedes experimentar estrés por pertenecer a una minoría si se ignoran diferentes aspectos de tu identidad. Esto puede implicar, por ejemplo, que las personas que te importan ignoren tu orientación sexual.

Si además de ser LGTBIQ+ tienes otra identidad minoritaria, por ejemplo, alguna discapacidad, perteneces a la etnia sami o tienes origen inmigrante, puedes experimentar un mayor estrés de minorías. Tampoco es raro que las personas con varias identidades minoritarias diferentes experimenten varios tipos de violencia, tanto sexual como física y verbal.

DELITOS DE ODIOS

Los delitos de odio son delitos que se basan en motivaciones racistas, xenófobas y homófobas, o que de una u otra manera se basan en prejuicios contra una persona o un grupo de personas debido a su identificación grupal real o supuesta.

Los delitos de odio son delitos punibles, y pueden ser especialmente difíciles para las personas que son víctimas tanto de violencia en las relaciones cercanas como de violencia motivada por el odio y el discurso de odio.

CONTROL SOCIAL NEGATIVO Y VIOLENCIA POR CUESTIONES DE HONOR

El control social negativo implica diferentes tipos de presión, amenazas y fuerza con la intención de hacer que los individuos sigan las normas o valores de su familia o de un grupo social. Estos grupos pueden ser una comunidad religiosa, un grupo basado en una etnia común o el círculo familiar extendido de una persona. En algunas comunidades, ser lesbiana, gay, bisexual, intersexual o transgénero es un tabú. Cuando una persona sale del armario, esto puede ser visto como una pérdida de honor para la familia o el grupo, y puede utilizarse como un motivo de violencia relacionada con el honor o para un matrimonio forzado.

Algunas comunidades también ven la discapacidad como un castigo de Dios o como una prueba de que los padres de la persona han pecado. Por lo tanto, los jóvenes discapacitados pueden experimentar un control social negativo, y aún más si pertenecen al colectivo LGTBIQ+.



PARA PERSONAS QUE PRESTAN AYUDA

Si trabajas para un teléfono o servicio de ayuda, o si necesitas hablar con alguien que trabaja para un teléfono o servicio de ayuda, es buena idea estar familiarizado con la información que aparece a continuación. Los estudios han demostrado que la violencia en las relaciones cercanas normalmente implica posiciones asimétricas de poder en relación con el autor principal de la violencia, independientemente de si las personas de la relación son homosexuales como heterosexuales. Al mismo tiempo, hay una serie de factores específicos que son comunes para la violencia en las relaciones cercanas entre personas LGBTQ+:

- Amenaza de contar a la familia, amigos o compañeros de la víctima su orientación sexual e identidad de género
- Aumento del aislamiento por la falta de apoyo de la familia o del entorno social de seguridad
- Se puede hacer que las víctimas se sientan inseguras sobre su propia identidad de género u orientación sexual
- Las víctimas pueden verse limitadas o controladas a la hora de acceder a grupos o lugares de encuentro que les ayuden a salir del armario y a familiarizarse con su propia identidad de género y orientación sexual
- Las víctimas pueden sentir que merecen ser víctimas de esa violencia debido a la percepción negativa que tienen de sí mismas

- Las víctimas pueden creer que no hay ayuda disponible porque han experimentado homofobia/transfobia por parte de los servicios de apoyo y las líneas de asistencia, etc.
- Las parejas violentas pueden manipular y convencer a sus víctimas de que nadie creerá que son víctimas de violencia, utilizando mitos heteronormativos sobre la agresión y la violencia. Ejemplos de este tipo de mitos son que las mujeres no pueden ser violentas, o que los hombres no pueden ser víctimas de violencia en las relaciones cercanas.
- Una pareja violenta puede manipular a la víctima para que crea que la violencia es una parte normal de una relación entre personas del mismo sexo, o presionar a la víctima para que trivialice la violencia con el fin de proteger la reputación de la comunidad LGBTIQ+
- Una pareja violenta puede dar la impresión de que la violencia es mutua o que la víctima consiente en ser víctima de violencia
- Una pareja violenta puede amenazar con llamar a la policía y afirmar que ella misma es víctima de violencia en la relación
- Una persona violeta puede ocultar la medicación de su pareja o impedir que reciba el tratamiento necesario para expresar su identidad de género



BARRERAS

Hay varios factores que pueden impedir que las personas que no siguen la normativa de género y sexualidad pidan ayuda cuando sufren violencia en sus relaciones cercanas. El estrés de minorías puede ser un factor que contribuye a ello. Las víctimas de violencia pueden haber pasado por experiencias negativas cuando han contactado previamente con los servicios públicos. La sensación de no ser creídas por su cuerpo, apariencia o expresión de género puede dar lugar a una falta de confianza en los servicios de ayuda. Las víctimas de la violencia que, por ejemplo, son más corpulentas y parecen más fuertes que sus parejas, pueden sentir que sea difícil que se les crea.

Para las personas que pertenecen a varios grupos minoritarios, estas barreras pueden ser más complejas y mayores en número.



CREAR ESPACIOS SEGUROS

Si trabajas con la violencia en las relaciones cercanas, es importante señalar activamente que se trata de un espacio seguro en el que se puede hablar de género y sexualidad, para crear límites seguros y reconocer y expresar que la violencia también puede darse en las relaciones LGTBIQ+.

BUENOS CONSEJOS PARA CREAR ESPACIOS SEGUROS:

- Aprende a utilizar las palabras y la terminología de género y sexualidad leyendo, por ejemplo, el glosario de términos LGTBIQ+ publicado por la Dirección noruega de Asuntos de la Infancia, la Juventud y la Familia (Bufdir).
- Habla de "pareja" o "ser querido" en lugar de "tu marido" o "tu mujer". Las palabras neutras e inclusivas pueden facilitar la apertura de la persona con la que hablas. Puedes preguntarles qué pronombre prefieren que utilices.
- Utiliza palabras inclusivas en textos y presentaciones.
- Asegúrate de que la diversidad de género y sexualidad se menciona explícitamente en las páginas web y los folletos o carteles que utilices.
- En tus instalaciones: deja claro que prestas ayuda a todas las personas: Utiliza la bandera del arco iris, distribuye folletos y cuelga carteles que muestren temas relevantes, haz un uso activo de los tabloneros de anuncios. En la última página encontrarás diferentes versiones de la bandera del Orgullo. ¡No dudes en colgar una o varias en tus paredes!
- Recuerda también que las personas LGTBIQ+ también pueden pertenecer a otros grupos minoritarios. No todas las personas LGTBIQ+ son noruegas étnicas ni no discapacitadas.
- ¡Infórmate! Asegúrate de que tú y tus compañeras y compañeros asistís a todos los cursos de formación que se ofrecen, para que vuestros conocimientos sobre cómo llegar a toda la población estén actualizados.

GLOSARIO

BISEXUAL

Ser bisexual significa sentirse atraído y/o enamorado de personas independientemente de su sexo.

PERSONA CIS

Una persona cis significa es la que se identifica con el sexo biológico con el que ha nacido. Por ejemplo, una persona que tiene pene y que fue identificada como hombre al nacer y se identifica como tal.

HEN (PRONOMBRE)

"Hen" es un pronombre de género neutro que se utiliza en noruego para una persona que no se identifica como mujer o como hombre. No existe un equivalente en español. "Hen" también puede utilizarse para dirigirse a las personas si no se sabe qué pronombre utilizan o cuando su género no importa. Se recomienda preguntar a la persona qué pronombres prefiere utilizar.

GAY

Una persona gay puede enamorarse y/o sentirse atraída sexualmente por alguien de su mismo género.

NO BINARIA

Una persona que no se siente perteneciente a ninguna de las dos categorías de "hombre" o "mujer". Algunos se identifican como algo intermedio entre un hombre o una mujer, otros simplemente se identifican como personas. Esto no tiene nada que ver con el aspecto del cuerpo de una persona, sino que es una cuestión de identidad de género.

INTERSEXUAL

Intersexualidad significa tener un cuerpo que tiene tanto las llamadas características sexuales masculinas como femeninas. Los cuerpos intersexuales son muy diferentes, y las variaciones pueden afectar a muchos aspectos diferentes, desde los genitales hasta los niveles cromosómicos.

IDENTIDAD DE GÉNERO

La experiencia interna de una persona sobre el género que tiene. Nuestra percepción del género no está determinada por el cuerpo con el que nacemos.

LESBIANA

Se suele denominar lesbiana a las mujeres que se sienten atraídas y/o se enamoran de otras mujeres.

NORMATIVIDAD

Reglas no escritas, pensamientos e ideas de la sociedad. La normatividad crea expectativas sobre cómo debemos comportarnos, mirar y actuar. Crea ideales que nos dicen lo que es positivo, deseable y preferible, y lo que no. Las personas que van en contra de esta normatividad acaban notando que la normatividad existe. Ir en contra de la normatividad da lugar a sanciones, desde que la gente te mire con asco y te haga preguntas, hasta delitos de odio y aislamiento social. La normatividad de las parejas, la normatividad de tener sólo dos géneros, y la hetero-normatividad: todas son normas comúnmente rotas por las personas LGTBIQ+ y que pueden dar lugar a sanciones.

ORIENTACIÓN SEXUAL

La orientación sexual está relacionada con las palabras que utilizamos para describir nuestra propia sexualidad. Por quién sientes atracción sexual y romántica. Sólo tú puedes decidir cómo identificarte, nadie más.

PRÁCTICA SEXUAL

La práctica sexual hace referencia al tipo de relaciones sexuales que tienes. No existe necesariamente ninguna relación entre la identidad, la atracción y con quién se mantienen relaciones sexuales. Una persona que se identifica como hombre heterosexual podría, por ejemplo, practicar sexo con otros hombres sin que esto tenga ninguna relación con su orientación sexual.

QUEER

Término colectivo para las orientaciones sexuales, la expresión de género y las identidades de género que no siguen las expectativas de la sociedad de ser heterosexual y cisgénero.

PERSONA TRANS

Una persona trans se identifica total o parcialmente como algo distinto al género con el que nació. Las personas trans también pueden utilizar los términos trans, persona trans, hombre trans, mujer trans, transgénero, no binario, nacido en el cuerpo equivocado, etc. para describirse a sí mismas.



bandera del orgullo



bandera de orgullo trans



bandera de orgullo sami

7

COSAS QUE HAY QUE RECORDAR:

1. Las personas LGTBIQ+ también pueden sufrir violencia en las relaciones cercanas
2. Las relaciones violentas siempre presentan un desequilibrio de poder
3. La violencia puede darse en muchos tipos de relaciones
4. La violencia en las relaciones cercanas no es una cuestión de tamaño o fuerza, o de quién parece más masculino o femenino
5. En las relaciones violentas, las mujeres pueden ser tan violentas como los hombres
6. La violencia sexual también puede darse en las relaciones entre personas del mismo sexo
7. Es tan difícil para las personas LGTBIQ+ dejar una relación violenta como para las personas heterosexuales