

# VER, EVALUAR, ACTUAR.

La violencia en las relaciones  
lésbicas y homosexuales

El maltrato y la violencia en el ámbito de las relaciones afectivas y sexuales no es una realidad exclusiva de las relaciones heterosexuales.

En las parejas y en las relaciones formadas por dos hombres o dos mujeres se dan situaciones reales de violencia, tanto física como psicológica.

Esta violencia, llamada intragénero, permanece en el anonimato lejos de estadísticas y números, en unos casos porque las propias personas que la sufren no lo manifiestan ni la dan a conocer, y en otros porque a la propia sociedad, y en concreto a los agentes sociales les cuesta creer que exista violencia en las relaciones lésbicas y homosexuales.



## TEST VIOLENCIA INTRAGÉNERO

El propósito de este test es ayudarte a reconocer una posible situación de maltrato o de violencia en tus relaciones.

Es posible que si contestas afirmativamente a alguna de las preguntas estés viviendo una situación de maltrato en tu relación.

### La persona con la que mantienes relaciones afectivas y sexuales:

1. ¿Te ha golpeado o zarandeado en alguna ocasión?
2. ¿Te pregunta constantemente dónde estás y con quién estás?
3. ¿Hace cosas que sabe que te hieren, lo hace intencionalmente, pero dice que es por tu bien?
4. ¿No quiere que salgas con amigas/os si no está él/ella.?
5. ¿Te controla tus cuentas bancarias, el teléfono, el correo,...? ¿Te controla continuamente?
6. ¿Se comporta muy correctamente cuando estáis con más gente pero a solas te trata mal?
7. ¿Se comporta la mayor parte del tiempo muy bien contigo pero de vez en cuando tiene arrebatos de agresividad contra ti?

### ...Tú como te sientes:

8. ¿Tienes el miedo permanente a que diga a tu familia o amigos que eres gay/lesbiana.
9. ¿Tienes la sensación de estar aislado/a de tu entorno: familia, amigos... y que sólo le tienes a él/ella?
10. ¿Sientes con frecuencia que tienes que tratar a esa persona de manera exquisita para que no se enfade?
11. ¿No te atreves a contar a nadie lo que te está pasando?

Si estás sufriendo una situación de violencia en tus relaciones afectivas y sexuales y aún sabiendo que no existe una solución fácil, sí hay cosas que puedes hacer para protegerte:

- \* **No ignores el problema.** Habla con alguien. Parte del poder de quien te maltrata viene de estar protegido/a por el secreto. A menudo las víctimas sienten vergüenza y no desean que nadie se entere de sus problemas íntimos.
- \* Aunque estas situaciones son complejas y difíciles **no pienses que no se puede hacer nada** y que estás totalmente desprotegido/a ante tu maltratador/a.

- \* **No te aisles y nunca te quedes solo/a** ante el maltrato. Busca ayuda en la familia, amigos/as o en la asociación LGTB más cercana.
- \* Vete de casa si convives con tu maltratador/a, y si esto no es posible procura estar acompañado/a, nunca solo/a. Ten dinero guardado.
- \* Planifica por adelantado para saber lo que vas a hacer si eres atacado/a nuevamente.
- \* **Plantéate la denuncia:** A pesar de las dificultades sociales y legales y del miedo hay que romper con el silencio. Denunciar es un paso para salir del círculo de la violencia.
- \* Si eres lesbiana los recursos contra el maltrato que existen en tu ciudad para las mujeres también se pueden aplicar a tu caso. Infórmate de los teléfonos de ayuda y de los recursos habilitados en tu comunidad a tal efecto.

## RECURSOS DE ALDARTE

### Espacio: Rincón sin violencia

A través de la sección de nuestra página Web: [www.aldarte.org/rinconsinviolencia](http://www.aldarte.org/rinconsinviolencia), "Rincón sin violencia", podrás: 1) acceder a documentos que analizan y hablan de la violencia que se da en el interior de las relaciones lesbicas, 2) realizar un test para reconocer una posible situación de maltrato que puedas estar viviendo, 3) solicitar ayuda y apoyo, 4) hacernos algún tipo de pregunta o sugerencia, 5) bajarte nuestro documento **VER, EVALUAR, ACTUAR: La violencia en las relaciones lésbicas y homosexuales**, 6) comunicarte con otros gays y lesbianas a través de los foros.

### Counselling

Counselling significa acompañamiento, asesoramiento y se basa en la creencia de que la mayoría de las personas somos capaces de resolver nuestros propios problemas si se nos da la oportunidad. Se ofrece de forma individualizada, presencial y con cita previa.

### Apoyo psicológico

Mediante el apoyo psicológico se abordan estas situaciones de forma individualizada y presencial. Con cita previa.

### Asesoramiento legal

El asesoramiento legal se lleva a cabo de forma presencial (con cita previa) y a través de las consultas mediante la página Web.

### Bibliografía y videoteca

Nuestro centro de documentación tiene un amplio fondo de materiales (libros, vídeos, DVD,s, noticias de periódico, etc.) que tratan todo lo relativo a la violencia intragénero.

### Nos puedes encontrar en: ALDARTE

"Centro de Atención a Gays, Lesbianas y Transexuales"  
C/ Berastegi 5-5º Dpto. 8 y 9 - 48001 Bilbao - Bizkaia  
Correo electrónico: [aldarte@aldarte.org](mailto:aldarte@aldarte.org), Web: [www.aldarte.org](http://www.aldarte.org)  
Horario: lunes a viernes: 10 a 13 y de 17:30 a 21:30

Visita nuestro  
rincón sin violencia  
[www.aldarte.org/rinconsinviolencia](http://www.aldarte.org/rinconsinviolencia)