

## Centros de defensa de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual

**Belcourt - Turtle Mountain Band of Chippewa Hearts of Hope**  
Línea de crisis: 701.477.0002  
Oficina: 701.477.0002  
Dirección de correo electrónico: [gourneau@utma.com](mailto:gourneau@utma.com)

**Beulah Women's Action & Resource Center**  
Línea de crisis: 701.873.2274  
Oficina: 701.873.2274  
[mercerwar.com](http://mercerwar.com)

**Bismarck Abused Adult Resource Center**  
Línea de crisis: 866.341.7009  
Oficina: 701.222.8370  
[abusedadultresourcecenter.com](http://abusedadultresourcecenter.com)

**Bottineau Family Crisis Center**  
Línea de crisis: 800.398.1098  
Oficina: 701.228.2028  
[famcrisiscenter.org](http://famcrisiscenter.org)

**Devils Lake Safe Alternatives for Abused Families**  
Línea de crisis: 701.409.0665  
Oficina: 701.662.7378  
[saafnd.org](http://saafnd.org)

**Dickinson Domestic Violence & Rape Crisis Center**  
Línea de crisis: 888.225.4506  
Oficina: 701.225.4506  
[dvrcnd.com](http://dvrcnd.com)

**Ellendale Kedish House**  
Línea de crisis: 877.349.5118  
Oficina: 701.349.4729  
[kedish-house.com](http://kedish-house.com)

**Fargo Rape & Abuse Crisis Center**  
Línea de crisis: 800.344.7273  
Oficina: 701.293.7273  
[raccfm.com](http://raccfm.com)

**Fort Totten - Spirit Lake Nation Spirit Lake Victim Assistance**  
Línea de crisis: 701.766.1816  
Oficina: 701.766.1816  
[spiritlakenation.com/programs/spirit-lake-victim-assistance/](http://spiritlakenation.com/programs/spirit-lake-victim-assistance/)

**Grafton Domestic Violence & Abuse Center Inc.**  
Línea de crisis: 866.435.7490  
Oficina: 701.331.0466  
[dvacnd.org](http://dvacnd.org)

**Grand Forks Community Violence Intervention Center**  
Línea de crisis: 866.746.8900  
Oficina: 701.746.0405  
[cviconline.org](http://cviconline.org)

**Jamestown Safe Shelter**  
Línea de crisis: 888.353.7233  
Oficina: 701.251.2300  
[safeshelterjamestown.org](http://safeshelterjamestown.org)

**Lisbon Abuse Resource Network**  
Línea de crisis: 701.683.5061  
Oficina: 701.683.5061  
[abuseresourcenetwork.com](http://abuseresourcenetwork.com)

**Minot Domestic Violence Crisis Center**  
Línea de crisis: 701.852.2258  
Oficina: 701.852.2258  
[courage4change.org](http://courage4change.org)

**Stanley Domestic Violence Program NW ND**  
Línea de crisis: 800.273.8232  
Oficina: 701.628.3233  
[dvprnwnd.weebly.com](http://dvprnwnd.weebly.com)

**Valley City Abused Persons Outreach Center**  
Línea de crisis: 701.845.0072  
Oficina: 701.845.0078  
[apocnd.org](http://apocnd.org)

**Wahpeton Three Rivers Crisis Center**  
Línea de crisis: 701.642.2115  
Oficina: 701.642.2115  
[threeriverscrisiscenter.com](http://threeriverscrisiscenter.com)

**Washburn McLean Family Resource Center**  
Línea de crisis: 701.462.8643  
Oficina: 701.462.8643  
[mcleanfrc.weebly.com](http://mcleanfrc.weebly.com)

**Williston Family Crisis Shelter**  
Línea de crisis: 701.770.5180  
Oficina: 701.572.0757  
[familycrisisshelter.com](http://familycrisisshelter.com)

## 5 maneras de ayudar a poner fin a la violencia sexual

1. Obtenga más información sobre la violencia sexual y cómo afecta el abuso a las víctimas. Cuando usted comprende las situaciones y los sentimientos complejos que enfrentan las víctimas, puede ofrecer un mejor apoyo a alguien que haya sido víctima del abuso.
2. Hablar sobre la violencia sexual no es fácil y puede hacer que usted se sienta incómodo. Le animamos a hablar de ella de todas formas. Al tener conversaciones informadas sobre la violencia sexual, podemos poner fin a las actitudes y creencias dañinas que causan la violencia sexual, crear un mejor sistema de apoyo para las víctimas y desarrollar comunidades más seguras para todos.
3. Cuestione el lenguaje ofensivo o dañino sobre las mujeres, las niñas y otros grupos marginados, como los chistes sexistas, o los comentarios estereotipados o degradantes. Aunque no todos los que hacen un chiste sexista son abusivos, es importante denunciar las actitudes y creencias dañinas que pueden conducir a las acciones violentas.
4. Sea un ejemplo a seguir de las relaciones saludables mostrando respeto e igualdad, y buscando siempre el consentimiento entusiasta.
5. Ofrézcase como voluntario o haga una donación a su centro local de defensa de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual.



**Contáctenos:**

521 E Main Avenue, Suite 320  
Bismarck, ND 58501

Teléfono: 701.255.6240  
Número gratuito: 888.255.6240

[nddsvc.org](http://nddsvc.org)  
[contact@nddsvc.org](mailto:contact@nddsvc.org)



*NDD SVC no presta servicios directos a las víctimas y los sobrevivientes. Comuníquese con un centro de defensa de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual cerca de usted si está buscando apoyo. Si usted está en peligro inmediato, llame al 911.*

Este proyecto fue financiado por la subvención número 15JOVW-22-GG-00907-MUMU otorgada por la Oficina de Violencia Contra las Mujeres del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, los hallazgos, las conclusiones y las recomendaciones expresados en esta publicación son los de los autores, y no reflejan necesariamente las opiniones de la Oficina de Violencia Contra las Mujeres del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.

Ve este directorio en línea: [nddsvc.org/find-help](http://nddsvc.org/find-help)

**North Dakota  
Domestic & Sexual  
Violence Coalition**

# Comprendiendo la violencia sexual

## ¿Qué es la violencia sexual?

La violencia sexual es un término general utilizado para describir cualquier tipo de contacto o comportamiento sexual no deseado, forzado o resultante de la coacción que ocurra sin consentimiento. La violencia sexual incluye cualquier tipo de agresión, abuso o acoso sexual.

Muchas personas creen en estereotipos dañinos sobre la violencia sexual que culpan a la víctima en lugar del abusador, pero la violencia sexual no tiene que ver con lo que la víctima se puso, cómo actuó ni cuánto bebió. La violencia sexual nunca es culpa de la víctima. Las únicas personas que causan la violencia sexual son los abusadores, porque la violencia sexual tiene que ver con el poder y control. Los abusadores cometen actos de violencia sexual para obtener el poder y control sobre la persona de la que están abusando. Estas acciones provienen de las actitudes y creencias que ellos tienen sobre la víctima o ciertos grupos marginados. Los abusadores a menudo tienen un sentimiento de derecho, superioridad o privilegio masculino sobre la víctima que utilizan para justificar sus acciones. Por ejemplo, un hombre podría creer erróneamente que es superior a las mujeres y tiene derecho a sus cuerpos, lo que podría utilizar para justificar los toqueteos de una mujer en público o el hecho de amenazar a su pareja para que realice actos sexuales. Este tipo de creencias es erróneo y es la causa de la violencia sexual.

Estadísticamente, las mujeres tienen más probabilidades de ser víctimas de la violencia sexual, pero los hombres también son víctimas. Es importante agregar que aunque la mayoría de los abusadores son hombres, eso no significa que la mayoría de los hombres sean abusadores.

## Tipos de violencia sexual

- Agresión sexual o violación
- Abuso sexual infantil
- Incesto
- Contactos no deseados (toqueteos, caricias, besos forzados, etc.)
- Acoso o amenazas sexuales
- Tráfico sexual o explotación sexual
- Agresión sexual facilitada por el alcohol o las drogas
- Voyerismo (observar a alguien realizar actos sexuales sin su conocimiento o consentimiento)
- Intercambio de imágenes íntimas sin consentimiento
- Posesión o distribución de materiales de abuso sexual infantil
- Utilización de la tecnología para generar imágenes íntimas de alguien sin su consentimiento

## Impactos de la violencia sexual en las víctimas

La mayoría de los tipos de violencia sexual son cometidos por alguien conocido por la víctima. Esta puede ser cualquier persona, desde alguien que apenas conocemos hasta un cónyuge o una pareja. La violencia sexual nunca es culpa de la víctima, pero debido a que la víctima a menudo conoce al abusador, es posible que se sienta de alguna manera responsable de la violencia. Esto puede causar confusión y otras emociones, como la culpa, la vergüenza o el miedo a las represalias por parte del abusador si la víctima denuncia la violencia. Como resultado de esto, muchas víctimas de la violencia sexual no denuncian el delito a las autoridades.

Después de ser víctima de la violencia sexual, una persona podría pasar por una amplia gama de reacciones y emociones. No existen un patrón ni un orden de respuestas, pero muchas víctimas de la violencia sexual experimentan lo siguiente:

- Negación o choque
- Ira
- Culpa, vergüenza, autculpción o sentimiento de que de alguna manera causó el abuso
- Depresión
- Ansiedad o ataques de pánico
- Disociación o recuerdos recurrentes
- Aversión al sexo
- Promiscuidad o hipersexualidad
- Temor por su seguridad
- Insensibilización o aislamiento social
- Problemas con la intimidad
- Falta de confianza en ella misma o en los demás
- Pérdida de la memoria
- Pesadillas o insomnio
- Problemas o trastornos alimentarios
- Pensamientos de suicidio o autolesión

## ¿Qué es el consentimiento?

El consentimiento es un acuerdo continuo entre los participantes para participar en una actividad sexual. Decimos que el consentimiento es continuo porque es más que un único "sí" o "no". Es una conversación continua entre los socios sobre los límites, los deseos y los niveles de confort con diferentes actividades sexuales. Sin el consentimiento, un acto sexual es violencia sexual.

El consentimiento es siempre un "sí" claro y entusiasta en vez de la ausencia de un "no". El silencio no es un consentimiento, y "no estoy seguro" y "supongo que sí" no son un consentimiento.

Si alguien consintió en una actividad sexual en el pasado, eso no significa que consienta en otra actividad sexual en el futuro. Es importante comunicarse periódicamente con su pareja para asegurarse de que ambos se sientan cómodos con una actividad. Una forma de hacerlo es preguntando si "¿Está bien esto?" o "¿Quieres \_\_\_\_?". Usted también puede cambiar de opinión y retirar el consentimiento en cualquier momento comunicándole a su pareja que quiere dejar de hacerlo.

El consentimiento no puede ser dado por ninguna persona que sea menor de edad, o que no pueda comprender lo que está sucediendo por estar dormida, inconsciente, o bajo la influencia de las drogas o el alcohol. El consentimiento no es válido si alguien lo está presionando, amenazando o intimidando para que participe en actividades sexuales.

Si usted o alguien que conoce ha sido víctima de la violencia sexual, comuníquese con un centro de defensa de las víctimas de la violencia doméstica o la agresión sexual cerca de usted para obtener apoyo.

Se puede encontrar un directorio en el reverso de esta página o visitando [nddsvc.org/find-help](https://www.nddsvc.org/find-help)

Todos los servicios prestados por los centros de defensa son GRATUITOS y confidenciales.

