



¿Lo culpa tu pareja en tu bisexualidad? ... puede ser el abuso de pareja.

Si tú o tu amig@ tiene preguntas sobre tu relación, llama para apoyo: **617-742-4911 (V)**
617-227-4911 (TTY)

¿Tu pareja:

- le dan celos de ambos mujeres y hombres en tu vida?
- se burla de ti por ser bisexual?
- insiste que escojas entre ser heterosexual o gay?
- te acusa de hacerle trampa o coquetear con otros?
- usa dinero o regalos para hacerte sentir que le debes algo?
- previene que te identifiques abiertamente como bisexual?
- no respeta tu palabra de seguridad?
- te preciona a tener sexo en maneras que no quieres?
- previene que vayas a eventos LGBTQ?
- amenaza a contarle a tu familia o amig@s que eres bisexual?
- rechaza tu bisexualidad como una etepa?

*El abuso de parejas también se llama la violencia domestica, el maltrato, violencia en el noviazgo, o el abuso de parejas intimas.

¿Qué es el abuso de parejas?

Un patrón de comportamiento crónico y recurrente donde una persona trata de controlar los pensamientos, las creencias, y/o las acciones de su pareja, o de alguien con quien sale o ha tenido relaciones intimas.

El abuso no se trata del tamaño, de la fuerza, o de quien es más masculin@. Cualquier persona de cualquier género puede ser abusiv@.

El abuso no solo se trata de la violencia. El abuso se trata del controlar a la otra persona. Abusadores pueden usar tácticas emocionales, económicas, de cultura e identidad y físicas para controlar a sus parejas.

El abuso cruza todas las fronteras sociales, étnicas, raciales y económicas. No se puede determinar si alguien es abusad@ o abusiv@ por su tamaño, fuerza, raza, política, sexualidad, expresión de género, religión, ni personalidad.

El abuso nunca es mutuo.

Aunque ambos parejas puedan usar violencia, l@s abusadores/as lo hacen para controlar a sus parejas; un/a sobreviviente puede usar la violencia para defenderse o para tratar de parar el abuso.

El abuso puede ocurrir sin tener en cuenta la duración de una relación o la situación casera. No importa si están viviendo junt@s o acaban de salir junt@s.

Abusadores/as pueden decir:

- "Sé que no puedo confiar en ti sol@ con tus amig@s porque tu acuestas con cualquiera."
- "No eres parte de la comunidad LGBTQ."
- "Si me dejas, le contaré a tu jefe que eres bisexual."
- "Ni digas a nadie que has salido con hombres antes, es asqueroso."
- "Sé que todos ustedes bisexuales son put@s."
- "Solamente estas confundid@ sobre tu sexualidad."
- "Si quieres salir conmigo, tienes ser una lesbiana."
- "Sé que vas a dejarme para una mujer," o "Sé que vas a dejarme para un hombre."

El abuso no disminuye; tiende a empeorarse con tiempo. La terapia de parejas, las clases para manejar la ira, alcohólicos anónimos ni clases de comunicación no ayudan a l@s abusadores a parar el maltrato y pueden ser peligrosos para el sobreviviente.

El ciclo del abuso:

Corazones y flores La relación empieza así. El/la abusador/a puede ser carismátic@, sincer@, y deseable.

El aumento de tensión El abusador empieza a usar tácticas sutiles para controlar como la culpabilidad (y otros ejemplos a la izquierda). Tú puedes sentirte como si andas nerviosamente. Sobrevivientes frecuentemente están conscientes de su propio comportamiento y tratan de cambiarlo para evitar conflicto o “que se metan en problemas.”

Incidente explosivo Tu pareja usa una táctica o muchas tácticas del abuso para controlarte (ve los ejemplos a la izquierda). En este punto, tu puedes estar list@ para salir o empiezas a cuestionar la relación.

Corazones y flores Tu pareja trata de prevenirte de salir de la relación convirtiéndose en la persona de quien te enamoraste. Hace cosas bonitas para ti, te compra flores, te toma a cenar, etc. o solamente se disculpa por el abuso. Tu pareja puede exigir, “Nunca va a pasar otra vez” o “Voy a obtener ayuda” o culpa el abuso en las drogas, el alcohol, o el estrés. Aunque parece que el abusador actúa en un manera buena, todavía están tratando de controlar a su pareja. Tú puedes sentir alivio que el incidente abusivo este terminado y que todo parezca normal otra vez pero entonces la tensión aumenta otra vez...

El ciclo se repite con frecuencia. Si esto parece familiar, puedes obtener apoyo. The Network/La Red es una organización para gente lesbiana, gay, bisexual, transgénero y queer que son sobrevivientes del abuso de pareja. Podemos ayudarte hablar sobre sus preocupaciones y conectarte a servicios que pueden ayudarte como grupos de apoyo, órdenes de protección, o refugio confidencial.

No tienes que salir ni querer salir de tu relación para obtenerte apoyo.



Ejemplos de tácticas del abuso

El abuso emocional:

- Decirte que eres loc@.
- Culparte por todo.
- No permitir que estes sol@ con tus amig@s y familia
- Controlarlo que haces

El abuso sexual:

- Forzarte a tener sexo cuando no lo quieres.
- Forzarte a contar experiencias sexuales del pasado.
- Poner en línea o compartir fotos o videos desnudos de ti sin tu permiso.
- Pasar rumores sexuales de ti.

El abuso cultural o de identidad:

- Usar racismo, clasismo, prejuicio en contra de Judeos o en contra gente con discapacidades, homofobia, bifobia, o transfobia, etc. contra ti
- Amenazar a contarle a todos que eres bisexual.
- Aislarte de tu comunidad.

El abuso económico:

- Causar que pierdes tu empleo.
- Controlar el dinero.
- Incrementar deudas en tu nombre.

El abuso física:

- Pegar, dar puñetazos, o empujar
- Amenaza a hacerte daño o matarte.
- Tomar tu silla de reudas, entrepiernas, o audífono.
- Cerrarte a dentro o afuera de la casa
- Interumpir tu sueño.