

Este folleto lo dedicamos a las mujeres que nos queremos tanto. Para que nos informemos, rompamos el silencio y no sigamos calladas pensando que solamente a nosotras nos pasa porque hemos tenido mala suerte, y una vez fortalecidas podamos decidir sobre nuestras vidas y tomar nuestras propias decisiones.

No somos las únicas, en el mundo una de cada tres mujeres en algún momento de su vida ha sido víctima de violencia por parte de un hombre.

La violencia hacia las mujeres no conoce ningún límite geográfico, cultural ni de riqueza. La violencia hacia las mujeres es la violación de los derechos humanos más generalizada y tolerada por la sociedad.

Muchas culturas la aprueban, toleran y fomentan a través de sus leyes, religiones, costumbres y formas de vida, de esta forma hacen que la violencia siga existiendo en todas sus manifestaciones, llegando en muchos casos hasta quitar la vida a las mujeres.

Sola es difícil salir de este ambiente de miedo y terror, pero juntas lo podemos lograr, habla, contá lo que te pasa cuando el personal de salud, una amiga, familiar, vecina te pregunta, es una oportunidad para romper este camino de dolor y reempezar con nueva fuerza.

Colectivo de Mujeres de Matagalpa
Del Banco Uno 2 cuadra 1/2 al este.
Apdo 184. Telf-fax 772-2458
correo electrónico: salud@cmm.matagalpaorg.net
Matagalpa-Nicaragua- Mayo 2005



Nosotras que nos queremos tanto



La violencia y la salud

Cicatrices en el cuerpo y en el alma

Auspiciado por: Farmamundi

Un testimonio

Soy Juana, tengo 30 años. Desde que me fui a los 18 años con mi novio he pasado un calvario. Los primeros meses fueron muy bien, pero un día se me ocurrió contarle que de niña mi tío había abusado de mí. Yo le conté pensando que me entendería y que me liberaría de este dolor que llevaba dentro, pero... a partir de entonces se fue distanciando, salía con otras mujeres y me decía que ellas sí habían sido vírgenes, no como yo que me había restregado con cualquiera, me ofendía, me humillaba, decía que eran excusas mías, que seguro yo lo había buscado y me había gustado.

Me obligaba a tener relaciones, a hacer cosas que a mi no me gustaban y si me negaba me pegaba hasta que lo hacía. Quedé embarazada tres veces, la última vez me golpeó tanto, que perdí el embarazo. En el hospital dije que me había caído por las escaleras. Me daba vergüenza que alguien se enterara de lo que pasaba, porque en el fondo me sentía culpable y llegué a creer que quizás fue culpa mía no haber frenado a mi tío.

Cada día me sentía más triste, sin ganas de hacer las cosas, ya no me arreglaba, solamente tenía ganas de llorar y me dio por comer, cada vez que se acercaba la hora que él llegaba a casa, tenía que comer y comer.

Lo único que me mantenía a flote eran mis dos hijos, pero a veces descargaba en ellos mis frustraciones y les gritaba sin motivo

Un día oí por la "radio vos" el programa "saludando" que hablaba de esto, parecía mi problema y decían que atendían y que se tenía que hablar.

Me armé de valor y un miércoles fui a consulta. Cuando me atendieron y me preguntaron ¿cómo te sentís? ¿te ocurre algo que te hace sentir mal? no podía hablar, me vinieron unas ganas de llorar y llorar, hacía años que nadie me preguntaba cómo estaba, y así empecé a contar mi historia.

Me gustaría que otras mujeres pudieran hablar...

Qué podemos hacer

Actuar cuanto antes, buscar apoyo



- Informarnos sobre los derechos de las mujeres.
- Convencernos que la violencia no es normal, es una violación a los derechos humanos.
- Buscar ayuda para poder salir de este ambiente de miedo y terror.
- Hablar y contar lo que nos pasa, sin esperar.
- Juntarnos con otras mujeres para hablar, apoyarnos mutuamente y agarrar valor para hacer nuestro propio camino.
- Si decidimos utilizar las leyes que nos protegen, denunciar los hechos para que el agresor sea castigado.
- Juntarnos en las campañas en contra de la violencia, para demandar a los gobiernos que hagan leyes y políticas que nos respeten como personas.



Consecuencias físicas



Las agresiones físicas son las más visibles y las que hacen que las mujeres oculten su situación disimulando y fingiendo caídas o accidentes.

También hay consecuencias indirectas, que se manifiestan por la tensión y los golpes repetidos.

- Pueden ser lesiones leves, moratones, arañones directamente provocados por los golpes.
- Alteraciones en el estómago y el intestino por la tensión y los nervios.
- Dolores múltiples por todo el cuerpo
- Discapacidad y amputaciones.
- Obesidad o delgadez y desnutrición por los trastornos en la alimentación.
- Infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH-SIDA
- Inflamación pélvica.
- Embarazos no deseados.
- Abortos por los golpes, o complicaciones en el embarazo.

Perdida de la vida por asesinato.

Consecuencias en los sentimientos



Hay lesiones que dejan cicatrices por dentro, estas no se ven, las sentimos en lo más profundo de nuestro ser y **se manifiestan** en:

- Angustias permanentes.
- Sentir que no valemos nada.
- Estrés, nerviosismo exagerado.
- Tristeza y ganas de llorar de repente.
- Depresión, estar sin ganas de hacer nada.
- Temores y fobias. Miedo a salir a la calle, miedo a salir sola, miedo a hablar.
- Trastornos en el sueño (desvelo, soñadera)

A veces para superar estos sentimientos **nos refugiamos** en:

- El alcohol, pensando que así olvidaremos y agarraremos valor.
- El tabaco, porque pensamos que nos tranquiliza.
- La droga, porque creemos que nos hará olvidar.
- La comida, sentimos que nos aplaca la angustia.
- El ayuno, porque tenemos ganas de morirnos.
- Nos autoagredimos, nos hacemos daño como para castigarnos.
- Agredimos a los que están a nuestro lado (sobre todo hijas e hijos menores).

A veces nos vienen **ideas de quitarnos la vida**, y a veces lo hacemos, porque pensamos que no hay otra solución.

Consecuencias en nuestra sexualidad



- Cuando alguien nos agrede, poco a poco vamos perdiendo el cariño hacia esta persona.
 - Al obligarnos a tener relaciones cada vez genera mayor rechazo.
 - Esto hace que vayamos perdiendo las ganas de tener relaciones y cuando las tenemos sean desagradables.
-
- Si estamos obligadas a tener las relaciones no podemos decidir sobre nuestra protección y estamos más expuestas a las infecciones de transmisión sexual, a lesiones en nuestros genitales y a embarazos no deseados.
 - La vivencia de la sexualidad en lugar de ser una parte placentera de nuestras vidas se convierte en una tortura, algo que nos hace daño.
 - Perdemos el contacto con nuestro cuerpo, ya no nos importa, nos sentimos feas, despreciables.

¿Cómo afecta la violencia a nuestras vidas y salud?



- Entender cómo nos envuelve la violencia es difícil, porque quien nos agrede es alguien al que queremos y este cariño hace que cuando nos pide perdón lo aceptemos de nuevo.
- La violencia nos asusta y el miedo nos hace perder valor y nos lleva a no saber cómo reaccionar, hasta tal punto que llegamos a pensar que nosotras somos quizás las culpables.
- Cuanto más tiempo aguantemos la violencia más daño nos hace, nos va haciendo cicatrices en el cuerpo y cicatrices que no se ven en nuestros sentimientos.
- Para protegernos, reaccionamos de mil maneras y a veces nos refugiamos en conductas que nos hacen más daño: tristeza, agresividad, licor, drogas, comer demasiado o no comer, perder la ilusión por vivir.
- La mujer cada vez se cierra más y tiene menos fuerza para reaccionar y el agresor cada vez se atreve más, llegando muchas veces a asesinar a la mujer.