

Hombres, ¿usted o alguien que usted conoce a tenido experiencias sexuales no deseadas o acoso en el ejército?

Si es así, usted no está solo.

# Fortaleza y Recuperación

Hombres Superando el Trauma Sexual Militar



Siga leyendo para aprender acerca de otras experiencias de los hombres y un poco de información útil para usted.

## ¿Cuál es el Trauma Sexual Militar?

Trauma sexual militar, o MST (por sus siglas en inglés), se refiere al asalto sexual o acoso sexual que ocurrió durante el servicio militar de un Veterano.

**MST le puede pasar a cualquiera, independientemente de su género, fuerza, tamaño, edad, raza, orientación sexual o rama de las Fuerzas Armadas o era de servicio.**

MST puede incluir experiencias como:

- Ser presionado para actividades sexuales, ya sea con amenazas o con promesas de un mejor tratamiento
- Ser incapaz de dar su consentimiento, como cuando esta en estado de embriaguez o dormido
- Estar dominado físicamente o subyugado
- Manoseo o contacto sexual no deseado
- Comentarios repetidos y ofensivos acerca de las actividades sexuales o corporales de uno
- Las insinuaciones sexuales no deseadas y amenazantes



Otras cosas a saber: MST puede suceder en repetidas ocasiones. La razón no importa; incluso si se le llamó “novatadas”, todavía es MST. Además, el/los perpetrador(es) puede(n) o no ser conocidos suyos, pueden ser hombre o mujer, y pueden ser Militares o civiles.

---

*Veteranos de muchos orígenes diferentes han experimentado MST, y mucho de lo que se lee aquí puede aplicarse tanto a hombres y mujeres.*

*Sin embargo, este folleto se enfoca en las experiencias y preocupaciones de Veteranos masculinos.*

---

---

## Usted No Está Solo

*Los hombres a menudo no hablan de un trauma sexual, por lo que los sobrevivientes pueden pensar que son los únicos a quien le ha sucedido. Por esta razón proveedores de cuidado de salud VA preguntan a todos los Veteranos sobre MST.*

*Muchos hombres han dado el paso valiente de expresarse. De hecho, más de un tercio de todos los Veteranos que le dicen a un proveedor VA que vivieron el MST son hombres.*

---

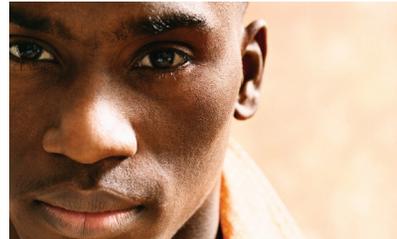
## ¿Qué hace tan difícil para muchos hombres el MST?

Hay muchas razones. Otros Veteranos masculinos han dicho cosas como:

- “Esto no me puede pasar a mí. Esto no sucede con los hombres.”
- “Me sentí como menos hombre después, a veces ni siquiera como un hombre en lo absoluto.”
- “Traté de seguir adelante y olvidarme de eso. Es probable que sea demasiado tarde ahora.”
- “Yo debí haber sido capaz de detenerlo. Fue mi culpa.”

Para muchos hombres, otros asuntos también son críticos:

- Los hombres pueden haber tenido reacciones biológicas incontrolables como la erección o la eyaculación durante el MST. Esto **no** quiere decir que ellos querían o lo disfrutaron. Asimismo, no quiere decir nada acerca de su orientación sexual.
- El trasfondo e identidad de los hombres, como su edad, raza, religión, y el abuso o trauma antes del servicio militar, pueden también afectar sus reacciones a MST.



## Algunas reacciones comunes en los hombres

Algunos hombres se recuperan por sí mismos. Otros luchan con algunas reacciones comunes, incluso muchos años después. Muchos hombres dicen que están:

- Enojados, sobre todo al sentirse amenazado o traicionado
- Avergonzados o sentirse dañados o como un fracaso
- Preocupados por la masculinidad o la orientación sexual
- Tienen dificultades sexuales de funcionamiento tales como bajo deseo sexual o problemas de erección
- Tensos, en guardia o tienen ataques de pánico
- Aturdidos, afecto plano, o incapaz de dar o sentir amor o felicidad
- Usando alcohol, drogas, comportamiento imprudente, o relaciones sexuales sin protección para apagar los recuerdos y sentimientos
- Tienen conflictos con los demás o dificultad para confiar
- Evitando los recordatorios o se sienten aislados
- Tienen problemas con el sueño, el enfoque, o la memoria
- Tienen dolor crónico o problemas digestivos
- Tienen imagen negativa de su cuerpo o problemas para comer

Si usted puede relacionarse con algunas de ellas, eso no significa que usted está “loco” o “débil.” De hecho, son muy comprensibles. Sin embargo, también es posible sentirse mejor con el tiempo.



## Usted merece una mejor calidad de vida

Muchos hombres tienen dificultades con su experiencia del MST mucho después de que se haya producido. Usted todavía puede culparse a sí mismo, por ejemplo. Sin embargo, a medida que avanza, esperamos que realice que **el MST no es su culpa**

Los hombres se les enseña a callar y no mostrar ninguna emoción, pero otros hombres que vivieron el MST quieren decirle que es posible curarse.

No importa cuánto tiempo ha sido, todavía puede recuperar su vida y comenzar un nuevo capítulo libre de la ira, culpa o desesperación.

***Peleé la buena batalla. Aun si le va bien o decide hacerle frente al MST por su cuenta, busque maneras seguras para cuidar de su salud física y mental. Se mantendrá saludable y tendrá una mejor calidad de vida.***



## Nunca es demasiado tarde, y Nunca es demasiado pronto

VA se ha comprometido a ayudar a todos los Veteranos\* que están luchando.

- Todo tratamiento de VA para los problemas de salud física y mental relacionados con el MST es **confidencial** y **gratuito**.
- **No es necesario** haber denunciado el MST cuando sucedió o tener documentación que ocurrió.
- **No es necesario** estar conectado debido al servicio militar y es posible recibir cuidados relacionados al MST, **aun** si usted no es elegible para otro tipo de cuidado VA.
- Usted puede pedir atenderse con un proveedor del mismo sexo o del sexo opuesto si sería más cómodo para usted.
- Todos los proveedores de cuidado de salud de VA reciben entrenamiento en MST, incluyendo información sobre las experiencias de los hombres.
- Cada sistema de salud VA también tiene un **coordinador MST**, una persona clave que puede ayudarle a acceder servicios VA y puede saber de recursos adicionales.



*“Se necesita mucho coraje y fuerza para expresarse.  
El tratamiento me ayudó a ser mejor y mantenerme independiente”.*

\* Nota: Aunque este folleto se refiere a Veteranos, los miembros anteriores del servicio con una Baja que es Aparte de Honorable y los miembros actuales del servicio también pueden recibir ciertos servicios relacionados con MST. Para obtener más información, comuníquese con su centro médico local de VA y solicite hablar con el Coordinador de MST.

## Avanzando en su recuperación

Hay muchos pasos que puede tomar para salir adelante después de MST. Al principio, muchos hombres tratan de fingir que no sucedió. Sin embargo, si haciendo eso no está ayudando o si se siente atascado, considere hablar con alguien.

- Decirle a un proveedor de VA que ha vivido el MST puede ser un paso grande, pero saludable. Usted debe saber que puede hacer esto sin sentir la necesidad de comprometerse a nuevos servicios.
- Si usted está luchando, hay tratamientos eficaces probados para muchos problemas asociados con el MST.
- Tratamientos relacionados con el MST pueden incluir la atención médica, el asesoramiento ambulatorio, residencial, y de pacientes hospitalizados, y los medicamentos.
- Durante tratamiento, se asociará con su(s) proveedor(es) para establecer metas a su ritmo y aumentar sus fortalezas. Usted elige si habla o no sobre sus experiencias de MST. También puede concentrarse en el aprendizaje de nuevas herramientas o habilidades que le ayudarán a desarrollar una vida mejor.
- Siga intentándolo y encontrará algo que pueda encajar a su recuperación.



# Recursos para ayudarle a seguir adelante

- Si usted está agobiado, puede llamar a la Línea de Crisis de Veteranos al 1-800-273-TALK (8255) o visite [www.Veteranscrisisline.net](http://www.Veteranscrisisline.net)\*. Los operadores están especialmente capacitados y con experiencia en ayudar a Veteranos, y muchos de ellos también son Veteranos.
- Eche un vistazo [www.maketheconnection.net](http://www.maketheconnection.net)\* para ver y escuchar las historias de otros Veteranos masculinos. (Haga clic en “Video Gallery” en la parte superior, entonces, en el menú de la izquierda escoja “Male” y bajo “Conditions” escoja “Effects of Military Sexual Trauma”).
- Visite [www.mentalhealth.va.gov/msthome.asp](http://www.mentalhealth.va.gov/msthome.asp)\* para aprender sobre MST y programas y servicios VA.
- Hable con un proveedor de cuidado de salud de VA, llame y pregunte por el Coordinador de MST en su Centro Médico VA más cercano, o llame a un Centro de Veteranos local. Encuentre instalaciones locales VA y Centros de Veteranos en [www.va.gov](http://www.va.gov) y [www.vetcenter.va.gov](http://www.vetcenter.va.gov)\*.
- Los Veteranos pueden recibir una compensación por las condiciones que se iniciaron o empeoraron en el cumplimiento de su deber, incluyendo lesiones o discapacidades relacionadas con el MST. Un Coordinador MST de la Administración de Beneficios de Veteranos (VBA por sus siglas en inglés) de su Oficina Regional más cercana puede explicar más. Visite [www.va.gov](http://www.va.gov)\* para obtener una lista de las oficinas regionales de VBA o llame a la línea directa general de VA al 1-800-827-1000.

\*Inglés solamente



**mst**  
support team

**VA**



U.S. Department of Veterans Affairs  
Veterans Health Administration  
Employee Education System