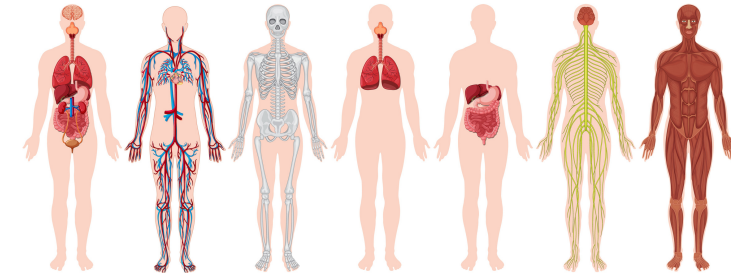




## UNA ANAMNESIS COMPLETA

Un proceso de resiliencia post trauma sexual debe comenzar por el cuidado del cuerpo e incluir la salud sexual.



## Las secuelas inmediatas de las violencias sexuales

son polimorfas. Ejemplos:

- físicas (embarazo no deseado, infección ITS, un desgarro, insomnio, pérdida del apetito, asco, atonicidad...)

- emocionales (estado de choc, anestesia emocional...)

- socio profesionales y económicas (incapacidad de trabajar, licencia médica, pérdida del trabajo o de un semestre...)

Consulta [www.sexologiayresiliencia.com](http://www.sexologiayresiliencia.com)

## Necesidades prioritarias de mis pacientes

- sobrepasar la etapa "vergüenza" : dar comprender la violencia sexual como un problema sistémico, cultural, jurídico y de salud pública.
- dejar atrás la etapa "culpabilidad" : comprender sus propias reacciones y síntomas?
- dejar de sentir confusión : obtener informaciones precisas, adquirir vocabulario.

## ¿Por qué cree mi propio esquema en el 2020?

**Porque es necesario esquematizar, organizar y explicar :**

- la gran diversidad de violencias sexuales
- sus secuelas sobre la vida sexual
- las zonas de acción de cada terapia
- los temas de psico educación
- las etapas de un proceso de resiliencia (siempre progresiva, posible, accesible)



## Las secuelas a corto plazo de las violencias sexuales

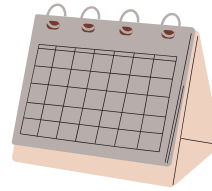
son diversas. Ejemplos:

- afectivas e interpersonales (dificultades y conflictos con las figuras de autoridad, familiares, pareja, amistades, etc..)
- cognitivas (dificultades de atención, concentración, memoria...)
- psicológicas (ansiedad generalizada, crisis de angustia, ataques de pánico..)

## Las secuelas a mediano plazo de las violencias sexuales

son muy diversas y pueden hacerse crónicas. Ejemplos: estado de estrés postraumático y estados disociativos como la amnesia (total, parcial, intermitente).

## Las secuelas a largo plazo de las violencias sexuales



pueden constituir distintas enfermedades crónicas, inflamatorias, auto inmunes...

A veces surgen del intento de "sentirse mejor" (calmar los trastornos del sueño o la desregulación emocional).

Trastornos alimentarios, dependencias, trastornos compulsivos, etc generan otras secuelas en la salud.

**UNA VIOLENCIA SEXUAL  
(CON O SIN PENETRACIÓN O CONTACTO)  
ES UN ATENTADO AL SISTEMA NERVIOSO  
CENTRAL Y A TU SALUD GLOBAL Y SEXUAL.**

**SI TU SALUD NO ES TU PRIORIDAD,  
¿ES LA PRIORIDAD DE QUIÉN?**



Consulta [www.sexologiayresiliencia.com](http://www.sexologiayresiliencia.com)



## Violeta Belhouchat

### Mi trabajo

**como consejera es favorecer la resiliencia global y sexual de mis pacientes:**

- dar información (explicarles por qué tienen síntomas particulares)
- proponer ejercicios de autoayuda
- apoyar, motivar, acompañar
- explicarle la pertinencia de determinadas terapias

**como consultante es :**

- dar y/o sintetizar bibliografía
- acompañar, analizar, proponer pistas para desbloquear un seguimiento (supervisión)

**como conferencista y formadora:**

- crear contenidos : proponer síntesis, análisis, modelos y soluciones.

