

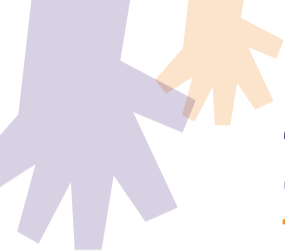


POR UNAS
FIESTAS LIBRES
DE **AGRESIONES**
MACHISTAS



¡MADRID!

DISTRITO
ARGANZUELA



En fiestas NO todo vale

Ni el uso ni el abuso de ninguna droga, justifica una agresión.

- En fiestas también, el NO sigue siendo NO.
- Cuando insistes, estás acosando y el acoso es una agresión machista.

Adopta una actitud activa frente a las agresiones machistas,

¡NO las permitas!

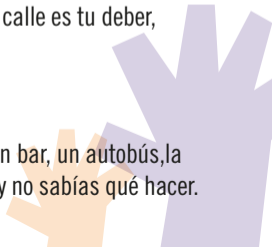
¿Para quién es esta guía?

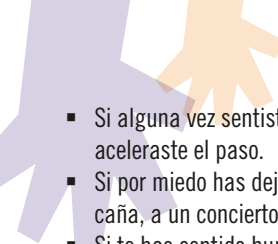
Es para ti:

- Si te resulta difícil aceptar un NO por respuesta.
- Si piensas que las mujeres van provocando.
- Si piensas que si te comienzan haciendo caso, deben llegar hasta el final.
- Si piensas que tu pareja es de tu propiedad.
- Si consideras que piropear a las mujeres por la calle es tu deber, les guste o no.

O para ti:

- Si alguna vez te fuiste de un espacio público (un bar, un autobús, la calle...) porque te estabas sintiendo agredida y no sabías qué hacer.

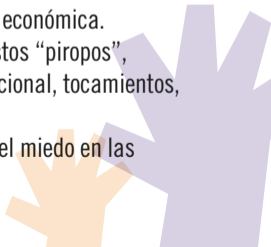


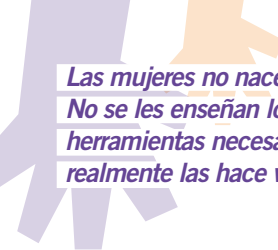
- 
- Si alguna vez sentiste miedo al escuchar pasos detrás de ti y aceleraste el paso.
 - Si por miedo has dejado de hacer cosas sola como ir a tomar una caña, a un concierto, salir por la noche...
 - Si te has sentido humillada o controlada por tu pareja.
 - Si te has sentido presionada o forzada a mantener relaciones sexuales.
 - Si te harta tanto baboseo, si te avergüenzas de los comportamientos machistas, si no te hacen gracia las “supuestas” bromas y piropos.

Si te reconoces en alguno de estos casos, o te hacen pensar en alguien que conoces, esta guía es para ti, seas hombre o mujer.

¿Qué es la violencia sexista?

- Una violencia que se basa en las relaciones jerárquicas, en las relaciones de poder que sitúan al hombre por encima de la mujer, cuyo objetivo es garantizar que las mujeres vivan en una situación de sumisión.
- Es una violencia con carácter estructural, ya que la sufren mujeres de todo el mundo en todos los ámbitos de sus vidas.
- Puede ser física, psicológica, afectiva, sexual o económica.
- Puede tener diferentes formas: insultos, supuestos “piropos”, desprecios, humillaciones, celos, chantaje emocional, tocamientos, acoso sexual, golpes, violaciones, asesinato...
- Es la violencia a través de la cual se construye el miedo en las mujeres.





*Las mujeres no nacen con miedo, se les enseña a tenerlo.
No se les enseñan los mecanismos ni se les dota de las
herramientas necesarias para hacerle frente y esto es lo que
realmente las hace vulnerables.*

Pistas para detectar la violencia machista

Las actitudes machistas son el primer elemento necesario para que un hombre se crea con el “derecho” de agredir a una mujer.

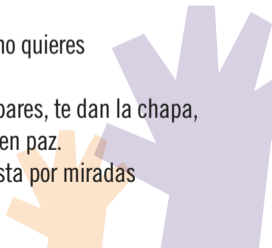
Dentro de los mecanismos de control y chantaje destacan los celos.

No son indicadores de amor, sino de deseo de posesión y control.

¡No te dejes engañar!

Estos son los casos que te pueden ayudar a detectar situaciones de violencia sexista:

- Si tu pareja controla tu tiempo, tu móvil, tu forma de vestir, tus amistades, te ha vigilado o perseguido alguna vez, y te acusa constantemente de serle infiel o de coquetear.
- Si tu pareja te trata como si no tuvieras criterio, infravalorando tus opiniones. No quiere que salgas con tus colegas. No quiere que en tu vida haya nadie más.
- Obligarte a tener relaciones sexuales cuando tú no quieres u obligarte a tenerlas sin condón.
- Cuando los desconocidos te tocan el culo en los bares, te dan la chapa, te agobian a pesar de que dijiste que te dejaran en paz.
- Cuando te sientes intimidada en la calle o de fiesta por miradas o comentarios acerca de tu físico.



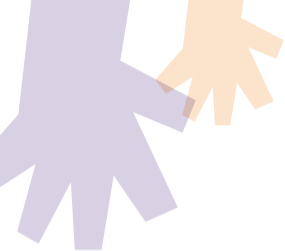
Combate la violencia sexista:

- Sé dueña de tu propia vida.
- No limites tu vida, pon límites a lo que no te gusta.
- Vive la sexualidad libremente, con quien quieras y cuando quieras.
- Mujeres, confiad en vuestro criterio: si te estás sintiendo agredida, es que se trata de una agresión.
- Termina con la desigualdad, construye relaciones en igualdad.
- Responde a los agresores; párales los pies, tanto física como mentalmente.
- Deja de encorsetarte en identidades cerradas, limitadoras y estereotipadas.
- Marca las reglas de tu propia vida y sé lo que quieras ser, pasa de los cánones de lo que una mujer y un hombre deben ser.
- Crea relaciones sanas con todas las personas entendiendo su diversidad, orientación y diferencia sexual.

Recursos generales para prevenir agresiones:

- La calle, la noche, el día, las fiestas, son para el disfrute de todas las personas. NO agredas, NO seas cómplice, actúa y di no a los agresores.
- NO te quedes al margen, actúa. Tu papel es importante.
- **Recuerda a los agresores que NO es NO.**
- Una mujer tiene derecho a decidir lo que quiere y lo que no.
- Ser plasta o baboso NO es ligar, es agredir.



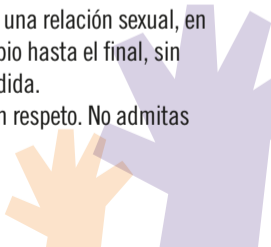


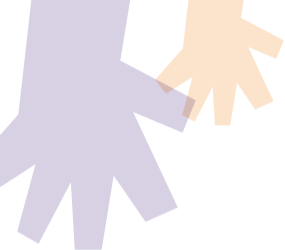
Hombre, no agredas:

- Respetar cuando te dicen que NO.
- No insistas y no toques si no te dan permiso para ello.
- Evita los comentarios obscenos, los silbidos y las miradas intimidatorias a las mujeres por la calle, su cuerpo es suyo.
- Cualquier persona tiene derecho a decir que NO en cualquier momento de la relación sexual y a ser respetada su decisión.
- Trata con respeto a tu pareja, fomenta los buenos tratos.

¡Mujer! ¡Empodérate! ¡Tú lo vales!

- Camina con seguridad, cuanto más insegura vayas más vulnerable te verán. Ocupa tu espacio vital.
- Confía en tu propio criterio. Si sientes que algo va mal “Actúa”. Solo tú sabes si algo te gusta, te molesta o te agrede. ¡Tú decides!
- Recuerda tu derecho a decir “NO”. Nadie tiene derecho a imponerte nada que no quieras. Tu cuerpo es tuyo.
- Tienes derecho a decir NO cuando no te apetezca una relación sexual, en cualquier momento de la misma, desde el principio hasta el final, sin ser amenazada, intimidada, chantajeada o agredida.
- Quien bien te quiere, te quiere bien, te tratará con respeto. No admitas malos tratos.





¿Qué hacer SI VES una agresión?

- Si piensas que una mujer está en situación de agresión, dirígete a ella. Pregúntale si está bien, si necesita ayuda.
- Haz saber al agresor que rechazas la situación, que no te parece ni divertido, ni normal agredir a las mujeres.
- Si a una amiga tuya su pareja la maltrata, hazle saber que no es normal, que no está sola y dale información o acompáñala a buscar ayuda.
- No toleres las agresiones, actúa y denuncia este tipo de situaciones.

Guarda esta tarjeta en tu cartera.

Aquí encontrarás teléfonos y recursos de utilidad:

Cuando necesites protección puedes llamar o acudir a:

- Emergencias: 112
- Policía Nacional: 091
- Policía Municipal: 092
- U.A.P.F. Unidad de Atención y Protección a la Familia de la Policía Municipal. Paseo de la Chopera, 4 - 28045 Madrid
Teléfono gratuito 900 222 100





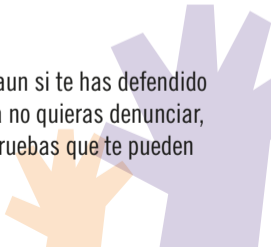
Cuando necesites información, ayuda social, psicológica o jurídica puedes contactar con:

- Servicio de Atención a mujeres víctimas de Violencia de Género (S.A.V.G. 24 Horas)
- Teléfono gratuito 900 222 100 (indicando que deseas hablar con el equipo técnico del S.A.V.G. 24 Horas)
- Fax: 91 406 20 76 ▪ E-mail: savg24h@madrid.es

***Si quieres denunciar, puedes acudir a:
Cualquier Comisaría de Policía, en Juzgados de Guardia e
Instrucción de Plaza de Castilla.***

MUJERES, ¿qué hacer ante una agresión?

- Ante una situación de agresión grita “fuego” para llamar la atención de la gente.
- Si una situación no te gusta, hazlo saber (aunque sea un conocido). Dilo claro y contundentemente. ¡NO es NO!
- Si te acosan o maltratan, respáldate en tus colegas, cuenta lo que te pasa. Busca ayuda.
- ¡NO estás sola!
- Si has sufrido maltrato o una agresión sexual (aun si te has defendido y se ha quedado en un intento), aunque todavía no quieras denunciar, recuerda que si te lavas el cuerpo, se pierden pruebas que te pueden ayudar de cara a un juicio.



- Recuerda que tu mirada, voz y cuerpo son armas para defenderte de los agresores.
- Llama a alguien de confianza, amistades o familiares, para que te acompañen.
- Acude a un hospital o juzgado y cuenta lo que te ha pasado para recibir atención forense.
- Cuando te apetezca acude a grupos de mujeres. Busca ayuda entre las personas capacitadas para ello. ¡No estás sola!

