

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.

- Si alguna vez te fuiste de un espacio público (un bar, un autobús, la calle...) porque te estaban 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...
- 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.

PARA QUIÉN ES ESTA GUÍA?

!NO LO PERMITAS!

Adopta una actitud activa frente a las agresiones sexistas.

En fiestas también, el NO sigue siendo NO.

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

En fiestas NO todo vale.

Las fiestas son para que disfrutemos todas las personas.

LIBRES DE AGRESIONES SEXISTAS
POR UNAS FIESTAS

TELÉFONOS Y RECURSOS DE UTILIDAD

Emergencias: 112

Policía Nacional: 091

Guardia Civil: 062

Asistencia para mujeres
víctimas de violencia de género: 016

Delegación de Igualdad de
la Diputación de Córdoba: 957/290 971

Instituto Andaluz de la Mujer
de la Junta de Andalucía. 900/200 999

Teléfono Gratuito 24 horas/365 días):

Servicio de asesoría jurídica
gratuita del Colegio de
Abogados de Córdoba: 957/489 103



Diputación de Córdoba
Delegación de Igualdad



¿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 hacerles frente y esto es lo que realmente les hace vulnerables.

PISTAS PARA DETECTAR LA VIOLENCIA SEXISTA:

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.

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 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.

¡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.
- 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 le 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

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!
- Aunque todavía no quieras denunciar, recuerda que si te lavas el cuerpo, se pierden pruebas que te pueden ayudar de cara a un juicio.
- 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!

PAREMOS LA AGRESIÓN SEXUAL