



CONSEJOS PARA LA CIUDADANÍA SI CREES QUE UNA PERSONA HA SUFRIDO UNA AGRESIÓN SEXUAL O PIDE AYUDA:

- **Acércate a ella.** Pregúntale cómo se encuentra y si necesita ayuda.
- **Cree siempre lo que diga** y no la juzgues o cuestiones. Respeta su privacidad y la confidencialidad.
- **No la dejes sola**, trata de crear un espacio de seguridad para ella. No te enfrentes directamente con el agresor, si puede suponer un mayor riesgo.
- **Pregúntale** qué quiere hacer y respeta su decisión.
- **Ayúdala a contactar** con alguien de confianza que le pueda acompañar.
- **Llama a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.**

La respuesta del entorno de la víctima (amigos/os, compañeras/os, familiares, pareja, conocidas/os...), tiene especial importancia, ya que una actitud adecuada hacia ella facilitará enormemente su recuperación.

Recuerda:

- Mantén la calma y aborda el tema con serenidad.
- Escucha con atención e interés lo ocurrido.

- Muestra comprensión, brindando tu ayuda para lo que necesite.
- Asegúrale que no es culpa suya. No hay excusa válida para atropellar la dignidad de una persona.
- Busca soluciones a los problemas más inmediatos.
- Anima y apoya para que lo antes posible reinicie su vida habitual.
- Respeta su privacidad, tiene derecho a ella.
- No muestres una actitud morbosa, interesándote por detalles del suceso que la víctima prefiere no comentar.
- No quites importancia al hecho. Para la persona agredida, al menos en las primeras semanas, su agresión pasa a ser el centro de su vida.
- No juzgues su comportamiento culpabilizándola con preguntas referidas a lo que pudo haber hecho o hizo antes, durante o después de la agresión. La víctima nunca es responsable de su agresión.
- No adoptes una actitud sobreprotectora que limite su capacidad de decisión, o que se traduzca en un exceso de consejos no pedidos por ella. Tampoco pretendas compensarla por lo ocurrido colmándola de atenciones y privilegios. La víctima desea ser tratada de igual forma que antes de suceder la agresión.



AYÚDANOS A COMBATIR 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
- Confía en tu criterio; si te estás sintiendo agredida, es porque se trata de una agresión
- Termina con la desigualdad, construye relaciones en igualdad
- Responde a los agresores, párales los pies
- 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
- El consumo de sustancias puede afectar a tu capacidad de atención y decisión y conlleva muchos riesgos

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. Sólo tú sabes si algo te gusta, te molesta o te agrade ¡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

HOMBRE, RESPETA, NO AGREDAS, NO SEAS CÓMPLICE

- Respeta 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. Su cuerpo no es público
- Preguntar antes si ella está cómoda evita daños. Toda persona tiene derecho a decir que **NO** en cualquier momento de la relación sexual, y a que su decisión sea respetada
- Trata con respeto a tu pareja y fomenta los buenos tratos



SI HAS SIDO VÍCTIMA O TESTIGO LLAMA ATENCIÓN A LAS VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO **016**

POLICÍA LOCAL | **976 881 520** POLICÍA NACIONAL | **091**



Calatayud
LIBRE DE AGRESIONES SEXISTAS

¿PARA QUIÉN ES ESTA GUÍA?

- Si alguna vez te has tenido que ir de un espacio público porque te estabas sintiendo agredida y no sabías qué hacer
- Si alguna vez sentiste miedo al escuchar pasos detrás de ti y aceleraste la marcha
- Si por miedo has dejado de hacer cosas como ir a tomar algo, a un concierto, ...
- Si te has sentido humillada o controlada por tu pareja
- Si te has sentido presionada o forzada a mantener relaciones sexuales
- Si te has sentido agredida por tu identidad sexual
- Si te avergüenzas de los comportamientos machistas, si no te hacen gracia las “supuestas” bromas y piropos

ESTA GUÍA ES PARA TI, MUJER

Si te resulta difícil aceptar un no por respuesta

- Si piensas que las mujeres van provocando y eso te da derecho a no respetarlas
- Si piensas que si alguien te hace caso, debe llegar hasta el final
- Si piensas que tu pareja es de tu propiedad
- Si piensas que puedes piroppear a las mujeres por la calle, les guste o no
- Si te has sentido agredido por tu identidad sexual
- Si te reconoces en alguno de estos casos, o te hacen pensar en alguien que conoces

ESTA GUÍA ES PARA TI, HOMBRE

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL?

Se considera **violencia sexual** todo comportamiento de naturaleza sexual realizado sin el consentimiento válido de la otra persona. Incluye conductas como el exhibicionismo, palabras obscenas, tocamientos o violación.

Se pueden distinguir **tres tipos de violencia sexual**:

La agresión sexual:

Es cualquier acto contra la libertad sexual de otra persona utilizando para ello la violencia o la intimidación. La forma más grave de agresión sexual es la violación.

El abuso sexual:

Es un atentado contra la libertad sexual de la persona en el que no se utiliza la violencia o la intimidación pero sí el engaño, la coacción o la sorpresa. Puede incluir las caricias, las proposiciones verbales explícitas, la penetración oral, anal y vaginal. Se incluirían aquí los abusos cometidos sobre personas que no pueden prestar consentimiento válido por tener limitada su capacidad volitiva o intelectual (menores o mujeres con diversidad funcional)

El acoso sexual:

Es la exigencia de favores de naturaleza sexual, en que el acosador aprovecha una situación de superioridad, que puede ser laboral, docente o similar.

CÓMO DETECTAR LA VIOLENCIA SEXISTA

Las actitudes machistas son el primer elemento 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 posesión y control

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 vigila o persigue y te acusa constantemente de serle infiel o de coquetear
- Si tu pareja te trata como si no tuvieras criterio, infravalorándote. No quiere que salgas con tus amigos, no quiere que en tu vida haya nadie más
- Si tu pareja te obliga a tener relaciones sexuales cuando tú no quieres o te obliga 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



Escuela de igualdad



Pacto de Estado
contra la violencia de género



Ayuntamiento de
Calatayud

TELÉFONOS DE INTERÉS

SOS ARAGÓN **112**

POLICÍA NACIONAL **091**

POLICÍA LOCAL **976 88 15 20**

TELÉFONO DE ATENCIÓN A LAS
VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO
016 y 900 504 405

CALATAYUD, LIBRE DE AGRESIONES SEXISTAS