CALATAYUD, LIBRE DE AGRESIONES SEXISTAS

RESPETA LA DIVERSIDAD

LAS FIESTAS SON PARA DIVERTIRSE

NO es NO

EN FIESTAS
NO TODO VALE

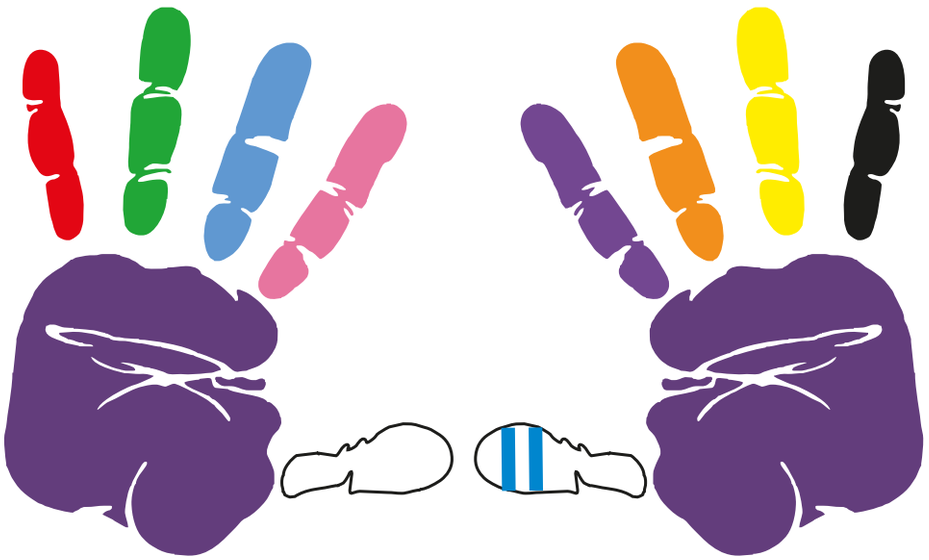
MUÉVETE CON LIBERTAD Y SEGURIDAD

INSISTIR ES ACOSAR

ACOSAR ES AGREDIR

LAS DROGAS Y EL ALCOHOL NO SON EXCUSA

ADOPTA UNA ACTITUD ACTIVA FRENTE A LAS AGRESIONES SEXUALES



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 VIOLENCIA SEXISTA

AUGUSTA BILBILIS

¿PARA QUIÉN E

- Si alguna vez te has tenido que ir de un espacio público porque te estabas sintiendo agredida y no sabías que hacer
- Si alguna vez sentiste miedo al escuchar pasos detrás de ti y aceleraste el paso
- 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

ES ESTA GUÍA?

- 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 piropear 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 SON LAS AGRESIONES SEXUALES?

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 intelectiva (menores o mujeres con discapacidad)

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 ayudas 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 sele infiel o de coquetear
- Si tu pareja te trata como sino tuvieras criterio, infra-valorándote. 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

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

- **Acércate a ella.** Pregúntale como se encuentra y si necesita ayuda.
- **Cree siempre lo que diga** y no la juzgues o cuestiones.
- **No la dejes sola,** trata de crear un espacio de seguridad para ella.
- **Pregúntale** qué quiere hacer y respeta su decisión.
- **Ayúdale 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 (amigas/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

- Se 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, EMPODERATE, TÚ LO VALES

- Camina con seguridad, cuanto más insegura vayas más vulnerables 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 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

HOMBRE, RESPETA, NO AGREDAS

- Respeta cuando te dicen que NO
- No insistas y no toque 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
- 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

Ayuntamiento de
Calatayud
Área de Bienestar Social

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 VIOLENCIA SEXISTA