

## Per a qui és aquesta guia?

### És per a tu:

- Si et resulta difícil acceptar un NO per resposta.
- Si penses que les dones van provocant.
- Si penses que si et comencen fent cas, han d'arribar fins al final.
- Si penses que la teua parella és de la teua propietat.
- Si consideres que piropetar les dones pel carrer és el teu deure, els agrada o no.

### O per a tu:

- Si alguna vegada te'n vas anar d'un espai públic (un bar, un autobús, el carrer...) perquè t'estaves sentint agredida i no sabies què fer.
- Si alguna vegada vas sentir por en escoltar passos darrere de tu i vas accelerar el pas.
- Si per por has deixat de fer coses sola com anar a prendre una canya, a un concert o eixir de nit...
- Si t'has sentit humiliada o controlada per la teua parella.
- Si t'has sentit pressionada o forçada a tindre relacions sexuals.
- Si t'avergonyeixes dels comportaments masclistes.

Si et reconeixes en algun d'aquests casos, o et fan pensar en algú que coneixes, aquesta guia és per a tu, sigues home o dona.

## Què és la violència sexista?

- Una violència que es basa en les relacions jeràrquiques, en les relacions de poder que situen l'home per sobre de la dona, l'objectiu de la qual és garantir que les dones visquen en una situació de submissió.
- És una violència amb caràcter estructural, ja que la sofreixen dones de tot el món en tots els àmbits de les seues vides.
- Pot ser física, psicològica, afectiva, sexual o econòmica.
- Pot tenir diferents formes: insults, menyspreus, humiliacions, gelosia, xantatge emocional, tocaments, assetjament sexual, colps, violacions, assassinat...
- És la violència a través de la qual es construeix la por en les dones.

**Les dones no naixen amb por, se'ls ensenya a tenir-ne. No se'ls ensenyen els mecanismes ni se'ls dota de les eines necessàries per a fer-li front i això és el que realment les fa vulnerables.**

## Pistes per a detectar la violència masclista

Les actituds masclistes són el primer element necessari perquè un home es crea amb el "dret" d'agredir una dona.

Dins dels mecanismes de control i xantatge destaquen la gelosia. No són indicadors d'amor, sinó de desig de possessió i control.

### No et deixes enganyar!

Aquests són els casos que et poden ajudar a detectar situacions de violència sexista:

- Si la teua parella controla el teu temps, el teu mòbil, la teua manera de vestir, les teues amistats, t'ha vigilat o perseguit alguna vegada i t'acusa constantment de ser-li infidel o de coquetejar.
- Si la teua parella et tracta com si no tingueres criteri, infravalorant les teues opinions. No vol que isques amb els teus col·legues. No vol que en la teua vida hi haja ningú més.
- Obligar-te a tenir relacions sexuals quan tu no vols o obligar-te a tenir-les sense condó.
- Quan els desconeguts et toquen el cul als bars, et donen la xapa, t'atabalen a pesar que vas dir que et deixaren en pau.
- Quan et sents intimidada al carrer o de festa per mirades o comentaris sobre el teu físic.

## Combat la violència sexista:

- Sigues propietària de la teua pròpia vida.
- No limites la teua vida, posa límits al que no t'agrada.
- Viu la sexualitat lliurement, amb qui vulgues i quan vulgues.
- Dones, confieu en el vostre criteri: si et sents agredida, és que es tracta d'una agressió.
- Acaba amb la desigualtat, construeix relacions en igualtat.
- Respon als agressors; para-li els peus, tan físicament com mentalment.
- Deixa les identitats tancades, limitadores i estereotipades.
- Marca les normes de la teua pròpia vida i sigues el que vullgues ser, passa dels canons que diuen el que una dona i un home han de ser.
- Crea relacions sanes amb totes les persones entenent la seua diversitat, orientació i diferència sexual.

## Recursos generals per a prevenir agressions:

- El carrer, la nit, el dia, les festes són per al gaudi de totes les persones.
- NO agredisques, NO sigues còmplice, actua i digues NO als agressors.
- NO et quedes al marge, actua. El teu paper és important.
- Recorda als agressors que NO és NO.
- Una dona té dret a decidir el que vol i el que no.
- Ser pesat o bavós NO és lligar, és agredir.



## Home, no agredisques:

- Respecta quan et diuen que NO.
- No insistisques i no toques si no et donen permís per a això.
- Evita els comentaris obscens, els xiulits i les mirades intimidatòries a les dones pel carrer, el seu cos és seu.
- Qualsevol persona té dret a dir que NO en qualsevol moment de la relació sexual i a ser respectada la seua decisió.
- Tracta amb respecte a la teua parella, fomenta els bons tractes.

## Dona, apodera't! Tu ho vals!

- Camina amb seguretat, com més segura vages menys vulnerable et veuran. Ocupa el teu espai vital.
- Confia en el teu propi criteri. Si sents que alguna cosa va malament, "actua". Només tu saps si alguna cosa t'agrada, et molesta o t'agradeix. Tu decideixes!
- Recorda el teu dret a dir "NO". Ningú té dret a imposar-te res que no vulgues. El teu cos és teu.
- Tens dret a dir NO quan no et vinga de gust una relació sexual, en qualsevol moment d'aquesta, des del principi fins al final, sense ser amenaçada, intimidada o agredida.
- Qui bé et vol, et vol bé, et tractarà amb respecte. No admetes maltractaments.

## Què fer SI VEUS una agressió?

- Si penses que una dona està en situació d'agressió, dirigeix-te a ella. Pregunta-li si està bé, si necessita ajuda.
- Fes saber a l'agressor que rebutges la situació, que no et sembla ni divertit ni normal agredir les dones.
- Si a una amiga teua la seua parella la maltracta, fes-li saber que no és normal, que no està sola i dóna-li informació o acompanya-la a buscar ajuda.
- No toleres les agressions, actua i denuncia aquest tipus de situacions.

## DONES, què fer davant una agressió?

- Davant d'una situació d'agressió crida "foc" per a cridar l'atenció de la gent.
- Si una situació no t'agrada, fes-ho saber (encara que siga a un conegut). Dis-ho clar i contundentment. NO és NO!
- Si t'assetgen o maltracten, recolza't en els teus col·legues, conta el que et passa. Busca ajuda.
- NO estàs sola!
- Recorda que la teua mirada, veu i cos són armes per a defensar-te dels agressors.
- Crida a algú de confiança, amistats o familiars, perquè t'acompanyen.
- Acudeix a un hospital o jutjat i conta el que t'ha passat per a rebre atenció forense.
- Quan t'abellisca acudeix a grups de dones. Busca ajuda entre les persones capacitades.

**SILLA LLIURE DE VIOLÈNCIA MASCLISTA**

## GUIA DE RECURSOS

Quan necessites ajuda o informació pots contactar amb:

- Servei d'atenció a totes les formes de violència contra les dones. Telèfon gratuït 016
- Servei d'Atenció a Dones Víctimes de Violència de Gènere 24 Hores. Telèfon gratuït 900 580 888
- Oficina D'Atenció A la Victima del Delicte de Carlet. Telèfon 961923130 – 961923131
- Policia Municipal. Telèfon 961211718
- Guàrdia Civil. Telèfon 961201915
- Policia Nacional. Telèfon 091
- Emergències. Telèfon 112
- Centre Social. Edifici Font de la Bàscula. Telèfon: 961212222



Ni l'ús ni l'abús de cap droga, justifica una agressió.

- Sempre el NO, és NO.
- Quan insisteixes, estàs assetjant i l'assetjament és una agressió masclista.

Adopta una actitud activa davant de les agressions masclistes

NO les permetes!



# SILLA LLIURE DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

L'Ajuntament de Silla et convida a viure un poble lliure de violència masclista.

