



Ayuntamiento de  
**Valladolid**



Edita:  
Ayuntamiento de Valladolid

Imprime:  
Imprenta Municipal



# VALLADOLID LIBRE DE AGRESIONES SEXISTAS

- Las fiestas son para que disfrutemos todas y todos.
- En fiestas no todo vale.
- Drogas y alcohol no son excusa. Nada justifica una agresión sexista.
- Siempre, y más en Fiestas, SÓLO SÍ ES SÍ.
- Muestra y exige respeto a la diversidad sexual
- Adopta una actitud activa frente a las agresiones sexistas ¡no las permitas!

- 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,...
- 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.

**¿PARA QUIÉN  
ES ESTA GUÍA?**

**PARA TI  
MUJER**

- Si te resulta difícil aceptar que solo un sí es un sí.
- Si piensas que las mujeres van provocando y eso te da derecho a no respetarlas.
- Si piensa 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,  
SEAS HOMBRE O MUJER.**

**¿PARA QUIÉN  
ES ESTA GUÍA?**

**PARA TI  
HOMBRE**

# PISTAS PARA 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. ¡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 vigila o persigue 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

- 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.
- El consumo de sustancias puede afectar a tu capacidad de atención y decisión y conlleva muchos riesgos.

# MUJER

## EMPODÉRATE, TÚ LO VALES

- Sé dueña de tu propia vida
- 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 agrade. ¡Tú decides!
- Recuerda que sólo SÍ es SÍ, 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

## RESPECTA, NO AGREDAS

- 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.
- 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.



# RECURSOS GENERALES PARA PREVENIR AGRESIONES

- Las fiestas son para el disfrute de todas las personas. La calle es pública, el cuerpo de las mujeres, no.
- No te quedes al margen, no seas cómplice, actúa. Tu papel es importante.
- Recuerda a los agresores que Sólo si tú dices Sí, es Sí.
- Una mujer tiene derecho a decidir lo que quiere y lo que no.
- Ser plasta o baboso no es ligar, es agredir.

# QUÉ HACER SI SUFRES UNA AGRESIÓN

- Grita para llamar la atención de la gente.
- Si una situación o comportamiento no te agrada, hazlo saber, aunque sea un conocido.
- Dilo claro y contundentemente: Sólo SÍ es SÍ.
- Si te acosan o te maltratan, apóyate en tus colegas, cuenta lo que te pasa. Busca ayuda.
- Si has sufrido maltrato o una agresión sexual, aunque te hayas defendido y haya quedado en un intento, recuerda que lavar tu cuerpo o tu ropa puede destruir pruebas que podrían ser de utilidad en 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!

# QUÉ HACER SI VES UNA AGRESIÓN

- Si piensas que una mujer está sufriendo una 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.

# TELÉFONOS

## URGENCIAS

- **Policía Municipal (SAVVD)**  
con asistencia jurídica y psicológica  
Teléfono 24 h - 650 430 167  
(activo durante la Feria y Fiestas  
de la Virgen de San Lorenzo 2017)  
Teléfono emergencias 092
  - **Emergencias Sanitarias (SAM):** 112
  - **Teléfono contra el maltrato  
de género:** 016
  - **Juzgado de violencia  
sobre la mujer:** 983 459 515
- **CARPA INFORMATIVA:** C/ Santiago,  
del viernes 6 al sábado 14 de  
septiembre, de 20 a 23 horas.
  - **CARPA INFORMATIVA CON  
ASISTENCIA PSICOLÓGICA:** Zona  
Moreras, del viernes 6 al sábado 14  
de septiembre, de 21 a 1 horas.

## OTROS

# RECURSOS DE UTILIDAD

- **Centro Municipal de la Igualdad**  
C/ Antonio Royo Villanova, sn  
983 426 010
- **Adavasynt (Asistencia Víctimas de  
violencia Sexual y de Género)**  
Urgencias 24 h - 606 792 398  
983 350 023
- **Fundación Triángulo (Asesoramiento  
Víctimas LGBTIfobia)**  
983 395 494
- **Movimiento contra la Intolerancia  
(Asesoramiento Víctimas  
de Delitos de Odio)**  
983 374 507
- **Dialogasex (Asesoramiento Sexológico)**  
629 018 309

Texto adaptado a partir del folleto elaborado por:  
Berdinsarea y el Grupo del Consejo Municipal de la  
Mujer Sanfermines en Igualdad



# Ayuntamiento de Valladolid



**IGUALDAD**  
Ni menos ni más



Violencia de Género  
**FUERA**  
de nuestras vidas



CENTRO MUNICIPAL  
DE LA IGUALDAD



CONSEJO  
MUNICIPAL  
DE LA MUJER  
VALLADOLID