



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
Morera, 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