



 Bilbo
Konpartsak

¿ Para quién es esta guía ?

- 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 un pote, a un concierto, al cine, al monte,...
- Si te has sentido humillada o controlada por tu pareja.
- Si te has sentido presionada o forzada a mantener relaciones sexuales.
- Si eres hombre y estás harto de tanto baboseo, si te avergüenzas de los comportamientos machistas, si no te hacen gracia las "supuestas" bromas y piropos.

Si te reconoces en alguno de estos casos, o te hacen pensar en alguien que conoces, esta guía es para ti.

¿ Qué es la violencia hacia las mujeres?

- Una violencia que se basa en las relaciones jerárquicas, en las relaciones de poder que sitúan al hombre por encima de la mujer, cuyo objetivo es garantizar que las mujeres vivan en una situación de sumisión.

- Es una violencia con carácter estructural, ya que la sufren mujeres de todo el mundo en todos los ámbitos de sus vidas.

- Puede ser física, psicológica, afectiva, sexual o económica.

- Puede tener diferentes formas: in-

sultos, supuestos “piropos”, desprecios, humillaciones, celos, chantaje emocional, tocamientos, acoso sexual, golpes, violaciones, asesinato...

- Es la violencia a través de la cual se construye el miedo en las mujeres.

Las mujeres no nacen con miedo, se les enseña a tenerlo.

No se les enseña los mecanismos ni se les dota de las herramientas necesarias para hacerle frente y ésto es lo que realmente les hace vulnerables.

Pistas para detectar la violencia sexista

Hasta que consigamos erradicar la violencia contra las mujeres, es necesario que sepamos reconocer a los agresores y las situaciones de violencia, para poder actuar y denunciarlas.

Las actitudes machistas son el primer elemento necesario 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 deseo 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 ha vigilado o perseguido alguna vez, 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.*

¡ Combátela ! , Recursos generales

- 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.
 - 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.
 - Anímate a participar en las redes de solidaridad entre mujeres
- Responde a los agresores; párales los pies, tanto física como mentalmente. Cambiar nuestros valores es lo más importante para que los agresores dejen de existir.
 - 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.

¡ Practica Autodefensa Feminista !

Mujeres, ¿ Qué hacer frente a una agresión ?



- Ante una situación de agresión grita fuerte para llamar la atención de la gente
- Si una situación no te gusta, hazlo saber (aunque sea un conocido). Dilo claro y contundentemente. ¡NO es NO!
- Si te acosan o maltratan, respáldate en tus colegas, cuenta lo que te pasa. Busca ayuda. ¡NO estás sola!
- Recuerda que tu mirada, voz y cuerpo son armas para enfrentarte a los agresores.

Si has sufrido maltrato o una agresión sexual (aún si te has defendido y se ha quedado en intento):

- 1** Aunque todavía no quieras denunciar, recuerda que si te lavas se pierden pruebas que te pueden ayudar de cara a un juicio.
- 2** Llama a alguien de confianza, amistades o familiares, para que te acompañen.
- 3** Acude a un hospital o juzgado y cuenta lo que te ha pasado para recibir atención forense.
- 4** Cuando te apetezca acude a grupos de mujeres. Busca ayuda entre las personas capacitadas para ello. ¡No estás sola!

Guarda esta tarjeta en tu cartera.
Aquí encontrarás teléfonos y recursos de utilidad

En caso de emergencia : 112

Servicio Municipal de Urgencias
Sociales (24h) : 94 470 14 60

Juzgado de Guardia (24 horas)
Calle Ibañez de Bilbao 3
(Puerta trasera de los juzgados de C / Buenos Aires)

Servicio Municipal de atención a mujeres
- información y ayuda especializada -
De Lunes a Viernes
De 8:30 a 15:00 horas > 94 420 48 38

GOGORATU :

▶ Si es extranjera y aún no tiene la tarjeta sanitaria, tiene derecho a acceder a los servicios de urgencia

▶ Con o sin documentación, tiene derecho a la asistencia letrada de forma gratuita

**Protocolo de asesoramiento y
actuación en las txoznas y en
www.bilbokokonpartsak.com**

Hombres, ¿ qué hacer frente a una agresión ?



- Si piensas que una mujer está en situación de 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.

La violencia sexista es una vulneración de los derechos humanos, por ello es responsabilidad de toda la sociedad combatirla y rechazarla.

Rompe la complicidad machista y denuncia también las agresiones de baja intensidad que permanecen ocultas y silenciadas

***Guarda esta tarjeta en tu cartera.
Aquí encontrarás teléfonos y recursos de utilidad***

En caso de emergencia : 112

Servicio Municipal de Urgencias
Sociales (24h) : 94 470 14 60

Juzgado de Guardia (24 horas)
Calle Ibañez de Bilbao 3
(Puerta trasera de los juzgados de C/ Buenos Aires)

Servicio Municipal de atención a mujeres
- información y ayuda especializada -
De Lunes a Viernes
De 8:30 a 15:00 horas > 94 420 48 38

GOGORATU :

▶ Si eres extranjera y aún no tienes la tarjeta sanitaria, tienes derecho a acceder a los servicios de urgencia

▶ Con o sin documentación, tienes derecho a la asistencia letrada de forma gratuita

**Protocolo de asesoramiento y
actuación en las txoznas y en
www.bilbokokonpartsak.com**

Recursos para prevenir agresiones

iMujer!

• 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 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.

iHombre!

• No te quedes al margen, no tengas miedo de no ser un machito y actúa! También tu papel es importante.

• Recuerda a los agresores que NO es NO. Una mujer tiene el mismo derecho a decidir lo que quiere y lo que no. No puedes decidir por ella.

• Ser plasta o baboso no es ligar, es agredir.

• Ni el uso ni el abuso de ninguna droga justifica una agresión. Ni "borracho" permitas que se agrede a una mujer.

• La calle, la noche, el día, las fiestas, son para el disfrute de todas las personas. NO seas cómplice, actúa y di no a los agresores.

***¡ No admítas malos tratos !
¡ RESPONDE !***