



"Beldur Barik": Guía contra la violencia sexista" ¡Para Chicas y chicos!

Si te reconoces en alguno de los casos de la página siguiente, esta guía es para ti.

¿A quién?

- Si alguna vez aceleraste el paso, al escuchar pasos detrás de ti, porque tenías **miedo**.
- Si te fuiste de un espacio público (bar, el metro, la calle ...) porque estabas sufriendo una agresión y no sabías cómo responder.
- Si has dejado, por miedo, **de hacer cosas** sola como: ir al cine, a la playa, al monte ...
- Si has sentido que tu pareja te humillaba o te **controlaba**.
- Si te has sentido **presionada** o forzada a mantener relaciones sexuales.
- Si eres **chico** y estás harto de tanto tío chulo, si **te avergüenzas** de los comportamientos machistas, si pasas de las "supuestas" bromas.

Si te reconoces en alguno de los casos o estos casos te hacen pensar en alguien que conoces, sigue leyendo. **Esta guía es para ti.**

¿Qué es la violencia?

- Es aquella que se ejerce desde las estructuras sociales, desde la **cultura machista**, para facilitar garantizar que las mujeres vivan en una situación de sumisión
- Es la que se ejerce por hombres concretos contra mujeres concretas.
- Pero también hay una violencia de la que no se suele hablar, la violencia **simbólica**, aquella que no se ve pero 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 a defenderse y esto es lo que realmente las hace VULNERABLES.

¿Cuántas pelis hay donde se ha visto que a las **mujeres** se les golpea y viola, dejándolas **asustadas** sin saber qué hacer? ¿Por qué casi nunca salen mujeres con recursos que sepan reaccionar **frente a los agresores**?

Reflexión.

Frases como: "Cuidado con lo que haces", "con quien vas", trasladan la **responsabilidad** de las agresiones sobre las **mujeres** y **descargan a los agresores** de su responsabilidad.

Erradicar la violencia contra las mujeres es nuestro objetivo final. Porque **agredir a las mujeres es un delito**. Pero hasta que consigamos erradicarla 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.

Es **NECESARIO** romper la solidaridad masculina con los tíos que agreden, no es guay ser un machito. ¡Ponte por un día en el lugar de una tía! Tú vives sin miedo, y eso para muchas chicas es un privilegio.

¿Te has preguntado alguna vez por qué los chicos pueden andar **solos sin miedo** por la calle de noche, o enrollarse con cuantas tías **QUIERAN**, beber, disfrutar como **QUIERAN**, mientras que si las chicas se comportan así, con la misma libertad que un chico se suele decir que van provocando incluso el ser **VIOLADAS**? Piensa cuántas veces ante un mismo comportamiento si lo hace un hombre está bien visto mientras que si lo hace una chica se la considera una buscona.

¿Qué genera la violencia machista?

En la **educación y en la sociedad** los prejuicios sexistas:

- Pensar que hay cosas de mujeres y cosas de hombres. Educar de manera diferente a niños y a niñas. Pensar que los chicos deben de ser agresivos, dominantes, duros, con iniciativa ... Mientras que las chicas deben de ser dulces, cariñosas, dependientes...

-Pensar que la violencia machista es algo natural. Creer que la violencia es un problema individual de unos pocos hombres a los que se les va la mano, que no saben controlar sus deseos o que abusan de las drogas y el alcohol. (Hay demasiadas justificaciones sociales para naturalizar la violencia)

-Pensar de las **mujeres** que tienen lo que se han **buscado** o que son demasiado **tontas** como para escapar de sus maltratadores.

-**Pensar que no podemos hacer nada** para erradicar la violencia sexista.

!No lo justifiques, no lo permitas! Cambiemos nuestro comportamiento, creencias y el papel de chicas y chicos en el mundo.

Ejercicio: ir de escaparates y ved para quién es la ropa y el calzado más cómodo. En las series de televisión, en las películas, en los videojuego, en la política, en el deporte ... ¿Cuál es el modelo de mujer que nos venden y cuál el modelo de hombre?

¡Rompe con los moldes, se tú!

Pistas para detectar la violencia

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 casos que te pueden ayudar a detectar situaciones de violencia sexista:

1 - 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.

2 - Si tu pareja te trata **como si no tuvieras criterio**, infravalorando tus opiniones. No quiere que salgas con tus amigas-os. **No quiere que en tu vida haya nadie más.**

3- **Obligarte** a tener relaciones sexuales cuando tú no quieres u obligarte a tenerlas sin condón.

No creas en cosas como que "se puede cambiar a las personas por amor." No podemos ni debemos cambiar a nuestras parejas. **Si tu pareja no te gusta, cambia de pareja.**

4-También cuando los **desconocidos** te tocan el culo en los bares, te dan la chapa, **te agobian** a pesar de que dijiste que te dejarán en paz.

MISIONES (IMPOSIBLES) e Insanas que potencian la violencia

- Buscar ser "la mujer perfecta". Estar insatisfecha siempre con tu cuerpo porque no encaja con los cánones de belleza sexista. Cumplir con el 90-60-90. Ir siempre a la moda, depilada, gustar pero no en exceso.
- Ser "El duro de la película". No llorar ni compartir tus emociones con tus amigos-as
- Dejar una cuadrilla y tus aficiones para dedicarte a estar con tu pareja. Pensar que sus cosas y tiempo es más importante que el tuyo. Renunciar a tu vida. (Si renuncias a tí misma ¿Qué te queda?)
- Ser el primero en todo, correr riesgos innecesarios para demostrar lo "machito y guay" que eres.
- Tener más deseo sexual que nadie. Ser un "macho-man".
- Pensar que hay una única forma de ser hombre o mujer.

¡COMBÁTELA! Recursos generales.

Ser la dueña de tu propia vida.

No limitar la vida de una sino poner los límites a lo que no me gusta.

Vivir la sexualidad libremente, con quién quieras y cuando quieras.

Chicas CONFIAD en vuestro criterio: si sientes que te agreden, es que se trata de una agresión.

Cambiar las relaciones de **desigualdad por** relaciones de **igualdad**.

Responder a los agresores; parales sus manos con nuestras manos y **con nuestra manera de pensar:** Cambiar nuestros valores es lo más importante para que los agresores dejen de existir.

Dejar de encorsetarnos en identidades cerradas, limitadoras y estereotipadas, **marca las reglas**

de tu propia vida y sé lo que quieras ser. **Las personas somos DIVERSAS**, no dejes a

nadie que te haga daño por no entrar en los cánones de lo que una mujer y un hombre deben ser.

Crear relaciones sanas con todas las personas entendiendo su diversidad, orientación y diferencia sexual.

¡CHICA! Recursos para prevenir agresiones

1 - Camina con seguridad, cuanto más insegura vayas más vulnerable te verán. **OCUPA TU ESPACIO VITAL**

2 - 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!**

3-Recuerda derecho a decir "NO", nadie tiene derecho a imponerte nada que no quieras. **TU CUERPO ES TUYO.**

4-**QUIEN BIEN TE QUIERE, TE QUIERE BIEN**, te tratara con respeto. No admitas malos tratos.

¡CHICO! Recursos para prevenir agresiones

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

- 1 - 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.
- 2 - Ser plasta o baboso no es ligar **ES AGREDIR**.
- 3 - Ni el uso ni el abuso de ninguna droga justifica una agresión. **Ni "borracho" permitas que se agreda a una mujer.**
- 4 - **QUIEN BIEN TE QUIERE, TE QUIERE BIEN**, te tratara con respeto. No admitas malos tratos.
- 5 - La calle, la noche, el día, son las fiestas para el disfrute de todas las personas. **NO SEAS COMPLICE**, actúa y **di NO a los agresores**.

¡CHICA! ¿Qué hacer ante una agresión?

- 1-Ante una situación de agresión, grita **FUEGO** para llamar la atención de la gente.
- 2-Si una situación no te gusta, hazlo saber (aunque sea un conocido) **¡DILO claro y CONTUNDÉNTEMENTE**
- 3 - Si te acosan o maltratan, respáldate en tus colegas, cuenta lo que te pasa. Busca ayuda. **¡NO ESTÁS SOLA!**
- 4 - 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):
- 5-Aunque todavía no quieras denunciar, **RECUERDA** que si te **LAVAS** pierden **PRUEBAS** que te pueden ayudar de cara a un juicio.
- 6 - Llama a alguien de confianza, **AMISTADES O FAMILIARES**, para que te acompañen.
- 7 - Acude a un **HOSPITAL O JUZGADO** y cuenta lo que te ha pasado para recibir atención forense
- 8 - Cuando te apetezca **ACUDE A LOS GRUPOS DE MUJERES O ÁREA DE IGUALDAD** de tu ayuntamiento. Busca ayuda entre las personas capacitadas para ello. **NO ESTAS SOLA!**

CHICOS ¿Qué hacer ante una agresión?

- 1 - Si piensas que una mujer esta en situación de agresión, **DIRÍGETE a ella**. Pregúntale si está bien, si necesita ayuda.
2. Hazle saber **al agresor** que rechazas la situación, que no te parece ni divertido, **ni normal agredir a las mujeres**.
3. Si **a una amiga** tuya su pareja le maltrata, **hazle saber que no es normal**, que no esta sola y dale información o acompáñala a buscar ayuda.
4. **No toleres** las agresiones, **actúa y denuncia** este tipo de situaciones.

Servicio de Atención Telefónica 24 horas: 900 840 111/ 016./ SOS Deiak: 112

<http://avatarberdintasuna.blogspot.com/>