



**BELDUR
BARIK**
GUNEA

**¡FRENTE A LAS AGRESIONES,
ACTITUD BELDUR BARIK!**

**¡NO ESTÁS SOLA!
¡VENTE CON NOSOTRAS,
VENTE A BB GUNEA!**



**¿TE HAS SENTIDO
ALGUNA VEZ?**



¿Alguna vez te has sentido paranoica por sentir miedo al caminar sola por la noche?

¿Avergonzada porque han ridiculizado tu cuerpo o tu manera de vestir?

¿Señalada por tu orientación sexual?

¿Insultada por tu forma de vivir la sexualidad?

¿Presionada para tener prácticas sexuales que no deseabas?

**¡No estás loca, ni paranoica, ni eres una exagerada!
Simplemente estás percibiendo la presión del machismo.**

¡No estás sola!
¡Venite con nosotras, venite a BB GUNEA!



¿Estás harto de escuchar bromas y comentarios machistas de tus colegas, como hablar de los cuerpos de las chicas como objetos y no hacerles frente?

¿De escuchar “arreglemos las cosas como hombres”?

¿Te asqueas por tener relaciones en las que tienes que ser celoso y ser siempre el protector?

¿Te han señalado por tu orientación sexual?

¿Te han insultado por estar “del lado de las chicas”?

¡No estás solo!
¡Venite con nosotras, venite a BB GUNEA!

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA MACHISTA?

La violencia **sexista** es la violencia que afecta a las mujeres por el simple hecho de serlo y la ejercen algunos hombres para mantener el control y el dominio sobre las mujeres.

Pero además de esta violencia ejercida directamente sobre las mujeres, vemos que la misma **cultura machista ejerce múltiples violencias** sobre toda persona que altera o transgrede el orden social en base al género, el sexo, y la sexualidad.

El machismo trata de ocultar y justificar estas violencias, por eso, no es fácil identificar sus numerosas caras.

A través de la familia, la escuela, las canciones, películas etc. nos llegan mensajes machistas del tipo: **los celos lo llevaron a eso, cuidado con cómo te vistes, se le fue la olla, cuidado con lo que haces, sin ti no soy nada, hay que aguantar, pero mira cómo iba vestida... etc.*

Estamos hartas de estos mensajes que nos responsabilizan de las agresiones. Nos mienten diciendo que somos débiles, temerosas, siempre víctimas, que necesitamos a un hombre que nos proteja.

¡Estamos hartas, ya no nos lo creemos!



**SABEMOS QUE LAS MUJERES SOMOS, LIBRES
Y VALIOSAS, INDEPENDIENTES Y AUTÓNOMAS,
DIVERSAS Y SABIAS, FUERTES Y PODEROSAS.
¡ESTO SÍ LO CREEMOS!**

RESPUESTAS FEMINISTAS A TÓPICOS MACHISTAS

** Feminismo es lo mismo que Machismo.*

No tienen nada que ver. El feminismo, se basa en la justicia, es un discurso y una práctica que exige la igualdad entre mujeres y hombres, al contrario que el machismo que consiste en creer que los hombres son superiores a las mujeres.

** ¡Eres una exagerada, ya no hay Machismo!*

¿Sabías que...

- Un 8,9% de las mujeres que sufren maltrato tienen entre 18 y 29 años?
- El 30% de las agresiones sexuales las cometen chicos menores de edad?
- Solo un 14% de las agresiones son denunciadas?
- A pesar de que las mujeres tienen un mayor rendimiento académico en Educación Secundaria que los hombres, terminan en trabajos menos cualificados y de menor estatus social que ellos?

* Las mujeres con su forma de vestir y actuar provocan las agresiones.

Con nuestra forma de vestir y de actuar podemos provocar deseo, atracción, vitalidad... pero JAMÁS una agresión. ¿Te has fijado que si un chico se quita la camiseta haciendo deporte nadie dice que está provocando y mucho menos, nadie va a manosearle?

¿Y si fuera una chica la que lo hiciera porque tiene calor?

No hay excusas, nosotras no vamos provocando, no somos las culpables, somos libres de actuar como queramos y siempre tenemos el derecho a decir que NO.

* Ante una agresión mejor cállate y no hagas nada.

Hay muchas formas diferentes de responder a las agresiones, y TODAS son buenas. En la mayoría de los ataques, si corres, haces gestos o gritas, el agresor suele huir...

Las mujeres tenemos todo el derecho a defendernos de la manera que nos parezca apropiada y TODAS SOMOS CAPACES DE HACERLO.

¡COMBATE LA VIOLENCIA MACHISTA!

La sociedad machista nos dice cómo debe ser una mujer y a veces nos sentimos frustradas, incómodas, tristes, raras... porque no encajamos en ese tópico, ese molde se nos queda pequeño. Hay infinitas maneras de ser, de sentir, de vestir, de hacer..., hay mil maneras de ser mujer, cada una de nosotras es diferente y tenemos todo el derecho a serlo.

Pasa de las personas tóxicas que te juzgan por no seguir la norma, pasa de las personas que critican y hacen comentarios machistas a otras mujeres “por no encajar en el molde”.

¡Sé tu misma, ten actitud BB!

Rodéate de personas con las que puedas tener relaciones basadas en la igualdad, el respeto y el cuidado, rodéate de buenas amigas y amigos, disfruta de la vida, de tu cuerpo, de tus aficiones, nunca las dejes a un lado por nadie y apoya a otras mujeres en sus decisiones, no permitas abusos hacia ninguna de nosotras.



**SÉ SOLIDARIA CON OTRAS CHICAS...
¡SI NOS TOCAN A UNA,
NOS TOCAN A TODAS!**

¿QUÉ ES UNA AGRESIÓN MACHISTA?

La **violencia machista** no es sólo la agresión física o la violación. Los roces y besos no consentidos, los comentarios o miradas degradantes sobre tu cuerpo, ponerse plasta, chantajearte para conseguir tener relaciones sexuales... son otras manifestaciones de la violencia machista.

Los agresores pueden ser hombres o chicos desconocidos pero también puede ser que los conozcas, que estén en tu cuadrilla o sean tíos de tu entorno... incluso que “normalmente sean muy majos” y de fiesta se ponen plastas, insistentes e incluso agresivos, esto también es agresión y hay que poner límites a lo que no te gusta y te hace sentir incómoda.

Si te sientes agredida es que es agresión.

¡Chico! Si te hacen comentarios homófobos por tu manera de actuar, de bailar, de ser..., si te insultan por tu orientación sexual, si hacen bromas machistas sobre tu manera de hablar, de vestir... **Si te sientes agredido es que es agresión.**

Erasotzaileak kanpora!

Chico, nunca abuses de la confianza de las chicas para agobiar, no utilices la fiesta como excusa, recuerda que ligar no es acosar ni insistir ni hacer sentir incómoda/o a nadie. Nunca insistas, **si una chica dice NO es NO**. Ser plasta o baboso también es agredir, nunca lo hagas, y si lo ves hacer, haz saber que no estás de acuerdo.



**LIGAR ES JUGAR, COMPARTIR Y
DIVERTIRSE JUNTAS/JUNTOS,
GORA LIGOTEO SANO!**

CHICA, ¿QUÉ HACER ANTE UNA AGRESIÓN?

Lo más importante es que recuerdes que puedes defenderte de la manera que TÚ decidas.

No sientas vergüenza, ¡es él quien tiene que avergonzarse!

Estos trucos te ayudarán:

- No hables con nadie que no te apetezca, no le tienes que dar ninguna explicación.
- Di en voz alta lo que está ocurriendo. Haz que se avergüence de su actitud.
- Camina erguida, NO mirando el suelo, los agresores buscan mujeres que les transmitan inseguridad.
- Confía en tu intuición. Si se te acerca grita FUEGO.
- Puedes llevar un silbato en el llavero y hacerlo sonar para desconcertarle y llamar la atención.
- Puedes llevar el móvil en la mano para hacer una llamada rápida y pedir ayuda, esto le alejará.
- Si hay más gente busca su ayuda, siéntete fuerte y decidida. Cuéntales lo que te está pasando y lo que quieres hacer.

Anímate a participar en cursos de autodefensa feminista, ahí te enseñaran muchos más trucos.

Si lo necesitas recuerda que puedes llamar a...

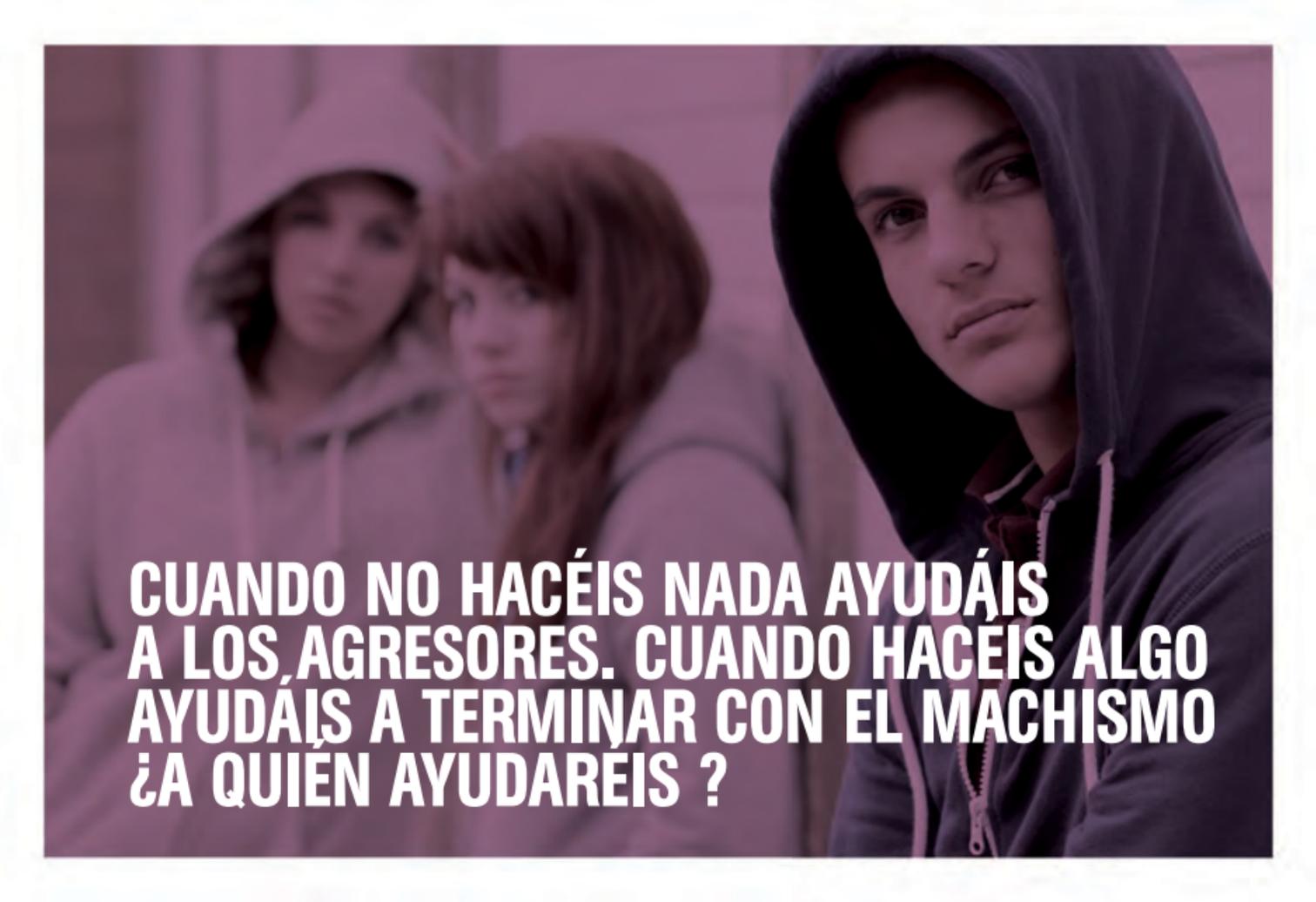
SOS DEIAK 112

¡CHICOS! ¿QUÉ PODÉIS HACER SI VEIS UNA AGRESIÓN?

¡Chicos! Recordad que vuestra respuesta es muy importante, no os quedéis al margen, hay que dejar de ser cómplices de las agresiones.

¡A los machitos no los queremos!

- Si veis una agresión dirigíos siempre a la chica y preguntadle que necesita, no le impongáis nada.
- Increpad de diferentes maneras a los plastas y agresores, dejad de seguirles el rollo.
- No os riáis de las bromas, humillaciones o comentarios machistas.
- No justifiquéis ninguna agresión, ni siquiera con la excusa del alcohol o las drogas.
- Si veis hacer comentarios homófobos o lesbofobos, recriminarlos. Apoyar a vuestras compañeras/compañeros. ¡No hay una sola manera de ser hombre o mujer!
- Estableced relaciones de igualdad y respeto con las mujeres y los hombres.



**CUANDO NO HACÉIS NADA AYUDÁIS
A LOS AGRESORES. CUANDO HACÉIS ALGO
AYUDÁIS A TERMINAR CON EL MACHISMO
¿A QUIEN AYUDAREIS ?**

INVÉNTATE TUS RELACIONES

Tienes derecho a disfrutar de tu cuerpo y de tu sexualidad con total libertad.

¿Por qué si un chico liga mucho es un “crack” y si lo hace una chica la insultan?

Puedes tener relaciones sexuales con quien o quienes quieras, como tú quieras, cuando tú quieras, **NO hay una sola manera de estar con alguien.**

Puede que te apetezca un rollo de una noche, o de varias noches, o enrollarte con chicas, o con chicos, o con chicas y chicos, o tener una pareja, o veros para hacer cosas juntas/juntos y a veces enrollaros, o quedar y no enrollaros, o estar con diferentes personas a la vez o...

Todo vale siempre y cuando no impongas nada ni te lo impongan a ti.

¡Invéntatelo!

Sea como sea lo que te apetezca, **JAMÁS** permitas abusos ni en pareja ni con un rollo, el amor **NO** es libre, si no eres tú misma. Ligar es disfrutar y divertirse.

**¡PASA DE LOS
MALOS ROLLOS!**

PISTAS PARA DETECTAR LA VIOLENCIA MACHISTA EN TU RELACIÓN

SI TE DICE...Que se preocupa por ti y por eso te llama continuamente para saber dónde y con quién estás.

EN REALIDAD...Esto NO es amor. Son CELOS Y CONTROL.

SI TE DICE...Que te quiere tanto que sólo quiere estar contigo y se enfada si vas con tus amigas/amigos o haces cosas sin él.

EN REALIDAD...Esto NO es amor. Te está AISLANDO.

SI TE DICE...Te acusa de anticuada o pone en duda tus sentimientos hacia él si no quieres mantener relaciones sexuales o hacerlo sin condón.

EN REALIDAD...Esto NO es amor. Te está CHANTAJEANDO.

SI TE DICE...No presta atención a tus opiniones y asegura saber de todo más que tú, tratándote como una “niñita”, como si él fuera superior.

EN REALIDAD...Esto NO es amor. Te está INFRAVALORANDO.

¿QUÉ PUEDO HACER SI ESTOY VIVIENDO ABUSOS?

Chica, si te has reconocido en alguno de los ejemplos anteriores recuerda que:

- Eres dueña de tu cuerpo y de tu vida. Que nadie decida por ti.
- No creas que se puede cambiar a las personas por amor. Esto es una trampa que nunca funciona y no hará más que agobiarte y retrasar el fin de la relación. ¡Ahórratelo!
- Apóyate en tu círculo de amistades y familiares. Cuéntalo. No te quedes callada y no sientas vergüenza, a todas nos puede ocurrir. Ahora lo importante eres tú.
- Un rollo de una noche también es una relación. No le permitas abusos ni chantajes.
- Contando lo que te ocurre ya has empezado el camino para cambiar la situación, eres muy inteligente y valiente. ¡Ánimo!

Te mereces dejar de sufrir y tener relaciones sanas en las que encuentres respeto, cuidado y alegría.

**RELACIONES BASADAS
EN LA IGUALDAD Y
EL RESPETO,
NO EN LA
VIOLENCIA.**

¿Y SI CONOZCO A ALGUIEN QUE LOS ESTÁ SUFRIENDO?

¿Conocéis a una amiga que lo está pasando mal en su relación? Lee estos consejos:

- Escúchala y no la juzgues, lo más importante es que confíe en ti.
- Apóyala y ve a su ritmo, anímalas a hacer actividades juntas (ir al monte, a caminar, a la playa, a bailar, a hacer deporte...). Rompe su aislamiento.
- Valora todos los pequeños pasos que dé para romper con él.
- No justifiques al novio, el amor no es control, ni posesión.
- Ten mucha paciencia y respeto.
- Sé solidaria con ella, recuerda que a todas nos puede pasar. Nunca la critiques.

Una relación de maltrato es una situación complicada, existen personas profesionales para ayudar en estas situaciones y que aseguran una total confidencialidad, ¡utiliza los recursos para ayudarla mejor! Haz uso de los teléfonos que encuentras en esta guía para apoyarla y para que la orienten mejor

TARJETA PARA CHICAS

Guarda esta tarjeta en tu cartera.

Aquí tienes unos teléfonos totalmente confidenciales a los que puedes llamar para preguntar dudas, buscar información o lo que necesites.

¡NO ESTÁS SOLA!

SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA 24H: 900 840 111

EN CASO DE EMERGENCIA: 112





**EMAKUMEEN AURKAKO
INDARKERIARI EZ**
**NO A LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES**

**ANTOLATZAILEA
ORGANIZA**



**BULTZATZAILEAK
IMPULSAN**



**LAGUNTZAILEAK
COLABORAN**

