

#PARARESCOSADEUN@ #SEGUIRESCOSADEDOS Según la Organización Mundial de la Salud:

«Todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo»

EN LA UNIÓN EUROPEA 9 DE CADA 10 VÍCTIMAS DE VIOLACIÓN FUERON MUJERES. EL 99% DE LOS AGRESORES ERAN HOMBRES (DATOS DE EUROSTAT)

¿TE SUENAN ESTAS SITUACIONES? ES COACCIÓN SI SE APROVECHAN DE TI...



Empleando fuerza física o intimidación

AGRESIÓN SEXUAL

Por tu **indefensión** (por estar borracha, drogada, dormida, inconsciente...)



Abusando de tu confianza (familiares, compas de clase, de curro...)





Por su situación de superioridad (profe, monitor/a, ...)

Por tu vulnerabilidad (ser menor, pobre, tener una discapacidad, sentir enamoramiento, pertenecer al colectivo LGTB...)

¿TE SUENAN ESTOS CASOS? _______

GRABAR/COMPARTIR FOTOS O
VIDEOS DE CONTENIDO SEXUAL
SIN CONSENTIMIENTO

SEXO SIN CONSENTIMIENTO O BAJO COACCIÓN HUMILLACIÓN SEXUAL NO CONSENSUADA

ACERCAMIENTO O
EXHIBICIONISMO DE GENITALES
(en la calle, en internet...)

TOCAR SIN CONSENTIMIENTO

HOSTIGAMIENTO SEXUAL (comentarios molestos, miradas incómodas, groserías, gestos desagradables...)

ACOSO SEXUAL (callejero, laboral,...) INSPECCIONES PARA
COMPROBAR LA
VIRGINIDAD

ABUSO SEXUAL A MENORES DE EDAD

MATRIMONIO O COHABITAR FORZADOS DENEGAR EL DERECHO
A USAR ANTICONCEPTIVOS O
TOMAR MEDIDAS PARA
PROTEGERSE DE ENFERMEDADES

PROSTITUCIÓN FORZADA O TRATA DE PERSONAS

Cultura de la violación

Se nos cuelan muchos pensamientos y comportamientos por tenerlos normalizados. Pasan desapercibidos y no paramos a cuestionarlos por cotidianos. Son la base de una cultura en la que hombres y mujeres asumimos la violencia sexual como un hecho inevitable, así sostenemos los abusos y las agresiones.

Si tus estrategias para follar son la presión, la coacción, la amenaza, la insistencia, el abuso de confianza, la indefensión de la otra persona por estar bajo los efectos del alcohol, otras sustancias o por cualquier otro motivo...

Recuerda: ESO NO ES FOLLAR, ES VIOLAR.

NO TENÍA QUE HABER IDO POR ESA CALLE DE NOCHE...

SI TE GRITAN DESDE EL COCHE ESO ES PORQUE GUSTAS. AGRADÉCELO.

...ES UNA MICROONDAS.

SSSSH, RELÁJATE DÉJAME, SI TE VA

A GUSTAR ..

ES QUE VESTIDA ASÍ. LO VAS PIDIENDO HIJA.

NORMAL QUE LE PUSIERA LOS CUERNOS. ELLA LO ESTUVO CALENTANDO, ¿CÓMO NO VA A CAER?

¿TE SUENAN ESTAS FRASES?

ME MANDÓ LA FOTO EN PELOTAS. AHORA QUE SE ATENGA A LAS CONSCUENCIAS

¿AHORA TE HACES LA ESTRECHA?

NO ME DEJES ASÍ, NO SEAS CALIENTAPOLLAS ME VAN A DOLER LOS **HUEVOS!**

ESA DE AHÍ ES UNA ZORRA.

MÁNDAME ESA FOTO QUE TE ENVIÓ LA SUELTA ESA.

¿TE FIJASTE EN SU ACTITUD? CÓMO BAILABA, VENGA PERREAR Y VENGA PALEAR TODA LA NOCHE, LA GUARRILLA DE ELLA.

SI OBSERVAS QUE...



- Hacen comentarios, chistes, insultos, etiquetas,...
- Se habla de una violación y alquien le quita importancia, la minusvalora, desconfía de la víctima, incluso niega que haya podido suceder.
- Se culpabiliza y cuestiona a la víctima (por su ropa, horarios, lugar, actitud...).
- Oudan de su versión por su habitual promiscuidad o porque sus comportamientos no son acordes con la moral de quien hace el comentario.
- Cosificar el cuerpo de la mujer. Dejar de ver a la persona como objeto y sujeto de deseo y verla únicamente como objeto sexual. En las descripciones se resalta su físico (belleza, sensualidad) sobre su carrera profesional, discurso, pensamiento, obra...

Y NO DICES NADA.

iiESTÁS ALIMENTANDO LA CULTURA DE LA VIOLACIÓN!!



Cultura de la violación

«Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo».

Eduardo Galeano

CCUÁNDO ESCUCHASTE HABLAR DE LAS SIGUIENTES ACCIONES VIOLENTAS?

ABUSO SEXUAL ASESINATO, VIOLACIÓN. VIOLACIÓN EN GRUPO.

CHAS VISTO A ALGUIEN QUE BUSQUE ELIMINAR LA AUTONOMÍA DE, OTRA PERSONA O LO HAS HECHO TÚ CON OTR@S ALGUNA VEZ?

COACCIÓN SEXUAL, TOCAMIENTOS, LENGUAJĘ OBSCENO, AMENAZAS MANIPULACIÓN, DROGAR A ALGUIEN, SIN (TE CHANTAJEAN CON QUE TIENEN UNA FOTO TUYA COMPROMÈTEDORA QUE

¿CUÁNTO ESTÁN NORMALIZADOS ESTOS TEMAS?

BROMAS SOBRE VIOLACIONES, CULPAR A LA VÍCTIMA, DUDAR DE ELLA, ACTITUDES SEXISTAS: "LOS HOMBRES SON ASÍ" "LAS MUJERÉS DEBEN SER ASÁ", ETC

CESTÁS DEGRADANDO O RIENDO LAS GRACIAS A QUIEN DEGRADA A OTRA PERSONA?

ENSEÑAR/COMPARTIR FOTOS PRIVADAS DE OTRAS PERSONAS SIN SU PERMISO, PERSEGUIR, ESPIAR, ACOSO VERBAL, PIROPOS MOLESTOS, TOMAR FOTOS SÍN CONSENTIMIENTO.

¡Juntos y juntas podemos derribarla!

¿Por dónde vas a emperar tú?



Relaciones sexuales

RESPETO. ACUERDOS. COMUNICACION

- ✓ Ante la complejidad y diversidad de los juegos eróticos encontramos tres variables comunes a todos los encuentros satisfactorios: el respeto, la comunicación y los acuerdos.
- ✓ Los acuerdos se van **revisando** y **cambiando** a cada momento, en función de las necesidades, deseos, gustos y apetencias de quienes participan.

SE TRATA DE CONSENSUAR LAS PRÁCTICAS PARA QUE TOD@S PODAMOS DISFRUTAR.

No siempre es fácil: Hay muchas formas de decir que sí y muchas formas de decir que no.

Como puede expresarse de forma verbal y no verbal a veces trae confusiones.

Es importante saber entender y respetar los códigos verbales y también los no verbales, más subjetivos y dados a la interpretación.

Las habilidades de comunicación son necesarias.

Si ves aue tienes dudas con el mensaie aue te está llegando, no presupongas y **pregunta**.

Si ves que no se está entendiendo tu mensaie. prueba a decirlo de diferentes maneras.

PARA EL ENTENDIMIENTO Y LOS ACUERDOS, UNAS BUENAS HERRAMIENTAS SON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA ASERTIVIDAD. HERRAMIENTAS QUE NOS TOCA ENTRENAR.

TEN EN CUENTA...

- · Que te permitan algo (un beso, una invitación, una caricia, un baile...) no significa que te havan dado permiso para otra cosa diferente.
- Que os hayáis liado más veces, no significa que tenga que volver à suceder.
- Que no se defienda o se quede callada, no significa que le esté apeteciendo.
- Que se hava liado con tus colegas, no significa que se tenga que liar contigo.
- Si vas vestid@ como si vas desnud@, da igual la ropa que lleves y cómo bailes, eso no da derecho a nada.
- Si sufres una agresión, tú nunca tienes la culpa.
- Si te has ido con alguien y se pasa de la raya, tú no tienes la culpa.
- Si has bebido o te has drogado y se aprovechan, tú no tienes la culpa.

SI ALGUNA DE ESTAS RESPUESTAS TE PARECE UN SÍ...

ME ESTÁS ME CAES AHOR A BIEN, PERO OLESTANDO NO **ESTOY** ESTOY CON MUY MIS AMIG@S SIENTO CANSAD@ TENGO NO SÓLO NO ME ERES MI APETECE TIPO **DORMIR** QUIERO IRME NO ME NO ESTOY A CASA

SFGUR@

iHÁZTELO MIRAR!

NO SIEMPRE ES FÁCIL DE IDENTIFICAR, PERO SIEMPRE ES IMPRESCINDIBLE

Recuerda que lo importante no son los números (cuánto mide, cuánto pesa, cuánto dura, cuánto orgasma, cuántos centilitros eyacula...) LO IMPORTANTE ES LA SATISFACCIÓN de las personas que DECIDEN tener un encuentro erótico.





iEl mejor antídoto contra la violencia sexual son las buenas relaciones!



ALGUNAS CLAVES PARA EL DISFRUTE EN LAS RELACIONES SEXUALES:

Construir relaciones a partir del respeto, el cuidado y la comunicación, aunque sean relaciones de una noche.

Vivir libremente tu sexualidad, con quien quieras y cuando quieras, siempre que la otra persona quiera.



 \bigcirc

Dejar las
etiquetas para
los frascos.
Pasar de las
que te pongan
y no ponerlas.



Ser **V** tú mism@.

Ser el hombre o
la mujer que
quieras ser, y no
tratar de
cumplir o
encajar en las
expectativas de
l@s dem@s.



ACTIVAR TU BRÚJULA INTERNA, ¿CÓMO?:

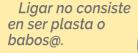
- ▼ ESCUCHA QUÉ TE APETECE, Y SI QUIERES, PÍDELO.
- ✓ ESCUCHA QUÉ NO TE APETECE Y DILO.
- ✓ PERMÍTETE CAMBIAR DE OPINIÓN, PUEDE QUE ANTES TE APETECIERA Y AHORA YA NO.
- ✓ CONFÍA EN TU INTUICIÓN, SI TE DA MAL ROLLO ALÉJATE.

ENCENDER TU RADAR PARA CAPTAR LAS SEÑALES DE LA OTRA PERSONA, ¿CÓMO?:

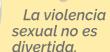


- ✓ ESCUCHA EL LENGUAJE VERBAL Y NO VERBAL DE LA OTRA PERSONA.
- ✓ ESCUCHA SUS LÍMITES Y RESPÉTALOS.
- RECUERDA QUE HAY SEÑALES CONFUSAS, ANTE LA DUDA ES MEJOR PREGUNTAR.
- ✓ SI VES QUE LA OTRA PERSONA NO ESTÁ PASÁNDOLO BIEN, ES MOMENTO DE PARAR.

Recuenda:



Todas las personas tenemos derecho a cambiar de opinión.



La calle, la noche, la fiesta, el sexo... son para el disfrute de tod@s, no para el miedo, la angustia ni la violencia. Nadie tiene porqué darte explicaciones. Si le está molestando lo que haces, con saberlo es suficiente.

> Sobran los porqués. Discúlpate y pírate.

CÓMO ACTUAR DURANTE UNA AGRESIÓN SEXUAL?

LA RESISTENCIA FÍSICA Y LA FUERZA SÓLO ES UNA OPCIÓN PARA DEFENDERTE SI ESTÁS EN CLARA VENTAJA O SI EN EL PRIMER GOLPE PUEDES REDUCIR A TU AGRESOR. SI NO, PUEDE SER PEOR.

SI CREES QUE UNA PERSONA ESTÁ SIENDO AGREDIDA, PREGÚNTALE ¿TE PUEDO AYUDAR?

LA COMPLICIDAD NO ES UNA OPCIÓN, IMÓJATE Y POSICIÓNATE!

GRITA FUEGO, FUEGO! PARA QUE LA GENTE ACUDA MÁS RÁPIDO.

PARA LOS PIES A QUIEN SOSPECHES QUE ESTÁ AGREDIENDO O VA A AGREDIR.



SI ES TU COLEGA. PUEDES AYUDARLE A PENSAR... IQUE FRENE YA! POR SU BIEN Y POR EL DE LAS DEMÁS.

SI LA VÍCTIMA ES MI COLEGA Y TE LO CUENTA...

COMO AYUDAR?

- → Puedes ofrecer ayuda, compañía, escucha... informar de dónde ir...
- → No juzques! iNo es su culpa! La culpa es de quien agrede, no de la víctima.
- → Da igual lo que hiciera, donde estuviera, la ropa que llevaba... Da igual el tiempo que haya pasado: No señales a la persona equivocada con tus preguntas.
- → Si se le olvida, recuérdaselo las veces que haga falta: NO FUE CULPA TUYA Y ESTOY PARA LO QUE NECESITES.

Si has sufrido una agresión sexual...

v es reciente:





X Si has sufrido agresión por vía bucal, trata de no comer ni beber, ya que podrías eliminar pruebas esenciales.



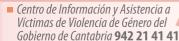
X Si ya te has cambiado de ropa, **no la laves**, **guárdala** y facilitasela a los cuerpos de seguridad.



X Acude al hospital, se pondrá en marcha el protocolo sanitario en estos casos.



X Si eres extranjera y no tienes tarjeta sanitaria también te atenderán.



■ Teléfono de emergencias - 112

 Servicio Especializado EMUME - 942 321 400 Ext. 2320) Guardia Civil - 062

y pide que te atienda personal especializado.

Policía nacional - **091**

 Servicio Especializado UFAM (Unidad de Atención a la Familia y Mujer) • Santander - 942 359 000 • Torrelavega - 942 881 626

CAVAS Centro de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales y Prevención del Maltrato Infantil **942 21 95 00**



X Si crees que necesitas ayuda por lo que pasó, no dudes en solicitarla.

X Iqualmente si en su momento no quisiste denunciar pero

ahora **estás preparada** para ello, y el delito no ha prescrito, puedes acudir a las **fuerzas y cuerpos de seguridad**.

X Si guieres denunciar, acude a los cuerpos de seguridad



¿Qué es CAVAS Cantabria?

Es una entidad sin ánimo de lucro de ámbito cantabria, cuya función social es proporcionar apoyo integral a las personas menor o adulta, que haya sufrido cualquier forma de violencia sexual en el presente o pasado.

Nuestros OBJETIVOS son

- 1. SENSIBILIZAR A LA OPINIÓN PÚBLICA
- 2. FORMAR Y ASESORAR A PROFESIONALES
 - 3. PREVENIR LA VIOLENCIA SEXUAL
 - 4. OFRECER TERAPIA
 - OFRECER ASISTENCIA JURÍDICA
- 6. PROMOVER LAS RELACIONES SEXUALES POSITIVAS
- 7. PREVENIR EL MALTRATO INFANTIL Y PROMOVER EL BUEN TRATO A LA INFANCIA.



ÚNETE A NOSOTR@S POR UNA SEXUALIDAD RESPETUOSA Y PLACENTERA SIN VIOLENCIA



f 🖸



#PARARESCOSADEUN@ #SEGUIRESCOSADEDOS











