

**BELDUR BARRIK:**

**GUIA PARA CHICOS Y CHICAS**

**CONTRA LA VIOLENCIA SEXISTA**

SI TE RECONOCES EN ALGUNO DE LOS CASOS  
DE LA PAGINA SIGUIENTE, ESTA GUIA ES PARA TI.



Elaborada por:



**BERDINSAREA**

Edita:



**Ayuntamiento de  
Pamplona**

Concejalía de Bienestar  
Social e Igualdad

# ¿A quién?

- Si alguna vez aceleraste el paso, al escuchar pasos detrás de ti, porque tenías **miedo**
- Si te fuiste de un espacio público (un 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 estos casos, o estos casos te hacen pensar en alguien que conoces, sigue leyendo. Esta guía es para ti.

## ¿Qué es la violencia machista?

- 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 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: Id de escaparates y ved para quién es la ropa y el calzado más cómodo. En las series de televisión, en las películas, en los videojuegos, 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, sé 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 colegas. **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 su tiempo y sus cosas son más importantes que las tuyas. 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 quien quieras y cuando quieras.**

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

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

Responder a los agresores; pararles 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.

**Cread 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 agrada. **¡TÚ DECIDES!**

3-Recuerda tu 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 tratará con respeto. No admitas malos tratos.



## ¡CHICOS! 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 tratará 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.**

## Chicas ¿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 CONTUNDENTEMENTE!**

3 - Si te acosan o maltratan, respáldate en tus colegas, cuenta lo que te pasa. Busca ayuda. **¡NO ESTAS 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).

1-Aunque todavía no quieras denunciar, **RECUERDA** que si te **LAVAS** 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 LOS GRUPOS DE MUJERES O ÁREA DE IGUALDAD** de tu ayuntamiento. Busca ayuda entre las personas capacitadas para ello.

**¡NO ESTAS SOLA!**

Guarda esta tarjeta en tu cartera.

Aquí encontrarás teléfonos y recursos de utilidad

- Servicio de la Mujer  
(Ayuntamiento de Pamplona): 948 420 940
- Oficina de Atención a Víctimas  
(Gobierno de Navarra): 848 427 671
- Información 24 horas: 016
- EMERGENCIAS: 112

<http://avatarberdintasuna.blogspot.com>

# CHICOS

## ¿Qué hacer ante una agresión?

- 1 - Si piensas que una mujer está en situación de agresión, **DIRÍGETE a ella.** Pregúntale si está bien, si necesita ayuda.
2. Haz 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 está sola y dale información o acompáñala a buscar ayuda.
4. **No toleres** las agresiones, **actúa y denuncia** este tipo de situaciones.

Guarda esta tarjeta en tu cartera.

Aquí encontrarás teléfonos y recursos de utilidad

- Servicio de la Mujer  
(Ayuntamiento de Pamplona): 948 420 940
- Oficina de Atención a Víctimas  
(Gobierno de Navarra): 848 427 671
- Información 24 horas: 016
- EMERGENCIAS: 112

<http://avatarberdintasuna.blogspot.com>