



**PAMPLONA
LIBRE DE
AGRESIONES
SEXISTAS**



Edita



Ayuntamiento de
Pamplona
Iruñeko Udala

Pamplona **libre** de agresiones sexistas

- Las fiestas son para que disfrutemos todas las personas.
- En fiestas NO todo vale.
- Ni el uso ni el abuso de ninguna droga, justifica una agresión.
- En fiestas también, el NO sigue siendo NO.
- Adopta una actitud activa frente a las agresiones sexistas,

¡NO las permitas!



¿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...
- Si te has sentido humillada o controlada por tu pareja.

- Si te has sentido presionada o forzada a mantener relaciones sexuales.
- Si te harta 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, **seas hombre o mujer.**

¿Qué es la violencia sexista?

- 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: insultos, 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 enseñan los mecanismos ni se les dota de las herramientas necesarias para hacerle frente y esto es lo que realmente les hace vulnerables.

Pistas para detectar la violencia sexista:

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.

Combate la violencia sexista:

- 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.
- Responde a los agresores; párales los pies, tanto física como mentalmente.
- 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.



Recursos generales para prevenir agresiones:

- 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 te quedes al margen, actúa. Tu papel es importante.
- Recuerda a los agresores que NO es NO.
- Una mujer tiene derecho a decidir lo que quiere y lo que no.
- Ser plasta o baboso NO es ligar, es agredir.



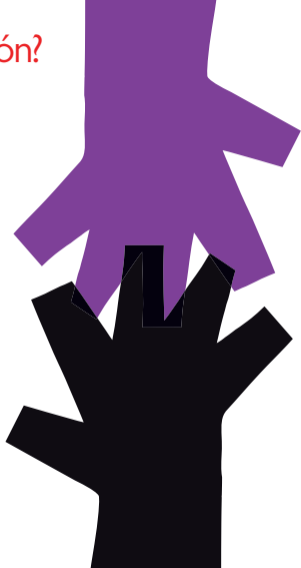
¡Mujer! ¡Empodérate! ¡Tú lo vales!

- 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. No admitas malos tratos.



¿Qué hacer **SI VES** una agresión?

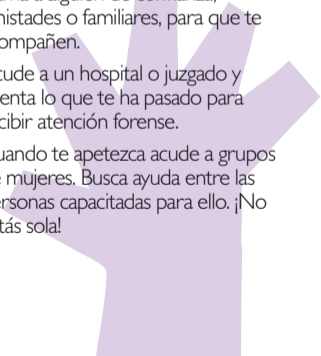
- Si piensas que una mujer está en situación de agresión, dirígete a ella. Pregúntale si está bien, si necesita ayuda.
- Haz saber al agresor que rechazas la situación, que no te parece ni divertido, ni normal agredir a las mujeres.
- Si a una amiga tuya su pareja le maltrata, hazle saber que no es normal,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



MUJERES, ¿qué hacer ante una agresión?

- Ante una situación de agresión grita “fuego” 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.
- Aunque todavía no quieras denunciar, recuerda que si te lavas el cuerpo, se pierden pruebas que te pueden ayudar de cara a un juicio.
- Llama a alguien de confianza, amistades o familiares, para que te acompañen.
- Acude a un hospital o juzgado y cuenta lo que te ha pasado para recibir atención forense.
- Cuando te apetezca acude a grupos de mujeres. Busca ayuda entre las personas capacitadas para ello. ¡No estás sola!

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



Pamplona **libre** de agresiones sexistas.

- Las fiestas son para que disfrutemos todas las personas, hombres y mujeres.
- En fiestas **NO TODO VALE.**
- Ni el uso ni el abuso de ninguna droga justifican una agresión.
- Que alguien exponga su cuerpo no es razón para agredirle, ni desnudarle y menos, en grupo.
- Aunque en entornos en los que hay mucho descontrol, la autoprotección sea razonable y recomendable, eso no justifica ni te da derecho a agredir a una mujer.
- Si necesitas ayuda frente a una agresión, **LLAMA AL 112. ¡NO ESTÁS SOLA!**
- Si presencias una agresión machista, del tipo que sea, no te unas, no mires para otro lado: ¡Responde, rechaza y presta tu ayuda!
- Que alguien "no te siga el rollo" forma parte de su derecho a decir NO. ¡Presta atención y respeto!
- En fiestas, el **NO sigue siendo NO.**
- Adopta una actitud activa frente a las agresiones sexistas, **SEAS HOMBRE O MUJER.**

Guarda esta tarjeta en tu cartera.

Aquí encontrarás teléfonos y recursos de utilidad:

Emergencias: 112 SOS Navarra

Policía Municipal: 092

Servicio de Asistencia a víctimas del delito

- Orientación y Atención a víctimas
- Horario de 9:00h a 14:00h. todos los días de sanfermin que no sean festivos. Tel. 848-423376
- Resto del año de lunes a viernes de 9.00h a 14:00h.
- 24 horas atención psicológica a través del teléfono **112 de SOS Navarra**
- Calle San Roque 4, bajo (Palacio de Justicia)

Servicio de Atención Jurídica a la Mujer:

Servicio gratuito. Teléfonos y horarios de consulta:

- Sanfermines y verano: De lunes a viernes de 10h a 12h.: 948 221475
- Resto del año: De lunes a viernes de 16:30h a 18:30h.: 948 221475
- 24 horas: A través del teléfono **112 de SOS Navarra**
- Dirección: Colegio de abogad@s, Av. Ejercito nº2-10º

Servicio Municipal de Atención a la Mujer 948420940

C/ Marcelo Celayeta 51, bajo (Carbonilla) de lunes a viernes de 8:00h a 15:00h, en sanfermines cerrado.

Teléfono de iniciativa ciudadana de denuncia social de agresiones sexistas: 699 687 687

Elaborado por: Berdinsarea

**Adaptado por el Grupo
Sanfermines en Igualdad
del Consejo Municipal de la Mujer**

Punto de información
de la campaña de prevención
de agresiones sexistas durante Sanfermines:

Caseta Plaza del Castillo



A dense crowd of people, likely at a festival or protest, with their arms raised. The image is overlaid with a red filter. The text is centered and reads:

**PAMPLONA
LIBRE DE
AGRESIONES
SEXISTAS**