

#SEXOCONSENSO



CONCELLO DE MONFORTE DE LEMOS

#SEXOconSENSO

#SEXOconSENSO é unha guía impulsada polo *Centro de Información á Muller de Monforte*.

Foi elaborada en maio de 2019.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

ACLARANDO CONCEPTOS

1. Que é que?	p08
2. Reflexionamos en torno á violencia sexual	p12
2.1. A violencia sexual é moito máis que unha violación..	p12
2.2. Pirámide da violencia sexual.....	p14
2.3. Diferenzas entre agresión e abuso sexual.....	p14
2.4. Violencia sexual dixital: Que é que?.....	p16
2.5. A raíz da violencia sexual: A normalización do sexismo e do machismo	p17
3. Mitos que temos que romper	p19
4. O agresor sexual	p24
4.1. Entón, a violencia sexual pode reproducirse na parella?.. ..	p25
4.2. Cando non hai bo trato na parella pode aparecer a violencia sexual	p26
4.3. Como podo saber se a miña parella funciona de acordo co bo trato?	p27
5. Canles de reprodución da violencia sexual	p28
5.1. Sexismo nos medios.....	p28
5.2. Sexismo no cine	p28
5.3. Sexismo na música.....	p29

ÍNDICE

6. Canles de transformación	p30
6.1. Medios feministas.....	p30
6.2. Películas feministas.....	p30
6.3. Series feministas.....	p31
6.4. Música feminista.....	p31

QUE PODO FACER SE SUFRO VIOLENCIA SEXUAL?

1. Algunha vez pasouche que...	p34
1.1. Se sufriches violencia sexual... ..	p35
2. Lembra que...	p35
3. E agora que?	p36
3.1. Que facer?.....	p36
3.2. Onde ir?	p37

RECURSOS DE INTERESE



Publicación interactiva
Pincha no índice para navegar polo documento

INTRODUCCIÓN

#SEXOconSENSO nace co obxectivo de coñecer e de prever a violencia sexual.

ACLARANDO CONCEPTOS

Coñece e profunda en conceptos, datos e exemplos sobre diferentes tipos de violencias, entre elas a violencia sexual.

- Coñece diferentes mitos que existen arredor da violencia sexual e que debemos rachar.
- Profunda en exemplos e recomendacións sobre diferentes tipos de violencia sexual.

QUE PODO FACER ANTE A VIOLENCIA SEXUAL?

Para evitar situacións de violencia sexual:

- Identifica sentimentos comúns arredor das situacións de violencia sexual.
- Coñece que recursos existen para afrontar unha situación de violencia sexual.

#SEXOconSENSO é una guía impulsada pola Concellería de Igualdade do Concello de Monforte a través do Centro de Información á Muller coa asistencia técnica de Arabías S. Coop. Galega, baixo a dirección, coordinación e seguimento do persoal municipal do Centro de Información á Muller e financiada con cargo aos créditos recibidos do Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad



**ACLARANDO
CONCEPTOS**

1. Que é que?

SISTEMA PATRIARCAL

Unha forma de organización política, económica, relixiosa e social baseada na idea do predominio dos homes sobre as mulleres. Este sistema de dominación lexítima relacións desiguais de poder nas cales eles ocupan unha posición de privilexio fronte a elas. É así como o patriarcado impón barreiras evitando que as mulleres se apropien de espazos de poder en todos os ámbitos.

1



NON É NON!

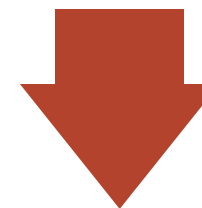


"MORE WOMEN" Elle UK TV

CULTURA DA VIOLACIÓN

É o termo utilizado para describir un entorno onde a violencia sexual é aceptada e normalizada, mediante comportamentos como a xustificación ou a trivialización das agresións, moitas veces mediante o humor, a negación do dano que causan e a culpabilización das vítimas.

1



A VIOLENCIA MACHISTA

É aquela que se exerce contra as mulleres como manifestación da discriminación e da situación de desigualdade no marco do sistema patriarcal. Trátase de calquera situación que inclúa ameazas, intimidacións e coaccións, ou que teña como resultado o dano ou o sufrimento físico, sexual ou psicolóxico. Prodúcese tanto no ámbito público como no privado.

2



Arredor do 35% das mulleres de todo o mundo sofren violencia física ou sexual por parte dun home (xa sexa o seu compañeiro sentimental ou non).



"HECHOS Y CIFRAS: ACABAR CON LA VIOLENCIA CONTRA MUJERES Y NIÑAS" ONU Mujeres





VIOLENCIA FÍSICA

É calquera acto de forza contra o corpo da muller que teña como resultado unha lesión física ou un dano: por exemplo, empuurróns, tiróns do pelo, golpes, patadas, queimaduras... O agresor pode ser calquera: a parella, ex-parella ou calquera home sen vínculo afectivo.

3

VIOLENCIA PSICOLÓXICA

É o conxunto de prácticas que buscan a dominación da muller a través do menosprezo, da humillación, das ameazas, da falta de respecto, dos insultos ou da privación de liberdade. Todas estas prácticas teñen como resultado a diminución da autoestima da muller.

3

VIOLENCIA SEXUAL E ABUSOS SEXUAIS

É todo acto sexual non consensuado, a tentativa unilateral de consumir un acto sexual, os comentarios ou insinuacións sexuais non desexados ou as accións para comercializar ou utilizar de calquera outro modo a sexualidade dunha persoa mediante a coacción, independentemente da relación existente entre o agresor e a vítima, en calquera ámbito, incluídos o fogar e o lugar de traballo. Algunhas expresións de violencia sexual son: o acoso, a violación, os tocamientos e os contactos non desexados.

3

2. Reflexionamos en torno á violencia sexual

2.1. A violencia sexual é moito máis que unha violación



Ti tes a última palabra, un NON é un NON!



A xustiza reacciona contra aqueles que non respectan as decisións nas relacións sexuais. Respecto 100% ás relacións protexidas e seguras!



"QUITARSE EL CONDÓN SIN CONSENTIMIENTO EN MEDIO DE UNA RELACIÓN TAMBIÉN ES UN DELITO DE ABUSO SEXUAL" eldiario.es, 09-05-2019



Non insistas, se di NON, é NON. Non pretendas convencela!

Se non che corresponde ás miradas, é NON!

As bromas e os piropos poden incomodar ou facer dano!



Diversos estudos confirman que **máis do 50% das mulleres sofren ou sufriron algunha forma de violencia sexual normalizada**, sobre todo nos contextos de consumo e de ocio nocturno.



OBSERVATORIO NOCTÁMBUL@S

En todo o mundo, **unha de cada tres mulleres sofre violencia física ou sexual**, principalmente por parte dun compañeiro sentimental.



VIOLENCIA POR UN COMPAÑERO SENTIMENTAL - ONU MUJERES



NON podemos naturalizar e normalizar a violencia sexual: NON consintamos comentarios como "antes aínda era peor", "esas cousas pasan", "non é para tanto"...

2.2. Pirámide da violencia sexual



2.3. Diferenzas entre agresión e abuso sexual

AGRESIÓN SEXUAL

Sempre que haxa uso de violencia ou intimidación.

ABUSO SEXUAL

Sempre que non haxa uso da violencia, senón que se abuse dunha situación de poder sobre a vítima ou da súa confianza, polo que é máis común cando quen o fai é algún coñecido.



En 2018 en España houbo:

1917 DENUNCIAS POR AGRESIÓN SEXUAL **6066 DENUNCIAS** POR ABUSO SEXUAL

Para entendelo ben, imos pouco a pouco...

A **intimidación** ten lugar cando unha persoa ten ou sente medo. Sofres unha agresión sexual no momento en que estás asustada nunha situación.

Se a outra persoa **usa a forza física** para obrigarte ou presionarte para facer algo que non queres, sofres unha agresión sexual.

Calquera situación deste tipo é un delito, **non podemos invisibilizar, normalizar, xustificar nin minimizar a violencia sexual!**



Sempre
#SEXOconSENSO

O sexo sempre se debe basear nun acordo activo que cree un contexto de igualdade entre as dúas partes:

- Falamos de todo abertamente para saber que estamos dispostas a facer e que non.
- Nunca damos as cousas por feitas se non se fala delas explicitamente.
- Nunca damos as cousas por feitas no caso de que unha persoa estea baixo o efecto do alcol ou outras drogas.

Ten en conta que...

- Se unha persoa é menor, ten algunha discapacidade ou non está no seu país de orixe, pode estar en risco dunha situación de abuso. As condicións non son as mesmas, polo que pode ser máis doado condicionar ou ameazar.
- Se o agresor ten unha situación de privilexio, como por exemplo un cargo de poder no traballo (xefe), ou na aula (profesor), ou é moito maior... pode que teña máis facilidades para ameazarnos ou intimidarnos.

- Os espazos de confianza e de intimidade poden levarnos a situacións en que se abuse da confianza.

Actúa fronte á violencia sexual! Non reproduzas a violencia!

- Se ves unha muller camiñando pola rúa, non a molestes.
- Se tes relacións sexuais cunha muller durmida, é violación.
- Se che apetece ter sexo con alguén, fálo claramente.
- Non agredas.
- Non abuses.
- Non violes.
- Non compartas vídeos ou fotos de mulleres de contido sexual.
- Non piropées.

2.4. Violencia sexual dixital: que é que?



Se alguén envía fotos ou vídeos sen o teu consentimento de relacións íntimas mostrando o teu corpo, estás nunha situación violenta de **sexting**.

Se algunha vez alguén te ameaza ou te chantaxea con publicalas, estás nunha situación de **sextorsión**.

Se algunha vez alguén che envía ameazas ou falsas acusacións por mail ou mensaxería móbil, te vixía por Internet ou che rouba a identidade online para acceder aos teus perfís e publicar ou lograr que fagas algo, estás nunha situación de **ciberacoso**.

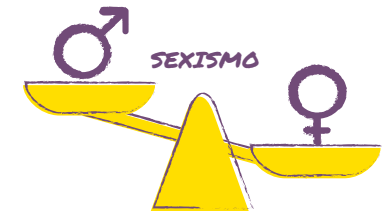
Se a túa parella ou compañeiro che controla as mensaxes, as publicacións e a actividade nas redes sociais, estás sufrindo unha situación de **control**.

Se sofres ameazas ou coaccións online a través de mensaxería ou nas redes sociais, estás sufrindo **violencia verbal na rede**.



2.5. A raíz da violencia sexual: a normalización do sexismo e do machismo

A **orixe da violencia sexual** atopámola no **sexismo**; é dicir, aquelas actitudes que temos na nosa vida cotiá, aqueles comportamentos e valores que favorecen e perpetúan a desigualdade e a xerarquización no trato que reciben as persoas.



Algúns exemplos de sexismo:

- Premiar a promiscuidade masculina e castigar a feminina.
- Tratar e educar diferente as nenas e os nenos segundo o seu sexo.
- Non ter en conta a opinión dunha persoa por ser muller ou home.

Chamamos **machismo** ao conxunto de actitudes, comportamentos e crezas destinadas a xustificar e a promover condutas discriminatorias para as mulleres.

Ás veces construímos as nosas opinións e, por tanto, os nosos comportamentos de acordo con **estereotipos de xénero**.

Os estereotipos de xénero definen como son e como deben comportarse os homes e as mulleres, fixando unhas diferenzas entre nós que poden xustificar condutas violentas.

Se non sabemos identificalos e non reparamos neles, podemos ser nós quen reproduzamos a violencia.

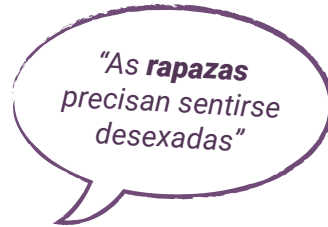
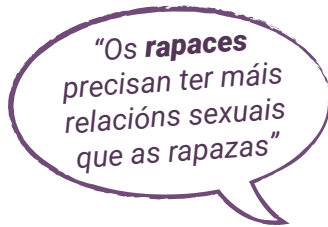


Pon freo ás opinións baseadas en estereotipos.

As rapazas e os rapaces desenvolven a súa personalidade segundo os seus intereses!

NON ÁS ETIQUETAS!

Olo! Cres que é certo...?



MENSAXE FALSA! Cadaquén ten a vida sexual que lle apetece!

Estes estereotipos de xénero fannos pensar que as rapazas son pasivas, que precisan agradar a alguén, mentres que os rapaces son máis activos e levan o mando das relacións.

Moitas veces a publicidade, as redes sociais, as películas ou os vídeoclips mostran imaxes sexualizadas dos corpos das mulleres e imaxes neutras dos corpos dos homes. Este feito denomínase **cousificación**, e consiste en tratar as mulleres como obxectos, sen conciencia nin cualidades intelectuais ou persoais. É unha forma de violencia simbólica que contribúe a cimentar a idea de que as mulleres teñen que estar dispoñibles en todo momento para satisfacer os homes.

Os corpos das rapazas e das mulleres
NON SON OBXECTOS!



Sénteste ben cando te piropean sen coñecerte, simplemente polo teu corpo?

Gústache cando te tocan sen permiso?

En realidade...

Só che interesa o corpo das rapazas? **NON!**

- Evita chistes que menosprecen as rapazas.
- Non fagas bromas sobre as violacións.
- Non toques sen consentimento.
- Non xulgues as mulleres por como visten.



#WOMENNOTOBJECTS
Campaña contra a cousificación da muller na publicidade

3. Mitos que temos que romper



O **espellismo da igualdade**: espallouse a idea de que existe unha mellora no tocante á protección dos dereitos das mulleres e das nenas. Aínda así, cando contrastamos a realidade actual cos datos dispoñibles, comprobamos que non é así.



Millóns de rapazas (de entre 15 e 19 anos) de todo o mundo sufriron relacións sexuais forzadas nalgún momento da súa vida.



VIOLENCIA SEXUAL Y ACOSO - ONU Mujeres

2

As rapazas e as mulleres son quen provocan as agresións sexuais cando se visten provocativamente ou actúan de maneira promiscua.



Evita comentarios do tipo:

“Vas provocando con esa roupa”

Todas temos dereito a actuar e vestir como nos apeteza; unha agresión sexual nunca é xustificable.

5

Unha agresión ou abuso sexual “pode pasar” despois de consumir drogas ou alcol, “é normal”.



Evita comentarios do tipo:

“Buscouno, estaba borracha”

Ningunha situación é proclive para a violencia sexual e non existe ningunha razón que a xustifique.

3

Non podemos negarnos a continuar unha relación sexual unha vez que xa está iniciada; xa consentimos esa relación no inicio.



Sempre podes dicir NON

No momento en que non te sintas cómoda, sexa o momento que sexa, sempre hai volta atrás.

6

Se transitas por rúas escuras a soas **tes máis probabilidades de sufrir violencia sexual.**



Evita comentarios do tipo:

“A quen se lle ocorre ir pola rúa soa a esas horas?”

“Non debes camiñar, correr ou viaxar soa”

Non existen lugares perigosos de seu, non temos por que ter medo de camiñar soas.

4

Soamente as mulleres **guapas e novas** son agredidas.



Calquera muller ou rapaza pode sufrir violencia sexual.

7

Se non nos defendemos da agresión sexual, non se pode considerar unha violación; **se non nos resistimos, estamos consentindo**, polo que non é violación.



Evita os comentarios do tipo:

“NON quere dicir: sigue intentándoo”

Para valorar se estamos nunha violación, non debemos atender á nosa resposta, senón unicamente á agresión e ao agresor. A nosa resposta nunca condiciona a valoración da situación.

9

Os agresores sexuais son “monstros”: son persoas indesexables e non adaptadas á sociedade, persoas con algunha enfermidade mental.



Evita comentarios do tipo:

“Os homes non saben controlarse”

Calquera home ou rapaz pode ser un agresor, non existe un prototipo de agresor; poden ser descoñecidos, coñecidos ou formar parte do noso entorno de confianza.

8

Só somos agredidas sexualmente **cando hai unha arma.**



Non ten por que haber unha arma para que sexa agresión

As agresións e os abusos sexuais lévanse a cabo mediante diferentes técnicas: o uso da forza física, a intimidación, as ameazas...

10

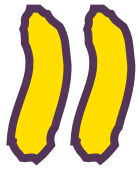
As rapazas e mulleres que son forzadas para manter relacións sexuais **senten pracer.**



Evita comentarios do tipo:

“Non te fagas a estreita, sei que o vas pasar ben”

En contextos de violencia sexual non existe o pracer; a violencia é sinónimo de sufrimento, medo, dor. As agresións e abusos sexuais supoñen moitas consecuencias físicas e psicolóxicas graves.



A meirande parte das denuncias por violencia sexual son falsas. As rapazas e as mulleres utilizan as denuncias para conseguir o que queren dos homes e dos rapaces.

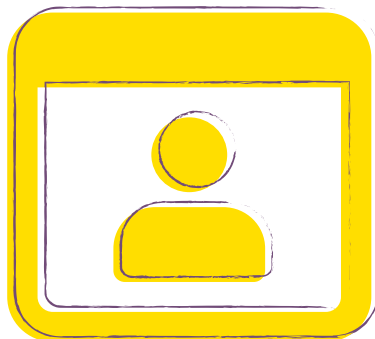


**EU CRÉOTE
ME TOO (EU TAMÉN)**

Non hai datos que fundamenten que as denuncias falsas sexan habituais. A realidade é que para denunciar unha situación de violencia sexual fai falta moito valor e determinación.

4. O agresor sexual

O agresor sexual non ten por que ser descoñecido, senón que en ocasións forma parte do teu círculo de confianza (familia, escola, traballo...).



- **Descoñecidos:** persoas que non teñen relación contigo. Soen agredir por asalto e con altos niveis de violencia.
- **Coñecidos recentes:** persoas coas que podes compartir amizades ou contextos de confianza. Nun primeiro momento soen reproducir actitudes de amizade e de familiaridade.

- **Persoas que temos preto:** aquelas que forman parte do noso círculo ou entorno (familia, amizades, escola, traballo...).

4.1. Entón, a violencia sexual pode reproducirse na parella?

Reflexiona sobre o que non se pode consentir na parella. Hai actitudes que significan maltrato...



Control na parella mediante as novas tecnoloxías

As ferramentas de comunicación dixital teñen impacto na parella; ás veces exercemos control e posesión a través delas.

Exemplos: Enfádaste ou bótaslle en cara á túa parella a quen segue ou que publicacións lle gustan nas redes sociais? Pídeslle explicacións a túa parella por subir fotos con determinada roupa?



**ISTO É CONTROL!
ISTO É MALTRATO!**

Celos e posesión

Os celos reproducense de moitas maneiras, pero sempre traen consigo o control e o illamento dalgunha das partes.

Exemplos: Paréceche mal que a túa parella quede con outras persoas para saír? Non che gusta que comparta tempo con amigas ou amigos?



**ISTO É POSESIÓN!
ISTO É MALTRATO!**

Paternalismo protector

Ás veces a protección cara á túa parella pode derivar na crenza de que a outra persoa non “é capaz” de facer nada soa.

Exemplos: Pensas que a túa parella non pode facer determinadas cousas soa? Cres que se non conta coa túa axuda non será quen de arranxar cuestións da súa vida?



**ISTO É PATERNALISMO!
ISTO É MALTRATO!**

Cambio de personalidade

Ás veces, cando comezamos unha relación e a vivimos intensamente, mudamos moitos aspectos da nosa personalidade para agradar á outra persoa. Isto trae consigo a perda da nosa propia identidade e personalidade.

Exemplos: Pensas que as persoas poden cambiar por amor? Cres que o amor é suficiente para superar calquera obstáculo?



**NON TES POR QUE CAMBIAR
O amor non significa que
mudes a túa personalidade**

4.2. Cando non hai bo trato na parella, pode aparecer a violencia sexual

Ás veces non reparamos en prácticas que se desenvolven na parella e que levan consigo violencia sexual. Hai estudos que confirman que **é frecuente que a violencia sexual se exerza no ámbito da parella.**



Por iso:

- Non manteñas relacións sexuais cando non che apeteza ou cando non queiras.
- Non consintas que te ameacen con deixarte ou con buscar outra compañeira para manter relacións sexuais.



**NON FORCES A OUTRA PERSOA
PARA TER RELACIÓNS SEXUAIS
espera a que a túa parella
esteá preparada e queira.**

4.3. Como podo saber se a miña parella funciona de acordo co bo trato?

TEST DO BO TRATO

Hai respecto polas dúas bandas?

- ✓ Ninguén menospreza a ninguén.

Temos unha relación en igualdade?

- ✓ As dúas partes toman decisións importantes.

A nosa relación baséase na confianza?

- ✓ Ninguén sente celos se a outra persoa fai plans con outras persoas.

Sentímonos libres para actuar como queiramos?

- ✓ Non hai posesión nin control, podemos actuar en total liberdade co resto de persoas.

A amizade está por riba de todo?

- ✓ Sentímonos sempre con comodidade para contar o que nos apetece.

Sempre hai respecto da intimidade?

- ✓ Temos claro que, alén do espazo compartido, cadaquén ten un propio.

Mostrámonos e sentímonos ben tal e como somos?

- ✓ Non precisamos pensar como actuar ou que mudar de nós. Non pretendemos cambiarnos, gustámonos tal e como somos.

5. Canles de reprodución da violencia sexual



Sexismo nos MEDIOS

 MACHISMO Y MEDIOS: LO PEOR DE 2018
Pikara Magazine

- “A VIDA NORMAL DA MOZA VIOLADA EN SAN FERMÍN” El Mundo (2017).
- “O PSICÓPATA QUE MATABA POR AMOR” El País (2015).
- CASO DIANA QUER (2018): os medios deron prioridade á versión de que Diana puido desaparecer pola súa propia vontade.
 1. “NON FUCHES DISCRETA” Antena 3.
 2. “A SÚA AUTOESTIMA ERA BAIXA” Telecinco.



Sexismo no CINE

50 sombras de Grey. A relación entre Christian y Anastasia toma a forma dunha xerarquía violenta, facendo que Christian pareza superior a Anastasia, que é mostrada como máis débil, máis emocional e menos intelixente.

O balance de poder entre ambos toma forma de **abuso emocional e violencia sexual**:

- Christian intimida, ameaza, persegue, humilla e rexeita a Anastasia.
- Christian usa a intimidación e o alcol para afectar o consentimento de Anastasia.

 TEST DE BECHDEL NO CINEMA GALEGO
ACADEMIA GALEGA DO AUDIOVISUAL



Sexismo na MÚSICA

Estes son algúns dos moitos versos que tarareamos e bailamos:

- “...Tú fuiste mala, fuiste veneno y mala...”
(Eddy Lover “Rueda, Rueda”).
- “...Si te agarro con otro te mato...”
(Cacho Castaño “Si te agarro con otro te mato”).
- “...Me ha cogido la madera, a mi novia yo he matado...”
(Platero y tú “La maté porque era mía”).
- “...Dile que tú eres mía, tu sabes que eres mía...”
(Bad Bunny “Mía”).
- “...De aquí no te vas, si te vas es conmigo...”
(Nacho “No te vas”).
- “...Y me pide más, aun sabiendo que la puedo lastimar...”
(Dasoul “Si me porto mal”).

- "...Yo sé que te gusta que a ti te bese, mientras me ignoras las ganas crecen..." (Ozuna "Devuélveme").
- "...Tendría que pegarte, desnudarte, pegarte y luego violarte hasta que digas sí..." (Los Ronaldos "Sí, sí").



NI MALAS, NI VUESTRAS | 8M 2019
DEVERMUT

6. Canles de transformación



Medios FEMINISTAS

- Revista Andaina.
- Revista Revirada.
- Píkara Magazine.
- El Tornillo. Microespazo feminista.
- Sangre Fucsia.
- Queer Avengers.
- Femiaxenda.



Películas FEMINISTAS

- *Elisa e Marcela* (2019).
- *Sufragistas* (2015).

- *La fuente de las mujeres* (2011).
- *Persépolis* (2007).
- *La sonrisa de la Mona Lisa* (2003).
- *Las horas* (2002).
- *Thelma y Louise* (1991).



Series FEMINISTAS

- *El cuento de la criada* (2018).
- *Orange is the New Black* (2014).
- *Transparent* (2014).



Música FEMINISTA

- Rebeca Lane.
- Tremenda Jauría.
- Lila Downs.
- Ana Tijoux.



QUE PODO
FACER SE SUFRO
VIOLENCIA
SEXUAL?

1. Algunha vez pasouche que...

Deixaches de facer algo por medo?

Non te sintas insegura,
TES DEREITO A VIVIR LIBRE!

Abandonaches un lugar por sufrir un episodio de violencia sexual e non sabías como actuar?

Non tes que dar explicacións, rexéitao.
CONFÍA EN TI MESMA.

Sentícheste presionada ou forzada para manter relacións sexuais?

Só hai consentimento baixo un acordo mutuo,
TI DECIDES SOBRE O TEU CORPO, NINGUÉN MÁIS.

Intimidaches algunha muller pola rúa?

A rúa é para pasalo ben todas e todos,
NON FAGAS DELA UN ESPAZO DE INSEGURIDADE.

Sentiches vergonza de comentarios, actitudes ou comportamentos dos teus colegas?

Se calas ante situacións de violencia,
ES CÓMPLICE DA VIOLENCIA.

1.2. Se sufriches violencia sexual...

Quizais te poidas sentir así...:

- ~~Avergonzada~~ **NÓS CRÉMOSTE**
- Con moito medo ~~ás represalias~~ **NUNCA ES CULPABLE**
- Con temor a que te culpabilicen **NON ESTÁS SOA**
- Con medo a que non che crean **CÓNTAO**
- Valorando o risco de que o teu entorno de amizades e familia te exclúa se contas o que pasou **CONTA CON NÓS**

2. Lembra que...

A agresión sexual é un delito

- **A agresión sexual é un delito** grave que atenta contra a integridade, a sexualidade e a dignidade. Trátase de condutas que teñen consecuencias legais e sociais.

- **A agresión sexual é un crime de poder**, non de pracer. As relacións sexuais son cousa de dous e ten que haber respecto mutuo.

A agresión sexual é un crime de poder

As agresións prodúcense por motivos alleos á vítima

- **As agresións prodúcense por motivos alleos** ao teu comportamento. Nunca te sintas culpable.

- **Unha agresión sexual pode pasar en calquera situación**, lugar e hora. Non tes por que deixar de facer cousas.

Unha agresión pode ocorrer en calquera situación

O único culpable é o agresor

- **Só hai un culpable: o agresor.** Non cedas por medo ou culpa.

- **Sempre tes dereito e liberdade de dicir "NON"**, e no momento en que se rompe ese "NON", comeza a agresión sexual. Nada xustifica a violencia sexual.

Sempre podes dicir NON

3. E agora que?

3.1. Que facer?

Ante unha situación de violencia...

- Berra, **chama a atención!**
- Non deixes de **mostrar que a situación te incomoda**, que non che gusta!
- **Podes defenderte!** Coñecer a autodefensa feminista pode axudarche a conseguilo!
- **Infórmate** dos recursos que existen.
- **Compárteo**, cóntallelo ás persoas da túa confianza. Non estás soa.



Se observas unha situación de violencia...

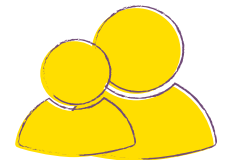


- Diríxete a ela e **ofrécelle a túa axuda.**
- **Faille saber ao agresor que non é divertido**, que non está ben.
- Se un amigo é un agresor, **móstralle o teu desacordo.**
- **Nunca culpes as mulleres** que sofren violencia sexual.
- **Comprométete.**
- **Actúa.**
- **Implicáte.**

3.2. Onde ir?

RECURSOS SOCIAIS

- **Centro de Información á Muller** 982 416 350
- **Servizos Sociais** 982 416 541
- **Quérote Lugo** 982 241 732
- **Servizo de Información e Asesoramento a mulleres vítimas de violencia de xénero** 016
- **Teléfono da Muller 24 horas** (permanente e gratuíto) 900 400 273



RECURSOS SANITARIOS

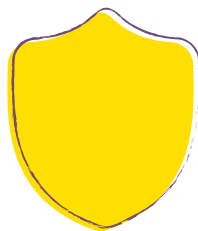
- **Hospital Comarcal Monforte de Lemos** 982 417 900
- **Centro Orientacion Familiar COF** 982 417 881
982 401 612



- **Centro de Saúde de Monforte de Lemos** 982 404 712
982 416 334
- **Unidade Preventivo-Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos (UAD)** 982 400 495
- **Emerxencias** 112
- **Urxencias médicas** 061

FORZAS E CORPOS DE SEGURIDADE DO ESTADO

- **Garda civil EMUME**
(Equipo da Muller e Menor) 062
- **POLICÍA NACIONAL** 091
982 402 245
- **POLICÍA LOCAL** 982 400 264
609 290 000



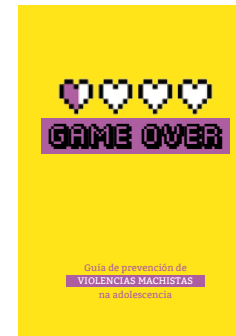


RECURSOS DE
INTERESE



Acoso y abuso sexual en las redes sociales

INSTITUTO ASTURIANO DE LA MUJER DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (2017)



GAME OVER. Guía de prevención de violencias machistas na adolescencia

OBSERVATORIO MUNICIPAL DE IGUALDADE DE XÉNERO. SANTIAGO DE COMPOSTELA (2018)



Comprender y abordar la violencia contra las mujeres

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)



Estudo das violencias machistas na adolescencia temperá

OBSERVATORIO MUNICIPAL DE IGUALDADE DE XÉNERO. SANTIAGO DE COMPOSTELA (2018)



Guía para jóvenes de prevención de la violencia sexual y de género

JUNTA DE EXTREMADURA (2018)



VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES. Hechos que todo el mundo debe conocer

ONU MUJERES



5º Informe anual (2017-2018) Observatorio Noctámbul@s

OBSERVATORIO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE DROGAS Y LAS VIOLENCIAS SEXUALES EN CONTEXTOS DE OCIO NOCTURNO



PANTALLAS AMIGAS. Uso seguro y saludable de Internet y otras TIC

EDITA:

Concello de Monforte de Lemos
Concellería de Igualdade
Centro de Información á Muller – Maio 2019

ASISTENCIA TÉCNICA:

ARABIAS S. COOP. GAL.

DESEÑO:

María Álvarez 'Yupiyeyo'

DIRECCIÓN, COORDINACIÓN E SEGUIMIENTO:

Persoal Municipal do Centro de Información á Muller.

FINANCIAMENTO:

Con cargo aos créditos recibidos do Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad.



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS



Pacto de Estado
contra la violencia de género



FEDERACION ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES
E IGUALDAD