



**NO ES  
NO**

**POR UNAS FIESTAS LIBRES DE  
AGRESIONES SEXISTAS**



Ayuntamiento  
de Murcia

**+++  
+++  
Murcia  
EN IGUALDAD**

# Por unas fiestas libres 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 la marcha.
- Si por miedo has dejado de hacer cosas sola como ir a tomar un café, ir 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 a los hombres por encima de las mujeres, cuya finalidad es 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, asesinatos...

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

# Pistas para **detectar** la violencia sexista:

Las actitudes machistas son la base 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.

**Los celos no son indicadores de amor, sino 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.
  - 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.
      - **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 una 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 la maltrata, **hazle saber que eso 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.
- 

## ¿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, aunque sea un conocido quien la provoca, házselo saber.  
**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.

- Si has sufrido maltrato o una agresión sexual y, 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.

- Si lo necesitas, **busca ayuda profesional**, acude a los servicios públicos especializados.

## ¡NO estás sola!

# Aquí encontrarás **teléfonos** y **recursos de utilidad**:

**EMERGENCIAS**

Región de Murcia



**112**

**POLICÍA  
LOCAL**

Murcia



**092**

Las 24 horas

**EMAVI**

(Equipo Municipal de Atención a la  
Violencia contra las Mujeres)

**C/ Eulogio Soriano nº 6. Murcia.**



**968 35 86 00**

Ext.: **50716 - 50717- 50720 - 50721.**

Horario: 8'00 a 15'00 horas.

**CAVAX**

(Servicio Regional de Atención  
a Víctimas de Agresiones Sexuales)

**C/ Jabonerías nº 10, 1ºB Murcia.**



**901 101 332**

**Edita: Ayuntamiento de Murcia. Concejalía de  
Derechos Sociales y Cooperación al Desarrollo.**

**Elaborado y autorizada la publicación por  
Berdinsarea y Ayuntamiento de Pamplona.**

**Deposito legal: MU 682-2018**



**NO ES  
NO** 



**POR UNAS FIESTAS LIBRES DE  
AGRESIONES SEXISTAS**

