



Cosas que tienes que tener claras si eres chico*

No te pongas pesado: que alguien “no te siga el rollo” forma parte de su derecho a decir **NO**.

Que alguien “te siga el rollo”, que intente agradarte o “atraerte” no quiere decir que tenga la obligación de acostarse contigo.

El consentimiento de una noche no es un **SÍ** para siempre.

Da igual a qué punto habéis llegado: la otra persona tiene **DERECHO A PARAR** en cualquier momento.

No chantajees. No te sientas con derecho a tener sexo. Da igual que haya pasado antes o que hayáis iniciado algún tipo de juego sexual; **en el juego amoroso nadie “te debe” nada.**

No tomes el silencio como un sí. Si no estás seguro sobre si la otra persona quiere tener sexo, o si tu pareja sexual no está respondiendo, debes detenerte y preguntarle cómo se siente antes de seguir.

Si la otra persona está borracha o inconsciente, **no hay consentimiento.**

No te ofusques, ni interpretes los deseos de la otra persona.

*Si no hay un Sí, es No!
¡Respeta!*

(*) Campaña Sin un sí es no! del Instituto de la Mujer de Castilla - La Mancha

ADAVAS

Asociación de Ayuda a Víctimas de Agresiones Sexuales y Violencia Doméstica

ADAVAS es una organización sin ánimo de lucro, creada en 1991. Ha sido declarada de Utilidad Pública por la Orden de 19 de Junio de 2000.

ADAVAS te ofrece gratuitamente:

TELÉFONO DE ATENCIÓN PERMANENTE 987 230 062

Atiende todas las llamadas de denuncia, consulta o cualquier tipo de información que se solicite sobre este tema.

GABINETE PSICOLÓGICO: Presta ayuda y tratamiento en aquellos casos que así lo requieran.

DESPACHO JURÍDICO: Se hace cargo de todos los trámites legales: asesoramiento, acusación particular, recursos y todas aquellas gestiones que se dirijan a una eficaz aplicación de la justicia.

GABINETE PSICOLÓGICO: Presta ayuda y tratamiento en aquellos casos que así lo requieran.

Además realiza: a) Programas de sensibilización y denuncia de la violencia sexual o malos tratos. b) Actividades formativas: charlas, coloquios, jornadas, cursos... c) Estudios que ayuden al esclarecimiento de la situación actual.



www.facebook.com/adavasleon



[adavasleon](https://twitter.com/adavasleon)

Edita:



ADAVAS

Asociación de Ayuda a Víctimas de Agresiones Sexuales y Violencia Doméstica

Tel.: 987 230 062
Gran Vía de San Marcos, 4 - 2º Dcha.
24002 León
www.adavas.org

Proyecto financiado por:

FUNDACIÓN
MUTUAMADRILEÑA



ADAVAS

Asociación de Ayuda a Víctimas de Agresiones Sexuales y Violencia Doméstica

987 230 062





Cuando digo no es NO

Las agresiones sexuales

Son delitos que atentan contra tu libertad sexual.

Tu libertad te da derecho a decir NO, y a que ese **NO** se respete. Si no lo respeta, el agresor estará cometiendo un delito tipificado y punible.

El agresor pretende hacer daño, humillar, sentirse superior; no pretende mantener una relación sexual.

Puede suceder en cualquier momento en que una persona sea vulnerable: La clave de los delitos es la situación de indefensión. **No es relevante ni tu forma de vestir, ni tu edad, ni tu estilo de vida, ni tu actitud.** Y ninguno de estos supuestos aspectos de la víctima justifican en modo alguno una agresión.

La mayoría suelen cometerse por personas conocidas o recientemente conocidas.



Medidas preventivas

Evita situaciones de indefensión (quedarte a solas, o con personas poco conocidas, en lugares solitarios o aislados). Permanece en grupo.

Vigila la bebida que consumes, para evitar así que alguien pueda añadirle drogas, anestésicos o psicotrópicos, anular tu conocimiento, y abusar de ti.

Controla el alcohol y las drogas; si las consumes eres más vulnerable.

Ten siempre un plan alternativo para llegar a casa. No dependas de tu cita para volver. Si te sientes incómoda, llama a un taxi y vete.

Si la situación se complica, pide ayuda. Nunca temas llamar a tu familia por miedo a una bronca, o a alguien cercano; se preocupan por ti y te ayudarán.

Ante un ataque de un desconocido

Dirígete a un lugar concurrido si crees que alguien te sigue.

Mantén el contacto visual con el posible agresor.

Con un agresor poco conocido

Comunicación asertiva (expresa con claridad lo que deseas)

Establece citas en lugares públicos, y en compañía.

Evita malos entendidos, preguntando, y expresando con claridad lo que deseas y lo que no.

Con un agresor conocido

Habla cuanto antes a un adulto responsable si una persona de tu entorno (parientes, amigos de la familia...) te hace cualquier tipo de insinuación sexual impropia de la relación.

No toleres presiones ni chantajes por parte de tu pareja: las relaciones sexuales han de ser plenamente consentidas por ambos.

ADAVAS



Durante la agresión

El único culpable es el agresor. Quizás no hagas nada, o no sepas qué hacer, o te quedes paralizada... **la culpa es siempre del agresor.**

Intenta mantener la calma, y fijarte en todos los detalles posibles del agresor y del lugar en el que te encuentres.

Evita los insultos y las súplicas: hablar como medio disuasorio no suele dar resultado.

Favorece el desconcierto del agresor mediante conductas atípicas: vomitar o fingir un desmayo.

Gritar o huir, son otras alternativas, pero antes de llevarlas a cabo, valora si la situación en la que te encuentras ofrece alguna posibilidad **REAL** de éxito. Si fallas, tal vez la violencia se dispare.

Resistirte puede ser otra opción si es un único agresor y no va armado. Lucha entonces con todas tus energías.

Después de la agresión

No te laves ni te cambies de ropa.

Acude al hospital o centro sanitario más próximo, o bien a la Policía o a la Guardia Civil, si es posible en compañía de alguien en quien confíes.

Solicita copia de la denuncia y del examen médico.

Ponte en contacto con ADAVAS.



Cuál ha de ser la actitud ante una persona que ha sido agredida sexualmente

Mantén la calma y escucha con atención lo ocurrido.

No la obligues a contar detalles.

La víctima **NUNCA** es responsable de su agresión. No la culpabilices.

Busca soluciones para los problemas más inmediatos.

Acudid a una persona adulta responsable.

Ofrécele tu ayuda para lo que necesite.

Recomiéndale que acuda a ADAVAS.

PON CUIDADO EN CÓMO TE RELACIONAS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES, INTERNET Y LOS MÓVILES

Recuerda que algunas herramientas informáticas sirven para controlar el ordenador, el móvil o la webcam sin que te des cuenta, captando imágenes comprometidas, conversaciones en el chat, etc.

Las imágenes y conversaciones que compartes con alguien pueden convertirse después en una peligrosa **herramienta de acoso, y abrir la puerta al abuso sexual.**

Protege tu privacidad para salvaguardarte de personas que utilizan internet y las redes sociales como forma de abusar de menores y adolescentes.

En caso de sufrir una situación de este tipo, **habla cuanto antes con una persona adulta responsable.**