

PROGRAMA IRENE

Programa de INFORMACIÓN,
FORMACIÓN e PREVENCIÓN
da violencia sexual na xente
moza.

VIOLENCIA

SEXUAL

NA XUVENTUDE

INFÓRMATE!



QUE É a violencia sexual?



Cando te obrigan a manter calquera tipo de contacto sexual non desexado

Cando te obrigan a espiarte ou acariñar-te intimamente ou mirar como alguén o fai diante de ti

Cando te acosan con palabras, chamadas ou imaxes de contido sexual

Cando te obrigan a manter relacións sexuais sen protección

Lembra...

A violencia sexual é calquera acto de natureza sexual tanto físico, psicolóxico ou verbal no que se obrigue a unha moza ou un mozo a participar en contra dos seus desexos.

Quen exerce a violencia sexual busca a súa satisfacción persoal a través do dominio, o control e o sometemento da vítima.

Na maioría dos casos, a violencia sexual é exercida por persoas do noso contorno máis próximo: amizades, familiares, ou persoas coñecidas...

As estatísticas dinnos que as mozas son as que máis sofren esta violencia, aínda que tamén se exerce sobre mozos.

A violencia sexual é un delito.

PARÉCEVOS ESAXERADO? MIRADE AS ESTADÍSTICAS E BOTADE AS CONTAS

Só en España se denuncian unha media de **6.500** casos de violencia sexual cada ano.

12 de cada 100 mulleres novas entre 18 e 29 anos manifestaron que sufriron violencia de xénero algunha vez na súa vida.

2 de cada 100 mulleres as que o xulgado outorga unha medida de **protección** como vítima de violencia son **menores** de idade.

5 de cada 100 mozas adolescentes e **1 de cada 100** mulleres universitarias, recoñecen que se sentiron obrigadas a condutas de tipo sexual nas que non querían participar.

Os estudos especializados indican que o **75%** dos delitos sexuais **NON** se denuncian.



Tipos de violencia sexual

AGRESIÓN SEXUAL

Calquera acto contra a liberdade sexual dunha persoa, no que se emprega a violencia ou intimidación para manter un contacto sexual non desexado. A VIOLACIÓN está tipificada pola Lei como a forma máis grave de agresión sexual

ABUSO SEXUAL

Se valéndose da túa confianza e/ou cariño, manipulante para conseguir que realices tocamientos sexuais que doutro xeito non consentirías.

ACOSO SEXUAL

Se desde unha posición de autoridade (no ámbito laboral, escolar,), alguén che pide favores sexuais coaccionándote con ameazas.

Se alguén te piropease, che fai comentarios de contido sexual, ou tocamientos non desexados, co fin de conseguir incomodarte e/ou intimidarte.

CIBERVIOLENCIA SEXUAL

É a violencia que ocorre de xeito virtual, utilizando as TIC 's como medio para facer dano ou dominio. Pode exercerse por parte de parellas, exparellas, persoas coñecidas ou descoñecidas.

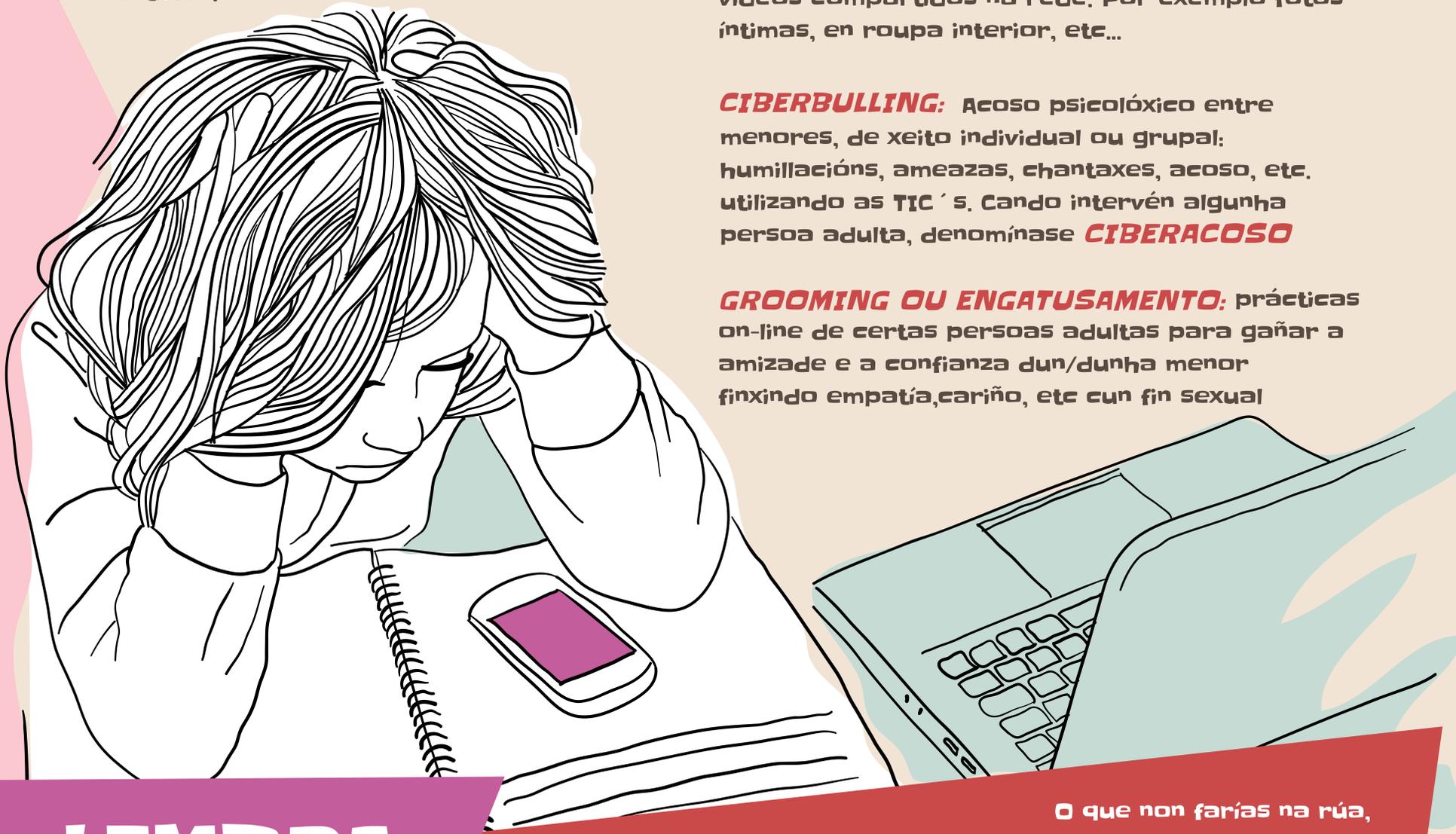
A ciberviolencia sexual maniféstase de distintas formas:

SEXTING: consiste en difundir fotos ou vídeos de contido sexual a través de teléfono móbil ou redes sociais.

SEXTORSIÓN: chantaxear utilizando imaxes ou videos compartidos na rede. Por exemplo fotos íntimas, en roupa interior, etc...

CIBERBULLING: Acoso psicolóxico entre menores, de xeito individual ou grupal: humillacións, ameazas, chantaxes, acoso, etc. utilizando as TIC 's. Cando intervéñen algunha persoa adulta, denomínase **CIBERACOSO**

GROOMING OU ENGATUSAMENTO: prácticas on-line de certas persoas adultas para gañar a amizade e a confianza dun/dunha menor finxindo empatía, cariño, etc cun fin sexual



LEMBRA...

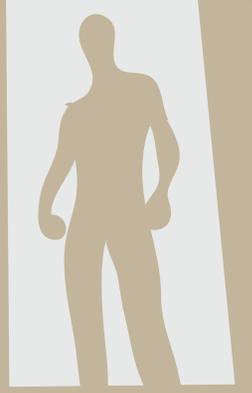
Aínda que teñas permiso para facer ou ver unha foto íntima doutra persoa, non significa que teñas permiso para difundila. Calquera que a difunda ou colabore na súa propagación estará incorrendo nun delito (Sexting).

É verdade que tes dereito a compartir calquera foto con persoas da túa confianza, pero valora os riscos. Unha vez que unha imaxe ou vídeo entra na rede deixas de ter control sobre ela, inda que a borres alguén puido gardala polo que en calquera momento, incluso anos despois, pode reaparecer on-line. Sempre formará parte da tua identidade dixital. Pensa en todo isto antes de compartir ou publicar.

O que non farías na rúa, non o fagas tampouco nas redes sociais. Internet é un espazo público e calquera pode estar observando.

Na rede non hai nada totalmente privado!!

Consecuencias



As mozas e os mozos que sufriron unha agresión sexual, **SENTEN...**

RABIA

INDIGNACIÓN

NOXO



E TAMÉN

CULPA: quedan pensando... faría algo que contribuíse a que me agredisen?, Por que me pasou a min?

VERGOÑA: pensan que o seu corpo quedou manchado, que pensarán e dirán as e os demais de min...

MEDO: na maioría dos casos calan, non o contan, non o denuncian.

DEPRESIÓN OU ANSIEDADE: deterioro da imaxe persoal, problemas de alimentación, de sono, de estudo...

DIFICULTADE para establecer ou manter relacións de amizade ou trato...

AS CONSECUENCIAS da violencia sexual sobre unha moza ou un mozo poden ser múltiples e específicas en función da particularidade de cada persoa.

Poden afectar a moitos aspectos das súas vidas: comportamento, estudos, futuras relacións íntimas, amizades e sobre todo á súa saúde.

SAÚDE FÍSICA

- Embarazos non desexados
- Contaxio de enfermidades de transmisión sexual
- Aparición dalgunha disfunción sexual

SAÚDE MENTAL

- Depresión, ansiedade, medos
- Baixa autoestima
- Trastornos da alimentación ou do sono
- Illamento, soidade,....

PIDE AXUDA

Sufriches violencia sexual?



Bicáronche ou tocáronche parte do teu corpo sen que ti quixeses nin o desexases, aínda que fose a túa parella.

NON VOU CALAR!

Difundiron imaxes ou fotos túas íntimas ou sexuais, a través de móbil, internet ou redes sociais ou ameazáronche con facelo se non accedes ao que che piden.

Forzáronche a dar un bico ou obrigáronche a espirte

Algunha persoa aproveitouse da túa confianza ou dunha situación de xogo ou de bromas para chegar ao teu corpo sen que ti quixeses.

Aproveitaron que estabas durmida ou durmido e/ou inconsciente para tocarte, bicarte ou manter relacións sexuais sen o teu consentimento

A túa parella, unha amizade, unha persoa coñecida, un familiar,... forzoute con insinuacións ou propostas sexuais que ti non desexabas

CÓNTAO

Se te sintes incómoda ante certos achegamentos se non sabes se son unha broma. Se tes sentimentos confusos, contradictorios e non sabes que facer. Se pensas que non serás aceptada se rexeitas ese achegamento...

REACCIONA

É conveniente DENUNCIAR A AGRESIÓN canto antes, isto facilitará a identificación da persoa agresora. Se podes escribe ou tenta reter todo o que che ocorreu, os detalles sobre a persoa, as testemuñas, se pensas que te obrigaron a inxerir algún tipo de sustancia ou drogas....

NON TES CULPA!

É posible que a persoa que te agrediu, tqueira culparte. Tamén haberá alguén do teu contorno que quizáis non te entenda. Pero tamén contarás coas persoas que che mostran o seu apoio e o seu cariño. Confía nelas.

A VIOLENCIA SEXUAL NA XUVENTUDE. INFÓRMATE!

Como podemos axudar?

Que FACER se sabes que agrediron sexualmente a unha persoa do teu contorno?

Escoitádea con respecto. Crede nela. Agora máis ca nunca precisa do voso apoio

Non a culpedes. O único culpable é a persoa agresora.

ESTAMOS CONTIGO

Buscade axuda nunha persoa adulta de confianza.

Existen servizos que contan con profesionais que atenden a vítimas de agresións sexuais.

Non aumentedes o seu sufrimento sinalándoa ou evitándoa

O que se merece o voso rexeitamento e illamento é a persoa agresora.

LEMBRA QUE AS MOZAS E OS MOZOS ...

...saimos de festa para **PASALO BEN**. Sobre todo!... e algunhas veces para **LIGAR!**

...a rúa pola noite non é tan segura para as mozas como para os mozos

...fíxate cando saias, se algunha vez ves a alguén acosando a unha moza. Igual ti mesma tiveches que evitar a algún pesado; ou pasaches medo ao ir soa pola rúa.

... estar pola rúa, e ser libre de facelo é un dereito para todos.... e **PARA TODAS!**



Exerciches violencia sexual?

Aproveítas xogos ou bromas para tocar ou bicar a outra persoa

Controlas a todas horas onde e con quen está e o que fai a túa noiva/o cando non está contigo

Utilizas xestos obscenos para intimidar as mozas e os mozos

Revisas o móbil da túa parella: as súas mensaxes, as súas chamadas, ... Tes ciumes de calquera que se lle achega

Presionas a túa parella para que non use certo tipo de roupa, ou moléstarte se o fai

Obrigaches a alguén a bicarte, espirse perante túa ou a tocarche nas túas partes íntimas

Compartiches fotos ou vídeos sexuais dalgunha amiga ou amigo a través do teu móbil, internet ou das redes sociais

Fuches cómplice ou miraches para outro lado permitindo co teu silencio que unha persoa sufrise unha agresión sexual

Forzaches, intimidaches ou presionaches a outra persoa para conseguir que aceptase a túa proposta sexual

As túas relacións cos e coas demais son de control e de violencia

REFLEXIONA!

Cambia a túa forma de relacionarte !!

A VIOLENCIA SEXUAL NA XUVENTUDE. INFÓRMATE!

Violencia de xénero

Que é?

Todo acto de violencia baseado na pertenza ao sexo feminino que teña ou poida ter como resultado sufrimento físico, sexual ou psicolóxico. Incluídas as ameazas, a coacción ou a privación da liberdade



A violencia contra as mulleres e as mozas é a manifestación extrema da desigualdade e do sometimento no que viven as mulleres no mundo. Constitúe un atentado contra o dereito á vida, á seguridade, á liberdade e á dignidade das mulleres e das mozas e polo tanto un obstáculo para o desenvolvemento dunha sociedade democrática.

Os malos tratos poden comezar no noivado. Os abusos e chantaxes emocionais poden ser o inicio dun proceso que pode rematar coa vida da moza que os sofre.

Namorarse de alguén ou ter unha relación que vaia máis alá dun rolo, non é tan fácil; ás veces enganchámonos con alguén que... non nos trata demasiado ben. Son relacións tóxicas!

A violencia sexual é unha manifestación da **VIOLENCIA DE XÉNERO**

Onde acudir na cidade de Vigo

CENTRO MUNICIPAL DE INFORMACIÓN DOS DEREITOS DA MULLER (CIM)
Atención social, xurídica e psicolóxica.

Rúa Romil, 20-baixo
T: 986 293 963
Consultas on-line:
www.igualdadevigo.org/violencia

CENTRO QUEROTE + (Vigo)
Asesoramento afectivo-sexual para a mocidade

Rúa Ferrería, 47
T: 986 095 977
Consultas on-line: www.querote.org

Teléfonos de urxencia e información

Emerxencias
112

Urxencias sanitarias
061

Urxencia Policía Municipal
092

Urxencia Policía Nacional
091

Teléfono de información do/da menor
116111

+ INFO

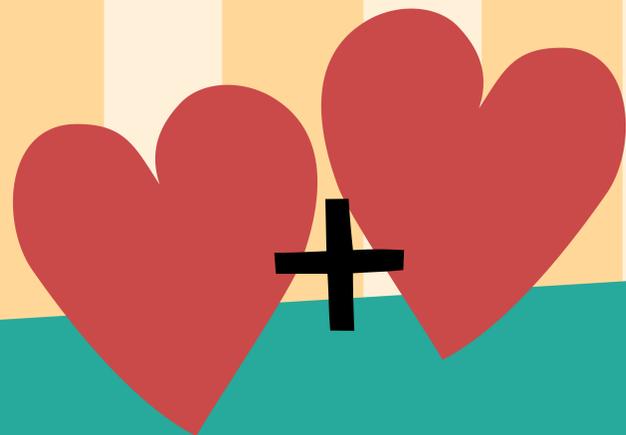


Quérete!!

Observa o teu contorno e reforza a túa autoestima e mantente atenta/atento para detectar comportamentos de violencia sexual.

- + O teu corpo é teu e calquera relación debe ir sempre ata onde ti queiras chegar: nunca máis alá. Non valen as comparacións, queixas, chantaxes, imposicións,...
- + Quedar cunha moza ou mozo para ligar non significa chegar ata onde o outro ou a outra queira.
- + Estar cunha parella estable non significa cumprir ou someterse aos desexos do outro/da outra: propostas, xogos,.... que che fagan sentir mal.
- + Recoñece e mantente atento/a aos comportamentos que son descualificacións e agresións.
- + Identifica as diferenzas entre amizade, afectividade, sexualidade enganosa,...
- + A sexualidade vívese na intimidade, pero as relacións afectivas non se agochan. O que se oculta normalmente non é bo: os sentimentos bos exprésanse e compártense perante os outros e as outras.

DECIDE CON LIBERDADE SOBRE A TÚA VIDA, E SOBRE AS TÚAS RELACIONS



Unha RELACIÓN SEXUAL SA implica mutuo acordo e desexo de ambas as dúas partes, RESPECTO CARA A UNHA/UN MESMA/O e CARA A OUTRA PERSOA: párate a pensar e goza dunha sexualidade sa, divertida e responsable.

COIDATE!!

TI ES A PERSOA MÁIS IMPORTANTE. DECIDE CON LIBERDADE SOBRE A TÚA VIDA E SOBRE AS TÚAS RELACIONS DE PARELLA

LEMBRA...

- ➔ Non é normal ter relacións sexuais obrigadas
- ➔ Non é normal as sobas e bicos indesexados
- ➔ Non é normal que rexeite poñer o preservativo nas relacións sexuais
- ➔ Non é normal que me presione para que use certo tipo de roupa
- ➔ Non é normal que teña ciumes de calquera que se me achegue
- ➔ Non é normal que non lle guste que saia coas miñas amigas ou que teña que pedirlle permiso para facelo.
- ➔ Non é normal que non poida decidir cando rematar a miña relación

Rexeita con forza todo tipo de relación imposta.

A VIOLENCIA SEXUAL NA XUVENTUDE. INFÓRMATE!

Quérete!!

DECIDE CON LIBERDADE,
VIVE EN IGUALDADE

Cada persoa é única e irrepetible. Pode ser alta, baixa, gorda, fraca, dunha ou doutra cor de pel, heterosexual, homosexual... pero ningunha destas características ou diferenzas poden xustificar un trato desigual ou discriminatorio.

**RESPECTA AS
DIFERENZAS**



ANÍMASTE A ANALIZAR SE A TÚA RELACIÓN É DE BO TRATO...?

Se cada un/unha ten o seu **espazo propio**: ti tes amizades, afeccións propias e momentos para facer cousas que che gustan, e el/ela tamén ten os seus. Non necesitas ser un "pack" de 2x1 senón que aceptedes que a outra parte tamén teña a súa propia vida!

Se ten en conta as túas opinións e respecta que **penses diferente**. Se sodes quen de falar e comunicar as cousas porque ningún ten razón sempre.

Se che **recoñece o que ti vales**, se che mostra cariño, se che di o que lle gusta de ti algunha vez e fala ben de ti ás demais persoas...

Se lle gustas tal e como es; se lle parece ben como vistes e non intenta cambiarte. Porque a túa forma de ser, de vestir, de pensar, e o que queres facer na vida decídelo ti.

Se entende e respecta que fales con outros mozos e mozas, e non intenta chantaxearte, controlarte, nin facerte sentir mal para que non saias,... porque tendes **confianza mutua**.

Se estás con esa persoa porque queres e non por non estar soa ou só. Porque **non é obrigatorio** nin ter parella nin buscar unha historia de amor de película.

Se che di que te quere... pero ademais demostracho. Porque dicir "tq" non é o mesmo que demostralo, e demostralo implica estar aí nos momentos difíciles, intentar arranxar os conflitos, e por suposto ... **pasar bos momentos xunt@s!**