



Ei ti!! Si, non
mires cara
outro lado. Isto
interésache!

Falamos
sobre **SEXO**?

Non lle deas
tantas voltas e
ábreo xa... **Isto é
o máis trending!!!**
Sen topic(os)



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña

Imos ao lío...!

Se che digo **SEXO**... que che vén á mente?

A peli de onte

Pracer, desexo e desenfreno!

Un coito

Dopamina, serotonina, oxitocina... e máis cousas que terminan en “-ina”

Entrega total

As clases de bioloxía do Insti

App para ligar

Mozo busca moza

Desfruta sen límites

O tamaño importa

En serio? Sempre as mesmas cancións???

Desenfreno..., entrega total..., disfrute sen límites, coitos e xenitais,....



Ui, ui, ui! Démoslle unha volta a isto. Presta moita atención, porque aquí van os hits que debes engadir á túa **playlist**:

▶ 1 | Pero se lle poñen a canción

▶ 2 | Noite de sexo

▶ 3 | Dime se comigo queres facer travesuras...

▶ 4 | Atréve-te-ti... a poñelo en práctica!

▶ 5 | Proposta indecente

Soánche? O ritmo non cambia, só a letra ;)

1 ►► PERO SE LLE POÑEN A CANCIÓN...



◀ Eu quería peli e el quería sexo e púxose tan pesado e insistente que ao final cedín...



Era venres e o corpo pedía troula! Metinme nun garito e fun directa á barra. E sen comelo nin bebelo, ala! Unhas mans sobándome o cú!



◀ Indo cara a casa dous tíos nun coche paran á miña altura e un deles comeza a berrarme: “sube guapa que te levo! Non son horas e haiche moito pirado solto”.



Onte foi tarde de Fornite e quedei cun amigo. Fíxose tardísimo e quedeime a durmir na súa casa, como outras tantas veces. Pero desta vez a cousa púxose fea... Espertei e estábame metendo man!!... e fíxese paralizada de medo, sen saber que facer.



Estaba enrollándome nun parque cun rapaz que coñecía nunha APP de ligue. Todo marchaba guai e estaba eu xa en plan CRUUUSH! Entráronme ganas de mexar e alí me fun a buscar uns arbustos. E non me aparece o tipo, me arrima toda a ferramenta á cara e me grava co móbil !?



Quitou o condón sen dicirmo! Seica con el ‘non sinte nada’... E seguro que tampouco sente que EU teña que ir buscar a pílula do día despois.



Party mood on e a romper tarima! Estaba disfrutando de lo lindo na pista cando se me achegan por detrás e... veña a frotarse... afástome... e volven... Pffff.



Xa levaba unhas cantas enriba e pensando que non me decatara de nada... intentou “levarme á cama” e non precisamente para durmir.



Estou flipando! As fotos íntimas que lle mandei non lle pareceron “tan íntimas” e... acabaron nas mans do seu grupo de colegas.



...sempre fala das
VIOLENCIAS SEXUAIS!

2 ►► NOITE DE SEXO!

OK, pero ten que ser...



CONSENSUADO

Con diálogo e comunicación constante sobre o que apetece e o que non.



CONSCIENTE

Nun estado físico, emocional e mental no que sabes en todo momento o que está pasando.





PROACTIVO

Sen dúbidas, silencios,
incomodidades, desexado
e buscado.



LIBRE

Un si porque si, sim,
yes, ja, oui, tak, da,
porque che gusta, porque
che peta, queres e che
dá a gana, porque che
sae de dentro, alá do
fondo.



INTERRUMPIBLE

Se baixan as ganas ou
se xa non apetece, toca
parada obrigatoria.

Senón...é
violencia!

3 ►► DIME SE COMIGO QUERES FACER TRAVESURAS...



Como **DOU** consentimento?

Cun **SI!** Se queres, que se note! **Pero... cando?**

Antes ►► Exprésate e faille saber que a ti tamén che apetece. Non deixes lugar a dúbidas.

Durante ►► Que note que estás a gusto e que queres continuar.

Non fagas nada que non che apeteza. **Non hai nada de malo en querer parar.**

Como **RECIBO** consentimento?

Pregunta, escoita e fala! Non deas por feito que lle apetece o mesmo que a ti. **Pero... cando?**

Antes ►► Se hai dúbidas, é un NON. Insistir e presionar é violencia!

Durante ►► As veces que fagan falta! Cada vez que queiras comezar algo novo, dillo e preguntalle se tamén quere. Se non hai consentimento... tamén é violencia!

E ante a dúbida, non continúes!



Un **SI!** non é infinito nin tampouco barra libre a todas as prácticas. **En calquera momento podemos cambiar de opinión** e se algo non nos gusta ou non nos apetece... **STOP!**

4 ►► **ATRÉVE-TE-TI** ...a poñelo en práctica!



Non se trata de firmar un contrato... Pero non debemos pasar por alto que **hai moitas formas de dicir NON**.

Vexamos algunhas...



- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| ►► Agora non quero | ►► Xa non me apetece |
| ►► Bueno... Non sei... | ►► Non estou segura/o |
| ►► Quero ver a peli | ►► Igual non debiamos facer isto |
| ►► Non me interesa(s) | ►► Non nos coñecemos o suficiente |
| ►► Prefiro esperar | |

Seguro que non interpretaches nestes exemplos un SI. Pero non esquezas que **un silencio tampouco é consentimento!**

E un SI en calquera momento pode tornarse en NON!
O consentimento non é ilimitado.

Aínda non o tes claro? Pois seguimos...

Ten en conta que ter compartido algunha práctica sexual antes ou que aceptase que a acompañaras ata a casa... tampouco é consentimento!

Agora xa si, non?

Pois unha última cousa: Insistir, presionar, manipular para que a outra persoa faga algo que non lle apetece, por moito que ao final “ceda” é violencia sexual!

5 ►► PROPOSTA INDECENTE



E dirás... [“entendo o que dis pero... tamén terei dereito a ligar!?”]

Ai, si? Tes dereito a ligar?

Considerando que a Declaración Universal dos Dereitos Humanos non di nada disto... síntoo, ligar NON é un DEREITO.

Agora ben, reformulemos a pregunta: **podes ligar? SI, claro que podes! PERO con respecto e sen violencias!**



Á hora de ligar, gústanme os retos difíciles!

Pois apúntante a un triatlón

Coa roupa que leva está claro que busca guerra

Non amoles! Nin me dera conta que levaba posta unha armadura

Ao final dirá que "si". Só é cuestión de pico-pala, pico-pala...

Paréceme que onde tes futuro é picando na obra. Seducindo... non

Se baila, fala ou toma algo contigo... Listo! Xa está no bote!

Iso non é unha invitación a nada, pero se queres bote... proba sorte co euro-millón



Infórmate sobre o Pacto Social



Seguro que xa captaches que
ti tamén es motor de cambio.

ACTÚA!

Como actúo en caso de risco ou se sufro unha agresión sexual?

— **Protéxete e busca apoio.** Busca un lugar seguro e contacta con alguén de confianza. Se temes pola túa seguridade, chama ao **112**. Tamén podes poñerte en contacto co **016**, asesorante sobre que facer tendo en conta as circunstancias nas que te atopas.

— **Conserva as probas.** Para evitar que desaparezan os restos biolóxicos da persoa agresora, é importante non lavarse, non comer nin beber, e non mudarse de roupa ata que che realicen un recoñecemento médico.

— **Acude aos servizos de urxencias sanitarias [ou chama ao 061].** Faranche un recoñecemento médico e entregaranche unha copia do parte de lesións para que o presentes ao facer a denuncia.

De ser necesario, daranche anticonceptivos de emerxencia e faranche probas para detectar posibles ITS. Se sospeitas que puideron darche algunha substancia, comunícao.

— **Denuncia.** A decisión é túa, tan só ti podes denunciar o acontecido. Se decides facelo, comunícao no servizo de urxencias sanitarias, avisarán á Policía. Tamén o podes facer nas dependencias xudiciais. Igualmente, tómate o tempo que precises. Nunca é tarde para dar o paso, e non dubides en buscar atención e asesoramento especializado.

Como actúo se presencio unha agresión sexual?

- **Atende á persoa agredida sempre que sexa posible.** Achégate e, se está consciente, fala con ela. Interésate polo seu estado físico e emocional e procura transmitirle tranquilidade e seguridade.
- **Evita o risco.** Ás veces a primeira reacción é meterse na boca do lobo. Enténdote! Pero garantir a túa e a súa seguridade debe ser o prioritario! Ademais, dificilmente podes asistir a alguén se estás en risco, non cres?
- **Dá a voz de alarma** [grita, corre, arma alboroto] e contacta cos servizos de emerxencia [chama ao **112**].
- **Respecta as súas decisións.** É importante que teñas en conta a súa capacidade de xestión, os seus desexos e a súas decisións, aínda que non esteas de acordo.
Apóiaa!

E ti, podes denunciar os feitos?

Non, non podes. Naquelas situacións nas que se atenta contra a liberdade sexual ten que ser a propia persoa agredida a que denuncie os feitos para que se poidan perseguir pola vía xudicial.



As **definicións** son un rolo,
si. Pero... **A INFORMACIÓN É
PODERI!**

VIOLENCIA SEXUAL

É calquera acto sexual non consentido. Constitúe un atentado contra a liberdade sexual e pode acontecer en calquera ámbito (rúa, traballo, escola, parella ou ex-parella, amizades, etc.). As súas formas son:

1 | **AGRESIÓN SEXUAL**

Calquera acto contra a liberdade sexual no que se emprega violencia ou a intimidación. A violación é unha das formas máis graves.

2 | **ABUSO SEXUAL**

Está constituído por calquera acto contra a liberdade sexual no que, a diferenza da agresión, non se emprega a violencia nin a intimidación, senón que se abusa do poder ou da confianza que se ten coa persoa sometida á violencia.

3 | **ACOSO SEXUAL**

Achegamentos sexuais non desexados, solicitudes de favores sexuais, chantaxes e condutas verbais ou físicas con connotación sexual non consentidas.

ACTIVA O RADAR!

Se percibes unha situación de risco para alguén, **intenta actuar** antes de que pase nada. Como?

- **Xera unha distracción.** Simula que vos coñecedes de antes, que a estabas a buscar, invítala a bailar ou a tomar algo... o que se che ocorra!
- **Pregúntalle se se atopa ben,** se está acompañada e/ou quere que avises a alguén, se quere marchar,...
- **Mellor, en compañía.** Se é posible, actúa con reforzo! Colegas, xente receptiva que pasaba por alí... Unha intervención grupal sempre é máis efectiva e segura. Ademais, se te atopas nun establecemento, comunícatelo coas persoas que alí traballan e informa da situación.
- **Take me home, take me home.** Asegúrate que quede acompañada de alguén da súa confianza, acompañala a coller un taxi ou ata casa,... o que sexa. Pero non deixes que a persoa marche soa. Insiste!

Pono en práctica e cambia a historia.
Agora tócache a ti.

**ENGADE TAMÉN ESTES
TEMAS Á TÚA PLAYLIST!**



— EMERXENCIA E URXENCIA —

Emerxencias ▶ 112

Policía Nacional ▶ 091 - 981 166 300
▶ APP | Alertcops

Policía Local ▶ 092

Urxencias Sanitarias ▶ 061

— ATENCIÓN E ASESORAMENTO —

Centro de Información ás Mulleres da Coruña (CIM) ▶ 981 184 356

Oficina de Atención á Vítima e á Cidadanía ▶ 981 185 258

Teléfono da Muller en Galicia ▶ 900 400 273

Teléfono de atención a todas as formas de violencia contra as mulleres

☎ 016
☎ 600 000 016 (só whatsapp)
✉ 016-online@igualdad.gob.es

Asesoramento xurídico online

EscApp

<http://igualdade.xunta.gal>

AgresiónOff

Sabes cal é o mellor tip para previr as agresións sexuais?
Eu, contra as violencias machistas, **ACTÚO!**
senviolenciasmachistas@coruna.gal

