

Aprende a decir NO

A las mujeres nos cuesta decir **NO** a los demás, porque desde pequeñas nos han enseñado que “no está bien frustrar las intenciones de los otros o negarnos a sus peticiones”. Sin embargo, **tenemos derecho a decir NO** cuando nos fuerzan a cambiar de opinión, cuando pretenden que participemos en algo que no queremos o cuando nos piden una relación sexual que no deseamos.

Cómo decir NO

Si alguien te solicita una relación sexual, o te pide que lo acompañes a un lugar que no quieres ir, o se empeña en llevarte a casa y prefieres volver sola **limitate a decir NO**.

No justifiques tu respuesta ni expongas tus motivos, **SIMPLEMENTE DI NO**.

Si por decir **NO** te critican o desvalorizan acéptalo como posible. Si se quejan o te hablan de sus sentimientos, compréndelos, pero no cedas. Si te hacen preguntas, responde que no quieres hablar del tema. En cualquier caso.

VUELVE SIEMPRE A DECIR NO.



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 SI para siempre.

Da igual a qué punto habéis llegado: la otra persona tiene **DERECHO A PARAR** en cualquier momento. Da igual que haya pasado antes; 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, detente y preguntarle cómo se siente antes de seguir.

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



**CENTRO DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS
DE AGRESIONES SEXUALES Y MALOS TRATOS
DE ASTURIAS – CAVASYM**
G-33685934 N° Reg Sanitario: C.2.2/4405

Centro Mpal. La Arena
Casa de Encuentro de las Mujeres
C/ Canga Argüelles 16-18 dpch. 7. 33202 Gijón
Tlf. 985 09 90 96. cavasymp@hotmail.com.



CAVASYM Asturias



@CavasympAsturias



cavasymp_asturias



**CENTRO DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS
DE AGRESIONES SEXUALES Y MALOS
TRATOS DE ASTURIAS - CAVASYM**

APRENDE A DECIR

NO



**¿Cómo Prevenir las
Agresiones Sexuales?**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE
ASISTENCIA A VÍCTIMAS DE
VIOLENCIA SEXUAL Y DE GÉNERO

FAMUVI

LAS AGRESIONES SEXUALES

Son delitos que atentan contra tu libertad sexual.

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

El agresor pretende hacer daño, humillar, y 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.

NO CONDICIONES TU VIDA
POR EL RIESGO DE SUFRIR
UNA AGRESIÓN SEXUAL

NO RENUNCIES A DIVERTIRTE

NO LIMITES TUS ACTIVIDADES,
TAN SÓLO ADOPTA ALGUNAS
MEDIDAS DE PROTECCIÓN



Medidas preventivas

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

Vigila la bebida que consumes, para evitar así que alguien pueda añadirle drogas, 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.

REACCIONA SIEMPRE A LA PRIMERA SENSACIÓN DE INCOMODIDAD; RECUERDA NO HAY AGRESIÓN PEQUEÑA. HAZLE SABER ROTUNDAMENTE QUE TE ESTÁ MOLESTANDO.

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

LA DENUNCIA INMEDIATA ANTE EL PRIMER INTENTO DE VIOLENCIA SEXUAL ES LA MEJOR MEDIDA DE PROTECCIÓN.

Habla cuanto antes a un adulto responsable si una persona de tu entorno (amigo, familiar...) 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.

SI SUFRES UNA AGRESIÓN SEXUAL

No te laves ni te cambies de ropa.

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

Solicita copia de denuncia y de parte médico.

Ponte en contacto con CAVASYM.

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

Mantén la calma y escucha con atención lo ocurrido.

No la obligues a contar detalles.

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

Busca soluciones para los problemas más inmediatos.

Acudid a una persona adulta responsable.

Ofrécele tu ayuda para lo que necesite.

Recomiéndale que acuda a CAVASYM.

SI SUFRES UNA AGRESIÓN SEXUAL
SÓLO HAY UN CULPABLE:
EL AGRESOR

