

**BELDUR  
BARIK  
#JARRERA**

[beldurbarik.eus](http://beldurbarik.eus)

**DÍAS Y  
NOCHES  
SIN  
AGRESIONES  
SEXISTAS**



# ¿TE SUENA ALGO DE ESTO?



**¡Chica!**

¿Alguna vez te has sentido paranoica por sentir miedo al caminar sola por la noche?

¿Agobiada por ese chico que no para de 'stalkearte' en redes y que te encuentras en todos los sitios?

¿Señalada por tu orientación sexual?

¿Presionada para tener relaciones sexuales que no deseabas?

¿Avergonzada después de que te hayan hecho 'fat shaming' o 'slut shaming'?

**No eres una exagerada: es el machismo.**

# ¿TE SUENA ALGO DE ESTO?



**¡Chico!**

¿Estás harto de escuchar “arreglemos las cosas como tíos”?

¿Te han señalado por tu orientación sexual?

¿Te han insultado por estar “del lado de las feministas”?

**Eso que te hacen es violencia machista.**

—

Ríes los chistes machistas a tus colegas.

Necesitas controlar a tu pareja para estar tranquilo. Sientes celos y le tratas mal.

**Eso que haces es violencia machista. ¿Quieres seguir siendo parte del problema?**

# ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA MACHISTA?

La **violencia machista contra las mujeres o la violencia sexista** es la violencia que afecta a las mujeres por el simple hecho de serlo. La ejercen los hombres para mantener el control y el dominio sobre ellas.

Pero, ¿significa que el resto de identidades no sufren violencia? No, esta cultura machista también ejerce múltiples violencias sobre las personas que alteran o transgreden el orden social: no heterosexuales, no binarias, que se expresan de manera diferente a las normas... Además, esta cultura machista minusvalora y rechaza todo aquello que se aleja de la categoría de hombre, blanco, cisheterosexual y sin discapacidad.

El machismo trata de ocultar, maquillar y justificar estas violencias, por eso, no es fácil identificar sus numerosas caras.

A través de la familia, la escuela, las canciones, series, redes sociales etc. nos llegan mensajes machistas del tipo: los celos lo llevaron a eso, se le fue la olla, cuidado con lo que haces, el amor todo lo puede, hay que aguantar, iba pidiéndolo...

Estamos hartas de estos mensajes que nos responsabilizan de las agresiones. No somos débiles, histéricas, ni miedosas, ni necesitamos a un hombre que nos proteja.

**¡Estamos hartas!**

# ¿QUÉ ES UNA AGRESIÓN MACHISTA?

La violencia machista no es sólo la agresión física o la violación. Los roces y besos no consentidos, los comentarios o miradas cosificadoras, ponerse plasta, chantajearte para tener sexo, que te hagan sentirte pequeña, que no te valoren... son otras manifestaciones de la violencia machista.

Los agresores pueden ser hombres o chicos desconocidos pero en la mayoría de los casos son personas del entorno. **Si te sientes agredida es que es agresión.** Ante las agresiones nuestra herramienta es la autodefensa feminista: identificar, poner límites y actuar. Se aprende a poner límites poniéndolos: vete ensayando y no te autocastigues. Y ten en cuenta que la responsabilidad es siempre de quien agrede.

Recuerda que por mucho que diga que se le ha ido la olla nada asegura que no lo vuelva a repetir con otras mujeres. Habla con tus amigas y con otras personas que puedan ayudarte.

¡Chico! Si te hacen comentarios homófobos por tu manera de actuar, de bailar, de ser... si te insultan por tu orientación sexual, si hacen bromas machistas sobre tu manera de hablar, de vestir... **Si te sientes agredido es que es agresión.**

Chico, nunca abuses de la confianza de las chicas para agobiar, no utilices la fiesta como excusa, recuerda que **ligar no es acosar, ni insistir, ni hacer sentir incómoda o incómodo a nadie. Si una chica dice NO es NO.**

Nunca insistas si una chica no desea tener una relación sexual contigo y en ese momento. Ser plasta o baboso también es agredir, nunca lo hagas, y si lo ves hacer, haz saber que no estás de acuerdo.

**SOMOS LIBRES Y AUTÓNOMAS PARA  
VESTIRNOS Y VIVIR NUESTRA SEXUALIDAD Y  
NUESTRAS RELACIONES COMO QUERAMOS.  
SOMOS VALIOSAS TAL Y COMO SOMOS.  
DIVERSAS, SOLAS Y CON NUESTRAS AMIGAS.**



# # TÓPICOS MACHISTAS

## # Feminismo es lo mismo que machismo, pero al revés.

No tienen nada que ver. El feminismo se basa en la justicia, es un discurso y una práctica que exige la igualdad entre mujeres y hombres, al contrario que el machismo que consiste en creer que los hombres son superiores a las mujeres.

## # El feminismo es una moda, ¡ya no hay machismo!

¿Sabías que...

- un 8,9% de las mujeres que sufren maltrato tiene entre 18 y 29 años?
- el 30% de las agresiones sexuales las cometen chicos menores de edad?
- solo un 14% de las agresiones son denunciadas?
- a pesar de que las mujeres tienen un mayor rendimiento académico en Educación Secundaria que los hombres, terminan en trabajos menos cualificados y de menor estatus social que ellos?

**¡Se sigue reivindicando el feminismo porque sigue siendo necesario!**

## # Os quejáis de todo, ya no se puede ni decir un piropo

Nuestros cuerpos no están ahí para recibir tu opinión, salimos de fiesta para pasárnoslo bien, disfrutar y divertirnos. Con nuestra forma de vestir y de actuar podemos provocar deseo, atracción, vitalidad... pero **JAMÁS** una agresión. ¿Te has fijado que si un chico se quita la camiseta haciendo deporte nadie va a piropopearle, ni dice que está provocando y mucho menos, nadie va a manosearle?

¿Y si fuera una chica la que lo hiciera porque tiene calor?

**No hay excusas, somos libres de actuar como queramos sin miradas ni comentarios chungos y siempre tenemos el derecho a decir que NO.**

## # Mejor cállate y no hagas nada.

Cada una respondemos a las agresiones de la mejor forma que podemos.

**Las mujeres tenemos todo el derecho a defendernos de la manera que nos parezca apropiada y TODAS SOMOS CAPACES DE HACERLO. ¡Gora autodefensa feminista!**



## # No seas feminazi, todos los chicos no somos machistas

Las feminazis no existen, tal y como se menciona en un meme conocido...¿Desde cuándo exigir la igualdad sin discriminación alguna es lo mismo que la ideología nazi? No utilicemos las tragedias para criticar la lucha feminista, el feminismo fomenta la libertad de las mujeres e identidades no normativas.

No todos los chicos son machistas, pero... ¡muy pocos hombres reconocen serlo! Si nos basamos en el número de mujeres que denuncian haber sido agredidas en entornos de fiesta, casi el 91% denuncia haber sufrido comentarios incómodos, y sólo un 37% de los chicos reconoce haberlos hecho.

Los comentarios cosificadores, las miradas, ponerse plasta de fiesta o a través de Instagram... También son **MACHISMO**.

## Reflexiona con tus amigos, ¿cómo reproducimos el machismo?

# # ME RENTA EL **LIGOTEO** SANO

## # Cambia las reglas del juego

1- Hay vida más allá del empotrador y las Kardashian... Si te atrae alguien, permítete conocer la diversidad. **¡Rompe con los estereotipos! ¡Todos los cuerpos son bonitos tal y como son!**

2- No des por sentada la orientación sexual y la identidad de género de nadie.

3- ¿Quién ha dicho que las chicas nunca somos las que entramos? **¡Rompe con los roles de género! Y si no te apetece, no tienes por qué obligarte, porque eso sea lo que se espera de ti.**

## # Good Game!

4- Antes de entrarle a alguien, fíjate si a la otra persona le está interesando el intento de acercamiento y si es receptiva.

5- El tonteo no siempre tiene que terminar en algo más. En cualquier momento se puede decir '**NO**'.

## # ¿Y si me dicen que no?

6- Si te dan largas, ¡no seas rayante y no lo fuerces! A veces a la gente no le gusta que le entres, respeta los ritmos de la otra persona.

7- Entre colegas, no des por hecho que una expresión afectiva significa que quiera rollo contigo.


8- Si alguien nos molesta o vemos que están molestando a alguien, tanto en persona como por redes sociales, júntate con varias amigas e intervén para que eso deje de ocurrir.

**¡Queremos espacios libres de baboseo!**

## # ¿Cómo me comunico?

9- Tú marcas tus ritmos. Si no quieres que tus cuentas en redes sociales sean públicas o no quieres aceptar a alguien en Instagram o tenerle en Whatsapp, elimínalos. Que no te de miedo parecer borde. **¡Tú decides con quien hablas y con quien compartes tus fotos!**

10- Escucha lo que deseas y necesitas en cada momento y siente el derecho de expresarlo si quieres.

A photograph of four young women of diverse backgrounds laughing joyfully. They are standing in a row, holding a horizontal wooden bar together. The woman on the far left has long blonde hair and is wearing a dark t-shirt. The woman next to her has long dark hair and is wearing a white crop top. The woman in the middle has curly dark hair and is wearing a patterned button-down shirt. The woman on the far right has short dark hair and is wearing a white button-down shirt. The entire image is overlaid with a semi-transparent purple filter.

**SÉ SOLIDARIA CON  
OTRAS CHICAS...  
¡SI NOS TOCAN A UNA,  
NOS TOCAN A TODAS!**

# COMBATE LA VIOLENCIA MACHISTA ¡CON AUTODEFENSA FEMINISTA!

La **Sociedad Machista** nos dice cómo debe ser una mujer y a veces nos sentimos frustradas, incómodas, tristes, raras... porque no encajamos en ese tópico, ese molde se nos queda pequeño. Hay infinitas maneras de ser, de sentir, de vestir, de hacer... Hay mil maneras de ser mujer, cada una de nosotras es diferente y tenemos todo el derecho a serlo. Pasa de las personas tóxicas que te juzgan por no seguir la norma, pasa de las personas que critican y hacen comentarios machistas de otras mujeres “por no encajar en el molde”.

**¡Sé tu misma, ten actitud BB!**

Rodéate de personas con las que puedas tener relaciones basadas en la igualdad, el respeto y el cuidado. Rodéate de buenas amigas y amigos, disfruta de la vida, de tu cuerpo, de tus aficiones. Nunca las dejes a un lado por nadie y apoya a otras mujeres en sus decisiones, no permitas abusos hacia ninguna de nosotras.

# CHICA, ¿QUÉ HACER ANTE UNA AGRESIÓN?

Lo más importante es que recuerdes que hay diferentes formas de responder. **TÚ** decides. No sientas vergüenza, ¡es él quien tiene que avergonzarse!

Estos trucos te ayudarán:

- Tú marcas los ritmos. No hables con nadie que no te apetezca, no le tienes que dar ninguna explicación.
- Si en algún momento te sientes incómoda en una situación, márchate. Confía en tu intuición.
- Si empiezas a liarte con alguien no significa que la intensidad de la relación vaya a ir en aumento. Ten siempre presente qué te apetece hacer y qué no.
- Di en voz alta lo que está ocurriendo. Haz que se avergüence de su actitud.
- La actitud Beldur Barik te ayudará.
- Si hay más gente busca su ayuda, siéntete fuerte y decidida. Cuéntales lo que te está pasando y lo que quieres hacer.

**Anímate a participar en cursos de autodefensa feminista**, ahí te enseñarán muchos más trucos.

**Si lo necesitas, recuerda que puedes llamar a...**

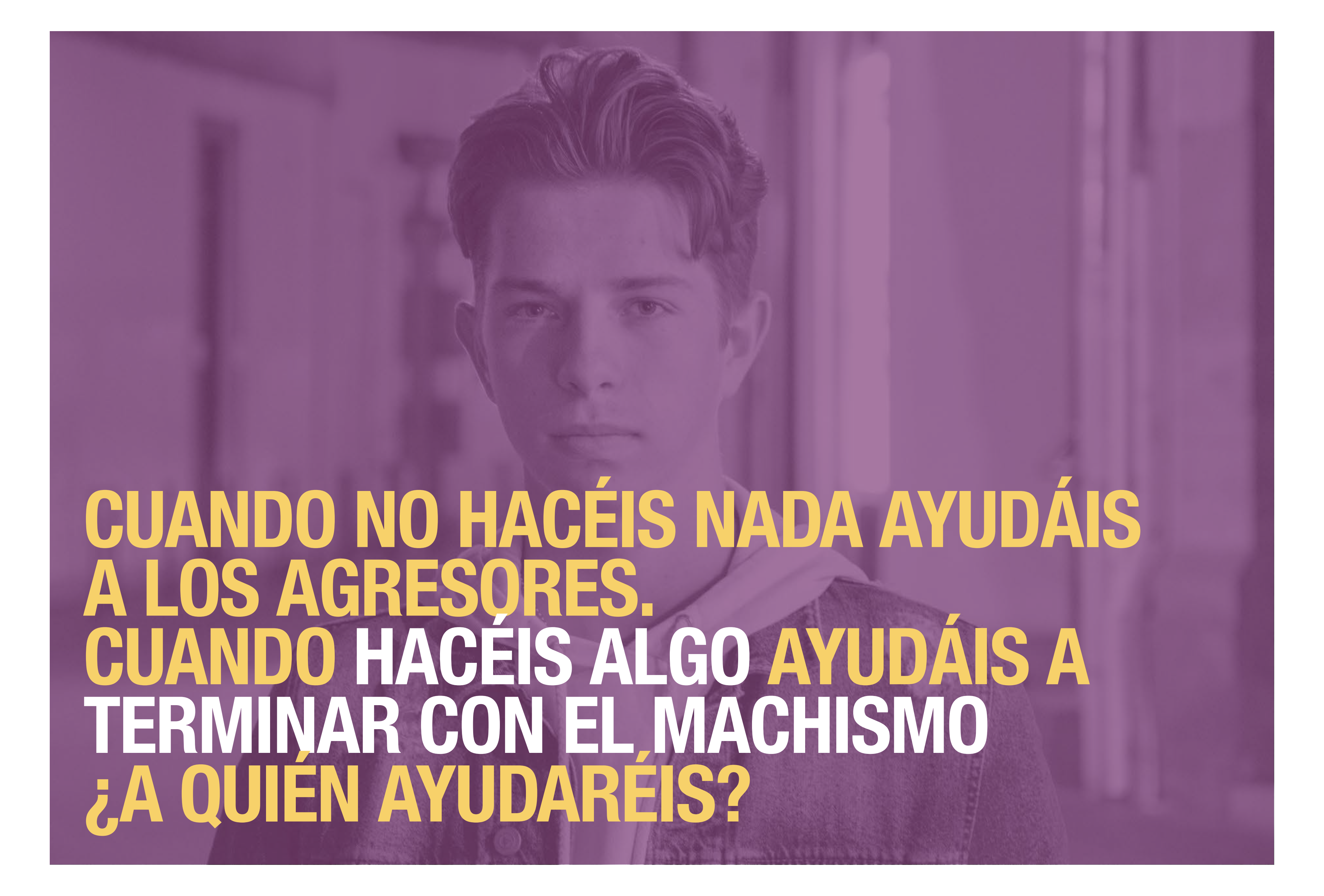
**SOS DEIAK 112**

# ¡CHICOS! ¿QUÉ **PODÉIS HACER** SI VEIS UNA AGRESIÓN?

¡Chicos! Recordad que vuestra respuesta es muy importante, no os quedéis al margen, hay que dejar de ser cómplices de las agresiones.

**¡A los machitos no los queremos!**

- Si veis una agresión dirigíos siempre a la chica, preguntadle qué necesita y adecuaos a sus necesidades. Si necesita espacio, dádselo.
- Increpad de diferentes maneras a los plastas y agresores, dejad de seguirles el rollo. Siempre respetando qué es lo que quiere hacer la chica. Respetar y actuar según las necesidades de la chica también es hacer algo.
- No os riáis de las bromas, humillaciones o comentarios machistas.
- No justificéis ninguna agresión, ni siquiera con la excusa del alcohol o las drogas.
- Si escucháis comentarios homófobos, lesbófobos o tránsfobos, recriminadlos. **¡Ni uno más!**
- Apoyad a vuestras compañeras y compañeros. **¡No hay una sola manera de ser hombre o mujer!**
- Estableced relaciones de igualdad y respeto con las mujeres y los hombres.



**CUANDO NO HACÉIS NADA AYUDÁIS  
A LOS AGRESORES.  
CUANDO HACÉIS ALGO AYUDÁIS A  
TERMINAR CON EL MACHISMO  
¿A QUIÉN AYUDARÉIS?**



# CREA TUS RELACIONES

Tienes derecho a disfrutar de tu cuerpo y de tu sexualidad con total libertad. ¿Por qué si un chico liga mucho es un “crack” y si lo hace una chica la insultan?

Puedes tener relaciones sexuales con quien o quienes quieras, como tú quieras, cuando tú quieras. Puedes no tener relaciones sexuales si no te apetece. Somos diversas y **NO hay una sola manera de disfrutar con alguien.** ¡Rompe con los moldes!

**Elije lo que quieras hacer, sola o con quien quieras, siempre con el límite de no imponer nada a nadie y que nadie te imponga nada a ti.**

**¡Invéntatelo!**

**Ligar es disfrutar y divertirse. Y tampoco es la única opción cuando sales.** Disfrutar de tus amistades, de las risas, de hacer lo que te gusta, sola o acompañada, también es triunfar.



**¡PASA DE LOS MALOS  
ROLLOS!**

# PISTAS PARA DETECTAR LA VIOLENCIA MACHISTA EN TU RELACIÓN O CRUSH

- Si... te dice que se preocupa por ti y por esto te 'stalkea' y te escribe continuamente para saber dónde y con quién estás...

En realidad esto **NO** es amor. Son **CELOS y CONTROL**.

- Si... te dice que te quiere tanto que sólo quiere estar contigo y se enfada si vas con tus amigas y amigos o haces cosas sin él.

En realidad esto **NO** es amor. Te está **AISLANDO**.

- Si... te acusa de anticuada o pone en duda tus sentimientos hacia él por no querer mantener relaciones sexuales o hacerlo sin condón.

En realidad esto **NO** es amor. Te está **CHANTAJEANDO**.

- Si... no presta atención a tus opiniones y siempre parece que sabe de todo más que tú, como si él fuera superior.

En realidad esto **NO** es amor. Te está **INFRAVALORANDO**.

¿Quieres conocer más sobre relaciones igualitarias? Entra en: [beldurbarik.eus/ligoteo/](http://beldurbarik.eus/ligoteo/)

**Y recuerda: Sé siempre tu propia #BAE**

# ¿QUÉ PUEDO HACER SI ESTOY VIVIENDO VIOLENCIA SEXISTA?

Si te has reconocido en alguno de los ejemplos anteriores recuerda que:

- Eres dueña de tu cuerpo y de tu vida. Que nadie decida por ti.
- No creas que se puede cambiar a las personas por amor. Solo funciona en las películas románticas y no hará más que agobiarte y retrasar el fin de la relación. ¡Ahórratelo!
- Apóyate en quien confías y en tu entorno seguro. No te quedes callada y no sientas vergüenza, a todas nos puede ocurrir. Ahora lo importante eres tú.
- Un rollo de una noche también es una relación. No le permitas abusos ni chantajes.
- Contando lo que te ocurre ya has empezado el camino para cambiar la situación, eres muy valiente. ¡Ánimo!

**Te mereces tener relaciones sanas en las que encuentres respeto, cuidado, alegría y placer.**



**RELACIONES BASADAS  
EN LA IGUALDAD Y  
EL RESPETO, NO EN LA  
VIOLENCIA.**

# ¿Y SI CONOZCO A ALGUIEN QUE ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA SEXISTA?

¿Conoces a una amiga que lo está pasando mal en su relación? Lee estos consejos:

- Escúchala y no la juzgues. Está confiando en ti para contártelo.
- Apóyala y ve a su ritmo, anímala a hacer actividades juntas (ir al monte, a caminar, a la playa, a bailar, a hacer deporte...). Acompáñala cuando rompa con su aislamiento.
- Valora todos los pequeños pasos que dé para romper con él.
- No justifiques al novio, el amor no es control, ni posesión.
- Ten mucha paciencia y respeto.
- Sé solidaria con ella, recuerda que a todas nos puede pasar. Nunca la critiques.

Una relación de maltrato es una situación complicada, existen personas profesionales para ayudar en estas situaciones y que aseguran una total confidencialidad, ¡utiliza los recursos para ayudarla mejor!

**Haz uso de los teléfonos que encuentras en esta guía para apoyarla y para que la orienten mejor.**

**¡No estáis solas! ¡Pide información!**

# LLAMA

Guarda esta tarjeta en tu cartera.

Aquí tienes unos **teléfonos totalmente confidenciales** a los que puedes llamar para preguntar dudas, buscar información o lo que necesites.

**¡NO ESTÁS SOLA!**

**EN CASO DE EMERGENCIA: 112**

**SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA 24H: 900 840 111**

**ERTZAINZA - BERGARA: 943 534 720**

**POLICÍA MUNICIPAL DE SORALUZE: 943 753 024**

**SERVICIOS SOCIALES DE SORALUZE: 943 750 056**



## ANTOLATZAILEA / ORGANIZA:



## BULTZATZAILEAK / IMPULSAN:

