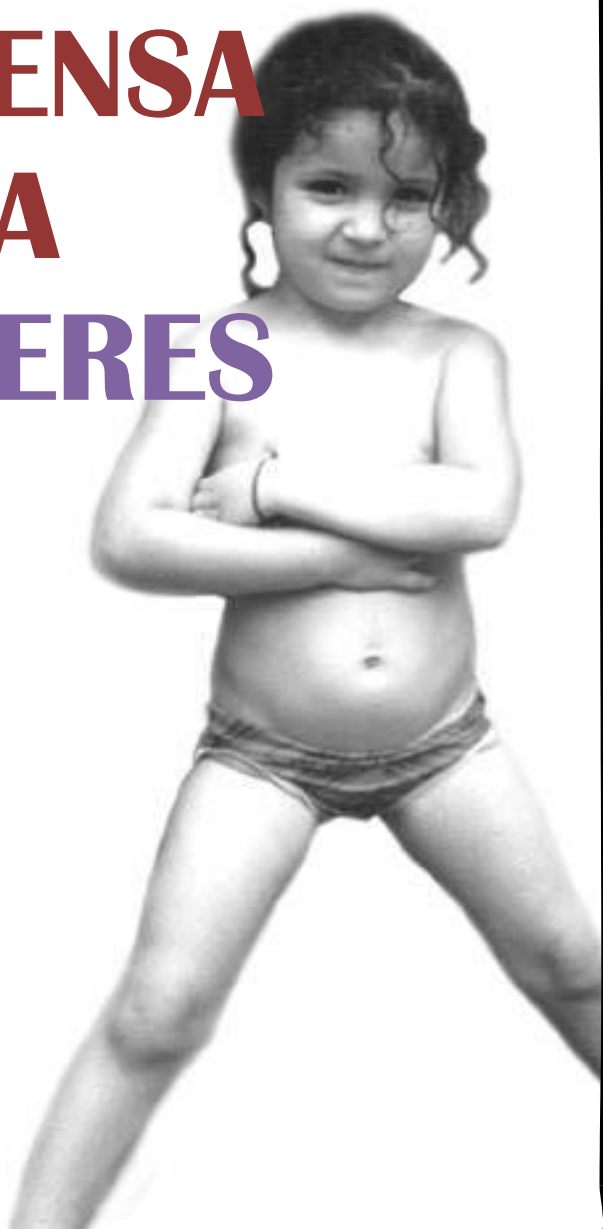


**AUTO
DEFENSA
PARA
MUJERES**



EDICIONES
DEGENERADAS

Autodefensa para mujeres

Fuente:

EDICIONES DEGENERADAS
edicionesdegeneradas@yahoo.com.ar

Fotos e ilustraciones:

www.Drooker.com

Digitalización, arreglos y maquetación

de la presente edición digital:

Demófilo

2020.

*Libros Libres
para una Cultura Libre*



Biblioteca Virtual

OMEGALFA

2020

Ω

*"Lo opuesto al patriarcado no es el matriarcado,
es la fraternidad entre géneros.
Todas y todos somos lxs responsables de romper
las relaciones de poder para encontrar un camino
hacia la cooperación."*

ESTA publicación está escrita y pensada por y para mujeres. La información que contiene se basa en las vivencias que, como mujeres de esta cultura, nos acontecen y caracterizan.

La idea de esta publicación no es profundizar las diferencias entre géneros, sino replantearnos cuáles son las formas de reproducción del rol femenino asignado que nos limita, somete e inferioriza.

Es una invitación a la toma de conciencia y al auto reconocimiento para poder empezar a romper con todos estos años de sumisión y trabajar conjuntamente por nuestra autonomía y libertad.

A continuación, tratamos de reproducir las bases y herramientas que construimos en grupo con otras mujeres, añadiendo experiencias personales e indagando en nuestra propia historia.

Las personas que recopilamos esta información fuimos mujeres abusadas sexual y físicamente durante nuestra infancia y a lo largo de nuestras vidas, escribir esto nos hizo remover mu-

cha mierda y empezar a manchar las paredes de las calles con ella, indagar la historia, la cultura, la familia, indagarnos a nosotras mismas.

Reaccionar frente al abuso y dejar de ejercerlo fue y es un ejercicio diario. Hacer circular estas herramientas es una necesidad que emerge desde lo más profundo de nuestros corazones. Para ser partícipes y generadoras del cambio que necesitamos, para que ni niñas ni grandes nunca más vivan lo que vivimos, para no ser más cómplices del silencio. Para esto intentamos generar estas herramientas con la intención de que te las apropiés, las repienses, las critiques, las modifiques y redistribuyas a tu antojo.

**¡NINGUNA AGRESIÓN SIN RESPUESTA!
¡NO MÁS VÍCTIMAS NI CÓMPLICES!**

Placer y abuso son vivencias opuestas.

Placer y miedo son vivencias opuestas.

Sentirse querida y sentirse usada, son vivencias opuestas.

Sentirse dueña de sí misma y sentirse propiedad de otro/a, son vivencias opuestas.

HOMBRES PÚBLICOS, MUJERES PRIVADAS



LA CULTURA construye lo que significa ser hombre y ser mujer, transformando y profundizando las diferencias físicas en diferencias psíquicas y emocionales y borrando las similitudes. Desde niños, se nos imponen roles y estereotipos que generan desigualdad para las diferentes sexualidades, encasillándonos en unas y ocultándonos otras...

Por ejemplo, todos los juegos de niñas siempre han estado relacionados a ser madres, ser lo más parecidas posible a muñecas de plástico, a los quehaceres domésticos, siendo educadas para dedicarnos al mundo privado, a la casa, a la tutela, a la familia...

Los entrenamientos y los juegos siempre fueron más pasivos que los de los niños, por eso no nos debe resultar tan extraño que ellos hayan desarrollado más fuerza a lo largo de sus vidas que nosotras. Sus juegos y cuentos tienen que ver con el mandato que la sociedad impone al hombre: la guerra, la razón, la técnica y el mundo de lo público.

De este modo es cómo, sin darnos cuenta, empezamos a reproducir los valores del patriarcado, que tienen que ver con las jerarquías y la competencia entre pares. Para determinar quién es más fuerte y mejor, imponiendo a algunos por sobre otros a la fuerza, en vez de valorar lo que cada persona es capaz de dar o sentir desde sí y cooperar para que todos podamos desarrollarnos.

¿POR QUÉ ENTRENAR NUESTRO CUERPO?

El desarrollo de la fuerza y la habilidad física siempre fueron actividades por razones culturales mayormente practicadas por hombres. Por esto, no es sorprendente que ellos tengan más fuerza que nosotras. Tal vez, si nos dedicáramos también a la albañilería y los hombres a la educación de lxs niñxs, las cosas serían muy distintas.

Conocer las posibilidades de nuestro cuerpo y empezar a desarrollar los músculos (que de hecho tenemos en igual cantidad a los hombres) nos da la posibilidad de sentirnos con mayor seguridad, confianza y autonomía.

Además, la actividad física en sí es generadora de salud, renueva, hace circular la energía y nos otorga mayor equilibrio físico y mental.



Romper con el mito que establece que por una cuestión biológica o innata los hombres tienen más fuerza que las mujeres, es tan simple como aprender a prescindir de ellos. Por ejemplo, a la hora de correr un mueble en vez de

llamar a un hombre para que lo haga solo, llamar a una amiga y hacerlo entre las dos, es un gran paso.

Tanto la fuerza como las actividades culturalmente determinadas para los géneros (masculino/ femenino) son un mito fácilmente abolible. Es tan simple para una mujer aprender a cambiar el cuerito de una canilla, como lo es para un hombre tender la cama o lavar la ropa. El aprendizaje de oficios útiles como electricidad, plomería, etc., y la destreza física aportan a la autonomía e independencia de toda persona.



Un dato concreto es saber que se necesita la misma fuerza para levantar cuatro kilos de verduras, que para romper un tabique con un golpe dado en el lugar correcto. Muchas veces no es la fuerza lo que vale a la hora de defenderse, sino la confianza en una misma y la técnica bien utilizada.

CONFIANZA Y COMUNICACIÓN

Tu primer enemigo eres tú misma. El hecho de establecer vínculos dañinos es una manifestación de cómo te encuentras internamente. Casi todas las mujeres violentadas nos sentimos inseguras, vulnerables, dependientes, sentimos que no podemos solas y que necesitamos de un “otro”. Cuando superamos este sentimiento de autodestrucción e inseguridad y comenzamos a sentirnos seguras, respetándonos a nosotras mismas, construimos relaciones afectivas NO autodestructivas.

Muchas veces no nos damos cuenta de lo fuertes que somos como para soportar tanto daño, creyéndonos débiles, sin detenernos a pensar que toda la energía que depositamos en una relación enfermiza, podemos utilizarla en algo que nos haga bien.

A partir de esto no dejaremos que nadie que nos rodee nos trate mal, nos controle ni lastime. Ya sea una pareja, novix, amante, marido, familiar, amigx, desconocidx, etc.

Hablar para solidarizarnos entre nosotras nos hace comprender que los abusos fueron y son cometidos contra millones de mujeres a lo largo de generaciones, en todas partes del mundo. Romper el silencio y el aislamiento es empezar a quebrar con una larga historia de abusos.

La hipocresía, el individualismo y la incomunicación sólo ayudan a mantener y alimentar la cadena de violencia.

El silencio nos transforma en cómplices. Y la complicidad con estos hechos hace que sigan sucediendo.

Entonces, cuando veas o escuches que alguien está siendo agredidx, en la calle o entre vecinxs, en cualquier ámbito, trata de establecer un vínculo de confianza con la persona que está siendo agredida. Si no la conoces y estás en la calle, puedes disimular y acercarte a preguntar por el nombre de una calle, hablándole a la agredida, si se trata de una vecina puedes tocarle el timbre y pedirle una taza de azúcar. Lo importante es que la persona sepa que tú estás atenta.

No deleguemos sólo en el juez de turno o en el tribunal, no esperemos a que la policía reaccione. Porque para dificultar un poco más el laberinto, si una mujer sufre un ataque y pide ayuda en la justicia, corre el riesgo de enfrentarse con algún representante de la justicia machista o con un policía que manda la causa a un archivo gigante y termina aconsejándole a la víctima que vuelva e intente recomponer la situación. Por eso es muy importante saber adónde acudir y formar vínculos de confianza y solidaridad entre mujeres.

MIRADA, VOZ, CUERPO Y ACTITUD



Muchas son las condiciones culturales con las que nos encontramos día a día las que nos hacen reprimir nuestra voz y expresión y nos incitan a quedarnos en silencio. Trabajemos internamente para que esa voz exprese nuestra bronca, angustia y hartazgo.

La voz aumenta nuestra fuerza emocional y física, y es elemental para la auto-defensa.

Cuanto más mujeres hablemos, gritemos, insultemos y rechacemos los abusos, menos vulnerables seremos frente al agresor.

Nuestro cuerpo habla por sí mismo, la actitud corporal que adoptamos demuestra nuestros pensamientos, sentimientos y emociones. Por eso es necesario animarse a adoptar una actitud corporal firme que refleje lo que nos pasa internamente. Si sentimos que sí, es ¡SI!; si sentimos que no, es ¡NO!, y el otro tiene que verlo expresado en todo nuestro cuerpo.

Con sólo una mirada se puede decir mucho y la actitud del otro puede cambiar de acuerdo a ella.

Es importante registrar si estamos transmitiendo bien nuestros deseos como para poder también identificar cuándo NO son respetados, aún habiéndolos manifestado.

Adopta siempre una actitud segura, caminando con firmeza, los hombros hacia atrás, la espalda recta, la mirada al frente, mirando a los ojos, deja que tu voz se escuche, no dudes ni te disculpes todo el tiempo. Si alguien te está molestando no pidas por favor. **¡¡Exige respeto!!**

VIOLENCIA

La violencia contra las mujeres no sucede sólo en los parques durante las noches de frío. Cada día somos blanco fácil de miradas, comentarios, chiflidos, bromas pesadas, palmadas, etc. En la calle, en los bares, en las comisarías, en el trabajo, en las casas, en la tv y en cualquier lugar adonde estemos.

Esta situación cotidiana es el fruto y el alimento de una propaganda cultural que educa un imaginario en el cual la sexualidad y la violencia **coinciden**.

La violencia es un problema social y cultural. La causa radica principalmente en la educación autoritaria en sí (de nuestra cultura patriarcal) de la que todxs y cada unx somos cómplices si no nos replanteamos nuestras “costumbres”.

**Contra la violencia
y la ofensa organicemos
nuestra autodefensa**

Bases psicológicas para la autodefensa:

- El miedo y la rabia producen adrenalina en el cuerpo, ésta aumenta la fuerza física y si aprendemos a utilizarla puede ayudarnos a defendernos. El pánico se desarrolla a través de la falta de oxígeno en el cerebro. Para superarlo

es necesario que intentes tranquilizarte y respires lentamente tomando aire por la nariz y soltándolo por la boca.

- Confía siempre en tus sensaciones por más que no haya signos explícitos de violencia.
- Toma conciencia de lo que demuestra tu actitud corporal, si no te sientes segura puede que el agresor lo perciba y tome provecho de eso.
- Establece los límites de tu espacio personal y no permitas nunca que sean invadidos.
- Los roles de víctima y de agresor son complementarios. Si te ubicas en el rol de víctima estás confirmando el rol del agresor.

SUTILEZAS DE LA VIOLENCIA SEXUAL

Cuando, circunstancialmente, se duerme con un hombre, y sin tú dar pie, se tira al lance con una mano desubicada en alguna parte de tu cuerpo, o invadiendo tu espacio, estando despierto o haciéndose el dormido.

El hecho de que a ellos no les pinte usar preservativo, sin importar tanto el embarazo indeseado como todas las enfermedades de transmisión sexual que exis-



ten, es una actitud común que demuestra su egoísmo y tu complicidad. Lo más probable es que mientras ellos disfrutan de tu cuerpo, tú estés preocupada pensando (además de disfrutando) en que no se les escape un chorrillo de semen adentro, o si estás en tus días fértiles, o si tomaste la pastilla, o si estará por acabar, etc. No pudiendo disfrutar plenamente de tu sexualidad y exponiéndote a consecuencias autodestructivas.

Cuando actúan como si fuéramos muñecas plásticas y objetos de penetración, imponiéndonos posiciones incómodas y hasta dolorosas, manipulando nuestro cuerpo para su propio placer sin importarles el nuestro.

Cuando nos inducen de forma abrupta y autoritaria a que les demos placer, cómo y cuándo ellos quieren.

Cuando no tienen en cuenta su higiene y depilación corporal y sí la nuestra.

Que tanto las pastillas como cualquier forma de prevención sean tu responsabilidad e impliquen los efectos colaterales en tu salud y no en la suya, sólo porque a él le corta el mambo o no le gusta usar preservativo.

Lo que vemos como importante y trascendente es el respeto que tú misma sientas por tu cuerpo, dado que el trato que los demás tengan contigo va a depender del amor propio que tú manifiestes.

ES IMPORTANTE QUE SEPAS QUE...

- Sólo tú y nadie más que tú eres dueña de tu vida y de tu cuerpo.

- Nadie tiene que tomar decisiones por ti.

- Puedes cambiar de opinión cuando lo desees y las demás personas deben entenderlo y respetarlo. Por ejemplo, si deseas intimar con alguien en un momento dado y al siguiente cambias de opinión, la otra persona tiene que aceptarlo le guste o no.

- Los golpes jamás pueden ser una demostración de



amor. Quien golpea a quien ama necesita ayuda psicológica y eso no es algo que tú sola no puedas manejar ni resolver.

- Si algo así te está ocurriendo intenta hablarlo con alguien de tu confianza y acércate a un centro de atención¹. Aunque ames a tu pareja profundamente, es fundamental que tomes conciencia de que tu vida (y la de tus hijas o hijos, si lxs tienes) está corriendo peligro seriamente.



Elijamos relaciones de igualdad y respeto que nos hagan sentir escuchadas y donde nuestras necesidades y deseos sean tenidos en cuenta tanto como los de la otra persona.

A B U

S.O.S

A B U

S.O.S.



A B U S.O.S

Existen diferentes situaciones de abuso hacia la mujer. Si bien no es lo mismo una mirada de deseo en la calle que un manotazo en el culo o algo tan extremo como la penetración forzada, ambas cosas implican un tipo de abuso. La persona que se siente con la libertad de decirte lo que opina sobre tí (si estás linda o no, si tu cola le gusta, si tus tetas son grandes o pequeñas, etc.) está ejerciendo una relación de poder, dando por sentado que puede decirte o hacer contigo lo que desee.

No necesariamente ni en todos los casos la violencia implica fuerza física. Todo aquello que alguien ejerce sobre tí en contra de tu voluntad, sin tener en cuenta tus necesidades, deseos y gustos también es violencia.

- **Abuso Gestual:** miradas lascivas, gestos, mostrar el pene, masturbarse, etc.
- **Abuso Verbal:** piropos, chiflidos, bromas pesadas (en

las que el único que se ríe es el agresor), comentarios despectivos, insultos, gritos, etc.

- **Abuso de confianza:** ser inducida a hacer lo que la persona abusadora quiere utilizando la confianza existente en la relación.
- **Abuso Psicológico:** celos, subestimación (decirte que no vas a poder hacer lo que deseas, menospreciarte), humillación, ridiculización, control, amenazas (“Si me dejas (me) te mato”, “Me llevo a lxs chicxs”, etc.), culpabilizar, chantajear emocionalmente, etc.
- **Abuso Físico:** apretones, tirones de pelo, empujones, golpes, etc.
- **Abuso Sexual:** que te toquen cuando no lo deseas, que la otra persona dé por sentado que el hecho de ser tu pareja lo/a habilita para tener sexo cuando quiera, violación, etc.

En muchas ocasiones los abusos también se dan por medio de engaños, mentiras o chantajes. Como cuando te tocan y no se hacen cargo o cuando lo hacen entre risas y juegos, simulando diversión cuando el único que se divierte es el abusador/a.

ROMPAMOS CON EL ESTEREOTIPO

VIOLADOR = MONSTRUO

- El violador no es pobre ya que conduce su auto importado.
- El violador no habla mal porque trabaja en una escuela.
- El violador no huele mal, porque se perfuma todos los días para trabajar en su oficina.
- El violador no viste mal porque como los ladrones de guantes blancos, también usa traje.
- El violador no siempre es desconocido porque puede ser parte de tu familia.
- El violador no es el ciruja del barrio porque usa sotana.

El violador tiene que dejar de ser clasificado como un hombre retardado, bruto o ciruja. Está comprobado que la mayoría de los casos de violación suceden dentro de la familia. En general, el violador es un marido, un padre, un tío, un abuelo, un novio, un hermano o hermanastro, cualquier persona capaz de establecer un vínculo de confianza o de poder. Este vínculo funciona como generador de vergüenza y culpa, sobre todo cuando todavía somos lo suficientemente indefensas o vulnerables como para poder entender y reaccionar ante lo que está sucediendo.

Frente a cualquier situación de violencia lo más importante que hay que saber es que la autodefensa comienza en la relación que tenemos con nosotras mismas. La violencia, al ser parte de la cultura en la que crecemos, es naturalizada y aceptada internamente.

ALGUNAS ESTADÍSTICAS SOBRE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Las estadísticas, por más que sean una visión parcial de la realidad, en este caso nos dan al menos, un pequeño acercamiento a la gravedad del tema. Según un informe publicado hace ya un tiempo por el Instituto Social y Político de la Mujer *"en Argentina la violencia doméstica es una epidemia social"* y *"al menos el 25% de las mujeres argentinas han padecido alguna forma de maltrato"*.

Cabe agregar que hay informes que elevan este porcentaje al 40%.

Además, la violencia ejercida sobre la esposa, tiene una directa influencia sobre lxs hijxs y como ejemplo basta decir que *"lxs hijxs de víctimas de violencia física severa abandonan la escuela cuatro años antes que el promedio general"* y que *"en hogares con violencia física grave sobre la mujer, lxs hijxs son 100 veces más propensxs a ser hospitalizadxs"*



En el mundo

- Cada año, 2 millones de niñas sufren mutilaciones genitales.
- Por lo menos 1 de 4 mujeres en el mundo sufre maltrato doméstico.
- Cada 12 segundos una mujer es maltratada por su esposo, novio o amante.
- El maltrato ocurre en todas las culturas, edades, razas, nacionalidades y niveles socioeconómicos.
- El maltrato también se presenta en relaciones entre el mismo sexo.
- El 93% de las víctimas de violencia doméstica son mujeres.
- El 64% de todas las mujeres serán maltratadas alguna vez en su vida.
- El 60% de las mujeres golpeadas, son golpeadas en estado de embarazo.
- El 81% de los hombres que maltratan a sus parejas tuvieron padres que abusaban de sus madres.
- El 40% de las mujeres víctimas de intento de homicidio conocen a sus atacantes.
- El 80% de las niñas atacadas sexualmente han sido molestadas o agredidas por hombres tan cercanos como su padre y tan lejanos como su vecino.
- Las golpizas son la mayor causa de heridas en las mujeres -son más frecuentes que los accidentes automovilísticos, asaltos y violaciones todos juntos-. Esta es la principal causa por la que las mujeres son atendidas en las salas de

emergencia.

- Sólo el 1% de las mujeres golpeadas en el hogar informa sobre los abusos sufridos.
- El 40% de las mujeres golpeadas por sus propios esposos, llevan por lo menos 20 años soportando este tipo de abusos, con las marcas físicas, emocionales y psíquicas que esto significa.
- En el ámbito laboral 1 de cada 5 días laborables que pierden las mujeres están relacionados con la violencia doméstica.

Dormir “con el enemigo” es una situación que las mujeres viven la mayor parte de las veces en silencio. El silencio habla también de la cercanía del agresor: las estadísticas delictuales revelan que la mayor parte de las mujeres que han sido violadas conocen a sus atacantes.

El hogar, entonces, que debiera ser el espacio acogedor, se convierte en el lugar del peligro. ¿Dónde refugiarse? ¿Dónde acudir si todavía los funcionarios actúan según la idea de que detrás del ataque masculino hay siempre una mujer provocadora?



DOMESTIC ABUSE INTERVENTION PROJECT

202 East Superior Street

Duluth, Minnesota 55802

218-722-2791



DOMESTIC ABUSE INTERVENTION PROJECT

202 East Superior Street
Duluth, Minnesota 55802

218-732-2781

NO CEDER ESPACIOS, NO DEPENDER DE ACOMPAÑANTES, NO RELEGAR NUESTRA LIBERTAD

**ESTAS SON ALGUNAS IDEAS
PARA CUANDO
CAMINES POR LA CALLE SOLA
EN LA NOCHE O EN CUALQUIER
SITUACIÓN Y TE SIENTAS INSEGURA:**



Puedes tener encima un objeto de defensa como:

GAS PIMIENTA. Es un gas que rociado sobre los ojos provoca un enrojecimiento momentáneo. Se vende en los rezagos militares y cuesta alrededor de \$ 15, viene enfrascado en un aerosol tan pequeño que podéis llevarlo en el bolsillo y tiene una traba de seguridad que al correrla de lugar te permite que el gas salga o no. Su uso es bastante efectivo pero puede ser peligroso si no tomamos las precauciones necesarias para su efectividad deseada.

- Cómo utilizarlo:
- No lo utilices nunca en espacios cerrados, ni con el viento hacia ti, ya que el gas se expande 3 metros a la redonda y puede dañarte.
- Extiende lo más que puedas el brazo para rociarlo sobre los ojos del agresor y aléjate del lugar. Si tienes que mantenerte en el sitio, utiliza un pañuelo que tape tu nariz y tu boca para no inhalarlo.

- No lo muestres, sacalo justo en el momento en que estés segura de que lo vas a utilizar, ya que el agresor puede utilizarlo en tu contra.
- Si vas a recomendarlo a otra persona no olvides nunca pasar esta información.

Con **UN PALO** o **UNA BOTELLA VACIA** en la mano, los automovilistas y peatones molestos temen por su seguridad y la de su auto, ya que pueden suponerte ebria.

TRANSPORTARSE EN BICICLETA.

La bici es una herramienta que brinda autonomía y salud para todas ya que no envenena el aire y te deja en la puerta de tu casa. Además existe una enorme diferencia entre atravesar un lugar de noche en bicicleta y caminando, la velocidad con la que puedes andar por lugares indeseados pedaleando no es la misma que a pie.

LAS LLAVES.

Si tienes que golpear, sostén las llaves con el puño cerrado y coloca una de ellas entre el dedo mayor y anular de modo que quede una en punta hacia afuera.

GRITAR. Que no te avergüence ridiculizar al agresor exponiéndolo públicamente y dejando claro que te está molestando.

GRITAR ¡FUEGO! Si pedimos auxilio el sentido común de la gente es bastante cruel con las mujeres y por lo general no acuden a ayudarnos, el fuego por lo general despierta mayor curiosidad en las personas y temor de que se les queme algo propio, haciéndolas acudir rápidamente.

SI ESTÁS HACIENDO DEDO EN LA RUTA O TE ENCUENTRAS EN UNA SITUACIÓN DE ABUSO EN UN AUTOMÓVIL EN MARCHA:

**MANTÉN LA VENTANILLA
UN POCO ABIERTA.**

Ante cualquier situación de violencia puedes abrir la guantera (compartimiento que está por lo general frente al asiento del/a acompañante donde se guardan papeles necesarios, documentación, registros de conducir, etc.), sacar los papeles que allí se encuentren por la ventanilla y amenazar con tirarlos. Esta documentación también puede servirte para guardar los datos del agresor y presentar una denuncia. Otro lugar donde se guardan comúnmente estos papeles personales es detrás del espejo que está frente al asiento del/a acompañante, debajo del asiento del conductor/a, y en el guardapapeles de la puerta del conductor/a. Si haces dedo nunca salgas sin una navaja o un cuchillo bajo la manga, que para la policía puede ser tranquilamente parte de tu kit de camping.

INVENTATE UNA ENFERMEDAD CONTAGIOSA.

Cuando te empiecen a cargosear y a hablarte de sexo,

puedes decir que desde que estás enferma lamentablemente no puedes tener relaciones, y seguramente los prejuicios, la ignorancia y la exclusión social hacia lxs enfermxs no le permitirán seguir hablando del tema, y les dará miedo tocarte.

PARA DIFERENTES FORMAS DE AGRESIÓN DIFERENTES FORMAS DE REACCIÓN

SI CONOCÉS AL AGRESOR

- Di NO.
- No te quedes quieta, inmóvil o en silencio mientras ocurre el abuso. Si no puedes hacer nada por miedo a un golpe o porque algo internamente te paraliza, por lo menos sé consciente de lo que te está pasando.
- No te calles. Intenta expresarle al/a abusador/a, aunque sea por medio del llanto, que lo que te está haciendo te hace mal.
- Intenta buscar a alguien de tu confianza para hablar. Tú no eres culpable ni tienes ninguna responsabilidad. Lo que te ocurre no es provocado por ti, es el abusador el que debiera sentir culpa y vergüenza. Nadie merece ser



abusadx. No existe ningún motivo que justifique al abusador.

- El silencio o intentar olvidar el abuso no son remedios. Al contrario, no sacarte el dolor, la bronca, la culpa o la vergüenza, sólo traen enfermedades.
- No pienses que esta vez va a ser la última, no des más oportunidades a la agresión. La violencia es un lenguaje que una vez que comienza no se termina, renuncia para siempre a comunicarte de esa forma.

SI NO CONOCES AL AGRESOR Y ESTÁS EN LA VÍA PÚBLICA

- Gritar fuego (muchas veces pedir ayuda o auxilio no da resultado, en cambio el fuego despierta mayor temor y curiosidad en las personas cercanas haciendo que acudan rápidamente).
- Puedes tocar los timbres de las casas que estén a tu alcance, entrar en algún negocio o hacer de cuenta que conoces a cualquier persona que esté cerca acudiendo a ella con un saludo o estableciendo un diálogo.
- Si no te queda otra que golpear a tu agresor/a intenta que sea en lugares que duelan mucho, inmovilicen o desmayen.

Éstos lugares son:

- Los testículos (patada, rodillazo, piña, apretón, etc.)
- Los ojos (piquete, clavar algo, etc.)
- La carótida o nuez del cuello (codazo, piña, hundir con los dedos, etc.)

- Los oídos (pegar al mismo tiempo con ambos puños cerrados, morder, etc.)
- La nariz (piña de abajo hacia arriba, morder, clavar o introducir algún objeto, etc.)

Si te sientes abusada cualquier reacción es válida. Desde correr, gritar, golpear o hasta intoxicar a quien te está agrediendo. Elige la forma que te sea más útil y con la que te sientas más cómoda. Ten en cuenta que **la violencia muchas veces llega a tales extremos adonde es tu vida o la de la otra persona la que está en juego.** •

