

Telèfon d'emergències **112**
Polícia Local **092** / Policia Nacional **091**
Telèfon ajuda violència de gènere **016**

Centre 24 hores
C/ Mayor, 2 - 12001 Castellón
Telèfon **900 580 888**

Oficina d'Atenció a les Victimes del Delictes (OAVD)
Bulevard Blasco Ibañez, s/n, 2ª planta - 12071 Castellón
avd_cas@gva.es
Telèfon **964 621 686**

Controla Club
C/ Esteban Dolz de Castellar,
5 Baix - 46019 València
www.controlaclub.org
controlaclub@controlaclub.org
Telèfon **963934085**



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT UNIVERSAL I SALUT PÚBLICA

Ajuntament de
CASTELLO DE LA PLANA
UPCCA
Unitat de Prevenció Comunitària
en Conductes Addictives

CONTROLACLUB
www.controlaclub.org

Davant d'una agressió sexista...

• Identificar una **agressió** és el primer pas per a fer-li front. Poden ser físiques, psicològiques, afectives, sexuals o econòmiques i presentar-se de formes **molt diverses**: insults, "floretes", desprecis, tocaments, acaçament sexual...

És violència sexista si:

• **Desconeguts** et toquen el cul en bars, reveülles o aglomeracions, et donen la xapa i **t'aclaparen** a pesar que vas dir que et deixaren en pau.

• **T'inviten** a consumir (una copa, un cigarro, un porro, una ratlla o qualsevol substància) i si acceptes et **pressionen** per a dur a terme relacions sexuals que no desitges.

• Una persona **aprofita** el teu estat d'ebrietat (per consum d'alcohol o altres substàncies) per a dur a terme **relacions** que no desitges.

• **T'obliguen** a tindre relacions sexuals quan

tu no vols, o fer pràctiques que no desitges, o t'obliguen a tindre-les **sense condó**, siga o no la teua parella.

• Camina amb **seguretat** i ocupa el teu espai vital, **els carrers**, en festes populars, també són teus!

• Confia en el teu **criteri**: si t'estàs sentint agredida, és que es tracta d'una **agressió**. Només tu saps si alguna cosa t'agrada, et molesta o t'agredix.

• Recorda el teu **dret a dir NO**. Ningú té dret a imposar-te res que no vullgues. El teu **cos** és teu: haver consumit alguna substància mai **justifica** una agressió.

Si veus una agressió:

• Si penses que una **dona** està sent **agredida**, dirigeix-te a ella: pregunta-li si està bé, si necessita **ajuda**.

• **No toleres** les **agressions** ni sigues **còmplice** d'elles: actua i **denuncia** aquestes situacions, també si les fan els teus **col·legues**.

Si patixes una agressió:

• Si una **situació** no t'agrada, fes-ho saber (encara que siga un conegut), sempre tens **dret a dir NO**.

• Davant d'una situació d'agressió **cria FOC!** per a cridar l'atenció de la gent.

• Si t'acacen, protegix-te en els teus col·legues, **busca suport i ajuda!**

• En el cas que **patisques** una agressió sexual o un maltractament, encara que s'haja quedat en un intent **recorda** que, tot i que encara no vullgues denunciar, si et llaves el cos es **perden proves** que poden ajudar-te en un juí. Crida a algú de confiança perquè t'acompanyen i acudix a un **hospital**, o un jutjat, i conta el que

t'ha passat per a rebre **atenció mèdica**. Quan t'abellisca, acudix a **grups de dones**.

Busca ajuda entre les persones capacitades...
No estàs sola.



Perquè les festes populars són perquè gaudim totes les persones.

Perquè en festes NO tot val.

Ni l'ús, ni l'abús de cap droga justifica una agressió.

En festes, el NO continua sent NO.

Adopta una actitud activa enfront de les agressions sexistes.

PER UNA MAGDALENA SEGURA PER A TOTES



**GUIA DE CONSELLS PER A LA DONA
QUE GAUDEIX DE LES FESTES POPULARS**

PER UNA MAGDALENA SEGURA PER A TOTES

GUIA DE CONSELLS PER A LA DONA QUE GAUDEIX DE LES FESTES POPULARS



En els espais d'oci i en les festes populars, la igualtat d'hòmens i dones ha sigut una de les conquestes socials de què hem d'estar més orgullosxs.

Abordar la prevenció de les drogodependències i les conductes de risc des de l'òptica de la dona resulta necessari per a completar el debat social sobre les drogues.

Per això, l'Associació Controla Club, amb la col·laboració de la Generalitat Valenciana i l'Ajuntament de Castelló, han elaborat una nova "Guía de consells per a la dona que gaudeix de les festes populars".

Si penses eixir...

- **Gaudeix** al màxim de la festa i de les activitats que més t'interessen.

- Si decidixes **consumir** qualsevol tipus de substància, busca ambients on estigues còmoda i **segura** i fes-ho de manera **conscient** i responsable. **Marca't uns límits** abans d'eixir i respecta'ls.

- En festes el **cotxe** no val per a molt. Recorre la ciutat a peu i torna a casa utilitzant el **transport públic** o la **bicicleta**.



Si penses consumir alcohol...

- **Beu amb moderació.** L'alcohol està present en les celebracions de qualsevol tipus i, especialment durant les festes, es produeix un increment dels **consums abusius**. Cal que tingues en compte que, encara que també influeixen altres qüestions com la **tolerància** i l'experiència prèvia, en general les dones necessiten **menys quantitat** per a sentir els **mateixos efectes**.

- Evita **barrejar** alcohol amb altres drogues. Recorda que els efectes de l'alcohol varien amb el consum d'un altre tipus de **substàncies** i són més **difícils de controlar**.

- En el cas que tingues **regles doloroses** i prengues algun tipus de medicació, vés en compte amb les **combinacions**, tant d'alcohol com de **drogues il·legals**.

Si penses consumir drogues il·legals...

- El consum de drogues, tant en festes com en qualsevol circumstància, és una **decisió individual** i sempre tens **dret a dir que NO**. Eres ama del teu cos i ningú, ni els teus col·legues, ni la teua parella, té dret a **pressionar-te** perquè consumisques.

- Consumix amb **persones de confiança** amb els/les que et facen sentir segura i sàpies que poden cuidar-te. **Evita consumir a soles**.

- **Informa't bé.** Preocupa't per conèixer la qualitat i els efectes de les **diferents substàncies**. Coneix la dosificació de cada substància i du a terme un **consum gradual** i en xicotetes dosis. Espera a notar els efectes abans de tornar a consumir: segueix la norma de "**menys és més**".

- Vés en compte amb les **mescles**. Els efectes de les substàncies varien i poden ser més **difícils de controlar**. Si consumixes alguna substàn-

cia per primera vegada **no barrejes**: podràs conèixer millor els seus efectes i reduiràs els riscos.

- Si un **desconegut** t'invita a alguna substància, cal que tingues precaució: evita als **bavosos** que volen "comprar-te".

- En festes populars pots estar en llocs amb una gran **aglomeració** de persones i si has consumit determinades substàncies, pots tindre una **mala experiència**.

- No consumisques **drogues il·legals** en la via pública. Encara que siguen festes, la llei s'aplica igual. **Informa't sobre les lleis** per consum i tinença de drogues. Evita portar substàncies que no són teues. Recorda que les xiques també poden ser escorcollades.



Si penses tindre relacions sexuals...

- **Protegit-te** adequadament contra les **Infeccions de Transmissió Sexual (ITS)** i/o embarassos no planificats... Recorda que, davall els efectes de les drogues, és més difícil controlar els riscos. Usa el **preservatiu**, les barreres de làtex i/o els didals en les teues relacions sexuals, siguen amb xics o amb xiques. En cas de no tindre, podeu dur a terme **altres pràctiques** molt plaents **sense risc**.

- Si prens **pastilles anticonceptives**, cal que tingues en compte que si **vomites** poden deixar de tindre efecte... Si et passa açò, segueix les indicacions del **prospecte** i utilitza **preservatiu**.

- En cas de voler **experimentar** amb drogues en les teues relacions sexuals, cal que tingues en compte que estes poden **afectar** tant el teu **desig** com a la teua **resposta sexual**: informa't bé sobre la substància, la seua **dosificació** i els seus **efectes**.