

yo no respiro yo no respiro

yo no respiro machismo



El fanzine que tienes en tus manos es iniciativa de las mujeres que practicamos autodefensa en Oaxaca. Pretendemos que este solo sea el primero de muchos números, ya que nuestra intención es dar el relevo a compañeras que practiquen autodefensa en otras partes de México o del mundo. La información que aparece viene de nuestra propia experiencia y de diferentes libros y fanzines que han caído en nuestras manos. Consideramos que esa información no puede tener copyright, y animamos a que sea difundido al máximo entre las mujeres que practican o no autodefensa. Las referencias son: “*A zine about womens self defence*” (Brighton, 2006); “*Manual de autodefensa para mujeres y chicas*” (Bilbao, likiniano elkarte); “*Curso de defensa personal para la mujer*”, de Alessandra Zoia. 1995, Barcelona; “*¿Estás segura?*”, de Karin Konkle. Barcelona, 2012.

¡¡Salud y autodefensa feminista!!

LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES CUMPLE UNA FUNCIÓN
MUY IMPORTANTE EN EL SISTEMA
PATRIARCAL Y CAPITALISTA: PERPETUAR LA DOMINACIÓN
MASCULINA...

No es el producto de unas mentes enfermas, de unos pobres hombres traumatizados por haber sido maltratados de pequeños o de una pelea pasional entre iguales, como suele ser presentada en los medios de comunicación, se trata de una violencia y agresión aprendida social y culturalmente para someter a las mujeres y usa los métodos de humillación establecidos por el patriarcado. Con esto no estamos negando que la violencia no se presente entre mujeres y hombres, sin embargo en la mayoría de los casos esta dirigida a las mujeres en función de su ser mujer o lo femenino.

Y por medio de la violencia simbólica, se constituye el miedo entre nosotras. Las mujeres no nacemos con miedo, se nos enseña a tenerlo. No se nos enseña a defendernos y esto es lo que realmente nos presenta como VULNERABLES.

VIOLENCIA SEXISTA:

Es el sentimiento de superioridad (aprendido social y culturalmente) de los hombres, que asumen la distinción que hay con nosotras mediante la jerarquización, la imposición, la agresión y la ridiculización. Lo cual se ve reflejado en la estructura de la sociedad y en los diferentes espacios, puesto a que esta relación de poder en la que el hombre quiere subordinar e imponerse no solo se manifiesta mediante el maltrato físico (golpes, palizas) que si bien causa miles de muertes de mujeres

al año en diferentes países, sino también mediante la violencia verbal (insultos, apodos, amenazas, menosprecios, piropos, comentarios machistas), violencia emocional (ausencia y chantajes), violencia económica (sin dinero, dependencia, aislamiento), violencia sexual (abusos, tráfico, violación) y violencia simbólica la cual es la menos visibilizada pero que diariamente atenta contra nuestra autoestima, a través de la imagen que los medios de comunicación y la publicidad muestran de nosotras, y mediante la educación sexista, la religión, y la distribución de roles en la familia y en el trabajo.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA:

Violencia verbal

Son los Insultos, gritos, palabras hirientes u ofensivas, descalificaciones, humillaciones, amenazas, piropos, etcétera.

-Violencia no verbal

Se manifiesta en agresiones por medio del lenguaje corporal, actitudes sexistas, conscientes e inconscientes, que mediante gesticulaciones en el rostro y en el cuerpo lastiman emocionalmente.

-Violencia psicoemocional

Aquellas actitudes que dañan la estabilidad emocional, disminución o afectación de la personalidad; son muy difíciles de medir, pero pueden ser prohibiciones, coacciones, condicionamientos, intimidaciones, amenazas, chantajes económicos, etc. Así mismo, todo acto realizado con la intención de causar daño moral.

La gravedad de estos abusos varían en virtud del grado de violencia ejercida sobre la mujer y normalmente se combinan varios tipos de abusos, ya que dentro del maltrato físico siempre hay un maltrato psicológico.



VIOLENCIA FÍSICA

La violencia física son actos de agresión intencional en la que se utiliza cualquier parte del cuerpo; algún objeto, arma o sustancia, con la finalidad de sujetar, inmovilizar o causar daño a la integridad física de otra persona, puede ser cotidiana y cíclica (momentos de agresión y arrepentimiento, invadidos por el sentimiento de culpa, dando pie a una estabilidad breve y asfixiante), en la que se combina momentos de violencia física con periodos de tranquilidad. En algunas ocasiones estos actos suelen terminar en suicidio u homicidio, debido a una gran depresión, de la cual si no se detecta a tiempo estos pueden ser los fatales finales. El maltrato físico se detecta por la presencia de magulladuras, heridas, moretones, quemaduras, fracturas, dislocaciones, cortes, hinchazones, lesiones internas, asfixia o ahogamientos. Debemos ser capaces y poner límites y no permitir que esta violencia se de, pues una vez que haya pasado esto no cambiará por que se volverá a repetir, hasta que alguien ponga límites e incluso puede ser con la muerte de algun@ de l@s dos. También puede haber violencia física en la calle por parte de desconocidos.

VIOLENCIA SEXUAL

Toda conducta reiterada por acción u omisión de connotaciones sexuales, cuyas formas de expresión dañan la intimidad de la persona, vulneran su libertad y afectan su desarrollo psicosexual; este tipo de violencia va desde la exhibición de genitales sin consentimiento,, tocamientos íntimos o roces sin el consentimiento de la persona, hasta tocamientos lascivos y vejaciones, pudiendo llegar a la penetración oral, anal o vaginal; con la mano, puño y objetos como botellas o palos ,los niveles mas altos de violencia sexual, son la violación, esclavitud sexual, prostitución forzada, embarazo forzado, esterilización forzada. En muchas ocasiones los abusos también se dan por medio de engaños, mentiras, chantajes y juegos, simulando diversión, cuando el único que se divierte es el abusador. La violencia sexual en la calle puede consistir en insinuaciones sexuales, comportamientos corporales invasivos, por ejemplo en el transporte público, o ser miradas como objeto sexual.

LA VIOLACIÓN:

La palabra violación está cargada de mitos, estereotipos y prejuicios. Una violación es una relación sexual sin el consentimiento de una de las partes y contra sus deseos, o cuando ésta está incapacitada mental o físicamente para expresar consentimiento. Es una forma de abuso sexual, habiendo muchos tipos distintos de abuso sin consentimiento. Hay quien prefiere llamarlos a todos ellos Violación, independientemente de que haya o no penetración. Los sistemas legales y la policía normalmente causan más problemas revictimizando o culpabilizando a la persona agredida. Vamos a desenmascarar los mitos de la violación:

Aunque no haya fuerza física, igualmente es una violación. Muchas veces no hay resistencia por miedo o costumbre. ¿Quién puede argumentar que una mujer la cual rinde su cuerpo muerto cada noche a su esposo-patrón no está siendo violada diariamente porque no puede y no se permite decir no?



Si quieres sumarte con algún tipo de información, imágenes, estadísticas, técnicas, o pedir informes sobre algún tema que hemos tratado en el fanzine, este es el contacto: taller.autodefensademujeres@hotmail.com

Al contrario de lo que se piensa, la mayoría de las violaciones han sido provocadas por hombres considerados socialmente “NORMALES”, no maníacos enfermos.

La mayoría de violadores son conocidos de las mujeres agredidas. Por alguna razón incomprensible está considerado un delito menor en estos casos. Pero el impacto y el trauma para la mujer es también muy grave, incluso más, cuando su agresor es un amigo. También puede resultar mucho más difícil reconocer que ha sido una violación, creando muchas confusiones, ya que cuesta creer que un amigo te pueda hacer semejante cosa.

El hecho de que te encuentres en una casa o en un coche, o donde sea, sola con un hombre no significa que quieras tener sexo con él.

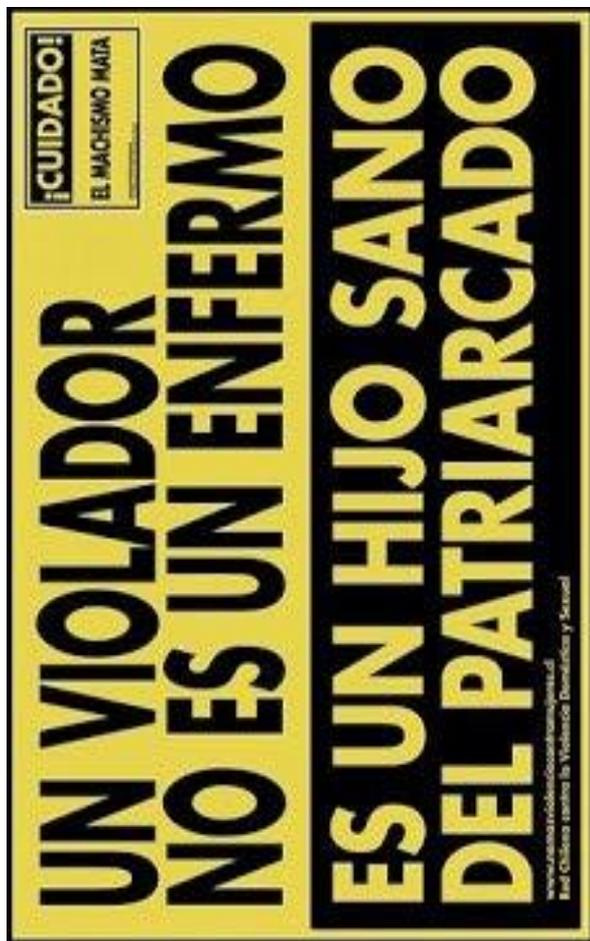
Todas tenemos que tener la libertad de decir NO a cualquier forma de actividad sexual, da igual lo que pueda haber sucedido anteriormente con esa persona o la relación que se tenga con ella. Sigue siendo una violación aunque se pueda haber mantenido sexo con esa persona antes.

La violación no es un malentendido. NO significa NO; SÍ significa SÍ; esta noche NO significa NO. Quizás luego, significa NO; No me gustas significa NO, Vete a la mierda significa NO; prefiero estar sola significa NO; me gustas, pero... significa NO; Mejor si nos dormimos significa NO. No estoy segura significa NO. Una mujer que al principio decide intercambiar besos y abrazos pero al final cambia de opinión o se resiste, significa NO. No es una excusa el hecho de que el hombre estaba tomado o drogado. Tiene que poderse controlar en cualquier situación.

Muchas mujeres que han sido violadas describen que se quedaron paralizadas por el susto y el miedo, que no

·pudieron moverse ni decir nada. Algunas veces este hecho
·hace que se puedan sentir culpables por no haber luchado.
·Pero NO ES SU CULPA!! La violación es de las pocas
·agresiones en que la sociedad culpabiliza a la persona
·agredida. Nadie elige ser violada!!
·Muchas veces se culpabiliza a la mujer agredida con
·comentarios tipo: “Pudo escapar y no lo hizo”,
·“iba buscándolo” “disfrutó porque no se resistía”,etc.

A veces algunas mujeres niegan lo que ha pasado durante mucho tiempo hasta que se ven capaces de hacer frente a la situación, ya que puede haber vergüenza, culpa, rabia,etc. Lejos de considerar que una persona que ha sido violada es solo una VÍCTIMA, creemos que haber pasado



·por esa dura situación la convierte en una SUPERVIVIENTE. Y
·como superviviente que es puede rehacer su vida con dignidad.

QUÉ ES PARA NOSOTRAS LA AUTODEFENSA FEMINISTA:

Mucho más que técnicas

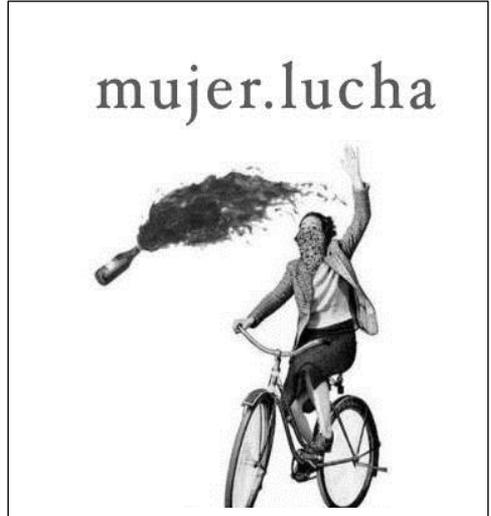
La autodefensa feminista no consiste únicamente en aprender una serie de técnicas físicas para defendernos de las agresiones tanto en casa como en el trabajo como en las calles. La autodefensa feminista es mucho más que eso: es empoderamiento; solidaridad entre mujeres, autoestima, acción!. Como ya hemos explicado, existen muchas formas de violencia hacia las mujeres, desde la más sutil y cotidiana hasta la que nos mata, las cuales forman parte de la misma lógica patriarcal que nos considera objetos, débiles, inferiores, sumisas, etc., por tanto atacables, violables, merecedoras de todo tipo de humillaciones. Como, evidentemente, rechazamos esas definiciones

que nunca fueron nuestras, lejos de victimizarnos, nos reconstruimos y redefinimos como mujeres fuertes y dignas que se defienden y que no se dejan intimidar, viviendo nuestras vidas como deseamos y no como nos imponen. Queremos ir tranquilas por las calles y estar tranquilas en nuestras casas, en todos los espacios, sean públicos o privados. Y queremos animar a otras mujeres a que se sientan también seguras, defendiendo su espacio personal y respetando sus propios límites, tanto físicos como emocionales. Para ello compartimos experiencias y habilidades, aprendemos técnicas juntas y nos apoyamos mutuamente, puesto que la solidaridad es una de nuestras mejores armas.



VIOLENCIA AUTODEFENSIVA:

Queremos dejar claro que hay una diferencia abismal entre violencia opresiva y violencia autodefensiva. Utilizar nuestra rabia y agresividad para protegernos y defendernos no solo es natural y legítimo; también es deseable. Las teorías que defienden diferencias genéticas entre hombres y mujeres marcándonos de “dóciles”, nos mutilan aquello que nos ofrece la posibilidad de responder contundentemente a una agresión. Cuando nos comportamos de una forma que no entra dentro de sus cánones, nos tachan de “locas” o “histéricas”, “putas” o “reprimidas”, “marimachos” o “brujas”, etc., todo ello para perpetuar su sistema de dominación. Es muy significativo que a las que practicamos autodefensa o hablemos en voz alta de lo que nos oprime, nos llamen “pega-hombres” o “mata-hombres”. Una vez más somos las malas de la película por no someternos.



Por qué solo para mujeres

Aunque nos parece evidente el motivo, muchas veces tenemos que dar explicaciones sobre por qué necesitamos espacios no mixtos, o sea, solo de mujeres. Hay muchos motivos y citaremos unos cuantos:

Los hombres que nacen con cuerpos de hombre, igual que las personas con la piel blanca, poseen un privilegio a nivel social, un contrato nunca firmado que les da impunidad para actuar de maneras que una mujer o una persona con piel oscura “no debería”. Se les escucha más, se les paga más, se les permiten más cosas... En el caso de los hombres, ese privilegio muchas veces se convierte en un cheque en blanco para invadir nuestros cuerpos sin nuestro permiso.

Ellos pueden hacer uso de este o no, pero socialmente lo tienen, y eso les convierte en agresores potenciales. ¿Estamos diciendo con eso que todos los hombres son agresores? No! Pero todos tienen permiso simbólico para serlo. Lo aprenden en la escuela, con sus familias, en la televisión, en las estructuras en que se sustenta el patriarcado. En algunos casos, algunos hombres renuncian a tal privilegio, luchando contra esos roles y convirtiéndose en nuestros aliados, respetando nuestros espacios. No es lo que más abunda. Por desgracia, hay muchos casos en que son los hombres conocidos (supuestamente de confianza) los que han agredido a nuestras



hermanas, incluso hasta matarlas. Por eso no deben saber lo que hacemos, por eso no nos gusta que pongan sus narices en nuestros entrenos o en nuestras pláticas. Entre otras cosas, jugamos con el factor sorpresa. El hecho de que ellos no se esperen una respuesta nos da opción a defendernos, con lo que podemos llegar incluso a salvar nuestras vidas. Si se pierde el factor sorpresa, perdemos parte de nuestras posibilidades.

Por otro lado, nos sentimos mucho más cómodas entre nosotras a la hora de platicar sobre nuestros cuerpos o nuestras vidas, nuestras inseguridades o seguridades, nuestras experiencias, etc. Se construyen relaciones de complicidad y nos sentimos fuertes. Incluso si tenemos pareja sentimental masculina, incluso si tenemos muchos amigos hombres, necesitamos nuestros propios espacios. Y ellos, si nos respetan, lo tienen que entender.

Juntas nos hacemos fuertes, agarramos confianza en nosotras mismas, nos solidarizamos, nos damos apoyo mutuo y nos preparamos para sacar nuestras garras y dientes en el momento en que

¡¡LA CALLE Y LA NOCHE TAMBIÉN SON NUESTRAS!!

Cualquier mujer a quien preguntemos, tendrá cientos de historias en que ella o una amiga ha sido molestada en las calles, historias de nudos en el estómago, de rabia, de miedo. Las calles... espacios donde se nos obliga a andar atentas, a andar deprisa. Las noches... momentos de incertidumbre. La mayoría del los hombres no pueden ni imaginar ni comprender la dimensión de lo que sucede en nuestro día a día. Por eso queremos recuperar las calles y las noches. Vemos importante poder hacer aquello que nos venga en gana:*

*salir de noche, ir solas, vestir como queramos, hacer auto-stop, ser desagradables o gritonas, pintarnos los labios...y nada de eso es una invitación a que nos agredan!!!



No compartimos los manuales de autodefensa en los que recomienda no hacer estas cosas para no “provocar” situaciones no deseadas. Los únicos responsables de dichas situaciones son aquellos que las causan con sus agresiones; piropos, insultos, miradas, golpes, violaciones, etc.

Por tanto, hermanas, amigas, compañeras; perdamos el miedo!!, Saquemos la rabia!! Hagámonos fuertes! Hagámoslo juntas!! La noche es nuestra!! Golpeemos todas y cada una de sus estructuras de poder!! Derribemos los pilares del patriarcado. Dinamitemos los cimientos de la opresión!! Libres y salvajes, en todas partes!!!

CONCEPTOS BÁSICOS EN AUTODEFENSA

Estar alerta sin paranoia:

Vivir es como conducir. Para hacerlo con seguridad, hace falta prestar atención a donde estás, qué haces y qué hacen los demás. No se trata de desarrollar una paranoia; simplemente mirar y escuchar, estar alerta conectando cuerpo y mente, conectar con la realidad, mantener la calma y percibir correctamente lo que ocurre a tu alrededor. Con el tiempo, la consciencia interna-externa se convierte en costumbre.

Escuchar la intuición:

Es muy importante confiar en los instintos porque así se fortalecen y mejoran. Nuestros cuerpos reaccionan a estímulos incluso cuando no hemos visto, oído o percibido algo de manera consciente. Si algo te da mala espina, haz caso de esa sensación, aunque tengas dudas. Tu seguridad vale la pena aunque tengas que pasar un momento de vergüenza por reaccionar cuando aparentemente no pasaba nada. Normalmente los instintos no fallan.

Marcar e imponer los límites

La capacidad de comunicarse bien es la base de la seguridad. Esta capacidad incluye el lenguaje corporal, la expresión facial, el tono de voz y la estrategia psicológica. Significa poder identificar un límite, comunicarlo y mantenerlo; leer una situación y responder de manera rápida y correcta. Poner un límite empieza por expresar lo que una piensa. Decir NO cuando quieres decir NO y SÍ cuando quieres decir SÍ, decir lo que quieres en un momento específico o cuando quieres que alguien deje de hacer algo.

La comunicación total, según Karin Konkle, consiste en:

un 7%, las palabras que usas; el 55%, la imagen visual y el 38% restante, el tono de voz. Esta afirmación no es una verdad absoluta y quizás no está pensada para todas las culturas, pero sí vemos importante aportarla, ya que coincidimos en el hecho de que la actitud es lo más importante. Es importante que todos los aspectos de tu comunicación emitan el mismo mensaje. Las palabras y el cuerpo deben contar la misma historia. Tu postura debe comunicar relajación y confianza, tu tono de voz y la expresión de tu rostro deben mostrar que hablas en serio, que dices lo que quieres decir y que esperas que se te tome en serio. Si te inclinas hacia delante o hacia atrás, estás inquieta, moviendo los pies, tu cuerpo no envía un mensaje de tranquilidad y fuerza. Si miras hacia abajo o en otra dirección, sonríes o te ríes, lo que digas va acompañado de otro mensaje de inseguridad y nerviosismo. Lo que dices verbalmente es solo una parte de tu mensaje global.



LA DISTANCIA:

En una situación que pueda ser peligrosa procura crear y mantener una distancia de dos veces la largada de tus brazos entre tú y la otra persona. Esta distancia es segura y, estratégicamente, te permite evaluar lo que pasa y preparar un plan sin comprometer tu seguridad física

MANTENER LA POSICIÓN ORIGINAL:

Mantén una postura de confianza. Moverte hacia atrás o dar marcha atrás con un límite que has marcado te puede poner en situación de desventaja. Físicamente, si te no lo haces. vas hacia atrás, te pueden

arrinconar, te puedes caer o tropezar. Y psicológicamente, hay que mantenerse firme. Si dices que no vas a hacer algo, no lo hagas.

En la mayoría de las situaciones, una mujer que se resiste hará que el agresor se marche o deje de molestar.



Técnicas de defensa verbal

MARCA UNA DIRECCIÓN: UTILIZA UN TONO DE VOZ Y UNA POSTURA RECTA Y DE AUTORIDAD; Tus palabras marcan unos límites físicos, verbales, mentales y emocionales. Dile al agresor lo que quieres que haga con un tono de voz serio, claro.



Utiliza frases sencillas, con un tono firme. Habla lenta y claramente, y deja un momento para que capte tu mensaje. Cuando eliges esta opción, no puedes dar marcha atrás. Posiblemente tengas que repetir la misma frase varias veces. Esta estrategia funciona cuando alguien está intentando entrar en tu espacio. También cuando el agresor tiene miedo, está nervioso, alterado o confuso. **¡Tienes que tomar las riendas de la situación!!**

REDUCE LA INTENSIDAD; UTILIZA UN TONO Y UNA POSTURA TRANQUILOS Y NO AMENAZADORES:

Esta opción funciona mejor con una persona enfadada o fuera de control. Es una manera de tranquilizar al agresor y convencerle de que se vaya o deje que te vayas, para hacerle creer que no eres una amenaza para él. Si luego tienes que luchar, tendrás la ventaja de la sorpresa.

MENTIR:

Evita dar información que te haga vulnerable. La mentira debe ser sencilla y creíble.

LLAMAR LA ATENCIÓN, BUSCAR AYUDA DE L@S DEMÁS:

Montando un número se puede conseguir que alguien acuda en tu ayuda, además de llamar la atención sobre el agresor y atraer a posibles testigos. Hay muchas maneras de hacerlo. Puedes gritar algo informativo, como describir al agresor y la ropa que lleva. No vale la pena montar un número si no hay nadie cerca.



Gritar “**FUEGO!!**” es más efectivo que pedir ayuda, ya que en este mundo las personas se mueven más por miedo que por solidaridad.

MOSTRAR “HUMANIDAD”:

Aunque sea lo último que nos gustaría recomendar, hay situaciones en que te puede ayudar que parezca que entiendes al agresor para que te vea como un ser humano y no como un objeto. Es importante que no te deje de ver como a una persona.

SER CREATIVA Y NO RENDIRSE:

Hay muchas estrategias y es imposible recopilarlas todas aquí. Se puede utilizar el sentido de humor para neutralizar la situación, o cualquier otra estrategia. Si una no funciona, prueba otra. No te rindas. Recuerda que tu cuerpo debe reforzar tu mensaje verbal. Si tú no te lo crees, no te van a creer.

CON LAS PERSONAS QUE CONOCEMOS:

A menudo las personas que conocemos, o incluso que queremos, no respetan los límites que ponemos. Cuanto antes identifiques un problema, menos probabilidades hay de que la situación se ponga violenta. Si pones un límite y la otra persona lo respeta, perfecto. Si no es así, hay un problema, y hay que solucionarlo. Pase lo que pase hay que mantener la libertad de pedir lo que quieres, aunque haga falta valor y confianza.

La fórmula sería decir cómo te sientes cuando hace alguna cosa que no te gusta y qué quieres que haga. Puede haber dificultades cuando utilizas esta técnica con alguien que no está acostumbrado a negociar las cosas. Puedes encontrar que intente hacerte sentir equivocada, o se ponga a la defensiva, que intente cambiar de tema o intente hacerte sentir culpable por plantear un tema que implica conflicto. Nunca olvides que no eres culpable de nada, menos aún por decir lo que sientes. Vuelve a tu mensaje original. Ánimo!

autodefensa
mujeres



LIBERARSE DE AGARRRES: ZAFES!

En autodefensa aprendemos a mover las partes del cuerpo que están libres para soltar las que no lo están. También buscamos el momento para movernos y así conseguir liberarnos.

CUANDO ESTÁS INMOVILIZADA:

RESPIRA: El cuerpo necesita oxígeno, y respirar ayuda a calmar y a concentrarse. Respira hondo y prepárate para gritar con tus movimientos o golpes. Verás que cuando respiras desaparece en parte la sensación de impotencia. Cuando parece que no hay salida, respira!

ENFOCA TU ATENCIÓN: Mira lo que está pasando realmente y intenta mantener conectado tu cuerpo con tu mente.

EVALUA LA SITUACIÓN: ¿Qué es lo que tienes libre? ¿Qué opciones tienes? ¿Cómo puedes tener más libertad para moverte y contraatacar? ¿qué partes de su cuerpo son vulnerables y están a tu alcance? etc.

NO TE DEJES PARALIZAR POR LO QUE TE DIGA EL OTRO: Escucha para tener más información y poder responder, pero no dejes que sus palabras te controlen.

NEGOCIA: Utiliza las palabras y la inteligencia para mejorar tu situación. Di lo que haga falta para que se tranquilice, y/o para buscar el contraataque.

ENCUENTRA TU PODER: Espera. Tranquilízate. Busca una oportunidad. Cuando ataques, ¡ataca con toda tu fuerza!!!



Estas son dos opciones por si te toman por el cuello.

Enfocar la potencia y la fuerza

Tenemos que aprender a utilizar la voz para hacer más potentes los golpes y las patadas. Gritar añade un 30% más de fuerza.



Estás en algún sitio y alguien te toma por el cabello, ¿no sabes qué hacer?

Toma con ambas manos la mano del agresor y sujétala a tu cabeza, trayendo al agresor hacia ti, evitando que siga jalando tu cabello y poniéndolo en una posición incómoda. Tira hacia abajo con mucha fuerza así soltará tu cabello el agresor.



Aprovecha la cercanía de los cuerpos para dar una patada corta en los puntos bajos.



¡¡OTRO ZAFE!!



Cuando te inmovilizan estando tú de espaldas al agresor, es muy común que nos movamos bruscamente para intentar liberarnos, hay una forma más sencilla y efectiva



Flexiona las rodillas e inclina tu cuerpo hacia un lado así tendrás un espacio lateral para alcanzar los puntos débiles del agresor.



Estando ya en esta posición tienes oportunidad de golpear tres veces: Puedes pisar al agresor, después utilizar el espacio para dar un codazo en el estómago y finalmente un puñetazo en los genitales.

CONTRAATACAR

Cuando has empezado a pelear físicamente, no puedes irte hasta que no dejes al agresor inconsciente o inmovilizado. Tienes que controlar también que no haya otro agresor cerca. Se puede correr cuando hay un peligro, pero tienes que asegurarte de que tienes suficiente tiempo para llegar a un sitio seguro. Por eso no puedes dejar una pelea en cualquier momento, sino que es mejor neutralizarlo. Busca los puntos vitales.

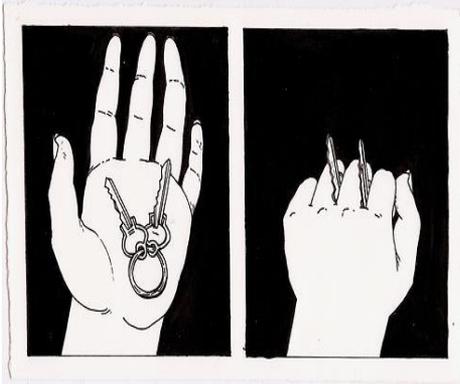
autoDefensa



*perdamos el miedo
y saquemos la rabia ...*

Costumbres de seguridad: objetos cotidianos de defensa:

Lejos de querer aconsejar “deja de hacer auto-stop”, o “no vistas minifaldas”, etc., optamos por dar unos consejillos prácticos para sentirnos un poco más seguras, especialmente en la calle:



Puedes llevar un silbato colgando del cuello. Un ruido fuerte paralizará al agresor y llamará la atención de posibles vecinas o transeúntes. No es broma; si no es de plástico, puede resultar incluso elegante.

Pon la llave de tu casa entre los dedos para que cuando pegues, el daño sea mayor, ya que puedes hacer heridas mayores en cara, ojos o cualquier otra parte vulnerable del agresor

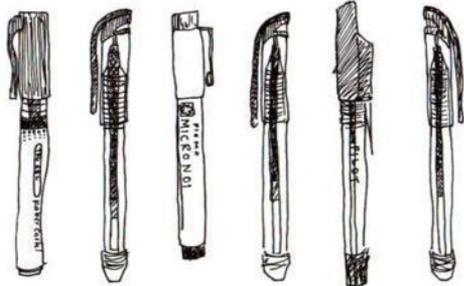


- De la misma manera, tu llavero o colgante también puede ser una luz que le haga perder la visión por un momento (tiempo suficiente para escapar o actuar).
- Lleva un spray de autodefensa siempre contigo. Hay muchos tipos, ya sabes: pimienta, chile, con más precisión o menos... Consigue el más bueno que tengas a tu alcance. Utilízalo en espacios abiertos y con cuidado para que no te afecte a tí. Extiende el brazo y enfoca directamente a sus ojos. Si en tu país o ciudad es muy difícil de conseguir o es ilegal y te da miedo que te atrapen con él, lo puedes sustituir por un bote de laca pequeño, que hay en cualquier supermercado y cabe en cualquier bolso o bolsillo. También es muy efectivo en los ojos.



Una bufanda o pañuelo para el cuello son muy útiles para lanzar contra los ojos del atacante y, si dominas la técnica, para inmovilizarle, entre otras cosas.

Siempre puedes encontrar una botella de cristal cerca de donde estás. Rompela y te servirá de cuchillo.



CHOOSE YOUR WEAPON

Muchos objetos cotidianos pueden resultar extremadamente útiles en autodefensa. Un bolso o carpeta pueden servir para hacer de escudo contra un objeto punzante, así como para golpear con ellos. Un paraguas se puede abrir en dirección al agresor creando confusión, al mismo tiempo puede servir para pinchar con la parte puntiaguda, para golpear o para agarrar con la parte curva.

¡¡ESCOGE
TU
ARMA!!

PRACTICA AUTODEFENSA!!



Ponte en forma y practica con asiduidad con tus compañeras; crea grupos de autodefensa en tu barrio, en tu pueblo o ciudad y comparte los conocimientos que vas adquiriendo con otras mujeres.

La continuidad y la repetición es muy importante para mecanizar las técnicas. Imagina soluciones realistas. Tomate en serio el entrenamiento y poco a poco irás viendo como tus reflejos, equilibrio, imaginación y velocidad mejoran. Todo aquello que se entrena con realismo tu cabeza lo asimila como situación vivida, de manera que cuando pasa realmente, eres mucho más capaz de actuar.

SAQUIEMOS LA RABIA

Y
P
E
R
D
A
M
O
S



EL
M
I
E
D
O

