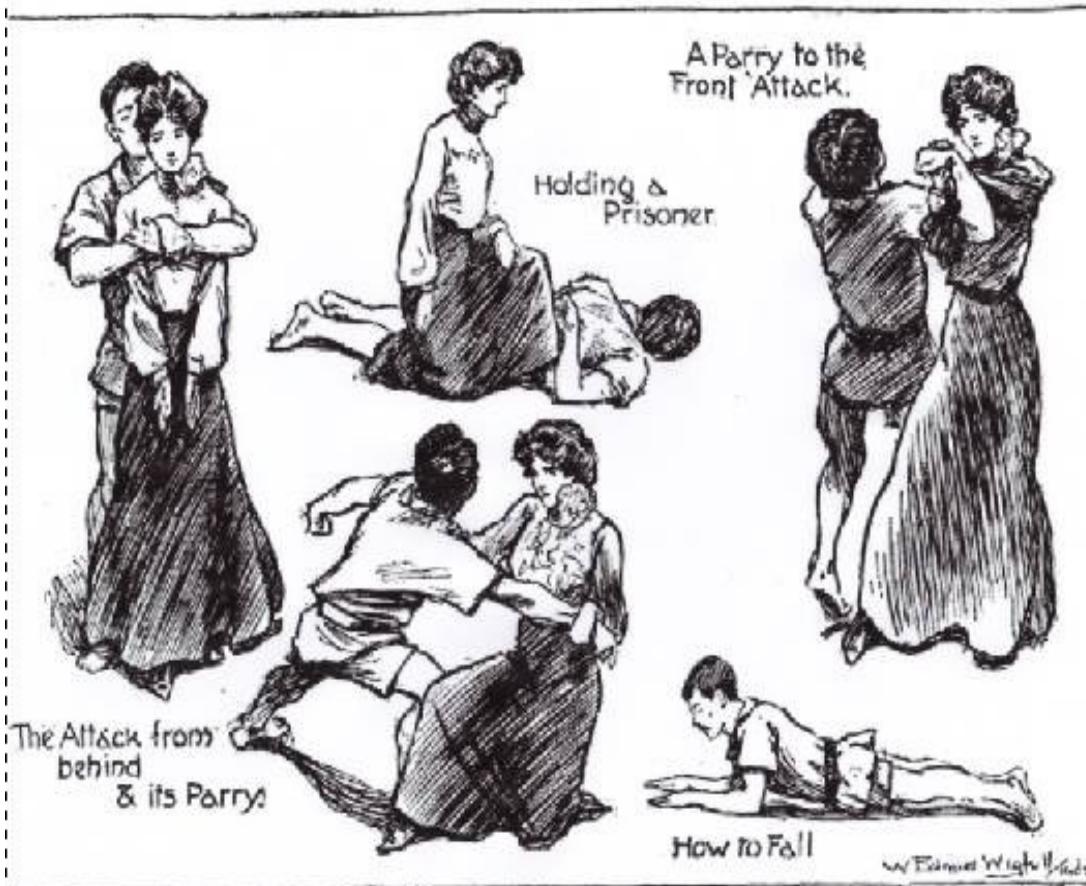


porradaria das mine



Auto-Defesa Feminista

Guia para reprodução de grupos e manual individual

"Não despreze o ódio. Ele pode manter uma pessoa continuando por muito tempo. E as pessoas que foram feridas tem o direito de ter uma certa quantidade dele. É um beco sem saída, é uma armadilha, mas entenda que é parte da sobrevivência, é uma ponte, é uma ponte para o futuro. Odiar uma pessoa que te feriu é importante. Às vezes é raiva. Mulheres não gostam de ter raiva, mulheres temem a raiva, e nós vamos nos ferir antes de ter raiva daqueles que estão nos ferindo, mas às vezes, é a raiva que mantém uma mulher viva." — Andrea Dworkin

ATENÇÃO: O CONTEÚDO DESTA MATERIAL É LIVRE DE DIREITOS AUTORAIS E PODE SER LIVREMENTE REPRODUZIDO, DESDE QUE A INTENÇÃO SEJA ENCORAJAR OUTRAS MULHERES E LÉSBICAS E EXCLUSIVAMENTE MULHERES E LÉSBICAS A SE DEFENDER. É IMPORTANTE MANTER ESSAS INFORMAÇÕES FORA DO CONHECIMENTO PÚBLICO DOS HOMENS, POIS FOI ELABORADO PARA AJUDAR MULHERES!!

Cultura de Segurança também é auto-defesa feminista:

- Não compartilhe este material em redes não seguras e comerciais como facebook, google, blogs. Repasse individualmente, fotocopiando.
- Acima de tudo, não deixe esse material acessível a homens. Ele deve apenas ser reproduzido e guardado entre mulheres. Se homens sabem como nos defendemos deles, eles sabem também como quebrar essa defesa. Vamos manter o secretismo bruxístico entre mulheres e o pacto de sororidade.
- Não relate os conteúdos deste material a homens, não divida com eles as técnicas ensinadas, não compartilhe coisas que foram escutadas ou feitas em oficinas de auto-defesa feminista com homens, mesmo que seja seu companheiro amoroso.
- Não respeitar consentimento é agressão. Se as elaboradoras deste material não permitem outras formas de reprodução que as acima explicitadas, não contrarie a vontade destas. Cuidemos umas das outras!

Em ocasião do dia 25 de novembro, dia de combate a violência contra a mulher, dia que nos chama a pensar respostas à violência patriarcal, queremos convocar este espaço para a prática e reflexão sobre a auto-defesa feminista.

Este sistema e sociedade precisa para poder existir, da força e da repressão de forma a manter a dominação sobre alguns grupos. Assim, se apresentam violências para

Referências

- “Manual Prático de Autodefesa Para Mulheres”, fornecido por Wen-Do Curitiba Brasil.
- “Tijeras Para Todas: Violencia Machista em Los Movimientos Sociales”.
- Zine: Autodefesa Para Mujeres. Edições Alto Axé
- Zine consensa sexual lésbica. <https://apoiamutua.milharal.org/>
- Rompe o Ciclo. <http://anarcopunk.org/romperociclo/>
- Defensa personal para mujeres. Dra. Virginia Aguilar

arte da capa: Nina Scarnia

“Não há uma maneira de afrontar uma agressão. Há muitas maneiras. Tantas como situações, momentos, estados de ânimo. E ademais disso, somos todas distintas em como reagimos e queremos reagir. Na autodefesa, aprendemos justas estratégias físicas, verbais, psicológicas, para defender-nos. Essas são ferramentas que cada uma decide como e quando usá-las. Você decide como reagir, confiando em você mesma. **Nenhuma defesa é exagerada porque você sabe, melhor que ninguém, o que você tá sentindo e como o quer expressar.** Seja de uma maneira tranquila ou agressiva. O que há que se questionar são as agressões e não as respostas à essas. Queremos reconhecer e afrontar atitudes violentas nas outras e em nós mesmas. Visibilizar agressões que não costumamos reconhecer como tais: chantagens emocionais, lugares de poder... Reconhecê-las, rechaçá-las, defende-se. Para nós, um grupo de auto-defesa de e para mulheres permite criar respostas individuais e/ou coletivas à agressões. É uma alternativa real às instituições e autoridades que querem ter a resposta ou a solução. Não queremos recorrer à polícia nem advogados nem juízes. Queremos combater a frustração e a sensação de impotência que podemos sentir ante uma agressão. Entendemos um grupo de auto-defesa como um grupo de afinidade, com a possibilidade de organizar-se e atuar ante agressões”.

(La autodefensa de y para mujeres es una respuesta a la violencia de género. Capítulo del libro "Tijeras para todas : Texto s sobre violencia machista en los movimientos sociales").

manter a dominação sobre as mulheres. Neste sentido, compreendemos que a violência machista e lesbofóbica e a discriminações vão muito além da agressão física, do estupro e do assassinato de mulheres, essas agressões também são concretizadas por meio de palavras, torturas psicológicas, ataques à auto-estima e auto-confiança, limitações da liberdade de ir e vir, relacionamentos abusivos, destruição e privações de bens materiais, possessividade, ridicularizações e exposição, entre outras formas simbólicas e micropolíticas, começando desde o micro para o mais macro, desde os pequenos desrespeitos cotidianos ao nosso espaço pessoal e vontade. Ainda que sem socos e chutes, deve ser combatida com a mesma severidade.

Para superá-la, precisamos refletir sobre suas bases de produção: a violência contra as mulheres também é mantida porque se retira possibilidades destas de se defenderem e reagirem, desde a infância, meninas são desestimuladas às respostas agressivas, por meio da educação para sermos passivas e obedientes. Se retira de nós desde cedo a possibilidade de defenderem seus direitos, respeitarem suas vontades.

As oficinas de auto-defesa feminista visam justamente criar formas para a superação desse aprendizado de que, não podemos nos defender ante uma agressão. Aqui auto-defesa é compreendida de uma forma ampla, não se resumindo às técnicas físicas mas também a própria reflexão sobre a violência sexista, suas formas de manifestação e as possibilidades de desenvolver recursos e respostas pessoais e coletivas para o enfrentamento e prevenção à estas. O fortalecimento e empoderamento, a construção da auto-estima, o reconhecimento de seus direitos, a coletivização do assunto, pois o pessoal é político. Além disso, a auto-defesa é uma prática sororária e de auto-gestão, vai além dos treinos, é um processo que articula e reflete, onde se encontra, com outras mulheres, respostas pessoais e coletivas para a violência. Portanto é uma prática de **AÇÃO DIRETA FEMINISTA**, por se constituir em mulheres buscando soluções para seus problemas sem recorrer ou esperar a proteção do Estado, polícia e instituições. É autonomia e retomar o poder e controle sobre nossas vidas.

O combate á violência patriarcal é um trabalho diário, no âmbito coletivo e individual, que vai além de grandes Atos, Passeatas e Marchas, é concretizado nos gestos cotidianos, com a necessidade de aguçarmos o olhar e desnaturalizar o que está posto, visibilizar os micro-machismos, adotar uma reação de combate imediato a qualquer tipo de violência e discriminação às mulheres, não nos calando, reagindo, nos fortalecendo e criando laços entre nós.

**Agressão é quando me sinto agredida.
Nenhuma agressão sem resposta!
Se agredem a uma: respondamos todas!
Ante a violência machista: Auto-defesa feminista!**

Que é a auto-defesa? Para se pensar:

* É toda auto-defesa sobre técnicas físicas? Podem ser também as diferentes

estratégias comportamentais, padrões de auto-cuidado que se adota, práticas verbais de consentimento e expressão, visibilização de limites. Discussões sobre que devo fazer frente a uma situação de agressão em espaços coletivos, poder pontuar diferenças de poder nos espaços feministas ou mistos, a gestão coletiva dos casos de agressão... Tudo isso fortalece a auto-defesa, a gestão autônoma dos casos de violência, lutando os macro e micro-sistemas de opressão. Como se luta senão também na cotidianidade, se o pessoal é político?

* Pode ser auto-defesa uma conversa, desabafo, denúncia com uma amiga, ou amigas, afines, sobre situações que se vivem que nos machucaram, danaram, feriram nossa autonomia? Romper o silêncio sobre violências e abusos, exercícios de poder, aumenta a auto-defesa pessoal e coletiva? Quando se rompe o silêncio sobre uma agressão, isso encoraja muitas outras a também denunciarem e relatarem, muitas vezes se descobre que um agressor não agrediu apenas uma, dentro da família ou demais espaços sociais.

* Participar em espaços de ativismo feminista e outros relacionados a nós mesmas, ter informação? Seria o feminismo uma forma de auto-defesa?

* Construir a auto-estima e valorizar o que somos e fazemos, no presente, exigir cuidado, nas relações inter-pessoais, sexuais, não ter relações sexuais sem proteção se não há, exigir relações igualitárias, visibilizar os sinais de uma relação abusiva a tempo e nos afastar, desconstruir o paradigma da relação como projeto a ser salvo a qualquer custo que se nos impõe às mulheres. Manter a individualidade numa relação, deixar uma relação onde não há mutualidade, respeito, igualdade. Apenas ter relacionamentos se forem saudáveis e benéficos para nós. Tudo isso é auto-defesa. A fórmula: "Se nos faz dano, nos afastar." aplicada a relacionamentos afetivos, sexuais, amistosos e políticos, quando não há negociação e mudança.

* A confiança em uma mesma e suas próprias idéias, decisões, vontades?

* Viemos nos defendendo até hoje? Como? Que viemos fazendo para nos proteger e nos cuidar, evitar o dano, mesmo que inconscientemente? Todas mulheres temos resiliência e viemos sobrevivendo num sistema patriarcal, e desenvolvemos muitas estratégias para nos resguardar. Que viemos fazendo para nos fazer respeitar? Esses modos vem sendo efetivos, vem gerando desgaste, existem outras saídas menos custosas? Quais poderiam ser?

* Se falhamos em nos proteger e defender, nos culpamos, ou somos amigas de nós mesmas, vendo no hoje como melhorar nossas defesas e cuidar de nós mesmas melhor?

* A autodefesa não implica um liberalismo, do tipo 'apenas somos oprimidas se nos deixamos ser'. São ferramentas para dar resposta a questão da violência, constatando que há sistemas que vitimizam as mulheres, que exigem superação coletiva. O responsável é sempre o agressor, enterrar o mito da provocação é também auto-defesa e sororidade.

* É a autodefesa uma prática sororária? Pensar nossos lugares de poder, privilégio, visibilizar e respeitar os limites, não reproduzir relações de poder e de autoridade, agressões, em espaços feministas, aumenta a auto-defesa como um todo, pois nossas organizações são também uma forma de auto-defesa e desmantelamento de sistemas opressivos. Construir espaços seguros para parar a reprodução da violência entre nós.

* Curar-se de abusos e violências passadas, e construir uma narrativa presente e imaginar como queremos nossas vidas e uma vida sem violência, permitir-nos o melhor para nós mesmas, é também autodefesa.

- Não é Não!

- Não fazer nada que não se sinta a vontade e não queira fazer. Se algum assunto, exercício ou dinâmica te deixar desconfortável, desperta alguma recordação traumática, etc, poderá sair do espaço livremente e se resguardar em um espacinho seguro fora da atividade, ou descansar, assim que se sentir bem poderá retornar à oficina.

- O que se fala, trata dentro das grupas ou oficinas, fica na grupa. Não poderá em hipótese alguma ser compartilhado fora da oficina. Guardemos segredos das outras. Dentro das oficinas são compartilhadas histórias, relatos, vivências, vamos manter o espaço seguro por meio de não expôr as histórias e relatos que ali apareceram. Assim criamos espaço seguro suficiente para que as presentes confiem em dividir suas histórias e romper silêncio sobre agressões.

- Não pode criticar em fazer julgamentos sobre as companheiras.

ESTRATÉGIAS A NÍVEL COLETIVO :

- Não olhemos ao outro lado quando percebemos uma agressão.

- Uma agressão não é apenas entre quem agride e quem é agredida.

- Não queremos ser paternalistas nem salvacionistas mas tampouco queremos usar isso como desculpa para não fazer nada.

- Se me sinto agredida não quero me sentir sozinha por ser a primeira vez que estou aqui ou porque não conheço ninguém ou por medo de que não me apoiem ou não acreditem em mim.

- Nenhum espaço é totalmente seguro. Nossa tarefa é fazer dos espaços seguros, ativamente. Espaços libertários, anarquistas, socialistas, feministas, lésbicos, não estão isentos de agressões.

- DIANTE DE UMA AGRESSÃO, HOUVE ALGUMA VEZ UM DEBATE COLETIVO SOBRE A MANEIRA DE AFRONTÁ-LA?

- Acreditamos na pessoa que nos diz que foi agredida? Pedimos explicações/provas? Há uma maneira de tratar o tema sem entrar no discurso de culpabilidade e vitimização?

Agressão é quando me sinto agredida.

Se me sinto agredida reajo como eu quiser e me der.

Em uma situação de agressão o que quero reprimir é a agressão e não a reação à esta.

Nenhuma agressão sem resposta!

Se agredem a uma, respondamos todas!

Contra a violência machista: autodefesa feminista!

e da auto-estima é que passamos a construir relações afetivas não auto-destrutivas, com mutualidade e respeito. A partir de agora, você não vai mais permitir que ninguém que te cerque te faça mal, te trate mal, controle, ou machuque. Seja namorado(a), amante, amizade, família, marido, marida, desconhecido(a)...

- **Os papéis de vítima e agressor são complementários.** Se você se coloca no papel de vítima, está confirmando o papel do agressor. Só há opressor porque há oprimido. Retire-se das relações de poder e desigualdade, reaja, corte o ciclo!

- **O tratamento que os outros(as) têm com você depende da auto-estima que você manifesta e do teu respeito-próprio,** pelo seu próprio corpo, e bem-estar. Trate-se bem!

- **Você pode e deve mudar de opinião sempre que quiser e as pessoas devem compreender e respeitar.** Se você é íntima (sexualmente ou afetivamente, etc) de alguém e no próximo momento muda de opinião ou vontade, a pessoa tem que respeitar quer ela goste ou não.

- Tudo que alguém faça contra sua vontade, sem considerar seus desejos, necessidades, disposição, é abuso e violência.

- **Se você se sente abusada, agredida, desrespeitada, qualquer reação é válida.**

- Se duvidamos do nosso valor próprio é mais fácil atrair pessoas que venham a nos fazer dano.

- Se duvidamos da nossa força e capacidade outorgamos vantagem a quem nos agride.

- Não tenha medo de desagradar e colocar limites.

CONSENTIMENTO:

"Talvez depois" é não.
"Quero estar só" é não.
"Não estou segura" é não.
"Não obrigada" é não.
"Você me cai bem, mas..." é não.
"Não quero mais" é não.
"Vamos ser só amigas" é não.
"Vamos dormir" é não.
"Me deixa em paz" é não.
Silêncio é não.

Abusar: não respeitar um não.

Acordos Importantes para grupos de auto-defesa feminista:

AUTODEFESA: ANÁLISE, REFLEXÃO, REAÇÃO

Para romper a vitimização das mulheres.

Fazer-se 3 perguntas:

- Que está ocorrendo?
- Como estou me sentindo?
- Que posso fazer para sair disso?

Prazer e abuso são vivências opostas

Prazer e medo são vivências opostas

Sentir-se querida e sentir-se usada são vivências opostas

Sentir-se dona de si mesma e sentir-se propriedade de outr* são vivências opostas

Não é uma arte marcial, não é um esporte, não tem requerimento de força física ou de condicionamento atlético. Ao contrário, se trata de que todas possam se defender, com os meios que estão ao nosso alcance e nos convém melhor usar. Pode ser com os punhos fechados a socos e chutes, com a voz, com o olhar, com o raciocínio, com a bolsa... Evitando a agressão.

Um dos elementos centrais é resgatar as nossas próprias forças, técnicas, experiências e auto-estima. Trabalhamos, portanto, algumas técnicas de golpes, mas também, percepções, criatividade, corpo e auto-confiança, em conjunto consolidando a solidariedade (sororidade) entre as mulheres.

É possível, depois de um primeiro encontro, formar grupos que treinam juntas, a seu ritmo, com bases em suas próprias políticas e necessidades. É um passo para que juntas, fazemos política, discutimos a violência de gênero, e mudamos a rotina, desde a prática individual ou coletiva. Também, é uma forma de gerar autonomia feminista, nós mesmas encontrando juntas a outras, respostas para questões que nos afetam.

Consiste acima de tudo, formar espaços seguros e de afinidade coletivos, refletindo sobre a violências e tomar consciência de como medo e submissão se instalaram em nossas vidas, para então REAGIR, de uma forma ampla.

Não existem mestras e alunas, a ideia é que todas aprendemos com as outras, cada uma tem suas experiências, e suas técnicas, com reflexões, com debates... em espaços horizontais e autogestivos, de preferência com rotatividade das tarefas, para não se criar nenhuma líder, para todas aprenderem e ganharem confiança de poder coordenar uma oficina ou atividade, expressar, compartilhar o que sabe. A Auto-Defesa Feminista se elabora com os apontamentos e ideias de todas, tentando responder as necessidades de cada uma. É uma visão em conjunto, uma análise feminista, antirracista, anti-heterossexista, anti-capitalista do sistema patriarcal, e em especial, contra a violência exercida a nós mulheres, individualmente e coletivamente.

Não podemos delegar nem confiar nas instituições (juizes, polícias, políticos...) para que resolvam a violência patriarcal pois são estes que a exercem, precisam e legitimam. A

autoridade moral e legal culpabiliza a vítima, criminaliza liberdades e impede a autonomia das nossas vidas. Por isso precisamos de estratégias coletivas que nos permitam uma resistência mais eficaz.

**SEJA VIOLENTA!
TE ENSINARAM A SER BOA,
LINDA, LIMPA.
ESQUEÇA!!**

Técnicas de Comportamento

1. Identificar a Violência e as formas de violência: Que é a violência? Quando e como ocorre? Como combatê-la?

Exemplos: violência doméstica e de casal, hierarquias, entre amigos (pressão do grupo), no trabalho (maltrato moral), violência simbólica e micro-agressões (invisibilizadas, não figuradas nas descrições de violência, cotidianas), violência horizontal (aquela que se dá entre mulheres feministas, dentro dos espaços ativistas, ou entre grupos feministas distintos, que reproduz a competição entre mulheres), ultrapassamento de limites, de acordos e de consentimento. Entender as definições de violência psicológica (ataques ao seu autoconceito, auto-estima, confundir, expôr), verbal (gritos, insultos, deprecições), simbólica (exercício de poder, dominação), patrimonial (destruir objetos seus ou do ambiente), sexual (relação sexual forçada, insistência para ter a relação sexual até você ceder, ter uma prática sexual que você não concordou, expôr fotos suas nuas, recusar-se a usar camisinha, tirar camisinha sem seu conhecimento, te tocar enquanto você está dormindo) ...

Proposta de dinâmica para uma grupa: que mais violências as pessoas presentes gostariam de recordar e visibilizar? Que outros exemplos?

2. Não mostre a si mesma como uma 'presa fácil': buscar não passar a impressão de que você é uma presa, frágil ou débil.

Exemplos: não olhar pro chão e sim manter a cabeça erguida quando se caminha, andar com os ombros para atrás e não passar a impressão de ser pequena, peito para fora, mãos fora dos bolsos, preferivelmente movendo-se os braços, ocupando seu espaço onde você esteja, marcando-o, não ceder espaço físico ante o avanço ou intimidação física, toma, invasão de outras pessoas especialmente homens (por exemplo, ônibus, metrô, fila). Essa atitude, segura e firme, ademais de aumentar a autoconfiança que é uma receita para defender-nos ante agressões, invasão de espaço pessoal e desrespeito de espaço próprio, ajuda a proteger você porque interfere na maneira como as pessoas te vêem. Adote sempre uma atitude segura, caminhando com firmeza, costas retas, olhar reto, olhando nos olhos.

Mude a roupa, mude de lugar, não vá, não 'pareça querer', não troque olhares, não abra a perna, não 'insinue', não se mova muito, não chame atenção, não facilite. É como se nos dissessem: "o espaço público é DELES então comporte-se ao ocupar".

Nunca nos ensinaram que o espaço também é nosso e que devemos exigir respeito. Afinal, 'não adiantaria mesmo'...

O cara do vagão que foi assediado, tinha a noção de que o espaço e corpo eram dele, e que errado era o violador ao encoxa-lo. E foi tomar satisfações. Primeiro com palavras, depois com socos, foram dois socos certeiros, na cara. O encoxador só não caiu nocauteado no chão porque não havia espaço. Caiu sobre as pessoas. Levantou, tentou revidar, começou um tumulto, muita gritaria, apertaram o botão d emergência para solicitar socorro dos agentes de segurança do Metrô, ficou para intermináveis minutos na estação seguinte até o assediador fosse retirado da composição.

A viagem seguiu.

E eu a imaginar: já pensou se cada mina assediada dentro dos transportes públicos também tivesse noção de seu direito a inviolabilidade do seu corpo, e... Não tivesse que passar por um, dois, três assédios a cada viagem? Já pensou se, a cada violação ao corpo feminino, tivéssemos que parar a viagem para retirar cada um dos agressores?

Seria o caos no transporte?

É. Mas seria lindo!"

*** Adendos:**

- **Por que treinar nosso corpo?** As mulheres são desestimuladas desde cedo para atividades físicas e para o desenvolvimento da fortaleza corporal. Na verdade o corpo fêmeo humano possui a mesma quantidade de músculos que o corpo dos homens. Conhecer e recuperar as possibilidades de nossas corpos nos dá possibilidade de mais segurança e autoconfiança. Homens não são naturalmente mais fortes, senão que por motivos culturais, desenvolvem mais sua corporalidade. Recuperar as corpos num sentido amplo, autogerir nossas saúdes, olhar nossas bucetas, nos apropriar e reconectar com nossos corpos e desejos, ajuda na auto-defesa, pois viemos sido desconectadas e vivemos esse 'alheamento' do próprio corpo e desejo. Sabendo o que nossas corpos desejam fica mais fácil dizer 'sim' e 'não' e romper com a educação para acatar o desejo das demais pessoas. Para desenvolver músculos você pode começar por tarefas diárias, como por exemplo, ao mover um móvel, fazê-lo junto a amigas ao invés de chamar um homem. Carregar compras não com braços estirados mas com eles em forma de L, e etc.

- **Relações abusivas:** o fato de você se encontrar repetidamente em relações pouco saudáveis e destrutivas é uma demonstração de como você se encontra internamente. Quase todas as mulheres violentadas nos sentimos inseguras, vulneráveis, dependentes, sentimos que não podemos por nós mesmas e que precisamos de um 'outro' (a), um protetor(a). Quando se supera esse sentimento de insegurança e auto-ódio começamos a nos sentir seguras, passamos a respeitar a nós mesmas, a consequência lógica do cuidado de si

**Ter em mente que sempre há algo que você possa fazer! Mesmo quando tiver o sentimento de que todas portas se fecharam, ainda pode decidir por se arriscar. Seja por ceder agora para estar viva depois. FAZER ESCOLHAS TAMBÉM É SE DEFENDER! Lembrando que muitas mulheres que hoje estão vivas após uma agressão, se deve a que reagiram e lutaram no momento da agressão.*

NÃO TENHA MEDO DE MACHUCAR SEU AGRESSOR. SE É UM AGRESSOR, VOCÊ TEM O DIREITO DE SE DEFENDER!!

Ao Sofrer uma Agressão e ter que entrar numa luta:

Analisa o nível da agressão e o tamanho do perigo, e o quanto está exposta. Analisa também seu biótipo em relação ao agressor, seu nível de lucidez e o dele, o contexto (lugar movimentado, sua própria casa, trabalho, bairro, espaço social, movimento social). Tudo isso determina o grau de reação que deverá ter. Em situações do dia-a-dia, impõe medo gritando, chama a atenção de outras pessoas. Uma reação por qualquer que seja é melhor do que nenhuma, e mostra que não vai aceitar facilmente a agressão.

Importante: Sua reação deve ser feita com muita determinação! É necessário para fazer o efeito que deseja de parar a agressão, pois se não está convencida de que é capaz, não poderá transmitir. Crer em você mesma representa 90% do trabalho da auto-defesa feminista!

"Ontem voltando do trabalho, final de tarde, metrô-linha-vermelha-lado-leste transbordando gente como de costume. Parecia uma volta comum.

Até que um moço teve a ideia (também comum) de aproveitar a lotação desumana do vagão para... Encoxar uma pessoa.

Praxe, né. É.

O fato pouco comum neste evento foi que, a pessoa vítima do assédio... Era um cara.

Isso. Um homem. Macho. Socializado para ter seu espaço respeitado. Socializado para ter sexo só quando quiser e se quiser. Socializado para ter controle sobre o acesso ao seu corpo.

Socializado para exigir, para conquistar, para ter. Para ser caçador e não caça. Socializado para ter suas decisões sobre seu corpo contempladas. Socializado para violar corpos e não ter seu corpo violado.

Fosse uma mulher a vítima, socializada para ser servil e disponível e ter seu corpo objetificado e acessado, engoliria a raiva. No muito, resmungaria algumas palavras e não seria levada a sério.

Histérica, exagerada. Teria que se virar para conseguir um deslocamento no meio da lotação e fugir do agressor (caso ficasse lá, sinalizaria 'estar gostando'), ou mudaria sua posição inicial, num malabarismo impossível para, se tiver sorte, afastar-se da genitália masculina que agora ocupa o lugar que era da vítima.

Essa ginástica louca para evitar ser violada, assediada sexualmente, aprendemos desde cedo.

3. Evite estar desligada do que passa em seu ao redor.

Maneiras em que sua percepção pode ser limitada: a utilização de fones de ouvido, utilização de capuz, atendendo o telefone ou movendo a carteira ou olhando dentro da mochila (buscar os momentos de fazê-lo, entrando num lugar seguro para isso, uma loja. Evitar estar distraída e evitar situações vulneráveis. Deixar dinheiro, chaves e objetos mais importantes nos bolsos ou pochete, ou outro lugar de fácil e rápido acesso. Evitar andar por lugares muito escuros ou fechados, identificar as saídas possíveis, não andar perto de paredes e muros de forma a não ficar facilmente isolada ou fechada, identificar as saídas possíveis, cuidar com as esquinas e ter bom campo de visão e do que passa no espaço em que está. Tentar estar ao lado da rua com mais gente. Não hesitar em cruzar a rua se necessário ou se possui um pressentimento.

Proposta de dinâmica: podem comentar situações que passaram, como a enfrentaram, e que êxitos tiveram, se acreditam que fizeram erros, quais foram.

4. Escutar intuição. Sempre respeitar os seus pressentimentos e seu instinto!

Também tem quem chame de "Sexto Sentido". Perceber sua intuição, estar atenta ao que sente, acreditar nas suas intuições. Na dúvida não fazer algo que não está segura. Ao se conectar no ambiente, escutar seus sentimentos a respeito das pessoas e do espaço, quão segura você sente que são, manter sua devida distância, estar em alerta. Saber escutar a si mesma e o que é mais conveniente para você, se algo está bem ou não. Se você está confortável. Se achou algo ou alguém estranho. É sua vida que está em jogo!

5. Olhar

Olhar nos olhos, 'olho no olho'. Olhar firme. Transmitir os limites e o não, com o olhar. Não olhar para baixo nem desviar o olhar.

6. Estratégias verbais.

Você pode comunicar algo breve se não estão respeitando e não podem (ou querem) interpretar a mensagem de seu olhar. Exemplo: "não gostou que você me olhe assim.", "você tá com algum problema?", ou no metrô ou ônibus: "pode afastar sua perna, está invadindo meu espaço". Deixa que sua voz se escute, não duvide de si mesma e de seu direito a reclamar, nem se desculpe o tempo todo. Se alguém está te incomodando não peça por favor, exija respeito!

7. Identificando e visibilizando os agressores:

Sempre que possível a melhor maneira é tornar a situação pública no momento em que está ocorrendo. Isso chama atenção ao agressor. Sua identificação pode gerar vergonha ou pânico. Isso pode funcionar para situações cotidianas como assédio nas ruas, ou em espaços públicos como escola ou trabalho. No espaço público você pode utilizar sua voz, projetando ela, e fazer um escândalo. Mostre a

ele e a todos que o que está fazendo é um abuso. Diga NÃO ou diga que saia e te respeite. Se isso não funciona você pode recorrer a outras estratégias (físicas, pedir ajuda...).

8. Em caso de perseguição

Entre em um local de grande movimentação (postos comerciais em geral, posto de gasolina, padaria, escola...). Na dúvida atrase ou apresse o passo. Agrupar-se é uma boa estratégia, pois inibe o agressor e te dá mais confiança. Você pode ajudar a uma pessoa em situação de perigo se a percebe. A auto-defesa é uma prática sororária!

9. Não hesite nunca em pedir ajuda se necessário

Ao contrário do que nos ensinam, **não temos que resolver tudo sozinhas**. A violência machista é um problema coletivo e não entre duas pessoas, e jamais é culpa sua ou o teria provocado. Em uma situação de ameaça, medo, intimidação, violência, agressão, toda estratégia que adota a pessoa tem seu valor, mas o mais importante é REAGIR.

10. Objetos de uso pessoal. Que carregamos na carteira ou mochila:

- Familiarizar-se com o que você tem. Pensar e treinar distintas maneiras de utilizá-los ou ser consciente de que você pode usá-los e conhecer as maneiras que você pode usá-los.
Exemplos: chaves (como soco inglês), desodorante em spray (contra os olhos do agressor), caneta ou lapiseira, telefone, guarda-chuva, caderno... (O melhor é que esses objetos não são considerados armas brancas e não podem ser imputados como ilegais).

- Equipar sua mochila ou bolsa ou bolsos, pochete, etc, com objetos que sejam úteis em uma situação de risco. Por exemplo, colocar moedas nas meias, ou uma corrente na chave, objetos que possam machucar e que alcancem a uma dada distância. Outro exemplo é carregar um casaco ou um cachecol pois podem ser usados para se defender e podem ser jogados na cara do agressor, o que além de surpreendê-lo, faz com que ganhe tempo para escapar.
Organizar sua mochila, bolsa, pochete, etc, de maneira a ter fácil acesso aos objetos que você necessita em uma situação de risco.

11. Ao sofrer uma agressão:

Em primeiro lugar, analise o nível da agressão e o tamanho do perigo ao qual você se vê exposta. Analise também seu biotipo em relação com o do agressor, seu nível de lucidez e o dele, o contexto (se o lugar é movimentado, se é sua própria casa, no trabalho, no bairro, um bar, um centro cultural, um espaço político ou ativista...). Tudo isso determina o grau de reação que você deverá ter. Em situações do dia-a-dia, impôr a nós mesmas por meio de um grito para chamar atenção de outras pessoas, ou mesmo conversar com a pessoa ou comunicar a ela nosso incômodo são

distintas estratégias, e são muitas vezes eficientes para parar uma agressão ou afastar a uma pessoa. Mesmo em situações extremas. Uma reação, qualquer que seja, é melhor que nenhuma, e mostra que você não vai aceitar facilmente uma agressão.

Importante: sua reação deve ser feita com muita determinação! É necessário para conseguir o efeito que deseja de parar a agressão, pois se você não está convencida de que é capaz, não poderá transmitir isso tampouco. Acreditar em uma mesma representa 90% do trabalho de auto-defesa feminista!

Executando os golpes:

1. Revisando os detalhes:

- posição de defesa: joelhos levemente dobrados, pernas afastadas, pés paralelos ou um adiante do outro.
- coordenar a respiração: soltar o ar no momento do golpe ajuda a ter impacto. Projetar a voz junto do golpe também, você pode gritar 'não!' ou qualquer outra palavra. Projetar a fúria.
- não é necessário esforço físico: girar o corpo para intensificar o resultado.
- ultrapassar a mira: aumenta a força e protege as articulações (não estender o braço até o final).
- movimentos rápidos + braços junto ao corpo: evita que o agressor os agarre.
- apertar os dedos e tensionar músculos: suaviza o golpe, seja para o ataque ou quando se recebe um golpe. Na defesa utilizar os ossos como anteparo.

2. Quando utilizar los golpes?

- Antes que mais nada, buscar prever as situações e evitar que passe a agressão, de preferência escapar à situação de risco.
- Identificar os pontos frágeis do agressor e que estão mais expostos, por meio de sua característica física, ou pelo que está vestindo ou carregando. Lembre-se: o rosto é o melhor lugar, mais acessível e onde há maior sucesso em atingir.
- Identificar o ambiente em seu entorno, o espaço que você tem e com o que você conta para se movimentar com segurança. Identificar os pontos de saída e escape.
- Arma: não significa que não haja saída, pois pode ser que o agressor não saiba usá-la Uma é jogar o casaco em cima ou no rosto do agressor, pois o desconcentra e o ridiculariza.
- Estar atenta para perceber os momentos de distração dele: melhor momento para atuar.
- Golpes: último recurso.
- FUGIR, FUGIR, FUGIR!