

SERVEI D'INTERVENCIÓ
ESPECIALITZADA BARCELONÈS NORD

AUTODEFENSA FEMINISTA

IDENTIFICAR, PREVENIR I ACTUAR

NOVEMBRE 2020

Aquesta guia breu pretén ser un recurs que puguis tenir sempre al teu abast, per llegir i visualitzar quan vulguis i en el moment que més ho necessitis.

Parlarem del sexe, el gènere i els processos de socialització. Comentarem el concepte *d'autodefensa feminista*, et convidarem a fer una petita reflexió sobre aquest i per últim, mostrarem uns vídeos d'algunes de les situacions més comunes relacionades amb la violència física.

I no, aquest document no pretén ser la salvació de res, però sí pot servir-nos per fer aquell "clic" que ens faci adonar de la necessitat de conèixer-nos a tots els nivells, treballar la nostra autoestima i lluitar pel nostre propi apoderament.

Per sentir-nos lliures, capaces, segures, no qüestionades i, sobretot, fortes per erradicar les violències masclistes del nostre dia a dia .



ÍNDEX

PRIMERA PART: Context de les violències i desigualtats actuals

- **El sexe, el gènere i els processos de socialització**

Entendre la teoria del sexe i del gènere per conèixer quin procés de socialització hem realitzat.

- **Quines són les tipologies de violència sexista?**

Violència simbòlica, estructural i directa.

SEGONA PART: La identificació de les violències per prevenir i actuar

- **El poder de l'autoconeixement**

El coneixement propi com a pas previ a l'autocura: l'autodefensa com a eina de protecció.

TERCERA PART: L'autodefensa feminista

- **Què és l'autodefensa feminista?**

Idees bàsiques del concepte.

- **Perquè és important practicar-la?**

Autodefensa com a forma de posar límits.

- **Situacions violentes en que pots trobar-te**

Exemples bàsics de com alliberar-se en determinades situacions.

► PRIMERA PART: Context de les violències masclistes i desigualtats actuals

Són molts els avenços que les dones hem anat aconseguint per a combatre la societat patriarcal en la que hem crescut i en la que seguim vivint a dia d'avui perquè el sistema manté i desenvolupa instruments violents per anar en contra dels avenços en matèria d'igualtat i equitat de la dona.

Un exemple d'això és el fet que les teories del sexe, el gènere i una socialització basada en l'atribució dels rols de gènere des del naixement segueixen vigents. Sense pretendre-ho, ens hem vist immerses en una educació que funciona en base al sexisme i la discriminació, fomentant així la desigualtat i l'opressió social. Aquesta, en nombroses ocasions, es manifesta a través de la violència, que no és exercida de manera involuntària i, en cap cas, és justificada. Altrament dit, aquesta discriminació o violència s'exerceix de manera conscient, en aquest cas, *contra les dones*.

Avui en dia, les persones agressores han après on, quan i com exercir aquesta violència, per tal d'aconseguir que sigui invisibilitzada i que quedi impune, posant en el punt de mira aquelles dones que han estat o estan patint algun tipus de violència masclista, independentment de l'àmbit on es produeixi (entorn social, laboral, familiar, vía pública...) i la persona que l'exerceixi (família, conegut, desconegut...).

- **El sexe, el gènere i els processos de socialització**

Sexe: Diferències biològiques entre les dones i els homes, sobretot les diferències genitals.

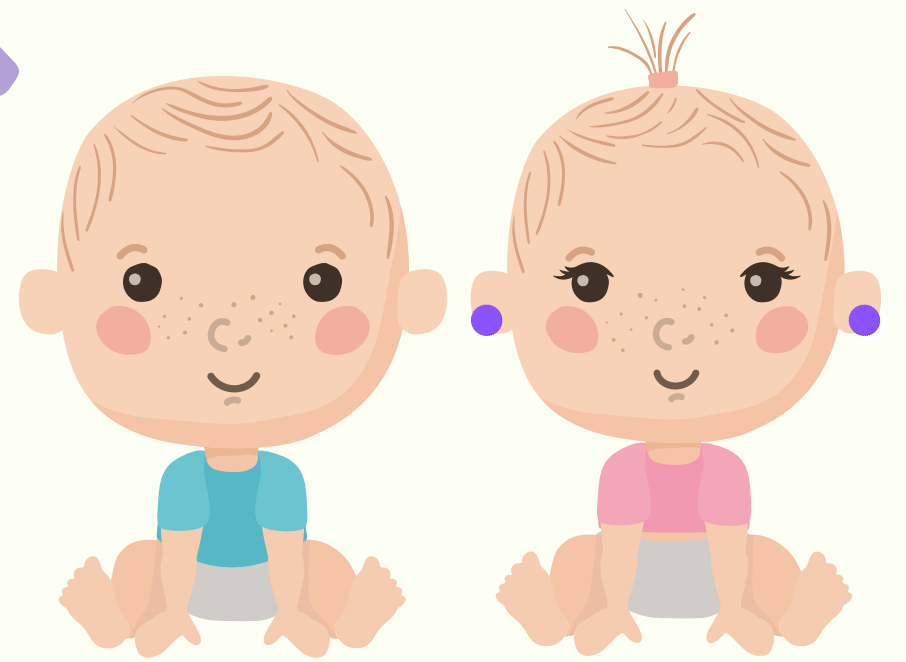
Gènere: Relacionat amb les característiques que la societat assigna a homes i dones; per tant, és una construcció social, no un aspecte amb el que es neix.

Processos de socialització: Procés mitjançant el qual la persona aprèn les normes, els valors, les creences... Està relacionat amb la cultura en la que neix i creix una persona. Aquest aprenentatge podrà adquirir-se per diferents agents de socialització: la família, l'escola, els mitjans de comunicació, la societat, el lloc de treball, l'Estat...

Aquests conceptes ens fan reflexionar sobre la diferenciació que es fa entre homes i dones, deixant-nos ja en posicions desiguals. És important ser conscients d'això ja que ens anirà construint com a dones d'una determinada manera: partint d'unes pautes ja establertes, sense plena llibertat cap al canvi i amb moltes barreres i prejudicis a superar per anar en contra del sistema patriarcal.

TROBES LES DIFERÈNCIES?

Des del moment en el que es coneix el **sexe** de l'infant s'assignen unes diferències de **gènere** que **socialment** ja estan reconegudes, acceptades i establertes com a "correctes" i "normals".



Per tant

Ja en néixer se'ns imposen determinades etiquetes en relació amb el que s'espera de nosaltres. Des que som infants, ens fan creure que realment i de manera "natural" hi ha diferències en relació a les capacitats **físiques, emocionals i psíquiques** entre les persones de diferent sexe.

I COM SÓN AQUESTS PROCESSOS DE SOCIALITZACIÓ?

Tenen el seu inici al si de la família i després són reforçats per les diferents esferes socials, com l'escola, els mitjans de comunicació, etc..

L'home i la dona es sociabilitzaran de manera diferent.

De la dona s'espera...

- Que sigui el sexe dèbil i, per tant, necessiti més protecció.
- Que sigui més emotiva i sentimental i, per tant, que sigui millor cuidadora.
- Que no sigui forta i, per tant, no es podrà confiar en ella.
- Que pateixi molt i es busqui embolics i corri riscos dels que se l'hagi d'advertir i, per tant, sigui més dependent.
- Que no tingui capacitat de decisió i, per tant, necessitarà algun home per fer front a reptes.



De l'home s'espera...

- Que sigui el sexe fort i per tant, no necessiti protecció.
- Que sigui menys emotiu i sentimental i, per tant, sigui més fred i distant.
- Que sigui fort i prengui la iniciativa.
- Que pateixi poc i sigui dur i, per tant, podrà ser més independent.
- Que sigui bo en els reptes i en la presa de decisions i, per tant, tindrà càrrecs importants i capacitat de resolució.

I COM SÓN ELS ROLS DE GÈNERE QUE S'ESTABLEIXEN?

De la dona s'espera:

- Maternitat
- Cura dels fills i filles
- Cura de la família
- Fer-se càrrec de les tasques de la llar

TREBALL REPRODUCTIU

De l'home s'espera...

- Provisió econòmica de la família
- Presa de decisions
- Focalització en els seus reptes laborals.

TREBALL PRODUCTIU

En definitiva

Constatem com la societat dóna més importància al rol masculí que al femení i deixa en una posició **d'inferioritat i desigualtat** a la dona. Aquesta diferència ubica l'home en una posició de **superioritat** en relació a la dona i des d'aquesta posició acaba creient que pot imposar els seus gustos i/o opinions sobre les dones, ja que el seu criteri es considera més valuós.

Això per tant, fa possible l'aparició de la **violència**, en forma de control, ignorància, humiliacions, menyspreus, xantatge emocional, agressions físiques, sexuals, abús econòmic, aïllament social o familiar...

- **Quines són les tipologies de violència sexista?**

Existeixen moltes maneres d'exercir violència, però parlant en termes concrets i que ens ajudin a entendre la importància de **l'autodefensa**, adoptarem les paraules de la historiadora **Gerda Lerner**, qui va destacar per la seva recerca sobre la història de les dones i va escriure el llibre *La creació del patriarcat*.

"La humanitat aviat va comprendre que, per a sotmetre a altres éssers humans, no feien falta les armes ni la força, sinó que era suficient amb emprar la violència psicològica, els recursos de la qual són el llenguatge verbal i no verbal"

Així doncs, podem dividir la violència que s'exerceix a les dones en tres grans blocs:

Violència simbòlica: S'exerceix a través dels patrons culturals i mitjançant la imposició del gènere, amb representacions del que és "ser" dona i/o home i què és el correcte per a cada gènere. Té a veure amb la cosificació de la dona, la discriminació i inferioritat que se'ns infligeix: missatges o actes en els quals se'ns mostra directa o indirectament incapaces o febles, publicitat on se'ns mostra vulnerables i sexualitzades, pel·lícules en les que conductes violentes (gelosia, control...) es normalitzen i es positivitzen a través de la idealització en són alguns exemples. Aquest tipus de violència està tant invisibilitzada i naturalitzada que costa d'identificar, tant per aquelles persones que l'exerceixen com per les que la reben.

Exemple 1: Cançons masculistes i reproduïdes a nivell de denúncia per dones feministes:
<https://www.youtube.com/watch?v=OURrGsVEHas>

COM AFECTA AQUESTA VIOLÈNCIA A LES DONES?

Ens va calant ben poc a poc. Se'ns instaura la "por", la "inseguretat" i sentiments de "limitació" de manera natural. Ens fan créixer amb el denominat "terror sexual", amb "l'autoestima baixa" i sense confiança en nosaltres mateixes.

Tot això, porta a renúncies que quasi no som conscients que fem i, per tant ens afecta, doncs els nostres comportaments es veuen coaccionats tant a nivell individual com grupal.

La baixa autoestima, el fet de preferir no anar soles per la nit, canviar-nos de roba per prevenir possibles assetjaments al carrer, comparar-nos amb altres dones pel nostre cos, avisar-nos entre amigues de si hem arribat bé a casa... aquests són només exemples bàsics del que les dones patim diàriament i hem de lluitar per erradicar de les nostres vides.



Anunci de Dolce & Gabbana (2015)

L'anunci fa apologia de la violència envers la dona. Es veu com la dona és retinguda per un noi mentre que els altres tres observen l'escena. La dona és un objecte deshumanitzat. Com ens afecta aquest tipus de publicitat? Invisibilitzant i naturalitzant la sexualització de la dona i el poder de l'home sobre aquesta en un context violent. Aquest anunci va ser denunciat i retirat, tot i que D&G es va justificar dient que el que volien era "recrear un joc de seducció en la campanya i emfatitzar la bellesa de les seves col·leccions".

Violència estructural: S'exerceix a través dels rols sexistes i de la divisió sexual del treball, de la societat i tots els estaments que la configuren, així com també a través dels valors socials que reforcen els mandats i diferències de gènere. Es refereix a la manera en la qual algunes institucions o estructures socials fan mal a certs individus impedit que es desenvolupin i puguin cobrir les seves necessitats, així com aconseguir la igualtat.

COM AFECTA AQUESTA VIOLÈNCIA A LES DONES?

Desigualtats socials, racisme, sexisme, homofòbia, dificultat d'arribar a posicions d'igualtat en l'àmbit laboral, que no se'ns permeti arribar a cobrir necessitats bàsiques essencials... Exemples bàsics d'això són les diferències salarials entre homes i dones, dones que acaben cobrant menys per haver de reduir la jornada laboral i conciliar la vida familiar, ser qüestionades per institucions o serveis... Per tant, afecta al nostre creixement de manera directa i acaba sent molt invisible als ulls de la societat.

Exemple 1: Els homes cobren més que les dones fent la mateixa feina. El "sostre de vidre" impossibilita a les dones aconseguir l'èxit professional, doncs hi ha una falsa teoria de la incapacitat de les dones en la presa de decisions i com a conseqüència, de no poder exercir càrrecs professionals d'alt nivell com directores o caps.

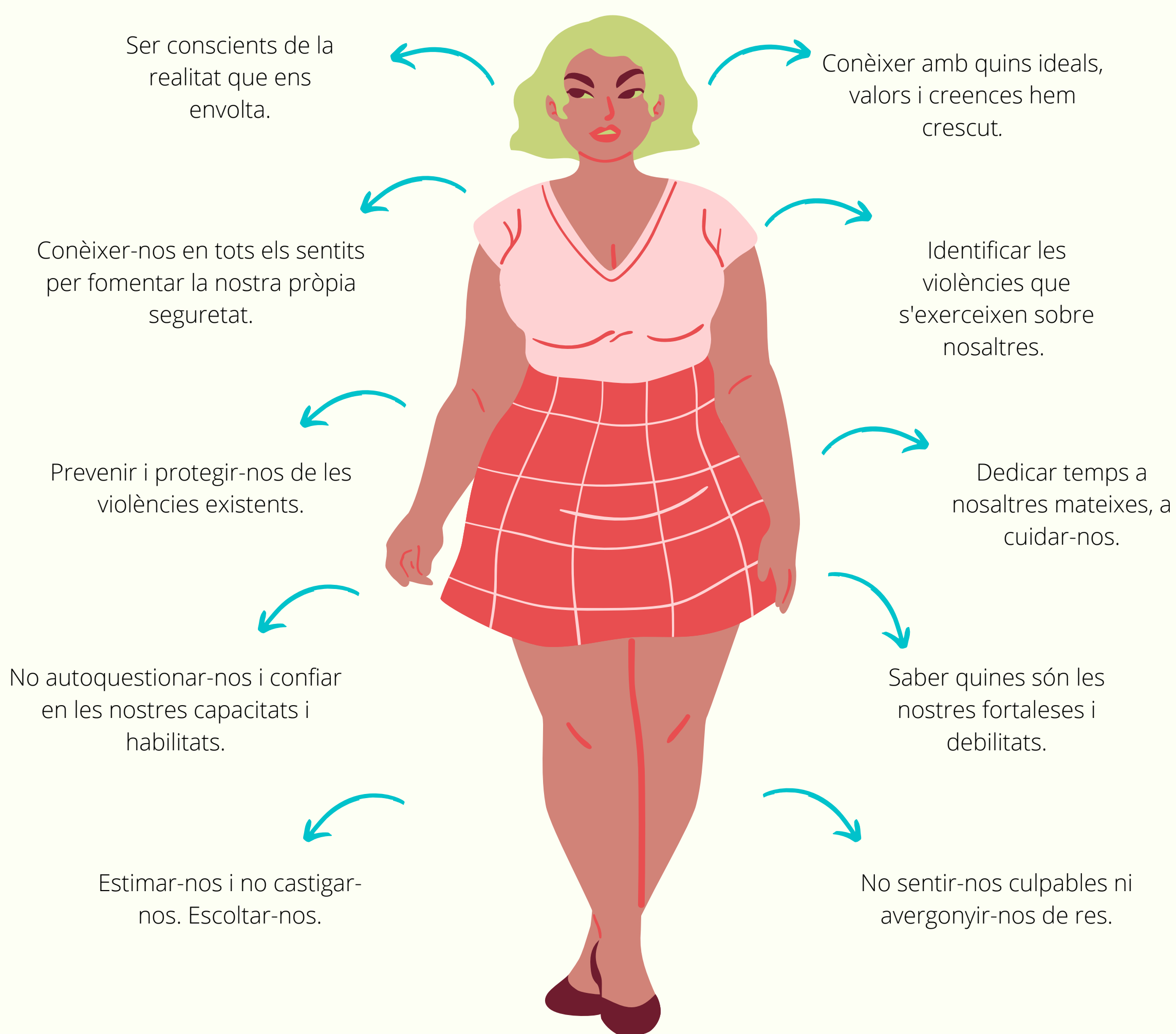


Violència directa: Totes aquelles conductes de violència que s'exerceixen directament per part d'homes concrets sobre dones concretes. Aquesta s'exerceix de manera voluntària. Exemples d'aquest tipus de violència són: tràfic de dones, abusos sexuals, maltractament físic, violència sexual...

COM AFECTA AQUESTA VIOLÈNCIA A LES DONES?

De manera directa, però serien manifestacions de la violència que la dona rep al llarg de la seva vida que queden invisibilitzades, i per tant, hem de treure a la llum per aconseguir visibilitzar-les i lluitar en contra d'aquestes.

Què podem fer per erradicar aquestes violències de les nostres vides?



I com puc aconseguir-ho?

Com més còmoda et sentis, amb ajuda o sense. Amb acompanyament familiar, social, professional,... o no. Però sempre, amb **treball** i **voluntat**.

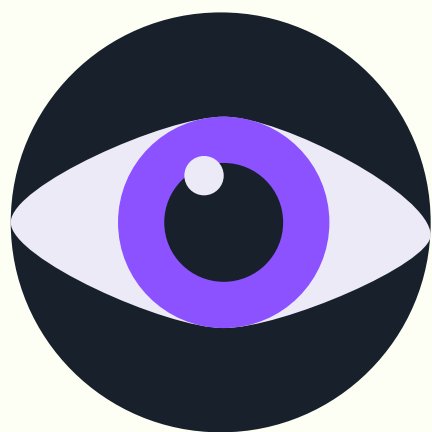
Ser **dona** i patir **violència** és doblement complex, per això, és important que **JUNTES** fem camí i lluitem per l'erradicació de qualsevol tipus de violència.

▶ SEGONA PART: La identificació de les violències per prevenir i actuar

Aspectes com mantenir la calma, confiar en la nostra intuïció, l'autoestima, l'autoconeixement, la consciència de l'espai, la percepció del que ens envolta i de la manera en que ho fa, la força física, etc., són algunes de les eines que poden ser útils per a protegir-nos i viure amb seguretat i tranquil·litat i sense tants neguits.

Hi ha múltiples maneres d'exercir violència a les dones, però si som capaces **d'identificar-les**, podrem **prevenir-les** i llavors, **actuar** d'una manera més reactiva i conscient. La identificació parteix de l'observació i habitualment existeixen trets comuns entre les violències anteriorment esmentades.

Per a exercir violència no fa falta un previ contacte físic, sinó que fins i tot una mirada ens pot causar intimidació, un apropament sense contacte, malestar, i un cert to de veu, vulnerabilitat i por.



IDENTIFICA



PREVEU



ACTUA

És per això que és tan important establir **estratègies de control** del nostre propi cos i ment mitjançant la realització d'exercicis **d'autoconeixement** i **d'autocura**.

- **El poder de l'autoconeixement**

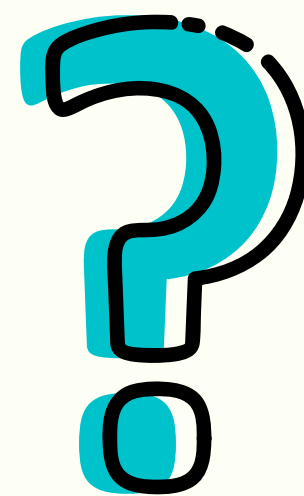
L'autoconeixement implica **introspecció**, és a dir, definir la pròpia visió d'una mateixa i determinar les característiques de la nostra personalitat. Com a dones és quelcom primordial, atès que ens permetrà saber quines són les nostres *fortaleses*, *debilitats* i *límits*. Aquest coneixement personal és la base que ens ajudarà a identificar com som, fins a on podem arribar i de quina manera.

Dedicar temps a conèixer-nos ens farà identificar en quina posició estem normalment i de quina manera ho mostrem.

Et proposem un exercici d'autoconeixement:

Et plantegem algunes preguntes per veure si alguna vegada has fet aquest treball d'introspecció. Tant si la teva resposta és un "no" com un "sí", dedica un parell de minuts a respondre cadascuna de les preguntes per valorar fins a quin punt et coneixes en moments en els que sents que la teva seguretat és feble:

1. *Alguna vegada t'has preguntat com camines pel carrer quan tens por?*
2. *Has hagut de creuar el carrer a la nit per tenir sentiment de desprotecció quan t'has trobat amb un grup d'homes?*
3. *Quina és la teva expressió corporal quan et sents insegura?*
4. *On es dirigeix la teva mirada en moments on et pots sentir invadida?*
5. *Què fas amb les mans en moments com els que s'han esmentat?*
6. *Portes algun objecte a sobre que et doni sensació de protecció?*
7. *Se t'accelera la respiració quan sents perill?*
8. *Quins pensaments se't passen per la ment en moments així?*



Respostes:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Has pogut respondre totes les preguntes? Te'n queden algunes sense respondre? No passa res, no poder contestar-les també és una resposta: necessites dedicar-te un temps a tu i a fer una mirada interna, doncs això t'ajudarà a sentir-te més segura i capaç.

Si pel contrari les has pogut respondre, què has respost? Si a totes has contestat amb factors positius i en una posició de seguretat en tu mateixa i sensació de protecció, segurament hakis fet un exercici previ de conèixer què és l'autodefensa. Per contra, si les respostes van encaminades a, creuar de carrer, portar sempre un element a la mà (claus, encenedor, bolso...) com a eina de protecció, la teva respiració s'accelera, etc., potser mai hakis fet un exercici de com protegir-te per sentir-te més segura.

En resum, fer un treball d'introspecció per tal de conèixer-nos ens permet saber com cuidar-nos i estimar-nos, en definitiva, saber qué necessitem i com, i per tant, establir estratègies **d'autocura**. Una de les múltiples maneres de cuidar-nos és mitjançant l'eina que protagonitza aquesta "mini guia": **l'autodefensa**.

▶ TERCERA PART: L'autodefensa feminista

L'autodefensa serveix per neutralitzar qualsevol tipus d'agressió. És un concepte que neix de les arts marcials japoneses i promou l'antiviolença, sempre com una acció de **protecció** o **resposta defensiva**, mai com un atac.

- **Què és l'autodefensa feminista?**

L'autodefensa feminista fa referència al conjunt d'**eines, actituds i reaccions** que ens permeten identificar i arribar a l'arrel de la violència. A més suposa un reforç de la nostra autoestima i seguretat personal. I perquè aquesta **autodefensa** ha de ser **feminista**? Perquè la violència que s'exerceix a les dones és una arma masculista que posseeix el patriarcat per a poder mantenir l'ordre actual desigual i discriminatori, i per tant, l'enemic contra aquesta violència és el feminisme.

Al llarg del temps s'han anat creant mites en referència al **feminisme** per poder enderrocar aquest moviment tan important i essencial. Per això és important saber què és el feminisme, o com a mínim conèixer els seus trets més importants.

- Moviment social de lluita contra les desigualtats socials, l'opressió i discriminació per raó de gènere.

- Teoria i pràctica política que reivindica que les dones i homes han de tenir els mateixos drets, oportunitats i llibertats.

- Lluita que es manifesta a través de la pau, la cultura i el diàleg.

- Moviment que va en contra del masclisme i per tant, del patriarcat, lluitant així per una societat més justa, sense discriminació i violència.

- Lluita per l'empoderament de la dona i l'erradicació de qualsevol mena de violència.



**GIRLS JUST
WANNA HAVE
FUNDAMENTAL
HUMAN RIGHTS**

El fet que les dones prenguem consciència de nosaltres mateixes i dels moviments de lluita ha possibilitat grans avenços en relació a la llibertat de les dones, l'opressió, la discriminació i les desigualtats existents.

- **Perquè és important practicar l'autodefensa feminista?**

Les violències masclistes s'exerceixen en nombrosos àmbits i també de moltes maneres: assetjament psicològic, físic, sexual, econòmic...

Històricament ha sigut una problemàtica amagada i privada i per això ens han fet invisibilitzar-la i ocultar-la. Hem de tenir present i molt clar que **en cap cas** podem ignorar o deixar passar una primera *agressió*, una *intimidació* o *coacció*, ja que sinó el missatge que estarem transmetent a la persona emissora d'aquesta violència és que aquest límit és franquejable.

Davant d'un primer indicador de violència o assetjament és important i preferible poder **actuar** per tal de posar **límits**, en aquest cas, emprant **l'autodefensa**, que no només té a veure amb aspectes *físics*, sinó també *emocionals*.

Per poder conèixer els nostres límits, és important saber les formes de violència existents i com ens sentim en relació a cadascuna d'elles.

Et proposem un exercici per conèixer el teu límit en...

...una agressió verbal acompanyada d'una invasió del teu propi espai. Si pots, demana a algun home de confiança del teu entorn familiar o social que t'ajudi a representar la següent escena:

TU: *Et mantindràs asseguda o dempeus, però quieta en un determinat espai. No hauràs de fer res més que escoltar-lo i mirar-lo.*

ELL: *Haurà de posar-se a una distància d'uns 5 metres aproximadament. Començarà a dir-te coses incòmodes (exemples: insults, obligacions, ordres...), a gesticular i alçar progressivament el to de veu. A mesura que pugi el to de veu s'anirà apropant gradualment fins que li diguis "PROU".*

Després respon les següents preguntes:

1. Com t'has sentit quan a 5 metres ha començat a dir-te coses?
2. Com t'has sentit quan ha començat a alçar el to de veu?
3. Com t'has sentit quan ha començat a apropar-se a tu?
4. Quines reaccions ha experimentat el teu cos mentrestant?
5. On dirigies la mirada?
6. En quin moment has dit "PROU"?
7. En general, com t'has sentit?



Segurament, les respostes estaran relacionades amb conceptes com "por", "incòmoda", "petita", "insegura", "nerviosa", "angoixada"... Bé, si pots **TORNA A REPETIR L'EXERCICI PER SEGON COP**. Tal vegada canviïs el teu límit i diguis ¡PROU! molt abans de quan ho has fet la primera vegada.

La intencionalitat de l'exercici és la de fer una reflexió personal en relació a la forma en la que de vegades el nostre cos ens comença a *alertar* del perill mitjançant senyals d'incomoditat, sensacions d'angoixa, hiperactivació, etc., però aguantem aquests senyals fins que la sensació interna es torna insostenible i aquest és el moment en el que *marquem el límit*.

En altres paraules, el fet de no escoltar i no guiar-nos pels *senyals interns*, augmenta el risc de *desprotecció* i de possibles *seqüeles*, tant físiques com emocionals.

En definitiva, si per exemple, el teu límit és que NO et cridin, en el moment en què això succeeixi serà quan hakis de **defensar-te** i **protegir-te**, sigui verbalitzant el límit o sortint de la situació d'agressió.

- **Exemples de situacions violentes en les que pots trobar-te**

En aquest apartat et presentem alguns vídeos d'exemples d'agressions físiques comunes en la realitat de les dones i de com pots actuar. Et recomanem que practiquis durant un temps i amb paciència.

IMPORTANT: Amb aquest recull d'informació que et presentem no volem crear-te una falsa sensació de seguretat. És a dir, cap curs o formació puntual d'autodefensa ens proporciona les habilitats necessàries per actuar davant d'una agressió. Mai et deixis portar per publicitat o anuncis de formacions que et garanteixin l'assoliment de tècniques i capacitats de defensa elevada per fer front a una agressió, ja que per poder adquirir-les es necessita temps i dedicació. Tot i així, ningú sap com pot arribar a reaccionar davant d'una situació d'agressió inesperada.

Vídeo 1: Desfer-se d'una presa de canell

Una agressió física comuna és la presa de canell, sigui amb una mà o amb ambdues. Aquesta immobilització és molt incòmoda i ens impedeix els nostres moviments. A continuació es mostra una variant de com desfer-nos d'aquesta situació.

Còpia i enganxa el següent enllaç en el cercador d'Internet:

<https://drive.google.com/file/d/1umyRvjueG5ldxyMmzye475fXaKHDckuN/view?usp=sharing>



Vídeo 2: Agafar correctament la bossa de mà com a eina de protecció

Portar a les mans segons quins objectes pot resultar contraproduent si no sabem utilitzar-los correctament i amb habilitat. Per aixó us mostrem una tècnica que pot ser d'utilitat i que a més es realitza amb un objecte que és possible que portis sovint: la *bossa de mà*.

Còpia i enganxa el següent enllaç en el cercador d'Internet:

<https://drive.google.com/file/d/1Czv1SOC1geUNwjgr-utRNq0L0NuFinNu/view?usp=sharing>



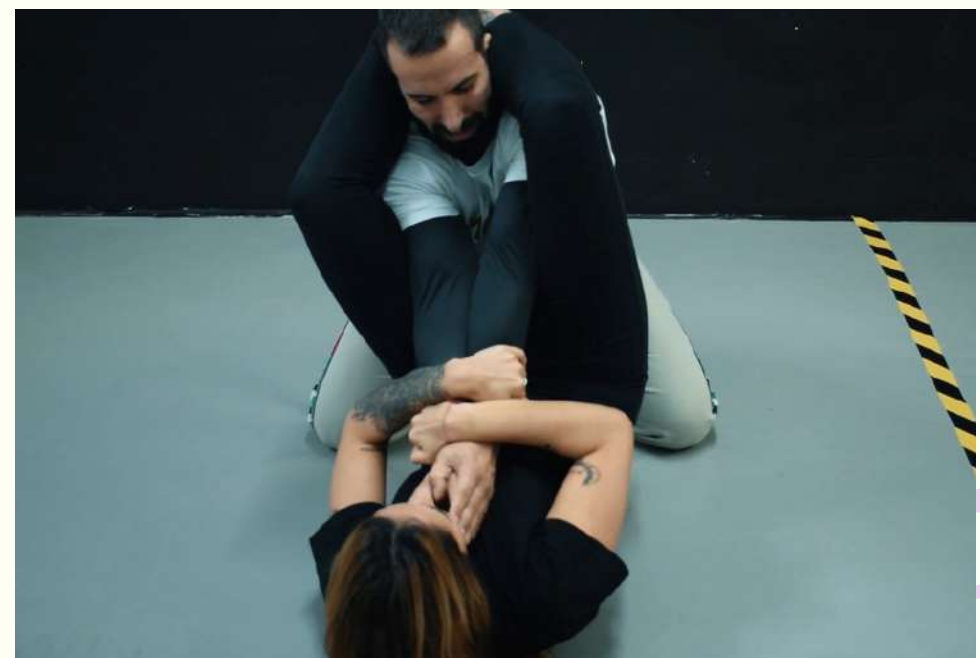
Vídeo 3: Què pots fer quan t'agafen del coll, et tomben a terra i es posen entre les teves cames?

Una de les situacions més incòmodes i que ens fa sentir més vulnerables, ja que físicament ens deixa en una posició inferior i d'elevada exposició es produeix si caiem (al terra, sobre el llit...), ens agafen del coll amb les mans i es posen entre les nostres cames. No obstant, amb una bona pràctica i constància existeixen opcions viables i eficaces per poder lliurar-se d'aquesta agressió.

Recomanem que aquesta tècnica la practiqueu molt a poc a poc i amb comunicació, és a dir, dient-li al/la company/a quan us fa mal i per tant, quan s'ha d'aturar. A la realitat s'efectuaria la tècnica de manera ràpida i concisa.

Còpia i enganxa el següent enllaç en el cercador d'Internet:

<https://drive.google.com/file/d/1UUA43X5EJZ9Ocz40O7cyST49aNQZm4NY/view?usp=sharing>

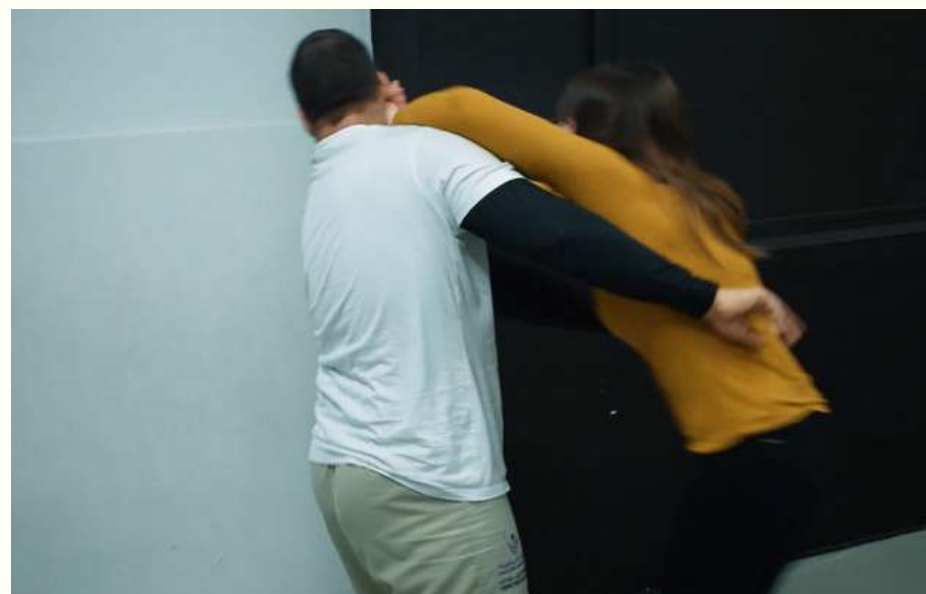


Video 4: Lliurar-se si ens agafen pel davant

Una agressió física molt normalitzada i a la vegada directa és que ens agafin de la cintura pel davant. És una invasió total del nostre espai i un acte físic molt violent, per la qual cosa és important actuar amb rapidesa per evitar tenir més contacte no desitjat.

Còpia i enganxa el següent enllaç en el cercador d'Internet:

<https://drive.google.com/file/d/116Gpxrl4GEmXRDqwzFEhtQfgWVgOUemZ/view?usp=sharing>

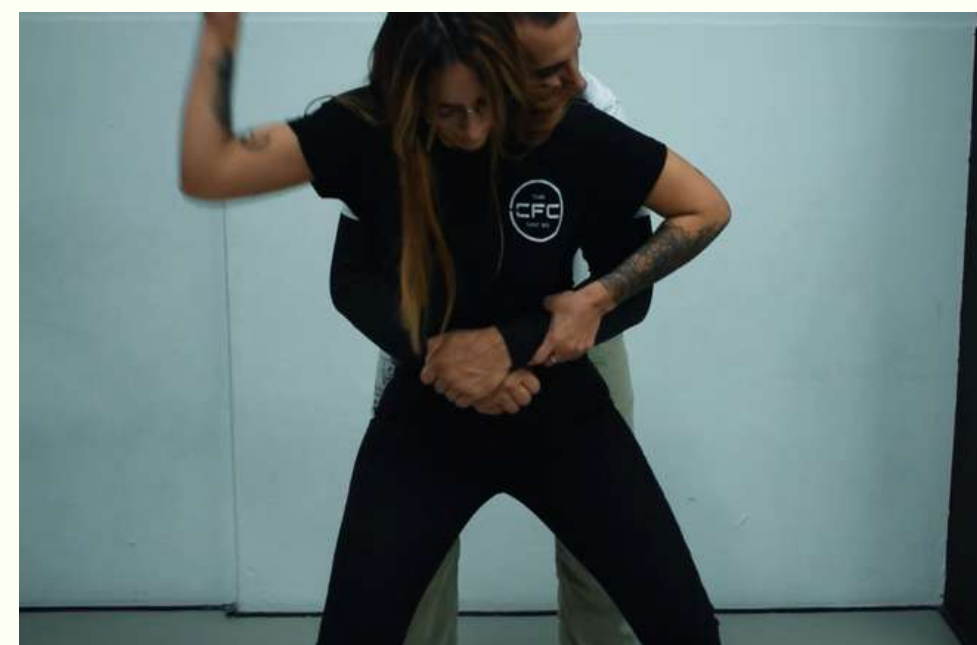


Vídeo 5: Lliurar-se si ens agafen pel darrere

Aquesta agressió és igual d'invasiva de l'espai propi i violenta que l'anterior, ja que el nostre cos està a disposició de l'agressor i sense capacitat per moure'ns. Per això també és important actuar de manera ràpida. En el següent vídeo t'expliquem com i et recomanem que ho practiquis amb algú i comprovis la seva eficàcia.

Còpia i enganxa el següent enllaç en el cercador d'Internet:

https://drive.google.com/file/d/1-aVXgcUjnW38sRh9k_wZJmJJbtUaguui/view?usp=sharing



Vídeo 6: Lliurar-se si ens agafen del coll contra la paret

Provoca dolor al coll, possibles seqüeles, sensació d'angoixa i ofegament. És una invasió de l'espai propi i agressió directa. Ens podem quedar paralitzades, però si sabem com moure el nostre cos hi ha opcions per poder lliurar-se d'una situació com aquesta. Si practiques, intenta fer-ho amb algú que sigui igual d'alt que tu o més, així pots simular una situació més complexa.

Còpia i enganxa el següent enllaç en el cercador d'Internet:

https://drive.google.com/file/d/1MGejLH_fWiH45L68clUIscALVrFCGQeo/view?usp=sharing



ATENCIÓ: Si vols practicar-ho fes-ho amb cura. Si vols aprendre, dedica-hi temps i intenta comptar amb una supervisió professional. L'autodefensa física suposa un treball continu i molt conscient.

En un món perfecte, possiblement les dones no necessitariem l'autodefensa com a eina de prevenció i protecció, ja que no es cometrien ni es perpetrarien delictes. Però el món dista molt d'aquesta perfecció.

Així doncs i mentrestant, hem de fer d'aquesta guia la nostra aliada, posar-nos les ulleres de color lila i començar a confiar més en nosaltres mateixes, apoderar-nos de la nostra veu, cos i ment.

La lluita serà feminista o no serà, per totes les dones que no han pogut o encara no poden emprar-la.

Recorda, estem juntes, ara i sempre.

