

谈论同意就是关爱自己与其他女性。

对抗家暴求助方式

## #所有人的016



016

016-online@igualdad.gob.es

violencioagenero.igualdad.gob.es

600 000 016

家暴求助热线016，全年365天24小时无休，支持53种语言沟通。你可以通过电话或者网页方式进行求助。

无论你的身份如何：如果处于紧急状况请拨打112



家庭暴力官方网站



+34 722 140 142  
+34 622 042 564  
工作时间  
周一到周五 9:00 - 17:00  
✉️ info@saludentreculturas.es  
⌚ @saludentreculturas  
🐦 @salud\_culturas  
🌐 saludentreculturas.es

# 你的发声很重要， 你的决定很关键





身体是自己的

同意与否是你的自由，不要因为恐惧或压力而改变初衷。



当我说不的时候，请马上尊重与停止。

如果对方强迫你，  
这不是你本人的意愿。

如果对方操控你，  
这不是你本人的意愿。

如果对方压迫你，  
这不是你本人的意愿。

你永远有权亮出你的底线。



你不要因此感到内疚，  
你的自身感受应当放到首位。

不要因为文化或者宗教的因素  
而改变你的决定。

不同意就是不同意，  
就算对方是你的伴侣也一样。



寻找帮助是勇敢的行为，  
你没有必要一个人面对一切。



如果对方让你感到不适或不安请  
不要恐惧报警。

