

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

🌐 violenciagenero.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



对抗暴力需要大家的发声



身体是你自己的

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。



寻求帮助是勇敢的行为，
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。