

Говорити про згоду — це піклуватися про себе та інших жінок.

Номер гарячої лінії з питань усіх форм насильства над жінками:

#016 для всіх

☎ 016
✉ 016-online@igualdad.gob.es
🌐 violenciagenero.igualdad.gob.es
📞 600 000 016

Можеш зателефонувати за номером 016 з мобільного телефону або зробити це онлайн абсолютно безкоштовно.

Він доступний цілодобово сім днів на тиждень і відповідає 53 різними мовами.

Незалежно від твого адміністративного статусу: якщо ти опинилася в екстреній ситуації, зателефонуй за номером 112.



Веб сайт уряду



+34 722 140 142
+34 622 042 564
Графік контакту
3 понеділка по п'ятницю
9:00 - 17:00

✉ info@saludentreculturas.es
📧 @saludentreculturas
📧 @salud_culturas
🌐 saludentreculturas.es

Твій голос має значення, твое рішення має значення

Salud
entre
mujeres



Різноманітні голоси проти насильства





Твоє тіло належить тобі.

Згода — це вільно сказати «так»,
без страху і без тиску.



Коли я кажу «Ні»,
поважай мене і зупинись

Якщо хтось змушує тебе:
це не згода.

Якщо хтось маніпулює тобою:
це не згода.

Якщо хтось тисне на тебе:
це не згода.

Ти маєш право завжди
встановлювати межі.



Не відчувай провини, твоє
благополуччя на першому місці.

Ні культура, ні релігія не
повинні впливати на твоє
рішення.

Ні - це Ні, навіть у
межах пари.



Просити про допомогу — це сміливий крок.
Ти не повинна боротися сама.



Якщо щось викликає в тебе почуття
дискомфورتу або небезпеки не бійся
повідомити про це.

