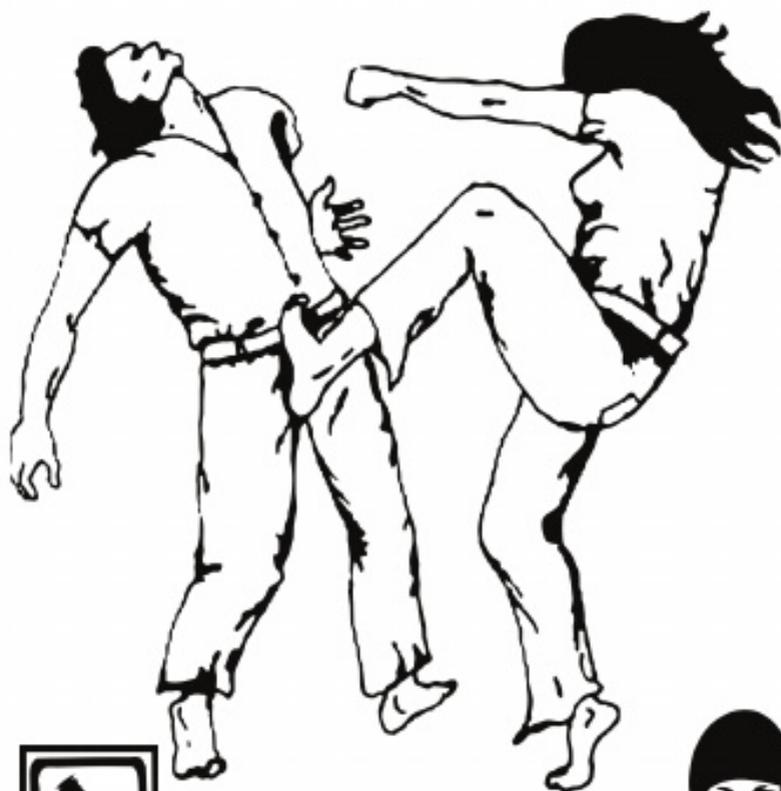


MANUAL DE AUTODEFENSA para “MUJERES” y Otras expresiones de GÉNERO NO HEGEMÓNICAS



Manada de Lobxs





Si la anarquía no te libera de
la Heteronormatividad
se llama fascismo

La heterosexualidad
es un invento de los poderosos
para segregar la
resistencia
controlar a las mujeres
y exterminar las
disidencias
sexuales



Mandarmen Free*

La anarquía es sexualmente libre, y liberadora

“El estudio de las artes marciales y defensa personal ofrece un camino de autorreflexión y cambio. Me doy cuenta que aprendí la lección del patriarcado en mis músculos y en mis nervios, así como en mi mente y en mi alma; y este estudio de artes marciales es tanto un proceso DEScondicionante, como es, a su vez, condicionante y creador de un nuevo yo.”

Emily Erwin Culpepper, *Womanspirit*, Verano 1976. Traducción de María del Carmen Brion.

¿Por qué entrenar nuestro cuerpo?

El desarrollo de la fuerza y la habilidad física siempre fueron actividades por razones culturales mayormente practicadas por hombres. Por esto, no es sorprendente que ellos tengan más fuerza que nosotras. Tal vez, si nos dedicáramos también a la albañilería y los hombres a la educación de los niños, las cosas serían muy distintas.

Conocer las posibilidades de nuestro cuerpo y empezar a desarrollar los músculos (que de hecho tenemos en igual cantidad que los hombres) nos da la posibilidad de sentirnos con mayor seguridad, confianza y autonomía.

Además, la actividad física en sí es generadora de salud, renueva, hace circular la energía y nos otorga mayor equilibrio físico y mental.

Romper con el mito que establece que por una cuestión biológica o innata los hombres tienen más fuerza que las mujeres, es tan simple como aprender a prescindir de ellos. Por ejemplo, a la hora de correr un mueble en vez de llamar a un hombre para que lo haga solo, llamar a una amiga y hacerlo entre los dos es un gran paso.

Tanto la fuerza como las actividades culturalmente determinadas para los géneros (masculino/femenino) son un mito fácilmente abolible. Es tan simple para una mujer aprender a cambiar el cuerito de una canilla, como lo es para un hombre tender la cama o lavar la ropa. El aprendizaje de oficios útiles como electricidad, plomería, etc., y la destreza física aportan a la autonomía e independencia de toda persona. Un dato concreto es saber que se necesita

la misma fuerza para levantar cuatro kilos de verduras, que para romper un tabique con un golpe dado en el lugar correcto. Muchas veces no es la fuerza lo que vale a la hora de defenderse, sino la confianza en una misma y la técnica bien utilizada.

Rompamos con el estereotipo

Violador = Monstruo



- El violador no es pobre ya que conduce su auto importado.
- El violador no habla mal porque trabaja en una escuela.
- El violador no huele mal, porque se perfuma todos los días para trabajaren su oficina.
- El violador no viste mal porque como todos los ladrones de guantes blancos, también usa traje.
- El violador no es siempre desconocido porque puede ser parte de tu familia.
- El violador no es el ciruja¹ del barrio porque usa sotana.

- El violador tiene que dejar de ser clasificado como un hombre retardado, bruto o ciruja. Está comprobado que la mayoría de los casos de violación su-ceden dentro de la familia. En general, el violador es un marido, un padre, un tío, un abuelo, un novio, un hermano o hermanastro, cualquier persona capaz de establecer un vínculo de confianza o de poder. Este vínculo funciona como generador de vergüenza y culpa, sobre todo cuando todavía somos lo suficientemente indefensas o

¹ Vagabundo.

vulnerables como para poder entender y reaccionar ante lo que está sucediendo.

Frente a cualquier situación de violencia lo más importante que hay que saber es que la autodefensa comienza en la relación que tenemos con nosotras mismas. La violencia, al ser parte de la cultura en la que crecemos, es naturalizada y aceptada internamente.

Bases psicológicas para la autodefensa

- El miedo y la rabia producen adrenalina en el cuerpo, ésta aumenta la fuerza física y si aprendemos a utilizarla puede ayudarnos a defendernos. El pánico se desarrolla a través de la falta de oxígeno en el cerebro. Para superarlo es necesario que intentes tranquilizarte y respires lentamente tomando aire por la nariz y soltándolo por la boca.
- Confía siempre en tus sensaciones por más que no haya signos explícitos de violencia.
- Toma conciencia de lo que demuestra tu actitud corporal, si no te sentís segura puede que el agresor lo perciba y tome provecho de eso.
- Establece los límites de tu espacio personal y no permitas nunca que sean invadidos.
- Los roles de víctima y agresor son complementarios. Si te ubicas en el rol de víctima estás confirmando el rol del agresor.

Musculatura

La musculatura protege nuestro cuerpo, mientras más tengamos, más resistimos posibles agresiones.

La musculatura nos ayuda a tener un CUERPO FUERTE.

Éstas son algunas ideas para cuando camines por la calle sola en la noche o en cualquier situación y te sientes insegura.

Puedes tener encima un objeto de defensa como:

GAS PIMIENTA. - Es un gas que rociado sobre los ojos provoca una ceguera momentánea. Se vende en los rezagos militares, viene enfrascado en un aerosol tan pequeño que puedes llevarlo en el bolsillo y tiene una traba de seguridad que al correrla de lugar te permite que el gas salga o no .Su uso es bastante efectivo pero puede ser peligroso si no tomamos las precauciones necesarias para su efectividad deseada. Cómo utilizarlo:



- No lo utilices nunca en espacios cerrados, ni con el viento hacia vos, ya que el gas se expande 3 metros a la redonda y puede dañarte.
- Extiende lo más que puedas el brazo para rociarlo sobre los ojos del agresor y aléjate del lugar. Si tienes que mantenerte en el sitio, utiliza un pañuelo que tape tu nariz y tu boca para no inhalarlo.
- No lo muestres, sácalo justo en el momento en que estés segura de que lo vas a utilizar, ya que el agresor puede utilizarlo en tu contra.
- Si vas a recomendárselo a otra persona no olvides nunca pasar esta información.
- Con UN PALO o UNA BOTELLA VACÍA en la mano. Los automovilistas y peatones molestos temen por su seguridad y la de su auto, ya que pueden suponerte ebria.
- TRANSPORTARSE EN BICICLETA. La bici es una herramienta que brinda autonomía y salud para todas ya que no envenena el aire y te deja en la puerta de tu casa. Además existe una enorme diferencia entre atravesar un lugar de noche en bicicleta y caminando, la velocidad con la que puedes andar por lugares indeseados pedaleando no es la misma que a pie.

Confianza y comunicación

Tu primer enemigo sos vos misma. El hecho de establecer vínculos dañinos es una manifestación de cómo te encuentras internamente. Casi todas las mujeres violentadas nos sentimos inseguras, vulnerables, dependientes, sentimos que no podemos solas y que necesitamos de un “otro”. Cuando superamos este sentimiento de autodestrucción e inseguridad y comenzamos a sentirnos seguras, respetándonos a nosotras mismas, construimos relaciones afectivas NO autodestructivas.

Muchas veces no nos damos cuenta de lo fuertes que somos como para soportar tanto daño, creyéndose débiles, sin detenernos a pensar que toda la energía que depositamos en una relación enfermiza, podemos utilizarla en algo que nos haga bien. A partir de esto no dejaremos que nadie que nos rodee nos trate mal, nos controle ni lastime. Ya sea una pareja, novix, amante, marido, familiar, amigx, desconocidx, etc.

Hablar para solidarizarnos entre nosotras nos hace comprender que los abusos fueron y son cometidos contra millones de mujeres a lo largo de generaciones en todas partes del mundo. Romper el silencio y el aislamiento es empezar a quebrar con una larga historia de abusos.

La hipocresía, el individualismo y la incomunicación sólo ayudan a mantener y alimentar la cadena de violencia.

El silencio nos transforma en cómplices. Y la complicidad con estos hechos hace que sigan sucediendo.

Entonces, cuando veas o escuches que alguien está siendo agredidx, en la calle o entre vecinxs, en cualquier ámbito, trata de establecer un vínculo de confianza con la persona que está siendo agredida. Si no la conoces y estás en la calle, puedes disimular y acercarte a preguntar por el nombre de una calle, hablándole a la agredida, si se trata de una vecina puedes tocarle el timbre y pedirle una taza de azúcar. Lo importante es que la persona sepa que vos estás atenta.

No deleguemos sólo en el juez de turno o en el tribunal, no esperemos a que la policía reaccione. Porque para dificultar un poco más el laberinto, si una mujer sufre un ataque y pide ayuda en la justicia, corre el riesgo de enfrentarse con algún representante de la justicia machista o con un policia

que manda la causa a un archivo gigante y termina aconsejándole a la víctima que vuelva e intente recomponer la situación. Por eso es muy importante saber a dónde acudir y formar vínculos de confianza y solidaridad entre mujeres.

¿Nacimos las mujeres más débiles por naturaleza?

Hasta cierta edad de la infancia, niños y niñas poseen la misma musculatura. Pero instituciones como la escuela y la familia incentiva el desarrollo muscular y la agresividad más en los niños que en las niñas.

No ceder espacios, no depender de acompañantes, no relegar nuestra libertad.

Ninguna agresión sin respuesta

Autodefensa para mujeres y chicas

La autodefensa es todo eso que nosotras podemos hacer para que nuestras vidas seas seguras diariamente. Es tomar el control de situaciones en las que tú tendrías que ser “la víctima”. Esta serie de comentarios de ataques físicos está hecho con el objetivo de que si alguien no respeta tus límites, tú tienes que pararle, aquí encontraras diversas estrategias para eso, diciendo alguna cosa, gritando, escapando, peleando...La cosa más importante es que tú puedes hacer alguna cosa:

Actitud

Sentada en el suelo, con posición encorvada, haciéndote pequeña, con tus manos en los bolsillos, estas transmitiendo el mensaje “soy débil y

vulnerable”. Las mujeres somos blanco fácil, así que teniendo una actitud fuerte, se disminuyen nuestros riesgos de ser jodidas.

Mira siempre a los ojos de la gente, de tal forma que ellos sepan que están observados. Balancea tus brazos mientras camines, cógete tu espacio. Una fuerte actitud, no sólo afecta a cómo los otros nos ven, incrementa también nuestra confianza en nosotras mismas.

Estrategias verbales

Hacer valer nuestros derechos, es una parte importante de tener el control de nuestras propias vidas. Si alguna conducta te está haciendo sentir mal, con miedo o angustiada enfréntate a la persona, tú puedes.

Nombrar o hacer referencia a la conducta

Criticarla

Dile lo que tú quieres que haga.

Estás tocándome constantemente y no me gusta. Esto es una forma directa sin contacto físico. Evita empezar tu defensa diciendo por favor. Así te estás haciendo valer a ti misma repetirlo es necesario si alguien te está molestando en un espacio público. Ponte en escena, será mucho más embarazoso para la otra persona que para ti. Nuestra voz es un arma también. Gritando alertas a otra gente y puedes asustar al agresor. Di no o jódete, bien alto, gritando profundamente desde tu estómago. Recuerda, si tus tripas te hacen sentir que alguien te está intimidando dale un poco de confianza y haz alguna cosa. Ten tu arma a punto cuando tengas la cara cerca de alguien que te moleste. Grita desde tus entrañas lo que pienses de él.

Algunos consejos

. LAS LLAVES Si tienes que golpear sostén las llaves con el puño cerrado y coloca una de ellas entre el dedo mayor y anular de modo que quede una en punta hacia fuera.

.GRITAR Que no te avergüence ridiculizar al agresor exponiéndolo públicamente y dejando claro que te está molestando.

.GRITAR ¡FUEGO! Si pedimos auxilio el sentido común de la gente es bastante cruel con las mujeres y por lo general no acuden a ayudarnos, el fuego por lo general despierta mayor curiosidad en las personas y temor de que se les quemé algo propio, haciéndolas acudir rápidamente.

SI ESTAS HACIENDO DEDO EN LA RUTA O TE ENCUENTRAS EN UNA SITUACIÓN DE ABUSO EN UN AUTOMÓVIL EN MARCHA:

.MANTENÉ LA VENTANILLA UN POCO ABIERTA

Ante cualquier situación de violencia puedes abrir la guantera (compartimiento que está por lo general frente al asiento del/a acompañante donde se guardan papeles necesarios, documentación, registros de conducir, etc.), sacar los papeles que allí se encuentren por la ventanilla y amenazar con tirarlos. Esta documentación también puede servirte para guardar los datos del agresor y presentar una denuncia. Otro lugar donde se guardan comúnmente estos papeles personales es detrás del espejo que está frente al asiento del/a acompañante, debajo del asiento del conductor/a, y en el guardapapeles de la puerta del conductor/a. Si haces dedo nunca salgas sin una navaja o un cuchillo bajo la manga, que para la policía puede ser tranquilamente parte del kit de tu camping.

.INVENTATE UNA ENFERMEDAD CONTAGIOSA

Cuando te empiecen a cargosear y a hablarte de sexo, puedes decir que desde que estás enferma lamentablemente no puedes tener relaciones, y seguramente los prejuicios, la ignorancia y la exclusión social hacia lxs enfermxs no le permitirán seguir hablando del tema, y les dará miedo tocarte.

Este fanzine se hizo recopilando las partes que consideramos más interesantes.

Las mujeres que realizamos este fanzine practicamos a lo largo de nuestras vidas artes marciales como kick boxing, boxeo o kung-fu.

Hemos emprendido corporalmente el camino de devenir sobrevivientes para dejar de ser víctimas.

NO MÁS LÁGRIMAS.



¿Hace falta un varón para proteger a una mujer?

NO.

Si NO conoces al agresor y estás en la vía pública:

Grita “Fuego”, nadie acude a quién pide “Ayuda”. El fuego despierta temor y curiosidad, las personas acuden rápidamente.

Toca los timbres de las casas.

Entra a algún negocio. Haz como que conoces a alguna persona a tu alcance y acude a ella con un diálogo o saludo.

Si golpeas, hazlo en lugares que duelan mucho, inmovilicen, o desmayen. Golpes de puño en el pecho son poco útiles. Los lugares indicados son:

Testículos: Patada / Rodillazo / Apretón / Piña.

Ojos: Piquete / Clavar algo.

Nuez del cuello: Puñetazo / Codazo / Hundir con los dedos / Morder.

Orejas: Morder / Pegar con ambos puños al mismo tiempo.

Nariz: Piña de abajo hacia arriba / Clavar o introducirle objetos

Explorar tu fuerza



Para un minuto antes de seguir, especialmente si ésta es la primera vez que practicas algún tipo de autodefensa o artes marciales.

¿Crees que eres fuerte? ¿Te sientes débil o no muy segura y te preguntas si serás capaz de soportar las técnicas físicas?

La fuerza es un tema importante para las jóvenes. A la mayoría de nosotras nos han dicho desde muy pequeñas que las chicas no son muy fuertes, o que somos demasiado pequeñas, gordas o faltas de coordinación para defendernos. Después de cierto tiempo, nos hemos creído esos mensajes. No estamos diciendo que seas tan fuerte como un hombre alto y musculoso, pero la verdad es que eres más fuerte de lo que crees.

Si caminas sola a la noche por lugares que te inspiran temor:

- 1) Canta alguna canción a los gritos. Finge locura. Todo el mundo teme a los locos.
- 2) Camina con un palo o botella en la mano.
- 3) El pelo atado y bajo un pañuelo o bufanda. Que no les sea posible asirte de él.
- 4) No te detengas aunque te hablen, pero mira a los ojos. Ningún atacante quiere ser reconocido.

Movimientos corporales:

No retrocedas para esquivar.

Es más efectivo moverse para los costados.

De ese modo, te corres del blanco del agresor y obtienes posiciones de ataque que el agresor descuida como nuca, orejas y rodillas.

Frente:

Siempre trata de moverte de enfrente del atacante. Los costados del agresor suelen estar desprotegidos. Si te tienen agarrada de frente, intenta un cabezazo a la nariz, un rodillazo en ingle o un pisotón (¡o todo junto!).



Mordiscos:

No todo el mundo se atreve a hundir sus dientes en otra persona. Sin embargo, un buen mordisco es muy doloroso. Lo mismo que con los arañazos, el sitio donde muerdas depende de qué partes del cuerpo del agresor son asequibles y de la ropa que lleve. Puedes volver la cabeza bruscamente cuando muerdas, para provocar más dolor. Aunque las posibilidades son reducidas, un mordisco que hace sangrar puede poner al que muerde en peligro de contraer el virus del SIDA.

Dolor, no me enceguezcas.

Violencia, no me enturbies.

Dame otra vez, instinto.

Devenir boxeadora.

Postura básica para pelear

- 1) Cabeza con mentón ligeramente agachada para cubrirlo. Ojos al frente.
- 2) Puños tensos preparados para golpear y cubriendo tu mandíbula.
- 3) Ojos que miran el blanco.
- 4) Pies separados y en diagonal.
- 5) Confianza en tu potencia.

Breves consejitos

Por lo general es correcto usar para defenderte cualquier cosa que tengas a mano, como parte de tu trabajo diario, o tus estudios (regla, lapiceros, libros).

Es posible desarmar a un agresor que te amenaza con un cuchillo, pero se necesita práctica. Es necesario mantener la vista en la mano que sujeta el cuchillo, y dar un paso lateral cuando él se mueve hacia delante. O puedes apartar su puño cuando entres a golpearlo. Si puedes, escapar es siempre la mejor opción.

Cuando el agresor golpee, usa tu antebrazo (es mucho más fuerte que la mano o la muñeca) para bloquearlo. No trates de empujar, pero cúbrete siempre la cara y la cabeza.

No defiendas objetos materiales. Tu vida vale más que cualquier cosa inanimada, no importa cuánto te haya costado. Las cosas son cosas. Ser agredida y amenazada en el afuera, en el espacio público, es el precio que la mujer paga por no disciplinarse, por ser lo que se supone la mujer debe ser.

No temas, no dejes que te llenen la cabeza con temores. El miedo es una enfermedad y no es sinónimo de “cuidado”.

No somos víctimas, somos sobrevivientes.

Si sufriste alguna terrible agresión, sácatelo de encima como si fuera polvo, no volverá a pasarte nunca más, y sigue adelante.

Movimientos

Aquí hay algunos casos para repeler cuando alguien te agarre. Aquí te enseñamos algunos movimientos simples y básicos, y pienso que toda autodefensa tiene que ser de la manera más simple posible. Puedes practicar estos movimientos con alguna amiga, con cada práctica podrás ver las reacciones automáticas. No depende de la fuerza que tengamos, son sólo movimientos veloces y reacciones rápidas y no te preocupes si no puedes acordarte del agresor, ellos no sienten nada por ti, tu puedes también

escoger y deshacerte del acoso por otras formas. Por ejemplo, golpeándolo directamente.

Agarre de muñeca

Si alguien te agarra tu muñeca inmovilízalo agarrándole la muñeca rápidamente contra su dedo anular (la parte más débil de la mano que te agarra). Tú puedes hacer esto con las dos muñecas al mismo tiempo.

Agarre de ropa

Éste es por si alguien te agarra por la camiseta o tu cuello con ambas manos. Empuja una mano de un lado al otro de su brazo, sujeta con la otra mano y empuja rápidamente de un lado al otro, mueve las caderas y los hombros para ganar fuerza.

Agarre por el cuello

Éste es para cuando alguien te agarre por el cuello. Pon tu mano alta hasta su cara desde detrás de su hombro. Entonces estira su cabeza hacia atrás hasta que consigas soltarte.

Agarre por ambas manos

Pon la mano en forma de puño, entonces empuja hasta arriba con tu mano libre hacia su cara. El énfasis está en sorprender al agresor: hacer algo inesperado para adueñarte de la situación. No se trata de ponerte a pelear. Autodefensa es hacer sólo lo necesario para conseguir tu propia seguridad.

Todas éstas técnicas son muy efectivas, pero no tienes por qué atenerte a ellas. Experimenta y desarrolla tus propias ideas. Después de todo, así es como se inventaron éstos métodos.

Sin embargo, hay que tomar ciertas precauciones, porque tú misma puedes hacerte daño. Procuramos hacerlo notar al describir las diferentes técnicas. La norma general es fijarte bien antes de apuntar a un blanco.

Alguna de estas técnicas están basadas en artes marciales, como el kárate o el judo, mientras que otras se han desarrollado como métodos prácticos cotidianos de autodefensa. Muchos están basados en las técnicas de Kaleghl Quinn.

Queremos insistir en que no hay ningún modo ideal de responder a un particular ataque.

Afianzarse

¡No se trata de echarse en el suelo para defenderte! En el próximo capítulo, todas las técnicas requieren que tengas un buen equilibrio y te mantengas con firmeza en los pies. Prueba este ejercicio para que te des cuenta de la diferencia entre tener el peso de tu cuerpo firmemente enraizado como un árbol o bambolearse sobre tus pies. Una vez más necesitas un compañero.

Cuando derribes a alguien, debes colocarte por debajo de su centro de equilibrio, generalmente sus caderas, para hacerlo caer. Solamente hemos incluido un tipo de acción para que la aprendas: es poco realista tratar de enseñarte otras en un libro. Solamente incluimos este ejercicio, si lo encuentras sugestivo, puedes continuar con clases de autodefensa o cursos de artes marciales.

Utiliza la cadera

Tu amigo te pone el brazo alrededor del cuello desde atrás. Aprieta su brazo con las dos manos, por encima del codo. Da un paso firme hacia ese mismo lado. Dobla la cintura mientras tiras del brazo hacia el otro pie.

Se caerá sobre tu cadera y aterrizará en el suelo, de espaldas. Hazlo suavemente con tu amigo: una caída rápida dejaría a cualquiera sin aliento. Es muy importante estar bien afianzada en el suelo cuando derribes a alguien, o te arriesgas a caer con él.

Puñetazos

Empieza a practicar en el aire, después hazte una almohadilla, ya sea enrollando mantas o utilizando almohadas que alguien puede sujetar o que coloques en el respaldo de una silla pesada o en una cama. De esa manera, puedes golpear a diferentes alturas o desde diferentes ángulos.

Al pegar un puñetazo, tensa los músculos del brazo y el puño. No pegues poniendo el puño blando o puedes lastimarte.

Golpe de puño

1º Puño cerrado y en tensión.

2º El impacto es con el puño pero el impulso es con todo el cuerpo. El golpe sale del hombro. Gira el hombro cuando golpees de modo que el hombro tape tu oreja. La cadera acompaña el movimiento y hace girar todo el tronco.

Objetivos

- Testículos.
- Ojos.

Golpe de martillo

Cierra el puño: el contacto será por la parte baja del dedo meñique. Golpea hacia abajo, o a la cara lateralmente. Practica con la almohadilla.

La nariz

Si el agresor no es mucho más alto que tú, pégale un cabezazo en la nariz, agarrándole el cuello por detrás.

Imagina que tu mano es la zarpa de un animal salvaje. Golpea bruscamente hacia adelante. Arañar la cara oblicuamente hace más daño.

No tengas miedo de lastimar a tu agresor. Si es un agresor se merece que lo lastimes.

Lo más importante ante un ataque es la confianza en nuestra potencia. Si dudamos de nuestra fuerza otorgamos ventajas a quien agrede.

Confía en tu fuerza y tu capacidad intimidatoria

Transforma el miedo (la adrenalina) en fuerza para atacar. Si te sientes abusada cualquier reacción es válida. Desde correr, gritar, golpearlo hasta intoxicar a quién te está agrediendo. Elegí la forma que te sea más útil y con la que te sientas más cómoda. Tienes en cuenta que la violencia muchas veces llega a tales extremos adonde es tu vida o la de la otra persona la que está en juego.

Placer y abuso son vivencias opuestas.

Placer y miedo son vivencias opuestas.

Sentirse querida y sentirse usada son vivencias opuestas.

Sentirse dueña de sí misma y sentirse propiedad de otro/a son vivencias opuestas.

¡Ninguna agresión sin respuesta!

¡No más víctimas ni cómplices!

Somos sobrevivientes.

Enfrentamiento

Si tú eliges el enfrentamiento físico lo tienes que llevar a cabo al 100% y ser lo más agresiva posible. Estar bien segura de sí misma es parte importante. El nivel de adrenalina se convierte rápidamente de miedo a odio. Golpea, no luches, los movimientos que te enseñamos son para el uso contra las partes más débiles del cuerpo. Cualquier agresor dando igual como sea de grande

o fuerte, tiene también esas partes débiles. Grita al efectuar cada golpe.
Golpes

Formando las manos en puños estira tu brazo en forma recta impactando con los nudillos, también estira tu hombro y date impulso con la cadera al efectuar el golpe.

Mueve el codo hacia arriba hacia atrás y estíralo hacia tu otro hombro. Mueve las caderas. También este golpe es bueno para el cuello o la sien.

Ingle.

Mueve tu rodilla hacia la ingle, si te encuentras cerca, levántala hacia adelante. Entonces levanta tu pie hacia arriba. Recuerda donde hay concentrada mayor fuerza de ataque es en la punta de tu pie.

Codazos

Conduce tu hombro hacia alguien que este detrás de ti empújate con la otra mano.

Practica estos golpes en casa con un saco de dormir o un cojín.

Una postura fuerte.

Si tú peleas hazlo de forma fuerte y mantén una postura estable.

Manos arriba.

Rodillas curvadas.

Pies ligeramente separados.

Escapar al abrazo del oso

Si un agresor viene por detrás y te abraza cogiéndote los brazos, es fácil que te sientas muy desamparada. Pide a alguien que te agarre de ese modo y haz la prueba. Se requiere un poco de valor, pero intenta esta técnica.

1. baja la barbilla. Déjate caer de repente, como un peso muerto.
2. empuja el culo hacia atrás, contra las piernas del agresor, para hacerle perder el equilibrio.

(Se puede agregar la técnica de “inflar el pecho” para ganar espacio y dejarse caer hacia abajo)

Pies: párate con los pies ligeramente separados en diagonal para obtener mejor equilibrio.

Patada: no peques con el pie, sino con la tibia, ¡duele más! Y te lastima a vos menos.

Ingle: pegar un puntapié.

Sé violenta.

**Te enseñaron a ser buena, linda, limpia.
¡olvídatelo!**

<http://eticaamatoriadeldeseolibertario.blogspot.com>

Readaptado al castellano ibérico por la Distribuidora Peligrosidad Social, marzo de 2014.

