

# AUTO DEFENSA PARA MULHERES



Edições **ALTO AXÈ**  
Salvador de Bahía  
Março 2013

**ESTE MATERIAL SE PODE DIFUNDIR A VONTADE**

## O SILENCIO E COMPLICIDADE

*“Não, não assumo todos os mitos da tribo nos que nasci. Posso compreender porque quanto mais tingidas de sangue anglo, mais firmemente minhas Irmãs de cor e descoloradas glorificam os valores de sua cultura de cor-para compensar a extrema devaluação da que é objeto por parte da cultura branca. E uma reação legítima. Mais eu não glorificarei aqueles aspetos da minha cultura que tenham mi feito dano e que mi tenha danado baixo o pretexto de mi proteger”.*

**Gloria Anzaldúa**

**Em “Movimentos de Rebeldia y as Culturas que tracionam”**

### ¿Por qué re-editar este material?

“No marco do oito de março, dia internacional das mulheres e da Terceira chamada de mulher” que se realiza em Salvador de Bahia, reeditamos este material como uma ação que procura somar a difusão de ferramentas de prevenção e ação frente à violência machista.

Somos um grupo de mulheres e lesbianas capoeiristas do sul que encontramos na multiplicidade da capoeira, além de uma prática cultural e artística, ferramentas de liberação, de empedramento e luta contra a opressão em geral y contra a violência machista em particular.

Isto não é um manifesto nem um manual acabado sendo reflexões, inquietudes e propostas que pretendem disparar, mobilizar, acordar ante a naturalização, frente aos maltratos e abusos e contagiar uma atitude de proposta e ação, coletiva e individual, frente a eles.

"O oposto do patriarcado não é matriarcado, sororidad<sup>1</sup> é o género. Somos todos responsáveis para quebrar as relações de poder, para encontrar um caminho para a cooperação. "

Esta publicação esta escrita e pensada por e para mulheres. A informação que contiene baseia se nas vivências que, como mulheres desta cultura, nos acontecem e caracterizam.

A ideia desta publicação nao e aprofundar as diferenças entre generos sinao nos replantear quais sao as formas de reprodução do rol femenino asignado que nos limita, somete e inferioriza.

E uma invitacao a toma de consciencia e ao autoreconhecimento para poder començar a quebrar com todos estos anos de sumisao e trabalhar conjuntamente por nossa autonomia e liberdade.

A continuação, tratamos de reproducir as bases e ferramentas que construimos em grupo com outras mulheres, juntando experiencias pessoais e indagando em nossa propia historia.

As pessoas que recompilamos esta informacao fuimos mulheres abusadas sexual e fisicamente durante nossa infancia e ao longo de nossas vidas, descibir isto, nos fez remover muita merda e començar a manchar as paredes das ruas com elas, indagar a historia, a cultura, a familia, nos indagar a nois mesmas. Reajir frente ao abuso e deixar de exercerlo foi e e um exercicio diario. Fazer circular estas ferramentas e uma necessidade que emerge do mais profundo de nossos corações. Para ser participantes e generadoras de mudanças que necesitamos, para que nem as crianças nem grandes nunca mais vivam o que vivemos, para nao ser mais cúmplices do silencio. Para isto tentamos gerar estas ferramentas com a intenção de que voce se aproprie delas, as repense, a critique, as modifique e redistribua ao seu gosto.

¡NINHUMA AGRESAO SIM RESPOSTA!  
¡NAO MAIS VITIMAS NEM CUMPLICES!

**Placer e abuso sao vivencias opostas.  
Placer e medo sao vivencias opostas.**

**Sentirse querid e si sentir usada, sao vivencias opostas.**

**Sentirse dona de si mesma e sentirse propiedad de outrx, sao vivencias opostas.**

<sup>1</sup> Na edição original usava se a palavra "fraternidade". Decidimos mudar La já que, historicamente a fraternidade e um pacto entre os varões que se fecham violentando a uma mulher. A substituímos por "sororidad" ya que esta palabra da cuenta de un vínculo solidario entre mujeres.

## Homens público Mulheres privadas

A cultura que constroi ser um homem e ser mulher, transforma e aprofunda as diferenças físicas em diferenças emocionais e psicológicos pagando as semelhanças.



De niñx<sup>2</sup>s, impomos papéis e estereótipos de desigualdade para diferentes sexualidades, nos encasillando numas e nos Ocultando outrxs...

Por exemplo, todos os jogos de meninas sempre foram relacionadas a ser mães, ser o mais próxima possível

de bonecas de plástico, o trabalho doméstico, sendo educadas para se dedicar ao mundo privado, para casa, para a custódia, a família ...



<sup>3</sup>

O treinamento e os jogos sempre foram mais passivos que os dos mininos, por isso nao deve ser tão estranho que eles têm desenvolvido mais fortemente ao longo da vida para nós.

Seus jogos e histórias tem a ver com o mandato que a sociedade impõe sobre o homem: a guerra, a razão da e a técnica de mundo do público. É assim que, sem perceber, começam a reproduzir-se os valores de patriarcado, que têm a ver com a hierarquias e concorrência entre os pares.

Para determinar quem é mais forte e melhor, impondo algunxs acima dos otrxs a força, em vez de valorizar o que cada pessoa pode dar ou sentir e cooperar para que todos nós podamos nos desenvolver.

<sup>2</sup> Mudamos a letra "a" e a "o" por a "x" para escrever de um modo inclusivo, não masculiniza nem normatização do género como também para questionar o binarismo de genérico.

<sup>3</sup> "¡Oh! isto explica a diferença de nossos salários! Quere dizer".

## ¿Por que treinar nosso corpo?

O desenvolvimento da força e capacidade sempre foram atividades físicas, praticadas principalmente por razões culturais por homens. Portanto, não é surpreendente que eles têm mais energia e força que nós. Talvez se nos dedicarmos a construção civil e os homens a educação das crianças as coisas seriam muito diferentes.

Conhecer as possibilidades do nosso corpo e começar a desenvolver os músculos (Na verdade, temos as mesmas quantidades dos homens) nos dá a possibilidade para se sentir com mais segurança, auto-confiança e autonomia.

Além disso, a atividade física em si gera saúde, renova, faz circular a energia e nos dá maior equilíbrio físico e mental.

Quebrando o mito de que afirma que por uma questão de biológica ou inata homens são mais fortes do que as mulheres, é tão simples como aprender a ser sem eles. Por exemplo, pra movimentar um móvel em lugar de chamar pra um homem pra ele fazerlo sozinho, chamar a uma amiga e fazerlo entre as duas, é um grande passo.

Força e atividades culturais específicas para gênero (masculino / feminino) são um mito abolível facilmente. É tão simples para uma mulher aprender a mudar a válvula de uma torneira, como é para um homem fazer a cama ou lavar roupa. Aprendizagens úteis como elétricos, canalizações, etc, e destreza física contribuem para a autonomia e independência de todas as pessoas. Uma coisa concreta é saber que se necessita a mesma força pra levantar 4 kg de verdura, que pra quebrar a cara com um golpe dado no lugar correto. Muitas vezes não é a força o que vale na hora de se defender, se não a confiança em uma mesma e a técnica corretamente utilizada.



## Confiança e comunicação

Seu primeiro inimigo é você mesma. O fato é que as relações doentes e uma demonstração de como você se encontra internamente. Quase todas as mulheres violentadas nos sentimos inseguras, vulneráveis, dependentes, sentimos que não pode por si só e que precisamos de um "outro". Quando nos supera este sentimento de auto-destruição e insegurança e começamos a nos sentir seguras, respeitando a nós mesmos, construiremos relacionamentos afetivos NÃO auto-destrutivos.

Muitas vezes não percebemos o quão forte estamos como pra suportar muito dano, pensando nos fracos, sem parar para pensar que toda energia depositada em um relacionamento doente, podemos usá-la em algo que nos faça bem.

A partir disso, não vai deixar que ninguém que nos arodeie nos tratem mal, nos controlar ou ferir. Seja um casal, Novix, amante, marido, família, amigx, desconocidx, etc.

Falar para nos solidarizar entre nós faz-nos compreender que os abusos foram e são cometidos contra milhões de mulheres entre gerações em todo o mundo. Quebrar o silêncio e o isolamento é começar a romper com uma longa história de abuso.

Individualismo, hipocrisia e isolamento apenas ajudar a manter e alimentar a cadeia de violência.

Silêncio nos transforma em cúmplices. E cumplicidade com estes fatos faz com que continue acontecendo.

Então, quando você ver ou ouvir alguém agredidx, na rua ou entre vizinhos, ou em qualquer campo, procura estabelecer uma relação de confiança com a pessoa que está sendo atacada. Se você não conhece e se encontra na rua, você pode disfarçar e se aproximar para pedir o nome de uma rua, falar com a pessoa agredida, se trata de um vizinho, você pode tocar a campainha e pedir uma xícara de açúcar. O importante é que a pessoa saiba que você se encontra atenta.

Não delegar só no juiz de turno ou no tribunal, não espere para polícia reagir. Porque para fazer mais difícil o labirinto, se uma mulher sofre um ataque e pede ajuda para a justiça, corre o risco de se enfrentar com um representante da justiça machista ou um policial que envia a causa a um gigantesco arquivo e termina aconselhando a vítima a retornar e tentar restaurar a situação. Por isso, é muito importante saber para onde ir e construção de vínculos de confiança e solidariedade entre as mulheres.

## Olhar, voz, corpo e atitude

Existem muitas condições culturais com as que nos encontramos no dia a dia as que nos fazem reprimir a nossa voz e expressão e encorajar-nos a ficar em silêncio. Trabalhar internamente para que essa voz possa expressar a voz de nossa raiva, ansiedade e tédio.

A voz aumenta a nossa força emocional e física, e é elementar para a autodefesa.

Quanto mais as mulheres falam, gritam, rejeitar insulto e abuso, menos vulneráveis estaremos diante do agressor.

Nosso corpo fala por si, a atitude corporal que adotamos demonstra os nossos pensamentos, sentimentos e emoções. Por isso é necessário animar a adotar uma atitude corporal firme que reflita o que nos acontece internamente. Se sentirmos que sim, é SIM!, se sentir que não é NÃO, e o outro tem que ver se expressar em todo nosso corpo.

Com apenas um olhar pode dizer muito e a atitude do outro pode mudar.



É importante registrar que estamos enviando nossos desejos bem como também é capaz de identificar quando são respeitados, mesmo habiéndolos manifestado.

Adotar uma atitude sempre segura, caminhando firmemente, ombros para trás, costas retas, os olhos frente, olhando em seus olhos, deixe sua voz ser ouvida, não duvide em pedir desculpas ou o tempo todo. Se alguém está incomodando por favor, não pergunte. ¡Exigi respeito!

## Violência

Violência contra a mulher não acontece apenas nos parques durante a noites frias. Todos os dias somos alvos fáceis de olhares, comentários, apitos, piadas, batendo, etc. Na rua, nos bares, nas delegacias de polícia, no trabalho, em casa, na televisão e em qualquer lugar que você esteja.

Este é o diário do resultado e alimento de uma propaganda cultural que educa um imaginário no qual a sexualidade e a violência coincidem.

A violência é um problema social e cultural. A causa está principalmente na educação autoritária em si (na nossa cultura patriarcal) a partir do qual todos e cada um somos cúmplices se não nos repensarmos as nossas "costumes".



**COMTRA A VIOLÊNCIA  
E A OFENSA ORGANIZEMOS  
NOSSA AUTODEFENSA**

### Bases psicológicas para autodefesa

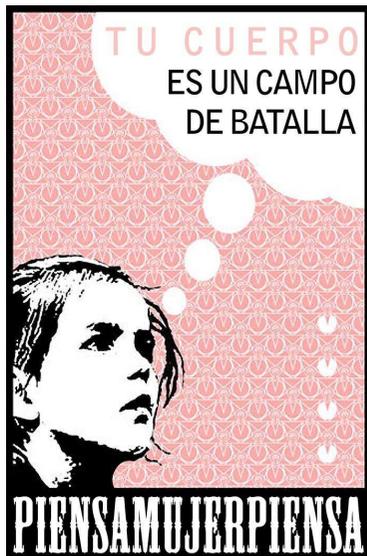
- O medo e a raiva produzem adrenalina no corpo, o que aumenta a força física e se aprender a usá-la pode nos ajudar a nos defender. O Pânico desenvolve-se pela falta de oxigênio no cérebro. Para superá-lo deve tentar se acalmar e respirar o ar lentamente tomando por nariz e boca.
- Confiança em seus sentimentos mesmo que não há sinais explícitos de violência.
- Esteja ciente da sua atitude corporal, se você não se sentir com segurança pode ser que o agressor o perceber e tire proveito disso.
- Estabelece os limites de seu espaço pessoal e nunca deixá-los ser invadidos.
- Os papéis de vítima e agressor são complementares. Se você colocar-se no papel vítima estão confirmando o papel do agressor.

## Violência sexual sutilezas

- Quando circunstancialmente se dá dormir com um homem, e sem você dar o pe, colocam uma mão numa parte do seu corpo ou invadem o teu espaço, estando despertos ou simplesmente fazendo os dormidos.

- O fato de que eles não usam um preservativo, sem importar tanto a gravidez indesejada e todas as doenças de transmissão sexual que existem e uma atitude que demonstra seu egoísmo e tu cumplicidade. O mais provável é que, enquanto eles desfrutam do teu corpo, você está simplesmente preocupando e pensando (além de desfrutar) que não simplesmente escape um respingo de Sêmen dentro, se você está em seus dias férteis, se você tomou a pílula, se ele está por terminar, etc. Não ser capaz de desfrutar plenamente sua sexualidade e se expor a auto-destrutivas consequências.

- Ao agir como se fôssemos bonecos de plástico e objetos de penetração, forçando posições de stress, mesmo dolorosas, manipulando nosso corpo para seu próprio prazer sem se preocupar com a nossa.



- Quando nos induzir uma abrupta e autoritária para lhes dar prazer, como e quando querem.

- Quando não tem em conta sua higiene e depilação corporal e sim a nossa.

- Quanto os comprimidos como qualquer forma de prevenção são de sua responsabilidade e envolvem efeitos colaterais sobre a sua saúde e não apenas a dele porque ele corta a viagem ou não gosta de usar camisinha.

O que vemos como importante e significativo é o respeito que você mesma sente por teu corpo, já que o tratamento que os outros têm com você vai depender da auto-estima que você manifesta.

## E importante você saber que:

- Só você e ninguém mais que você é dona de sua vida e seu corpo.

- Ninguém tem de tomar decisões por você.

- Você pode mudar sua opinião sempre que quiser e outros devem compreender e respeitar. Por exemplo, se você quer ser íntimo de alguém em um determinado momento e no próximo momento muda de opinião, a outra pessoa tem que aceitá-lo goste ou não.

- Os golpes nunca pode ser uma demonstração de amor. Quem bate a quem ama, precisam de ajuda psicológica e isso não é algo que só você pode lidar ou resolver.



perigo.

Se alguma coisa está acontecendo com você tente conversar com alguém que você confia e se acerca a um centro atención. Embora você ame seu parceiro profundamente, é essencial que você se torna consciente de sua vida (e suas filhas ou filhos, se você tem) está seriamente em

Escolha relações de igualdade e respeito que nos fazem sentir ouvidas e onde nossas necessidades e desejos são tomados em conta como os de outra pessoa.

# Abusos abusos abu.S.O.S. abu.S.O.S.

Diferentes situações de abuso contra as mulheres. Embora não seja o mesmo um olhar de desejo na rua que um tapa na bunda ou algo tão extremo como a penetração forçada, ambas coisas significam um tipo de abuso. A pessoa que se sente livre para lhe dizer o que opina sobre você (se se encontra agradável ou não, se a sua bunda le gosta, como se suas tetos são grandes ou pequenas, etc.) exerce uma relação de poder, supondo que você pode dizer o que quer.



Não necessariamente em todos os casos de violência envolvem força física.

Tudo o que alguém tem em contra a sua vontade, sem considerar as suas necessidades, desejos e gostos e também a violência.

- **Abuso gestual:** olhares lascivos, mostrar o pênis, masturbação, etc.
- **Abuso verbal:** elogios, assobios, piadas pesadas (em que somente ri o agressor), comentários depreciativos, insultos, gritos, etc.
- **Abuso de confiança:** ser induzido a fazer o que o abusador quer, usando a confiança existente na relação.
- **Abuso psicológico:** o ciúme, a subestimação (Diga que não e capaz de fazer o que quiser, te colocando para baixo), humilhação, ridicularização, controle, ameaças ("Se eu você me deixou / Eu vou matar você ", " Eu estou levando XS chicxs ", etc.), a culpa, chantagem emocionalmente, etc
- **Abuso físico:** agitação, puxar cabelo, empurrar, bater, etc.
- **Abuso sexual:** ser tocado quando você não quer, que a outra pessoas assumam que o fato de ser o seu parceiro lhe / habilitado para ter sexo a qualquer hora, estupro, etc.

Em muitos casos, o abuso também é dado por engano, mentiras e chantagens. Como quando tocam em você e não se fazem cargo ou quando o fazem, rindo, diversão quando o único que se diverte é o abusador / a ..

# Quebrar o estereótipo MONSTRUO= ESTUPRADOR

- O estupro não é pobre porque dirige seu carro importado.
- O estupro não fala mal, porque ela trabalha em uma escola.
- O estupro Não cheira mau, porque se perfuma todos os dias para trabalhar em seu escritório.
- O estupro não veste mal porque como os ladrões de luvas brancas também usa palitô.
- O estupro desconhecido nem sempre é porque pode ser parte de sua família.
- O estupro não é o sacicero do barrio porque utiliza bata.

O estupro tem que parar de ser classificado como um homem retardado, bruto ou sacicero. É comprovado que a maioria dos casos de estupro acontece dentro da família. Em geral, o estupro é um marido, um pai, um tio, um avô, namorado, irmão ou meio-irmão, qualquer um pode estabelecer um vínculo de confiança ou poder. Esta ligação funciona como gerador de vergonha e culpa, especialmente quando estamos ainda suficientemente indefesas e vulneráveis como para compreender e reagir a o que está acontecendo.



Contra qualquer situação de violência a coisa mais importante que você precisa saber é que a auto-defesa começa no relacionamento que temos com nós mesmos. Violência, ao ser parte da cultura em que crescemos, é naturalizado e aceito internamente.

# Algumas estatísticas sobre a violência doméstica

As estatísticas, mesmo que sejam uma visão parcial da realidade, aqui nós acercam pelo menos uma abordagem de pequena gravidade do tema. De acordo com um relatório há algum tempo atrás pelo Instituto Mulheres Sociais e Políticas "em Violência doméstica da Argentina uma epidemia "e" pelo menos 25% das mulheres argentinas sofreram algum tipo de abuso".



Deve ser acrescentado que há relatos de que esse percentual subiu para 40%. Além disso, violência contra a esposa, tem uma influência direta sobre os filhos e como tal é suficiente dizer "os filhos de vítimas de violência física grave abandonam a escola quatro anos antes que a média geral "e que" em famílias com violência física grave sobre as mulheres, os filhos são 100 vezes mais propensos a ser hospitalizados".

## No mundo:

- A cada ano, dois milhões de meninas sofrem mutilação genital.
- Pelo menos 1 em cada 4 mulheres no mundo sofrem violência doméstica.
- A cada 12 segundos uma mulher é abusada por seu marido, namorado ou amante.
- O abuso de crianças ocorre em todas as culturas, idades, raças, nacionalidades e níveis socioeconômicos.
- O abuso ocorre também em relações do mesmo sexo.
- 93% das vítimas de violência doméstica são mulheres.
- 64% de todas as mulheres são agredidas em algum momento de suas vidas.
- 60% das mulheres agredidas são espancadas durante a gravidez.
- 81% dos homens que abusam de seus parceiros tinham pais que abusaram suas mães.
- 40% das mulheres vítimas de tentar si matar conhece a seus atacantes.
- 80% das meninas foram agredidas sexualmente, molestadas ou assaltadas por homens tão perto quanto seu pai e tão longe quanto seu vizinho.
- Espancamentos são a principal causa de lesão para as mulheres, são mais frequentes do que acidentes de carro, assaltos e estupros todos juntos. Esta é a principal razão pela qual as mulheres são tratadas nas salas de emergência.
- Apenas 1% das mulheres agredidas no lar relata abusos sofridos.
- 40% das mulheres espancadas por seus maridos, mantêm-na em pelo menos 20 anos sofrendo esse tipo de abuso, com marcas físicas, emocionais e meios psíquicos.
- No trabalho 1 em cada 5 dias de trabalho perdidos pelas mulheres estão relacionadas à violência doméstica.

Dormir com "o inimigo" é uma situação que as mulheres sofrem a maior parte do tempo em silêncio. O silêncio também fala da proximidade do agressor: as estatísticas de delito revelam que a maior parte das mulheres que são estupradas conhecem a seus atacantes.

A casa, então, que deveria ser o espaço acolhedor, torna-se o lugar de perigo. **Onde me abrigo? Onde ir se os funcionários ainda agem sobre a idéia de que por trás do ataque, há sempre uma mulher que provoca?**



# Não ceder espaços, não depender de acompanhantes, não relegar de nossa liberdade

Aqui tem algumas idéias para quando você ande pela rua durante a noite sozinho ou em qualquer situação e se sente com insegurança:

**Você pode ter, como objeto de defesa:**

- **spray de pimenta.** É um gás que roçado sobre os olhos causa cegueira momentânea. Vendido em casas militares e tem um valor acessível, apresenta-se em um frasco pequeno que você pode carregar em seu bolso e tem uma trava de segurança que permite que você executá-lo de um lugar para o gás passa ou não. A sua utilização é bastante eficaz, mas pode ser perigosa se não tomar precauções para a eficácia desejada.

Como utilizar:

- Não usar sempre dentro de casa ou no vento para você, já que o gás se expande a 3 metros de raio e pode te machucar.
- Estende como você pode pulverizá-lo em seu braço para o olhos do agressor e fica longe do local. Se você tem que manter no espaço, use um tecido que cobre o nariz e a boca para não inalar ele.
- Não mostrá-lo, tirá-lo logo no momento em que você tenha certeza que vai usá-lo, já que o atacante pode usá-lo contra você.
- Se você recomendar a outra pessoa não esqueça passar esta informação.

- **Usando um pedaço de pau ou uma garrafa vazia** na mão, os motoristas e pedestres traquinas temem por sua segurança e a do seu carro, já que podem supor que você se encontra bebado.

- **Andar de bicicleta.** A bicicleta é uma ferramenta que fornece autonomia e saúde para todos, pois não envenenam o ar e você cai na porta de sua casa. Além disso, há uma enorme diferença entre cruzar pelo um lugar pela noite andando que em bicicleta, a velocidade com que você pode andar por lugares indesejados pedaland não é a mesma que andando.

- **Chaves.** Se você tem que bater, sustene as chaves com o punho fechado e coloca uma delas entre o dedo maior e anular para que fique uma em ponta para que apontasse um fora.

- **Gritar.** Não tenha vergonha expor publicamente ridicularizar o agressor e deixando claro que está incomodando.

- **¡Gritar fogo!** Se pedimos auxílio o senso comum das pessoas é bastante cruel para as mulheres e geralmente não vem para nos ajudar, o fogo geralmente desperta mais curiosidade nas pessoas e medo de que eles queimam suas próprias pertences, tornando-os ir mais rápido.

## Se você está fazendo dedo na trilha ou você se encontra em um caso de abuso em um carro andando:

- **Mantem a janela um pouco aberta.** Em qualquer situação de violência, você pode abrir o porta-luvas (compartimento que normalmente se encontra no banco dianteiro do acompanhante com a documentação que armazena, registros de condução, etc), retire o papel que se encontra lá pela janela e ameace com botar para fora da janela. Essa documentação também pode servir para salvar os dados do agressor e fazer uma reclamação. Outro lugar onde esses papéis são guardados é comumente atrás do espelho que se encontra frente ao assento do passageiro, abaixo do banco do condutor/a, e na porta do guardapapeles do motorista.

Se você faz carona nunca saia sem uma faca ou uma faca imbaixo da sua mão, que para a polícia pode ser tranquilamente parte do seu kit de acampamento.

- **Cria uma doença contagiosa.** Quando comecem a te molestar e falar sobre sexo, você pode dizer que, desde que você está doente infelizmente você não pode ter relações sexuais, e, certamente, o preconceito, a ignorância e a exclusão social aos enfermos não permitiram deixar você seguir falando sobre isso, e vai ter medo de tocar em você.

# Para diferentes formas de agressão diferentes formas de reação

## Se você conhece o agressor:

- Basta dizer não.
- Não fique parada, imóvel ou em silêncio, enquanto o abuso ocorre. Se não pode fazer nada por medo de um golpe ou porque algo internamente paralisa você, pelo menos, estar ciente do que está acontecendo em você.
- Não fique em silêncio. Tente expressar ao agressor/a, ainda que através de lágrimas, que o que ele está fazendo, é ruim pra você.
- Tente encontrar alguém da sua confiança para conversar. Você não é culpado e você não tem responsabilidade. O que acontece com você não é causado por você, é o agressor que deve sentir culpa e vergonha. Ninguém merece ser abusado. Não há justificativa para o agressor.



- Silêncio ou tentar esquecer o abuso não são remédios. Por outro lado, não tirar a dor, raiva, culpa ou vergonha, só trazem doenças.
- Não acho que desta vez vai ser a última, não dar mais oportunidades de agressão. A violência é uma linguagem que uma vez que começou não termina se, renuncia para sempre à si comunicar dessa forma.

## Si não conhece o agressor e se encontra na via pública:

- Grita fogo (muitas vezes pedir ajuda ou auxílio não dá resultados, em troca o fogo desperta maior temor e curiosidade nas pessoas próximas fazendo que venham rapidamente).
- Você pode tocar as campainhas das casas que estejam ao seu alcance, entrar em algum negócio ou fazer de conta de que conhece a qualquer pessoa que esteja perto voltando-se para ela com uma saudação ou estabelecendo um diálogo.
- Se você não tem escolha que bater o atacante tenta que seja em lugares onde doe muito, imobiliza ou desmaie.

### Esses lugares são:

- Os testículos (pontapé, joelho, soco, aperto, etc.).
- Olhos (pique, pregando algo, etc.).
- O pescoço carotídeo ou nogueira (cotovelada, soco, afundar dedos, etc)
- As orelhas (bater com ambos punhos fechados no mesmo tempo, morder, etc.)
- O soco na nariz (baixo para cima, mordendo, unhas ou entrar com um objeto, etc).

**Se você se sentir abusado qualquer reação é válida. Desde correr, gritar, bater ou até mesmo veneno a quem está atacando você. Escolha o jeito de como e mais útil e como você se sinta confortável.**

**Leve em conta que muitas vezes a violência atinge a tais extremos, onde é a sua vida ou a da outra pessoa a que está em jogo.**

