

Autodefensa **feminista 600 mg** comprimidos recubiertos con feminismo anticapitalista

Lee todo el prospecto detenidamente antes de empezar a utilizar la autodefensa.

- Conserva este prospecto, ya que puedes tener que volver a leerlo.
- Si tienes alguna duda, consulta los colectivos feministas de tu barrio, tu universidad, tu centro de trabajo, tu pueblo, tu ciudad, tu asamblea o alguna amiga o familiar feminista cercana.
- Este prospecto debe difundirse a otras personas, aquellas que tengan los mismos síntomas u otros parecidos, ya que puede beneficiarles.
- Si consideras que alguno de los efectos adversos que sufres es grave, o si aprecias cualquier efecto adverso no mencionado en este prospecto, consúltalo con tus amigas o colectivos feministas.

1. QUÉ ES AUTODEFENSA FEMINISTA 600mg Y PARA QUÉ SE UTILIZA

AUTODEFENSA FEMINISTA 600mg pertenece a un grupo de estrategias llamadas feministas y anticapitalistas. La autodefensa es la defensa a una agresión previa como método de salvaguardar nuestra integridad física y psíquica. El derecho a la defensa propia frente a un daño o peligro, es totalmente legítimo. Hablamos de autodefensa feminista, de defendernos porque nos atacan, de defendernos contra la violencia de los agresores y del sistema patriarcal y capitalista.

La autodefensa va más allá de aprender técnicas de defensa personal.

Los cursos-talleres de autodefensa feminista son pequeños pasos para un posible cambio personal y toma de conciencia. Y cualquier grupo de mujeres puede formar un grupo de autodefensa, sólo tiene que buscar apoyo en grupos feministas.

Estas estrategias están indicadas en caso de:

- Insultos sexistas.
- Acoso callejero y laboral.
- Violencia dentro de la pareja y en todo tipo de relaciones sentimentales y/o sexuales.
- Tocamientos obscenos.
- Oposición de roles
- Violencia institucional: imposibilidad de acceso a puestos de responsabilidad...
- Violencia estructural y económica: salarios más bajos por el mismo puesto de trabajo...
- Homofobia, lesbofobia, y transfobia.
- Racismo y xenofobia.

2. ANTES DE SEGUIR LEYENDO MÁS SOBRE AUTODEFENSA FEMINISTA 600mg

Es importante que aprendas lo que es la autodefensa feminista y hagas un uso "adecuado" de ella, siempre teniendo en cuenta las consecuencias para ti y para las personas que están o van contigo. Utiliza la dosis más adecuada en cada situación que solucione el problema con el menor riesgo posible y disminuyendo así los posibles efectos adversos.

Informa a tus amigxs, a tu familia, a tu pareja... de que a partir de ahora: Vas a responder activamente ante cualquier signo de violencia contra tu cuerpo o tu persona. No es necesario que te defiendan.

No te has convertido en una agresora, te estás defendiendo. Puede ser que lo que a ti te ofende para ellxs sea una tontería, pero exiges su respeto. No eres una histérica, no eres una exagerada y no odias a los hombres...

Embarazo y lactancia: También las embarazadas, madres "a demanda", abuelas y niñas puede ejercer la autodefensa feminista.

Conducción y uso de máquinas: Es también útil en caso de que hagas autostop, que seas camionera, que conduzcas una moto o una bicicleta por la ciudad, o una excavadora. Si experimentas mareo, vértigo, alteraciones de la visión u otros síntomas mientras estas ejerciendo la autodefensa, llama a tus colegas.

Información importante sobre algunos de los componentes de AUTODEFENSA FEMINISTA 600mg: Esta estrategia es empoderante. Si tu entorno padece intolerancia a las mujeres empoderadas, ese entorno no te conviene, busca otro y mejor si es feminista.

3. CÓMO TOMAR AUTODEFENSA FEMINISTA 600mg

Sigue las instrucciones de tu entrenadora de autodefensa o de amigas que conozcan la estrategia. Consultalas si tienes dudas.

Crea tu propio grupo autogestionado de defensa feminista, infórmate en tu asamblea feminista más cercana.

No suspendas el tratamiento antes de sentirte lo suficientemente segura de que puedes defenderte ante las agresiones, al menos cotidianas, ya que entonces no se obtendrían los resultados esperados. Este tratamiento puede durar toda la vida, sus beneficios nunca dejarán de sorprenderte.

Adultxs y jóvenxs de 12 a 18 años:

En general, la dosis diaria recomendada es de autodefensa feminista cada 6 u 8 horas. La dosis y duración del tratamiento deberá ajustarse en función de la gravedad de la violencia recibida y de las molestias que te provoque.

Niñas menores de 12 años:

Es importante aprender autodefensa feminista desde los primeros años de vida para que las niñas sientan y aprendan que pueden vivir una vida libre de violencia machista.

Mujeres y personas trans de edad avanzada:

Si tienes más de 60 años, es posible también hacer uso de la autodefensa feminista. Solo tendrás que adaptarla a tus capacidades físicas.

Diversas funcionales:

En este caso sólo tienes que adaptar la autodefensa a tu diversidad funcional o capacidades.

Modo de administración: a través de la lectura, en grupos feministas de autodefensa, a través de películas, en grupos autogestionados....

Si olvidó tomar AUTODEFENSA FEMINISTA 600mg: Toma una dosis doble para compensar la dosis olvidada y prevenir futuras agresiones. Si empiezan a tener más miedo, quizá dejen de agredirnos.

Si interrumpe el tratamiento con AUTODEFENSA FEMINISTA 600mg: Si tienes cualquier duda siempre puedes consultar de nuevo. Si interrumpes el tratamiento siempre puedes volver a él cuando lo necesites.

4. POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

Al igual que todos los remedios, **AUTODEFENSA FEMINISTA 600mg** puede producir efectos secundarios, aunque no todas las personas los sufran igual. A continuación se muestra una lista de efectos secundarios.

Elevada incorporación de la perspectiva feminista

- Nunca volverás a poder ver con tranquilidad una película romántica. Acabarás de los nervios.
- Tendrás que dejar de escuchar muchas de las canciones de tu vida, ya que te saldrá urticaria cada vez que escuches frases como "Sin tí no soy nada...". Te recomendamos que escuches tus canciones favoritas en modo karaoke, sin letra. Otra opción divertida es dedicarte a cambiar la letra de tus canciones.
- Analizarás cada una de las relaciones que tengas. Sé benévola contigo misma, llevamos el patriarcado en las venas. Comparte tus contradicciones con tus colegas.
- Se te hará evidente, en espacio participativos como asambleas, coloquios... que muchos hombres hablan: más veces, más tiempo, más alto, imponiendo sus ideas, interrumpen más. Y por supuesto, valoran menos tus aportaciones que las de otros compañeros.

Empoderamiento

- Te sentirás más segura de tí misma y ya no querrás que te acompañen por la noche hasta el portal de tu casa. Andarás por la calle tranquila, sin miedo y dispuesta a defenderte frente a cualquier agresión que te pueda suceder.
- Contestarás a los "piropos" y comentarios sexistas que te suelten por la calle, tus colegas, en el colectivo mixto en el que participas, en tu lugar de trabajo, en los bares de marcha... Y exigirás que terminen.

Toma de conciencia de la opresión que sufres por ser un cuerpo leído como mujer

- Te darás cuenta de que en tu casa, tampoco se trata igual a las mujeres que a los hombres.
- Sentirás que en ocasiones tu voz y tu opinión parece tener menos validez en las conversaciones.
- Te darás cuenta que se espera de tí que tengas un aspecto físico determinado, que entres en el juego de la seducción, que te vistas de una manera específica para cada situación...
- Te darás cuenta de que la gente espera que te comportes de manera suave, cariñosa, amable, sumisa... que nunca muestres tu enfado ni agresividad, que escuches, que entiendas y seas comprensiva, que pongas las necesidades de los demás por delante de las tuyas propias.
- Notarás que la sociedad te ha designado unos determinados papeles, sin preguntarse si te gustan o no: cuidadora, madre, objeto de amor y deseo, hija abnegada, buena esposa...

5. CONSERVACIÓN DE AUTODEFENSA FEMINISTA 600mg

Mantener cerca del alcance y de la vista de las niñas. Requiere condiciones especiales de conservación como la confianza entre compañeras, la transmisión de unas a otras, el intercambio solidario, pensar dos veces a quién le revelas tus estrategias para que no puedan utilizarlas en tu contra, etc.

Caducidad: Esta estrategia no tiene fecha de caducidad. Te servirá siempre que te haga falta. Además ayuda a proteger el medio ambiente y no cuesta dinero.

6. INFORMACIÓN ADICIONAL

Composición de AUTODEFENSA FEMINISTA 600mg : El principio activo es el feminismo. Los demás componentes (excipientes) son:

Núcleo: autoestima alta, inteligencia emocional elevada (E-460), empoderamiento personal y colectivo, ácido humorístico y otros. Recubrimiento: musculos bien desarrollados, elasticidad, agilidad, y bienestar físico y mental (E-171).

Titular de la autorización de comercialización y responsable de la fabricación:

Laboratorio Movimientos Feministas del Mundo

Esta estrategia tiene licencia Copyleft y Creative Commons. Se recomienda su difusión, total o parcial por todo tipo de medios: redes, boca a boca, cartelería, buzono, audiovisuales, performances, grupos de mujeres... y todo lo que tu imaginación te permita.

Este prospecto ha sido aprobado en noviembre de 2012 por la Comisión de Feminismos Sol 15M, con motivo de la conmemoración del 25N: Día internacional contra las violencias machistas.