

GUIA DE RECURSOS CONTRA LES VIOLENCIES MASCLISTES

HI

1

HA

2

VIO

3

• L E N C I A 4

• E S Q U E 7

• N O E S V E U E N 8



Diputació
Barcelona



Pacte d'Estat
contra la violència de gènere



Ajuntament de
Sant Andreu
de Llavaneres

LLAVANERES CONTRA LES VIOLÈNCIES MASCLISTES

Hi ha violències que no es veuen, però existeixen. S'amaguen en paraules, gestos, silencis i actituds que hem normalitzat massa temps. Aquesta guia neix amb un objectiu clar: obrir els ulls davant les violències masclistes i donar eines per detectar-les, entendre-les i combatre-les. Les violències masclistes no són fets aïllats ni problemes privats: són una expressió del sistema patriarcal que, massa sovint i durant massa temps, ha volgut invisibilitzar les dones i el seu potencial.

Volem trencar amb aquesta inèrcia. Volem una societat lliure de violències, on la igualtat sigui una realitat, no només una paraula bonica. Aquesta guia us ofereix eines i recursos per aconseguir-ho: entendre què són les violències masclistes i com es manifesten, identificar-ne els diferents tipus, reflexionar sobre com ens afecten, i descobrir com respondre-hi. També hi trobareu informació sobre on buscar suport i bibliografia per aprofundir-hi.

El llenguatge també importa. Fem-lo servir per construir, no per perpetuar desigualtats. Parlem i tractem els altres amb respecte, amb consciència i amb la voluntat de ser exemple del canvi que volem veure. Aquesta guia és un primer pas imprescindible cap a una societat més justa i igualitària. Cada 25 de novembre, i cada dia. Sense fissures, unides i compromeses.

Des de l'Ajuntament de Sant Andreu de Llavaneres, treballem per garantir un municipi lliure de violències masclistes, que protegeix i garanteix els drets de totes les persones; comprometem al 100% amb la igualtat i el respecte.

Àlex Neira Marí

Alcalde-president.
Regidor de Governació,
Serveis Municipals, Comunicació
Participació Ciutadana, Transparència,
Mobilitat i Transports i Barris.

Annabel Martínez Bautista

Regidora de Recursos Humans, Promoció
Econòmica, Comerç i Consum, Ocupació,
Turisme, Igualtat i Noves Tecnologies.

1. Obrim els ulls: què són les violències masclistes?	3
2. Detecta-les: tipus de violències	5
3. Un problema de tothom: per què passa?	7
4. Respon: com podem combatre-les?	9
5. No estàs sola: on trobar suport?	11
6. Bibliografia i fonts	13



Obrim els ulls: què són les violències masclistes?

Les violències masclistes **són aquelles que s'exerceixen contra les dones pel simple fet de ser dones**. Són una expressió de la discriminació i la desigualtat dins d'un sistema que afavoreix el poder dels homes sobre les dones. Aquesta violència pot adoptar múltiples formes al llarg de la vida i en diferents àmbits, com el familiar, el laboral o el social.

És fonamental entendre que no es tracta de casos aïllats, sinó d'un **problema estructural** arrelat en una societat patriarcal que perpetua aquestes desigualtats.

Reconèixer-ho és el primer pas per combatre-ho.

Les relacions sexuals no consentides són agressions

Sí, violència sexual és violència masclista

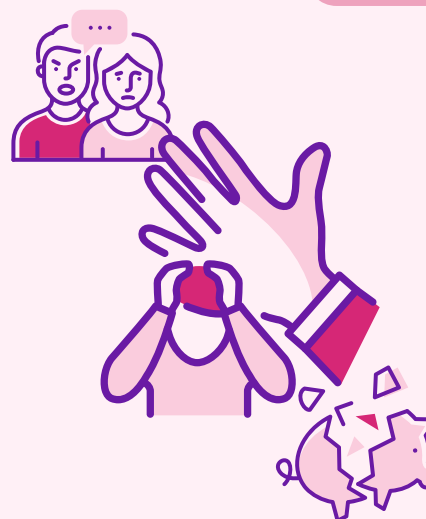
Si és violència, no és sexualitat

Percentatge de dones residents a Catalunya que han patit algun tipus de violència masclista al llarg de la seva vida:

79,3%
tota la vida

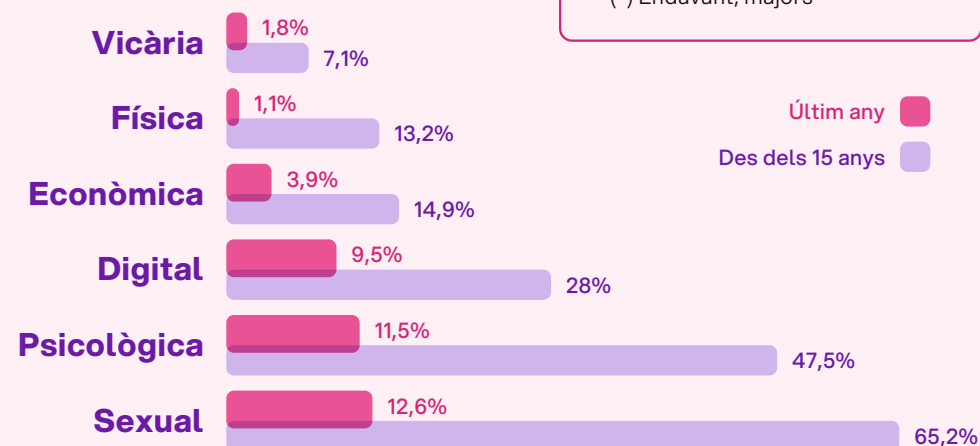
26,2%
l'últim any

77,4%
des dels 15 anys



La **violència sexual** (incloent comentaris sexuals) és la més recurrent. Un 65,2% de les dones de 16 anys(*) i més n'ha patit al llarg de la seva vida. Segueixen la violència psicològica (47,5%), digital (28%) i econòmica (14,9%).

(*) Endavant, majors



(Enquesta de violències masclistes a Catalunya 2021 de la Generalitat de Catalunya)

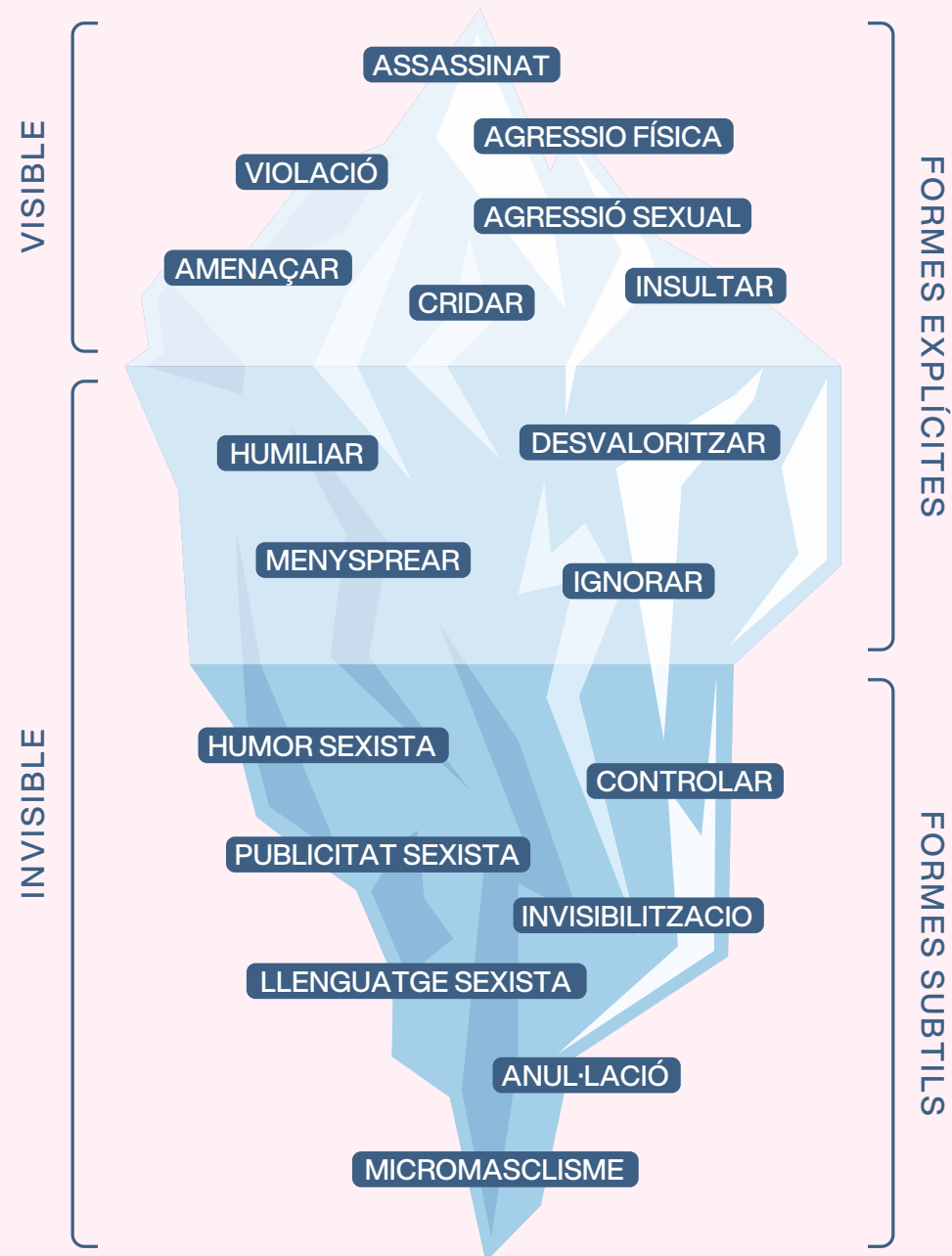


Com es presenten aquestes violències?

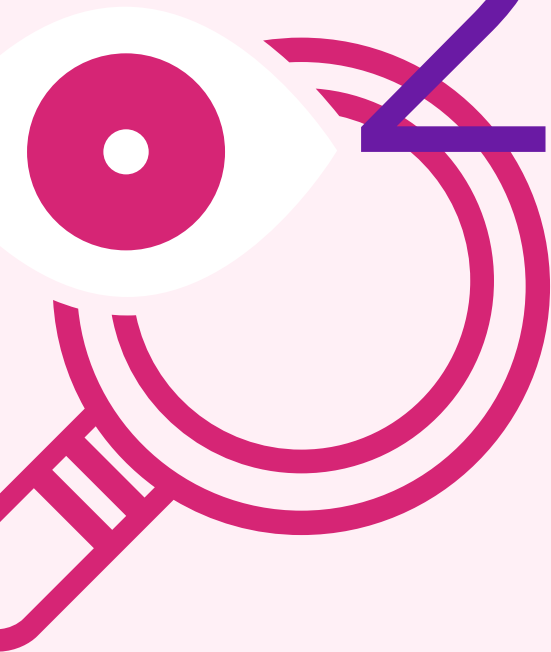
Les violències masclistes poden ser **visibles o invisibles, explícites o subtils**. Les més evidents, com les agressions físiques, els insults o l'assetjament, són fàcils de reconèixer. Però moltes altres passen desapercebudes perquè estan normalitzades: el control en l'àmbit de parella, els comentaris sexistes, la desigualtat salarial o la manipulació emocional.

Imaginem un iceberg: la part visible és només una petita part del problema. Sota la superfície hi ha moltes formes de violència que sostenen la desigualtat.

Identificar-les és clau per combatre-les. Obrim els ulls!



2 Detecta-les: tipus de violències



Violència física

Quan s'utilitza la **força** contra el cos d'una dona: **cops, empentes, sacsejades** o qualsevol acció que posi en risc la seva **integritat**.



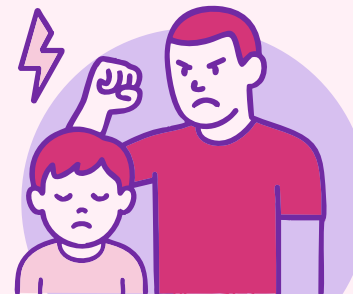
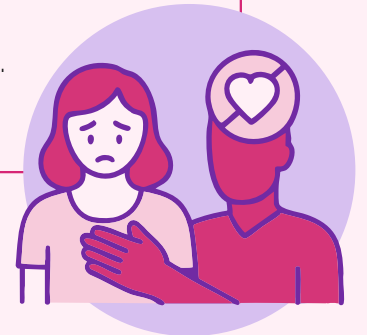
Violència psicològica

Insults, crits, humiliacions, amenaces, manipulació o qualsevol actitud que faci sentir malament una dona, i afecti la seva **autoestima i salut mental**. No sempre deixa marques, però el seu **impacte** és profund.



Violència sexual

Qualsevol acte de caràcter sexual **sense consentiment: tocaments, agressions, violacions o pressions emocionals** per forçar una relació. Si no hi ha un **"sí" clar i lliure**, és violència.



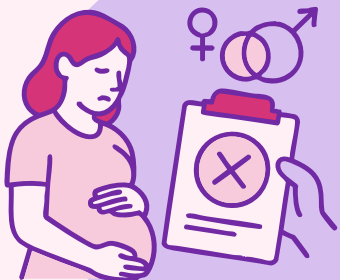
Violència vicària

Quan l'agressor fa mal a **fills, filles o persones properes** a una dona per fer-li mal indirectament. Una forma **extrema** de violència masclista que busca **controlar i fer patir**.

2 Detecta-les: tipus de violències

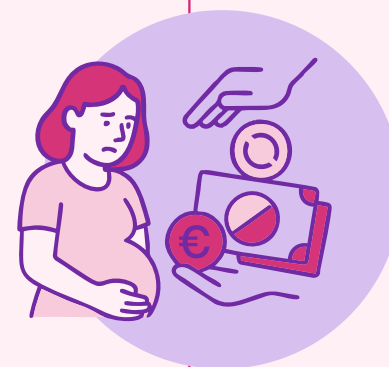
Violència obstètrica i vulneració de drets sexuals

Quan **no es respecten les decisions** d'una dona sobre el seu **cos** durant l'embaràs, el part o altres aspectes de la seva **salut sexual i reproductiva**.



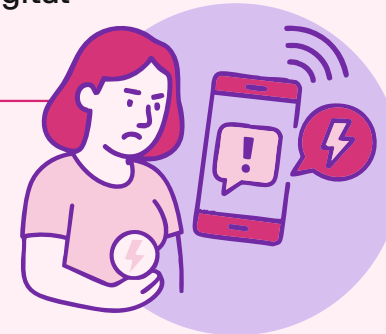
Violència econòmica

Control dels diners o recursos d'una dona per fer-la **dependre** de l'agressor: **impedir-li treballar, prendre-li els ingressos o negar-li suport econòmic** per als fills i filles.



Violència digital

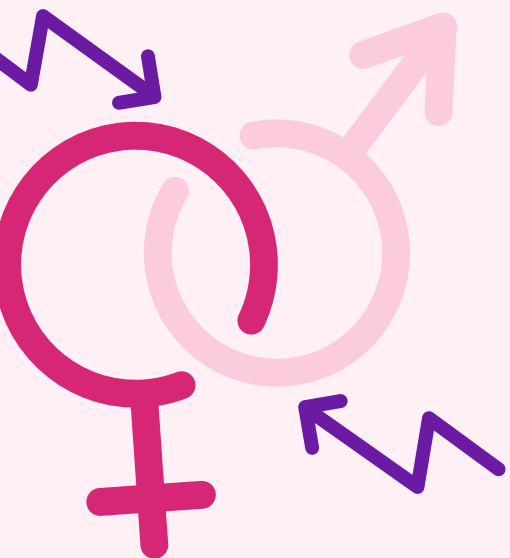
Agressions a través de **xarxes socials, missatgeria** o altres plataformes: **assetjament en línia, difusió de continguts íntims sense consentiment, control digital** o **suplantació d'identitat**.



Violència de segon ordre

Amenaces, represàlies o persecució contra qui dona suport a una víctima (**familiars, professionals, activistes**); per dificultar la seva **protecció i ajuda**.





Violència masclista en la parella: amor no és control

L'amor mai hauria de fer por,
fer-te sentir petita o fer-te perdre
la llibertat. Si la teva parella et
controla, et fa mal o et menysprea,
això **no és amor, és violència**.

Obre els ulls: és violència si la teva parella...

	Si	No
Et diu coses que et fan sentir malament o et menysprea .	☐	☐
Et fa por amb amenaces o trenca coses per intimidar-te.	☐	☐
Decideix per tu , controla el que fas o vigila amb qui parles.	☐	☐
Et pega, et sacseja o t'humilia emocionalment.	☐	☐
No et deixa gestionar els teus diners o et fa xantatge amb fer-te mal a tu o a qui estimes.	☐	☐
T'obliga a fer coses que no vols, com tenir sexe .	☐	☐
Et ridiculitza davant dels altres per fer-te sentir petita.	☐	☐

Si has respost més 'sí' que 'no' i et reconeixes en alguna d'aquestes
situacions, no ho normalitzis. **No estàs sola. Busca suport.**

L'amor de veritat et cuida: una relació sana és quan...

Et tracta amb **respecte** i et valora com
a **igual**.

T'anima i et dona **suport** en els teus
projectes.

Et fa sentir **lliure** i **tranquil·la**.

Respecta els **teus amics, la teva família**
i el teu **espai personal**.

Escolta les **teves opinions** i et deixa
expressar el que sents.

Accepta quan **dius que no**, sense
insistir ni pressionar.



L'amor de veritat
no fa mal, no
controla, no
imposa. Si no
et fa sentir bé,
repensa-ho.
Mereixes una
relació basada
en **el respecte**
i la **llibertat**.



**L'AMOR DE
VERITAT ET
CUIDA**

**L'AMOR
NO ÉS
CONTROL**

El cercle de la violència: per què costa sortir-ne?

Les relacions abusives sovint segueixen un patró repetitiu que manté la víctima atrapada en un cicle de violència i reconciliació. Aquest patró, conegut com el **Cercle de la Violència de Lenore Walker**, es repeteix una vegada i una altra, i fa que la víctima tingui **esperança** en un canvi o **por** a marxar.

1. Fase de tensió

L'agressor es torna **irritable i distant**. Apareixen **discussions, crítiques i menyspreu**. La víctima intenta calmar la situació, però la por i l'ansietat creixen.

2. Fase d'explosió

La tensió esclata en una **agressió** (física, verbal, psicològica, sexual o econòmica). Apareixen **cops, insults, amenaces o humiliacions**. Aquesta és la part més visible del cicle.

3. Fase de lluna de mel

L'agressor es mostra **penedit**, demana **perdó** i promet **canviar**. Pot ser afectuós, fer regals o mostrar-se atent. La víctima **vol creure-hi**, però la tensió acabarà tornant.



Aquest cicle es repeteix i es pot agreujar amb el temps. Identificar-lo és el primer pas per trencar-lo. Si et reconeixes en aquesta situació, demana ajuda. No estàs sola.

Un problema de tothom: per què passa?

El Triangle de la Violència de Galtung i les Violències Masclistes

El sociòleg Johan Galtung va desenvolupar el **Triangle de la Violència** per explicar com es genera i es manté la violència en la societat. Aquest model també ens ajuda a entendre per què les **violències masclistes** són tan persistents.

Segons Galtung, la violència té **tres dimensions** que es reforcen entre si:

1. Violència directa

La més visible, inclou agressions físiques, psicològiques i sexuals, com els insults, les pallisses o les violacions.

2. Violència estructural

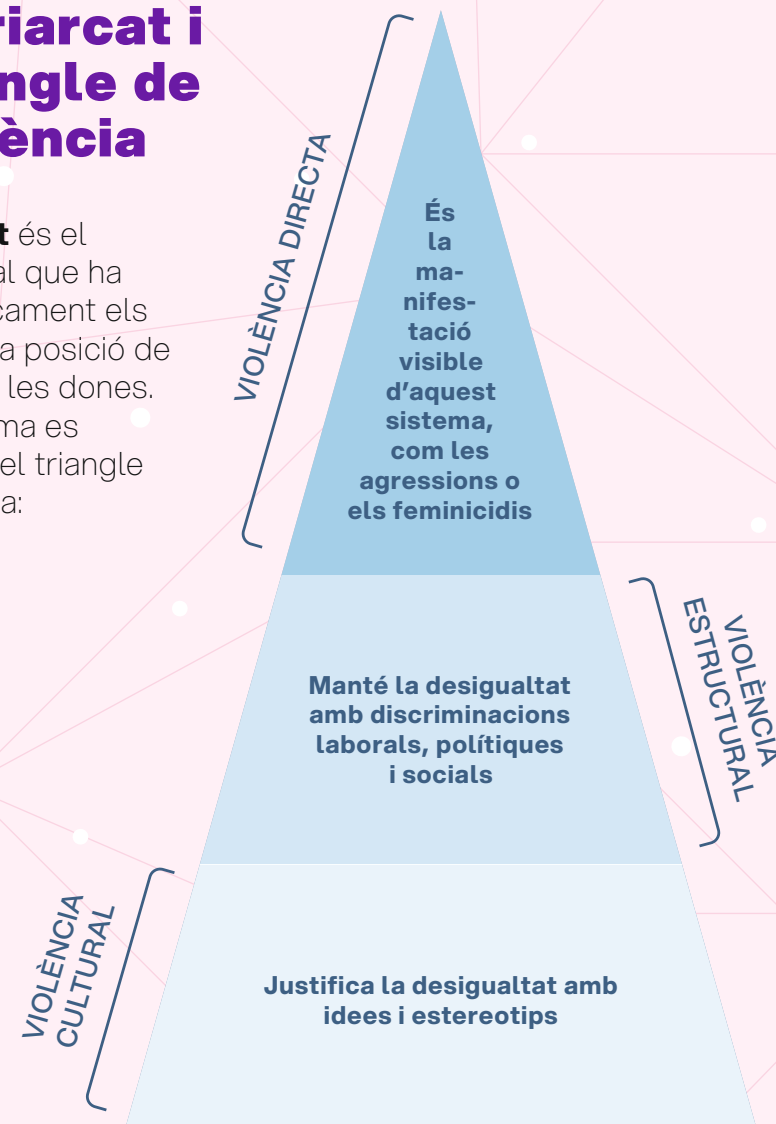
Més subtil, es manifesta en desigualtats socials i econòmiques, com la bretxa salarial o la precarietat laboral de les dones.

3. Violència cultural

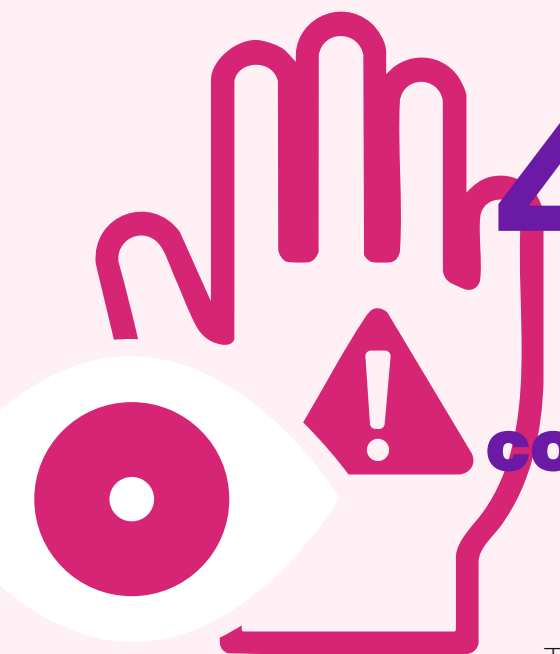
Creences i valors que justifiquen o normalitzen la violència, com els mites de l'amor romàntic o la idea que "els homes són així per naturalesa".

El Patriarcat i el Triangle de la Violència

El **patriarcat** és el sistema social que ha situat històricament els homes en una posició de domini sobre les dones. Aquest sistema es reflecteix en el triangle de la violència:



Per acabar amb la violència masclista, cal actuar sobre totes **tres dimensions**: no n'hi ha prou amb castigar les agressions si no canviem les estructures i els valors que les fan possibles. L'educació, les polítiques d'igualtat i la implicació de tothom són essencials per trencar aquest cicle.



4 Respon: com podem combatre-les?

Davant les violències masclistes,
**no podem quedar-nos de
braços plegats.**
Totes les persones tenim un paper
a jugar: **sigui perquè en som
testimonis, les patim o, fins i tot,
les reproduïm sense adonar-nos-en.**

Actuar és imprescindible.

Si coneixes algú que està patint violència masclista

Creus que està en perill?

Truca!



112 Emergències
93 792 69 69 Policia Local de Sant Andreu de Llavanes
93 741 81 00 Mossos d'Esquadra de Mataró

La teva seguretat també és important: **no et posis
en risc.** Fes la trucada i espera que arribin els serveis
d'emergència.



Si no és una situació de perill immediat, però
sospites que pateix violència:



Escolta-la sense jutjar-la. Dona-li espai per parlar
amb confiança i tranquil·litat.

Ofereix suport i informació. Comparteix aquesta guia
i facilita-li els recursos públics disponibles.



No la pressionis. Prendre decisions en aquestes
situacions és difícil, però saber que no està sola pot
marcar la diferència.

Si TU estàs patint violència masclista

És una situació d'emergència?

Truca!



112 Emergències
93 792 69 69 Policia Local de Sant Andreu de Llavanes
93 741 81 00 Mossos d'Esquadra de Mataró

Si no és una emergència però necessites ajuda
per sortir de la situació:



900 900 120 Línia d'atenció a les dones en situació
de violència de la Generalitat de Catalunya, gratuïta i
confidencial
016 Línia d'atenció a víctimes de maltractament per
violència de gènere del Ministeri d'Igualtat, gratuïta i
confidencial

Si tens lesions, ves al centre de salut més
proper. Els professionals sanitaris poden
ajudar-te i activar els protocols de protecció.

Si veus aquest senyal, **ACTUA!**

El senyal internacional de socors és una manera silenciosa i discreta de demanar ajuda.

Si algú el fa, significa que necessita suport i que està en perill.

No ignores la seva petició: pot ser la clau per salvar una vida

La violència masclista afecta a tothom. La indiferència no és una opció.

Actuar pot marcar la diferència.

1. Situa el palmell de la mà amb el polze doblegat.

2. Amaga el polze entre els teus dits.

No estàs sola: on trobar suport?

Si vius una situació de violència masclista, **no estàs sola**. Hi ha serveis gratuïts i confidencials disponibles per escoltar-te, orientar-te i protegir-te.

Telèfons d'atenció gratuïta i confidencial
(24 hores, 365 dies a l'any)

900 900 120 / Atenció en diverses llengües de la Generalitat de Catalunya
016 / Atenció en diverses llengües del Ministeri d'Igualtat

Seguretat i protecció



Mossos d'Esquadra

Atenció **24 hores** per a denúncies i assessorament en casos de violència masclista.
Av/ de Lluís Companys, 87, Mataró
93 741 81 00

Policia Local de Llanerres

Actuació immediata en situacions de risc i protecció a les víctimes. Disponible 24 hores.
C/ de la Indústria, 4, Sant Andreu de Llanerres
policia@ajllanerres.cat | 93 792 69 69



Assessorament i suport especialitzat

SIAD Maresme

(Servei d'Informació i Atenció a les Dones)
Suport psicològic, jurídic i social per a dones en situació de violència masclista. **Cal cita prèvia.**
siad.maresme@ccmaresme.cat | 93 741 16 22
Pl. Miquel Viada, 1, Mataró

SIE Comarcal Maresme

(Servei d'Intervenció Especialitzada)
Atenció especialitzada i integral per a dones i fills/es que han patit violència masclista.

Accés amb cita prèvia.

C/ Churruca, 88 baixos, Mataró
dir.siemaresme@fsyc.org
bustia.siemataromaresme@gencat.cat
93 796 13 00

Serveis Socials de Llavanes

Assessorament, suport i gestió d'ajudes per a dones en situació de violència masclista.
Ca l'Alfaro, pg/ Mare de Déu de Montserrat 27-33,
Sant Andreu de Llavanes
ssocials@ajllavanes.cat | 93 702 36 44



Atenció mèdica i sanitària

Hospital de Mataró

C/ de Cirera, 230, Mataró | 93 741 77 00

Hospital Comarcal Sant Jaume de Calella

C/ de Sant Jaume, 209-217, Calella | 93 769 02 01

CAP Sant Andreu de Llavanes - Manoli Marco

(Centre d'Atenció Primària)
Assistència mèdica i derivació a serveis especialitzats si ho necessites.
Pg/ Jaume Brutau, 2, Sant Andreu de Llavanes
llavanes.sanitat@gencat.cat | 93 792 87 07



Espais segurs

Xarxa d'Espais Segurs de les 3 Viles

Establiments i equipaments municipals amb distintiu i codi QR on t'acolliran i activaran ajuda d'urgència.

Busca aquests espais a la teva zona!



**Demandar ajuda
és el primer pas.
No estàs sola.**



 ajllavaneres.cat



**Diputació
Barcelona**



Pacte d'Estat
contra la violència de gènere



**Ajuntament de
Sant Andreu
de Llavaneres**