

# TRENCA EL SILENCI

## No estàs sola

**GUIA INFORMATIVA I DE RECURSOS SOBRE QUÈ  
FER SI PATEIXES VIOLÈNCIA DE GÈNERE**



**AJUNTAMENT DE  
LA VILA JOIOSA**

Regidoria d'Igualtat



***“La tragèdia de la societat està en el masclisme,  
en aqueix masclisme de cada dia i en els masclistes  
que colpegen, assetgen, abusen, violen i  
discriminen les dones”***

*Miguel Lorente, 2018*

**A**questa guia està dirigida a totes les dones perquè tinguen les eines i els recursos necessaris per a eixir d'una situació de violència de gènere, i també als homes i dones que volen ajudar una amiga, una mare o una germana a eixir d'aquesta situació. El més important sempre és recordar que no estàs sola, que es pot eixir de la violència de gènere i que estem per a ajudar-te.

*Amb la col·laboració de:*

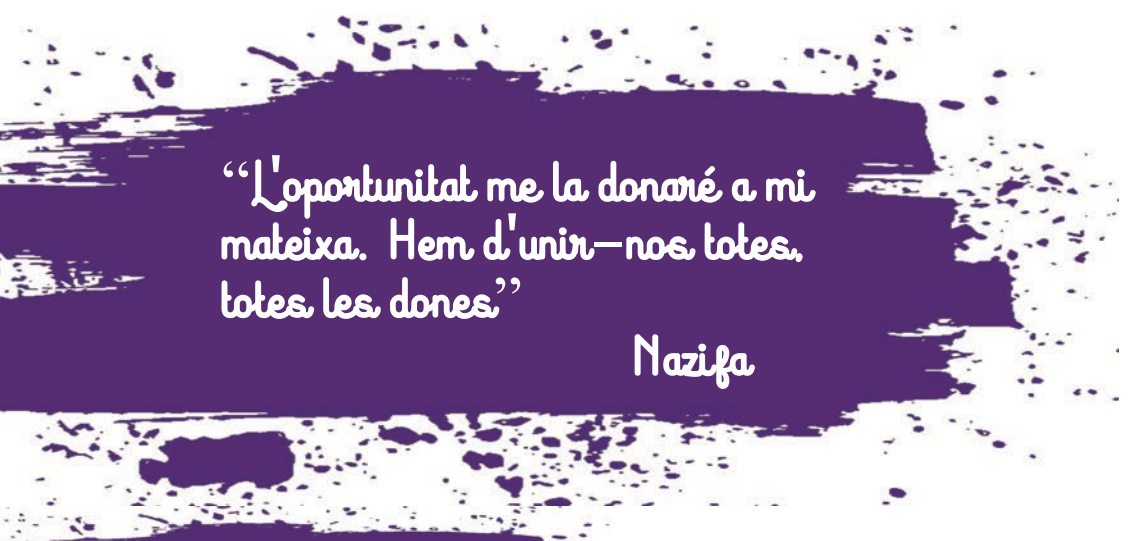
- Regidoria Benestar Social
- Regidoria de Seguretat
- Associació Dones amb Veu

## 1. ON ESTEM

---

La Macroencuesta de Violència de Gènere de 2011 va traure a la llum unes dades esgarrifoses: unes 600.000 dones pateixen violència de gènere a l'any en Espanya. Això suposa que diàriament 1.600 dones són maltractades. Si aqueix maltractament ocorre és pel fet que hi ha homes que maltracten les dones en una xifra semblant: uns 600.000 maltractadors que exerceixen una violència continuada sobre les seues parelles o exparelles.

Si 600.000 homes maltracten a l'any i uns 60 assassinen sense que la ciutadania responga de manera contundent —fins i tot valorant aquesta violència com una cosa «normal» dins les relacions de parella, fins al punt que el 44 % de les dones que la pateixen no denuncien perquè la violència que viuen «no és prou greu» (Macroencuesta, 2015), el que provoca que el 75-80 % dels casos no es denuncien— és per l'existència d'un masclisme en la societat que oculta i normalitza la violència de gènere.

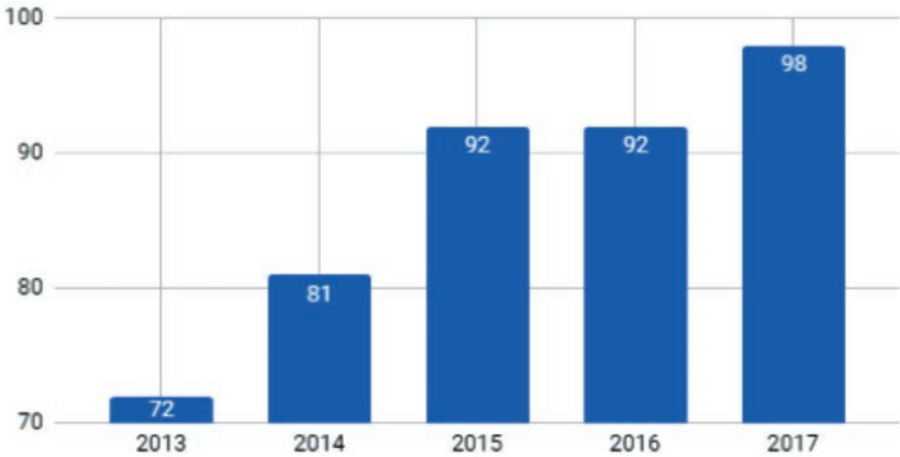


“L'oportunitat me la donaré a mi mateixa. Hem d'unir—nos, totes, totes les dones”

Nazifa

La violència contra les dones, aqueixa que exerceix l'home sobre una dona pel fet de ser-ho, és una cosa que ocorre a totes les parts del món. A la Vila Joiosa les dades que trobem sobre denúncies per violència de gènere de la Unitat SAM-AES i Policia Judicial de la Vila Joiosa són les següents:

### Denúncies per any a la Vila Joiosa



Aquesta guia d'informació que tens a les mans i que ha elaborat la Regidoria d'Igualtat de la Vila Joiosa té dos objectius: ajudar-te a detectar si estàs patint violència de gènere en la teua relació i oferir-te eines útils i properes sobre on acudir per a sol·licitar assessorament i informació per a eixir d'aqueixa situació.

## 2. EL PRIMER: LA LLEI T'EMPARA

---

A Espanya hi ha nombrosa legislació per a protegir-te de la violència de gènere. Destaquem:

- Llei orgànica 1/2004, de 28 de desembre, de mesures de protecció integral contra la violència de gènere, en la qual, per primera vegada, es pretén actuar contra la violència exercida tant per les parelles (homes) actuals com per les anteriors. En aquesta Llei, a més, s'estableixen mesures de protecció integral cap a les dones, als seus fills i filles menors que també són considerats víctimes de violència de gènere des de 2015; i, alhora, mecanismes de protecció judicial, social i ajudes econòmiques per a les víctimes.

- Llei 7/2012, de 23 de novembre, de la Generalitat Valenciana, integral contra la violència sobre la dona en l'àmbit de la Comunitat Valenciana.

- Conveni d'Istanbul d'11 de maig de 2011. S'entén per violència contra les dones *«una violació dels drets humans i una manera de discriminació contra les dones, i designarà tots els actes de violència basats en el gènere que impliquen o puguen implicar per a les dones danys o sofriments de naturalesa física, sexual, psicològica o econòmica, incloses les amenaces de realitzar aquests actes, la coacció o la privació arbitrària de llibertat, en la vida pública o privada»*.

### 3. QUÈ ÉS LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE?

---

No ens referim només als colps. Segurament no tingues clar el que és la violència de gènere perquè realment és molt complicat i perquè hi ha alguna cosa que t'uneix al teu marit, al teu nuvi o a la teua parella: una relació afectiva, els fills i filles o una historia emocional molt àmplia. Però has de saber que hi ha alguns indicis que et poden ajudar a identificar si estàs sent maltractada pel qui diu ser 'qui més et vol' o 'qui més et voldrà en aquesta vida'.

#### ESTIC PATINT VIOLÈNCIA DE GÈNERE?

- Si la teua parella o exparella t'insulta, t'amenaça, t'humilia, et colpeja sense motiu o com a manera de relacionar-se amb tu...

***AIXÒ ÉS VIOLÈNCIA DE GÈNERE.***

- Si t'aïlla de la teua família o amistats, sense que pugues provar que ho fa fins aconseguir que sentes que t'estàs tornant boja...

***AIXÒ ÉS VIOLÈNCIA DE GÈNERE.***

- Si et prohibeix treballar, estudiar o realitzar-te com a dona o et posa molts impediments per fer qualsevol d'aqueixes coses...

***AIXÒ ÉS VIOLÈNCIA DE GÈNERE.***

- Si et lleva els diners que guanyes o no et dóna el que et fa falta per a les necessitats bàsiques de la família i et qüestiona cada despesa que fas...

***AIXÒ ÉS VIOLÈNCIA DE GÈNERE.***

- Si amenaça amb no passar-te la pensió alimentària per als teus fills i filles si li dius que vols divorciar-te o separar-te...

***AIXÒ ÉS VIOLÈNCIA DE GÈNERE.***

- Si et controla en tot moment, si et vigila a través de xarxes socials, si et castiga per comportaments, segons ell, inadequats...

***AIXÒ ÉS VIOLÈNCIA DE GÈNERE.***

- Si t'obliga a tindre relacions sexuals fins i tot dient-li que no vols...

***AIXÒ ÉS VIOLÈNCIA DE GÈNERE.***

- Si t'amenaça amb emportar-se els teus fills/filles, amb fer-los mal i deixar-te sola, o amb llevar-se la vida si el deixes...

***AIXÒ ÉS VIOLÈNCIA DE GÈNERE.***





## ○ **Violència de gènere\***

És aquella violència que pateix la dona pel simple fet de ser-ho i perquè el seu nuvi, marit, parella o exparella se sent superior a ella. No cal oblidar que la llei contempla la violència de gènere com la patida per algú que està lligat a la dona, o ho ha estat, de manera afectiva.

**Des de l'any 2015 els fills i les filles són també considerats víctimes de violència de gènere i també tenen drets.**

El Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat defineix la violència de gènere de la manera següent:

***«La violència de gènere és aquella que s'exerceix sobre les dones per part dels qui estiguen o hagen estat lligats a elles per relacions d'afectivitat, (parelles o exparelles) fins i tot sense convivència. L'objectiu de l'agressor és produir mal i aconseguir el control sobre la dona, per la qual cosa es produeix de manera continuada en el temps i sistemàtica en la forma, com a part d'una mateixa estratègia»***

\* Dins de les 200 mesures del Pacte d'Estat contra la Violència de Gènere firmat en 2017 està inclosa la mesura d'ampliar per via legislativa el concepte de violència de gènere a tota violència contra les dones per el fet de ser dones, com assenyala el Conveni d'Estambul de 2011.

## ○ Tipus de violència

Existeixen molts tipus de violència contra les dones:

- **Violència física.** És la violència més visible i més reconeguda en la societat. Inclou tot acte en el qual s'ocasiona mal físic a la dona mitjançant una agressió directa.
- **Violència psicològica.** Aquesta és una violència menys visible, però no per això menys nociva. Inclou tota conducta, siga verbal o no, que provoqe en la dona sofriment i pèrdua de l'autoestima: amenaces, humiliacions, control, insults, aïllaments, fer sentir culpable per tot de manera constant, etc.
- **Violència econòmica.** És la privació intencionada, encara que no justificada, dels recursos en comú de la parella. Pot anar dirigida a la dona i/o als fills i filles. Inclou: discriminació a l'hora de disposar dels recursos compartits en la parella, prohibició del treball fora de casa, etc.
- **Violència sexual.** És tot acte de caràcter sexual forçat per l'agressor, encara que siga el teu marit o el teu nuvi. Inclou: relacions sexuals no consentides, intimidació, abús sexual (hi haja o no penetració), tocaments no desitjats, no utilitzar anticonceptius que es justifiquen perquè augmenta el gaudiment de les relacions, etc.



“Es pot eixir de l'infern que és la violència de gènere”

Marina Marcoquí

- **Violència social.** Aquest tipus de violència es comença a gestar ben d'hora, al començament de la seua relació com a parella, encara que siga en l'etapa adolescent, quan potser ni tan sols s'ha manifestat un altre tipus de violència més palpable. La finalitat és mantindre-la allunyada de la seua xarxa de suport social per a aïllar-la del seu entorn i que no puga demanar ajuda.
- **Violència ambiental.** Es refereix a la destrucció o el mal intencionat d'aquells objectes que tenen significat per a la dona, com a mostra del poder i control que té l'agressor. Per exemple, fer mal a les seues mascotes, destruir les seues fotografies o la seua roba més preuada.
- **Ciberviolència de gènere.** És una violència que es dona a través de les xarxes socials, Whatsapp, etc. Utilitza aquests mitjans per a exercir un mal o un domini sobre la dona. Inclou amenaces, assetjament, extorsió, difamació, apologia de la violència contra les dones, etc.

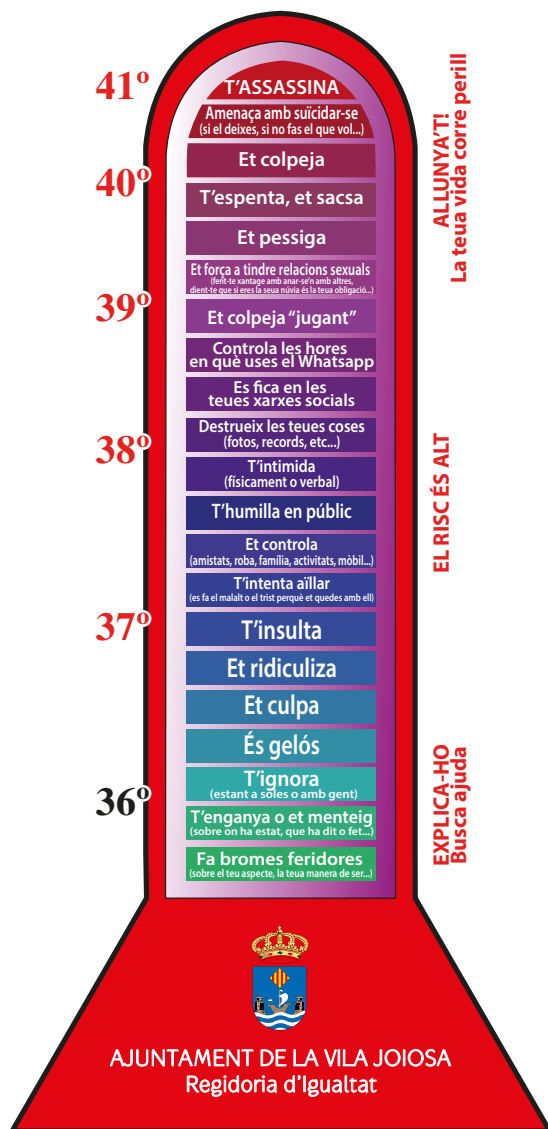
- **Stalking.** Assetjament de manera permanent i reiterada que altera greument el desenvolupament de la seua vida quotidiana.
- **Sèxting.** Difusió no consentida d'imatges íntimes obtingudes amb l'aprovació inicial de la dona i el xantatge emocional que es realitza. Per exemple: si us heu fet fotos compromeses i ell amenaça amb enviar-les a amistats i a la família si no cedeixes a les seues peticions o decideixes deixar la relació.

No cal oblidar que tots aquests tipus de violència de gènere poden donar-se alhora, poden donar-se un o dos tipus només o donar-se en les combinacions que siga. Que una dona estiga patint un tipus de violència o tots, no dicta la importància d'aquest problema social, l'origen del qual és la desigualtat existent encara hui en la nostra societat entre les oportunitats que tenen els homes i les dones. Totes les dones que pateixen alguna d'aquestes violències són víctimes i, per tant, tenen dret a ajuda.

*“Les dones tenim el dret de ser  
reines de les nostres pròpies vides,  
ací i ara”*

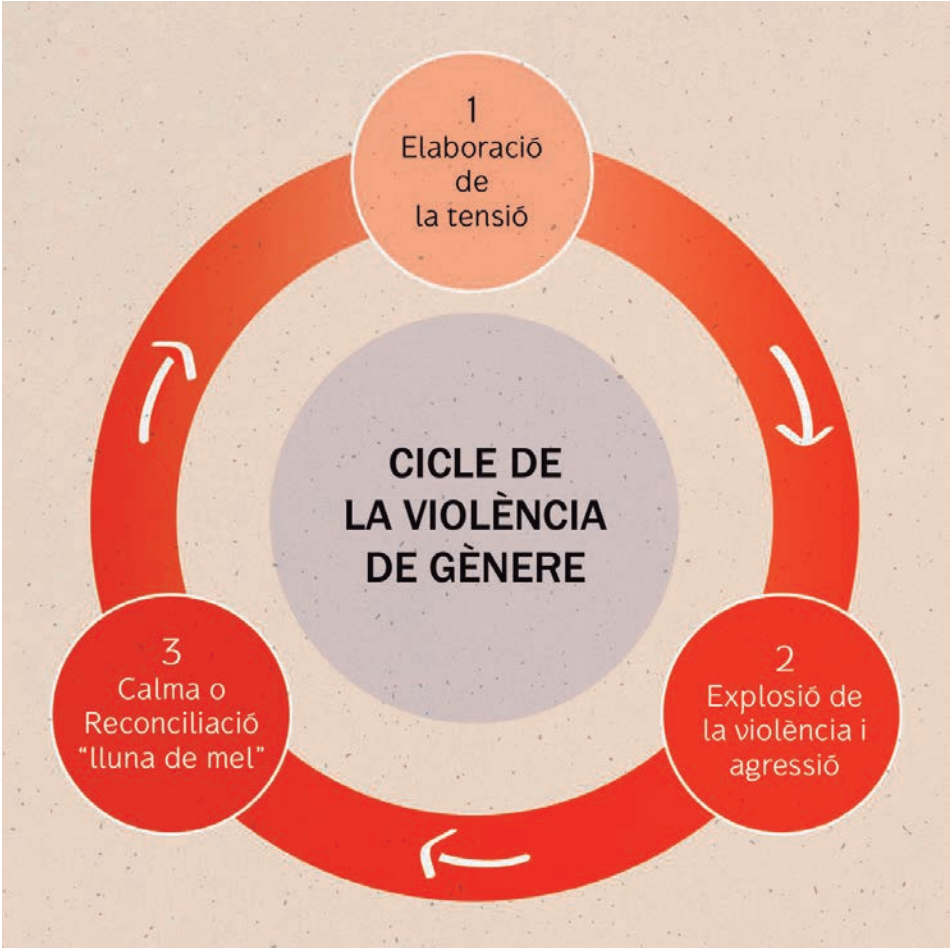
*Núria Varela*

## 4. SENYALS D'ALARMA EN UNA RELACIÓ DE PARELLA



○ **Com funciona la meua relació de parella si patisc violència de gènere?**

Existeix un cicle denominat «Cicle de la violència de gènere» que explica que la violència pot presentar-se de moltes maneres, però sol existir un patró que es repeteix:



## **Fase 1. Acumulació de tensió**

Al principi apareix la violència psicològica: canvis d'humor sobtats, enutjos per qualsevol cosa, crits, exigències, tot li molesta, etc. Tu acostumes a sentir-te culpable del que passa i dels seus enutjos i intentes complaure'l en tot perquè no arribe el conflicte. Arriba un moment en el qual creus que la culpable eres tu perquè si no, no s'enfadaria tant. Sents que et tornes boja.

## **Fase 2. Explosió de la Violència**

La tensió va augmentant fins que explota. Ací ja pot donar-se el maltractament en totes les seues maneres: físic, psicològic, sexual...

La fi del maltractador és castigar la dona perquè els seus comportaments no són els adequats segons ell. Ací pots arribar a sentir que no tens control i intentes minimitzar el que ha succeït perquè, en el fons, creus que et vol i és la teua parella i que acabarà canviant.

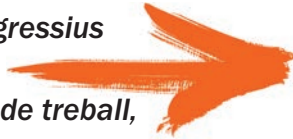
## **Fase 3. Lluna de mel**

Aquesta última fase és la que atrapa la víctima. Ací la tensió disminueix i apareix la cara afectiva i afectuosa de l'agressor. Fa promeses de no tornar-ho a fer i li demana perdó a la víctima. Ací pots arribar a pensar que canviarà i t'aferres a aqueixa idea per a no deixar-lo. No obstant això, aquesta «lluna de mel» no és eterna i, quan torna a produir-se alguna cosa que no quadra a l'agressor, tornem a la fase d'acumulació de tensió i retornem al principi.

# És la meua parella un maltractador?

Els homes que maltracten les dones són persones molt diverses i no tenen un perfil concret. Tanmateix, sí que existeixen alguns comportaments que el podrien identificar:

**Justifica contínuament els seus comportaments agressius per problemes externs a ell: falta de treball, l'alcohol, estrés laboral, etc...**



**Però res justifica la violència.**

**Mai assumeix la seua culpa sinó que et responsabilitza a tu de les seues agressions: «el menjar és fred», «on vas amb aqueixa roba?», «Per què no em fas cas?»...**



**El respecte mutu és la base d'una relació.**

**Minimitza els seus fets dient que exageres o que estàs boja...**



**Però tu, en el fons, saps que no vols aqueixa relació en la teua vida.**

**Fonamenta que està bé el que va fer i busca arguments que justifiquen el seu comportament...**



**Saps que és complicat però que vols eixir d'aqueixa violència.**





“Per molt de temps vaig ser el que  
vaig poder, ara sóc tot el que vull”

## *Quines conseqüències té per a mi viure una situació de violència de gènere?*

Estar en una relació on es viu maltractament té conseqüències importants per a la teua salut i benestar:

- Conseqüències psicològiques: depressió, ansietat, por, baixa autoestima, tristesa de la qual no identifiques el motiu, aïllament social, sentiments de culpabilitat, inquietud, problemes d'atenció, insomni, apatia, soledat, etc.
- Conseqüències físiques: malestar, maldecaps, dolors musculars, fatiga, anorèxia i/o bulímia, ferides, hematomes, problemes en els embarassos, esgotament, etc.
- Conseqüències sexuals: avortaments, pèrdues de desig sexual, embarassos no desitjats, etc.

## *Com afecta aquesta situació de violència als meus fills i filles?*

En moltes ocasions, les dones no volen separar-se per por de danyar als seus fills i filles a les represàlies. No obstant això, quan existeixen situacions de violència contra la dona en la parella, el millor per als fills i filles és acabar amb aquesta relació ja que ells/elles també la pateixen.

Com a conseqüència de viure aquestes situacions, els teus fills i filles poden manifestar: mal comportament, baralles amb companys i companyes, baixar el rendiment escolar, trobar-se tristos, insomni, imitar conductes violentes, por, etc.



## *Com puc eixir d'aquesta situació?*

El primer que has de saber és que si la teua vida corre perill **has d'eixir immediatament d'aqueixa casa** amb els teus fills i filles si els tens (emporta't els documents o efectes personals més importants, com ara DNI, targetes sanitàries, documents que certifiquen si hi ha hagut altres denúncies o comunicats mèdics, etc.) i aprofita per anar-te'n quan ell no estiga. Telefona la Policia Local o la Guàrdia Civil si ho necessites, estan per a auxiliar-te.

Si no has pogut recollir res perquè has eixit corrent, no et preocupes, **la policia pot acompanyar-te al domicili a recollir tot el que necessites.**

## **ERES A TEMPS!**

Si t'has donat compte que estàs patint violència de gènere i has pres la decisió d'abandonar aqueixa relació, hi ha una cosa que mai has d'oblidar: **ÉS DIFÍCIL, PERÒ TU POTS EIXIR D'AIXÒ.** Sempre has de tindre clar que tu no has fet res roí i que no tens la culpa del que t'està passant. Has de saber que és molt important que:

**T'assessores.** Al teu Ajuntament hi ha personal específic, com ara assessores jurídiques o treballadores socials que poden assessorar-te i informar-te sobre quins passos has de prendre per a deixar l'habitatge, els drets que tens a nivell familiar o de suport econòmic si no tens treball o què fer si has decidit denunciar-lo.

# *Si estic patint violència masclista: Què puc fer? On puc anar?*

Recorda que no estàs sola en això i moltes persones poden ajudar-te. Ací et proposem una sèrie de recursos gratuïts que estan prop de tu a la Vila Joiosa:

## → Policia Local, Unitat Sam/Aes

- ◆ Avinguda Pianista Gonzalo Soriano, s/n CESPOL
- ◆ Telèfon 24 hores: 900777787

## → Guàrdia Civil

- ◆ C/ Cervantes, 56
- ◆ Telèfon: 965891143

## → Benestar Social → Servei específic d'atenció a la dona i al menor

- ◆ C/ Huit de Maig (Centre Social Llar del Pensionista)
- ◆ Telèfon: 965894212

## → Assessorament jurídic gratuït a dones

- ◆ C/ Huit de Maig (Centre Social Llar del Pensionista)
- ◆ Telèfons: 965894212 / 966508443

→ **Centre de Salut Almàssera de Tonda (La Vila Joiosa)**

◆ Carrer Carles Llorca i Baus, s/n

◆ Telèfon: 966870600

→ **Àrea d'Igualtat de l'Ajuntament de la Vila Joiosa**

◆ C/Huit de Maig (C. Social Llar del Pensionista) 2<sup>a</sup> planta

◆ Telèfon: 966508443

→ **Centre de la Dona 24 hores d'Alacant**

◆ C/ García Andreu, 12

◆ Telèfons: 900580888 i 965929747

→ **Telèfons gratuïts d'URGÈNCIES 24 hores: 016 i 112**

→ **Oficina Víctima Ajuda Delicte (FAVIDE)**

◆ Palau de la Justícia Benidorm

◆ Telèfon: 966878822

→ **Dones amb Veu** (associació comarcal de dones contra la violència de gènere)

◆ Telèfon gratuït: 664 105 541

## He de denunciar?

La denúncia és un tema important, però complicat, i has de saber-lo; per això és fonamental que demanes informació. Un dels teus drets com a víctima és poder realitzar una denúncia i la llei t'empara, però també és imprescindible que sàpies que en el moment en el qual poses la denúncia, la situació de risc creix perquè la teua parella o exparella se sent amenaçat i has d'estar alerta i tindre-ho tot preparat.

### Per què és important denunciar?

- ❖ És una manera de trencar amb la situació que estàs patint.
- ❖ Així la justícia i la policia podran posar en marxa les mesures de protecció.
- ❖ Podràs incloure la denúncia per violència masculista en el procés de divorci.
- ❖ Ajudes als teus fills i filles a eixir d'aqueixa situació de violència a casa.



## MOLT IMPORTANT:

És fonamental que abans de posar la denúncia en la Guàrdia Civil sol·licites la presència d'un advocat/ada especialista en violència de gènere (pot ser d'ofici que és gratuït) ja que et podrà informar, assessorar, resoldre dubtes i acompanyar.

Una vegada estigues llesta per a posar la denúncia, recorda prendre't el temps que necessites per a comptar tot el que has passat, entregar informes mèdics (si els tens), preguntar tots els teus dubtes, contar si els teus fills i filles han estat present en les agressions o si poden estar en risc de la mateixa manera que tu.

Testimonis de dones que han eixit de la violència de gènere:

*“Lluite cada dia per aprendre a voler-me”*

*“Sóc propietària de la meua vida”*

*“L'amor no dol... sap bé”*

*“L'amor no pesa... alleugereix”*

*“L'amor no lliga... dóna ales”*

*“L'amor no censura... entén”*

*“L'amor és generositat, sense respecte no és amor”*



# Tot l'any: La Vila Joiosa contra les violències masclistes



AJUNTAMENT DE  
LA VILA JOIOSA  
Regidoria d'Igualtat