

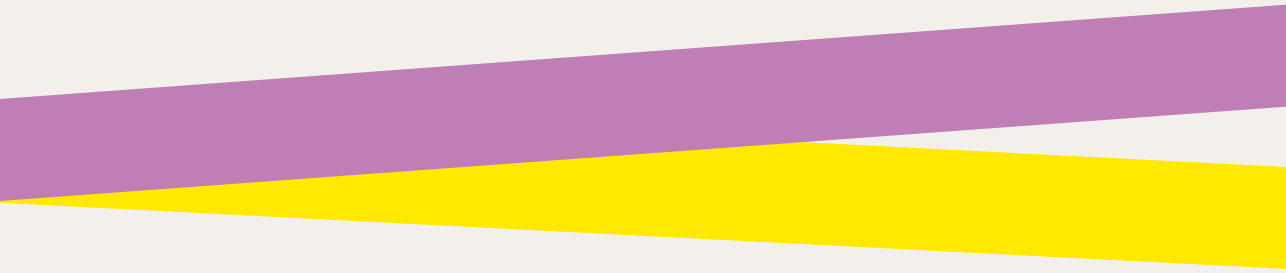
VIOLÈNCIA DE GÈNERE

EN LA POBLACIÓ
ADOLESCENT

Guia per a
joves



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



En la present publicació es procura fer un ús no sexista del llenguatge. No obstant això, conscients que les normes a utilitzar poden obstaculitzar la comprensió de la seua lectura, i sempre que siga pertinent, s'usarà el masculí genèric com a representació del conjunt d'hòmens i dones en la mateixa mesura.

VIOLENCIA DE GÈNERE EN LA POBLACIÓ ADOLESCENT
Guia per a joves

Edita
Excm. Diputació d'Alacant
Unitat d'Igualtat

Dipòsit legal
A 913-2015

ISBN
978-84-15327-64-6

Autor
Jesús Herranz Bellido. Psicòleg

Diseny y Maquetació
Puntual comunicació y marketing

Impressió
Hurpograf



Índex

00	Presentació	05
01	Les relacions afectives dels adolescents	06
	1.1 Què sabeu sobre la violència en les relacions de parella?	
02	El sexisme en la societat. Rols i estereotips de gènere	07
03	Factors de protecció i de risc de violència en parelles d'adolescents	09
	3.1 Factors de protecció	
	3.1.1 Conèixer el problema de la violència en la parella	
	3.1.2 Identificar a temps el maltractament	
	3.1.3 Saber què és el Cicle de la Violència	
	3.1.4 Distingir quan el perdó és una estratègia	
	3.2 Factors de risc	
	3.2.1 Creure en els mites de l'amor romàntic	
	3.2.2 Confondre els zels amb l'amor	
	3.2.3 El control i la possessió: "Et vull... però només per a mi"	
	3.2.4 Abusar de les Tecnologies d'Informació i Comunicació	
04	La violència de parella, la violència de gènere i les seues diferents manifestacions	22
	4.1 Què és la violència de parella?	
	4.2 Què és la violència de gènere?	
	4.3 Raons per les quals les dones pateixen violència de gènere	
	4.4 Les diferents manifestacions de la violència de gènere	
05	Mites i realitats enfront de la violència de gènere	26
06	Les relacions amoroses sanes i les relacions amoroses tòxiques	27
07	I si us plantegeu tindre relacions sexuals?	29
	7.1 La primera vegada és com i quan tu vullgues... i les altres també	
08	Què fer si la teua parella et maltracta, abusa de tu o t'agredeix?	30
	8.1 És el moment crucial. Has decidit trencar la relació	
	8.2 Ho tens clar, tallaràs... però no saps com fer-ho	
	8.3 El paper de les amigues/amics i companyes/companys davant de la violència de gènere	
09	On anar en cas de necessitar ajuda. Recursos útils	34



Presentació

Aquesta guia està dirigida a les xiques i xics adolescents que comenceu les vostres primeres relacions afectives. En ella trobareu algunes idees i propostes que poden ajudar-vos a millorar la vostra relació de parella i a identificar com més prompte millor els senyals que us indiquen si cal deixar-la. Heu d'estar alerta davant de les relacions que no us agraden i aprendre com trencar-les a temps. I tindre molt clar que el sexisme i la violència de gènere propicien un model de relacions entre dones i homes injust i desigual, que està basat en la creença greument errònia que les dones són inferiors als barons i que pretén aconseguir el domini i la submissió de les xiques. Per substituir aquest model per un altre basat en la igualtat és necessària la col·laboració de la societat en el seu conjunt. Però sobretot, i especialment, de les generacions més joves. Sou vosaltres, xiques i xics, els que podeu contribuir de manera especial a què aquesta societat siga més igualitària, més justa i menys violenta.

01 Les relacions afectives dels adolescents

La majoria de les xiques i xics adolescents espanyols teniu o heu tingut una relació de parella, és a dir, a aquesta edat heu eixit, almenys en alguna ocasió, amb algun xic o xica. L'edat mitjana de la primera relació afectiva se situa en els 13 anys i 7 mesos. Alguns i algunes un poc abans i altres un poc després. Els i les adolescents espanyols esteu, o "prou", o "molt satisfets" amb la vostra actual relació de parella i us vegeu amb ella amb molta freqüència, encara que cada vegada utilitzeu més les noves tecnologies per a relacionar-vos i menys el cara a cara. Sou molt pocs els que us vegeu menys d'una vegada per setmana. Quasi la meitat de xiques porteu eixint amb la vostra parella actual "més d'un any". Entre els xics, la majoria afirmeu que porteu eixint amb la vostra xica "menys de sis mesos", o el que és el mateix, en les relacions més curtes esteu sobrerrepresentats els xics, mentre que les xiques esteu en les que duren més d'un any. Sembla que, en general, les relacions entre xics i xiques tendeixen a ser més igualitàries. No obstant això, es continuen mantenint rols, estereotips i conviccions entre els adolescents espanyols que perpetuen la desigualtat, generalment a costa de les xiques, i que són mantinguts pels dos sexes-

1.1 QUÈ SABEU SOBRE LA VIOLÈNCIA EN LES RELACIONS DE PARELLA?

Molts adolescents i joves creieu que la violència de parella només afecta les parelles adultes i penseu que si hi ha algun tipus de comportament violent en la vostra relació afectiva, no suposa un problema, ni una amenaça, especialment si us ocorre en les primeres setmanes, quan la relació encara no està consolidada. Estudis molt recents indiquen que hi ha una gran majoria d'adolescents i joves espanyols (superior al 80%) que afirma conèixer o haver conegut algun acte de violència en parelles de la seua edat. Concretament, només un 12% dels adolescents diu no haver conegut, entre els seus companys o coneguts, actes de violència exercit per un xic cap a una xica, i només un 16,5% diu no haver-los conegut sent exercits per la xica cap al xic (FAD, 2015). A vegades, ni tan sols identifiqueu aquestes situacions de violència que veieu o patiu amb un autèntic maltractament.

Potser això siga degut, en part, a que la violència en parelles d'adolescents i joves, quan apareix, sol instal·lar-se de manera gradual, és a dir, a poc a poc, i no de forma espontània o brusca quan les relacions afectives són ja estables. Altres vegades, quan sí que us adoneu del maltractament que patiu, penseu "serà el normal", perquè ho veieu en altres parelles de xics i xiques de la vostra edat.

Durant el festeig són moltes les parelles adolescents i joves que us enfrenteu a situacions de maltractament que poc o res tenen a veure amb l'amor, el respecte o la igualtat. En aquest sentit, el pronòstic per a les parelles de nuvis que inicien precoçment una relació violenta no és gens favorable, perquè els maltractaments, una vegada en marxa, tendeixen a continuar i fins i tot a agreujar-se posteriorment, quan la parella s'ha consolidat. Per això resulta molt important que detecteu ràpidament els indicis de maltractament per a actuar com més prompte millor.

02 El sexisme en la societat. Rols i estereotips de gènere

El sexisme és una ideologia radical i intolerant des de la qual s'afirma que les xiques i els xics són diferents, es comporten de manera diferent i veuen la vida de manera diferent per causa de les seues diferències biològiques.

Això no és veritat, aquestes diferències han sigut creades de manera artificial en contra de les dones, a qui se'ls discrimina simplement per ser dones, se'ls dóna un valor inferior com a persones i se'ls assigna uns papers socials secundaris o complementaris als del baró. **El sexisme contribueix a crear una forma de relació que fomenta la desigualtat i el sotmetiment de les dones**, que facilita i justifica el maltractament i la violència contra les xiques en les relacions de parella.

El sexisme es transmet culturalment de diverses formes:

- 1 Assignant rols de gènere:** els rols de gènere són formes marcades socialment sobre com ha d'actuar, sentir o a què ha de dedicar-se una persona segons siga dona o home. Així, s'estableixen tasques, funcions, activitats, responsabilitats i pautes de comportament diferents per a xics i xiques. S'ensenya que les xiques consideren normal patir, callar, aguantar-se, estar a casa, encarregar-se de les tasques domèstiques o de l'atenció dels altres i a ser més afectuoses, més dialogants, més tolerants i, en general, que us preocupeu pels altres. I als xics se us ensenya a ser competitius, independents, actius, que les tasques domèstiques no són cosa vostra, que la vostra activitat estiga fora de casa, que us preocupeu més pels vostres assumptes i a portar millor les crítiques i els errors.
- 2 Atribuïnt trets o formes de ser:** és una forma de sexisme que engloba aquelles característiques o atributs de caràcter psicològic que, de manera estereotipada, s'han considerat propis del masculí o del femení. D'aquesta manera a les xiques se'ls atribueix i se'ls intenta ensenyar des de molt xicotetes que per ser dona cal desenvolupar característiques psicològiques com ara debilitat, fragilitat, sensibilitat, tendresa, prudència, responsabilitat, passivitat, intuïció, empatia, incapacitat per a la presa de decisions, necessitat de protecció, inseguretat etc. Mentre que als xics se'ls atribueix i ensenya altres generalment oposades, com ara fortalesa, dinamisme, valentia, recerca d'emocions, atreviment, duresa, impulsivitat, objectivitat, capacitat de decisió, independència, seguretat... Gran diferència, no?
- 3 Adjudicant i legitimant l'autoritat en la parella:** és el tipus de sexisme que estableix, de manera informal i encoberta, que qui mana en la parella és el baró. Fet que té especial relació amb l'exercici de la violència sexista, per ser aquest l'objectiu principal dels barons que l'exerceixen: el domini, el control i la consideració de la dona com quelcom de la seua propietat.

L'educació en igualtat fa que les persones puguin tindre els mateixos drets i oportunitats amb independència del sexe a què pertanguen. I resulta ser el millor **antídote contra el sexisme** i la millor forma de **previndre la violència de gènere**.

La desigualtat de gènere que crea el sexisme és l'antecedent més pròxim de la violència de gènere en parelles de joves i adolescents.

És important que conegueu i identifiqueu aquestes formes de sexisme, que afecten tant a xics com a xiques, per a poder combatre-les.

En una relació igualitària cap dels dos mana sobre l'altre, cap és inferior a l'altre i ambdós han de mostrar-se respecte i suport mutu.

Has de tenir en compte que les característiques biològiques amb què naixem no es poden variar però que tot allò que aprenem ho podem modificar.

Les diferències naturals entre xics i xiques no signifiquen desigualtat, inferioritat o complementarietat.

L'antídot del sexisme és l'educació en igualtat,
que és la possibilitat que les persones puguin tindre els mateixos drets i oportunitats amb independència del sexe a què pertanguen

03 Factors de protecció i de risc de violència en parelles d'adolescents

Hi ha pràctiques que protegeixen del risc de ser víctima o agressor en la parella i altres que incrementen el risc de ser-ho.

3.1 FACTORS DE PROTECCIÓ

3.1.1 Conèixer el problema de la violència en la parella

És essencial que les xiques i xics adolescents tingueu no sols informació sobre el què és o no la violència en les relacions de parella, sinó que adquiriu a més un coneixement pràctic sobre el que cal fer quan la patiu. Aquest coneixement suficient, útil i cert és un element preventiu important. És imprescindible que sapieu detectar quins són els vostres dèficits d'informació o si teniu idees equivocades sobre aspectes clau lligats a la violència en les relacions de parella.

Si no ho esteu ja, heu de formar-vos i arribar a comprendre els conceptes bàsics relacionats amb la violència de parella i/o de gènere; les causes que les originen; el grau de risc d'exercir-les o patir-les; la magnitud i gravetat de la violència; com evoluciona el maltractament i les formes que pot adoptar una relació abusiva.

Conceptes bàsics que cal conèixer per a poder visualitzar a temps si hi ha maltractament en la vostra relació de parella i sobre els quals preguntar en cas de dubte.

Aïllament

És quan l'agressor trenca el suport social de la parella. Sol ser una de les primeres estratègies d'abús. S'exerceix a través de tàctiques directes com prohibir i controlar, i indirectes com separar, crear dependència, ignorar i evitar la busca d'ajuda i suport

Manifestació de creences sexistes

Fformes de pensar que consideren les dones com inferiors o complementàries o que es burlen, degraden o redueixen les dones a ser objecte de desig dels barons.

Coacció o abús sexual

Es basa en la falsa creença que hi ha una "obligació" d'accedir a qualsevol demanda sexual o que existeix "un dret" que la parella responga a qualsevol demanda sexual. La parella accedeix a aquestes demandes, a vegades amb coaccions i sense forçament físic (per a evitar conflictes) i altres vegades per por o per la força.

Xantatge emocional

És mostrar falsa submissió, dependència o autodegradació per part de qui exerceix l'abús i maltractament i així provocar llàstima i responsabilitzar del seu benestar emocional a la parella, imposant-li la necessitat de protegir-la i generant un sentiment de culpa paralitzant en la víctima.

Desvaloració

És destruir la percepció de vàlua de la parella per a reduir la seua resistència a ser sotmesa. Sol aparèixer a l'inici de la relació i es manifesta per mitjà de tàctiques directes (insult, humiliació o crítica sistemàtica) o indirectes (ignorar, anul·lar reconeixement, no parlar...) busca destruir l'autoestima i crear inseguretat, confusió i dubte en la víctima.

Amenaces i intimidació

Fer xantatge i infondre temor després de la fase de conquesta per a impedir que la parella conte o denuncie el que li passa o abandone la relació i fins i tot transmetre el missatge que és qui provoca el maltractament per fer-li perdre el control, creant por, terror o bloqueig mental que permeta prendre iniciatives eficaces de fuga.

Control, domini, possessió i zels

Perseguir, vigilar, no respectar la intimitat, exigir, impedir, sotmetre, imposar, etc. per a obtindre i exercir sense discussió i en exclusiva el poder en la relació creant indefensió i temor.

3.1.2 Identificar a temps el maltractament

Una segona forma de protegir-vos enfront del maltractament de parella és **adonar-se, com més prompte millor, dels primers senyals d'abús**. El millor és fer-ho en les fases inicials de la relació (quan l'abús és més subtil i normalment no és tan greu com més tard). Aquest és, sens dubte, un dels objectius clau a aconseguir per a previndre la violència que apareix en algunes de les vostres relacions afectives. Les estratègies de coacció que s'utilitzen en la fase de festeig són, bàsicament, les que es manifestaran posteriorment quan la relació és més estable, al principi s'exerceixen de forma indirecta, encoberta i disfressada o mesclada amb mostres d'afecte i sentiments amorosos i, després, de forma molt més directa i cruel.

Hi ha indicis de maltractament en la teua relació de parella?

Hi ha conductes i actituds que ajuden a detectar precoçment si el vostre xic o xica no us tracta amb respecte. A continuació t'ofereixo exemples subtils i més o menys encoberts de maltractament. Si alguns d'ells apareixen de forma puntual, no significa necessàriament que hi haja maltractament, però hauràs d'estar alerta per si es repeteix. En cas de no haver-se donat cap de les situacions que et presentem o altres de similars, perfecte, però això no significa que no puguen aparèixer més tard.

Situacions que anticipen un posterior maltractament (i que en realitat ja ho són):

- Sembla que no li agrada la teua forma de vestir i/o pensar.
- Et demana que li avises si ixes i et pregunta on vas.
- Et diu que el millor és que no isques sense ell/ella.
- Et compara amb altres persones.
- Pretén canviar les teues decisions.
- Sembla que li molesta si et truquen al mòbil.
- Et demana mantindre relacions sexuals quan li dius que a tu no t'abellix.
- Es molesta amb tu per coses sense importància, però notes que es controla.
- Et diu coses que sap que t'emprenyen quan discutiu.
- T'espantes per algunes de les seues reaccions, encara que no es dirigisquen a tu.
- Et pregunta qui et truca o qui et mana missatges al mòbil, al correu electrònic...
- Et pregunta pels diners que tens, gastes o pel que compres.
- Et deixa plantada o plantat a vegades.
- No et fa molt de cas davant dels teus/les seues amigats.
- Et pregunta que si estàs coquetejant quan et veu amb altres xics.
- Sembla que es disgusta quan no fas el que vol.
- Quan no estàs d'acord amb ell/ella en alguna cosa, no t'atreveixes a contar-li ho.
- Tens la sensació de que faces el que faces, no és suficient per a ell/ella.

Si t'ocorren algunes d'aquestes situacions, potser el teu nuvi/núvia no siga la persona amb què has de tindre una relació afectiva

3.1.3 Saber què és el cicle de la violència

Quan les agressions o el maltractament en la parella apareixen en l'adolescència, les víctimes no tenen experiència per a adonar-se del que els està ocorrent. És més, el control, els zels, o les conductes possessives poden ser entesos com una manifestació d'amor, de preocupació o implicació en la relació, de manera que poden sentir-se desorientades i confoses. Fins i tot, el fals penediment mostrat pel maltractador contribueix a reforçar la permanència en la relació violenta, fent creure que la situació pot millorar "si la víctima posa major interès o si espera pacientment que el mal tracte desaparega", però, en realitat, esforçar-se o esperar sol augmentar la probabilitat d'aparició de noves agressions.

Tot això s'explica molt bé amb el "cicle de la violència"

El cicle comença amb una fase d'**acumulació de la tensió**, en la qual la víctima es dona compte de com l'agressor va tornant-se més susceptible i actua cada vegada amb més hostilitat, sense motiu aparent, trobant motius de conflicte davant de situacions normals o quasi sense importància. La segona fase s'anomena l'**esclat de la tensió**, és quan la tensió acumulada finalment explota, donant lloc a l'agressió. En la tercera fase, o "**lluna de mel**" o de penediment, l'agressor demana disculpes a la víctima, li fa regals, l'entabana, demana perdó, promet que no tornarà a maltractar-la i pareix mostrar penediment. A base de repetir-se, aquesta etapa va sent cada vegada més breu, arribant fins i tot a desaparèixer. El fals penediment de l'agressor manté la il·lusió del canvi en la víctima, fet que explica la continuïtat de la relació.



Aquest és el CICLE DE VIOLÈNCIA. És molt important que sàpies detectar-lo i que et fixes si aquest penediment és una estratègia que empru perquè no el deixes, adonar-te a temps i evitar que el maltractament es faci crònic o més greu.

3.1.4 Distingir quan el perdó és una estratègia

Pot arribar un moment, com acabem de veure, que la teua parella esclate “per res” i es pose agressiu. No sols et pot cridar, insultar, humiliar, donar-te una espenta o, fins i tot, quelcom pitjor. En aquests moments, tu pots (i ho has de fer) plantejar-te trencar la relació i ell sap que per aquestes coses et pot perdre.

El que farà el teu nuvi si vol retindre't és demanar-te perdó o prometre't que mai més ho tornarà a fer. I a partir d'ahí, tornar-se més afectuós i atent amb tu durant un temps. Si no té cap voluntat de canviar, la pròxima vegada repetirà el maltractament i és probable que la cosa vaja a pitjor. Si això ocorre, esclatarà de nou, et maltractarà i et tornarà a demanar perdó i així una vegada i una altra. És una estratègia per a seguir amb la relació que es repeteix perquè li funciona. Per això, se l'anomena el «Cicle de la Violència», perquè es repeteix una vegada i una altra.

Recorda: després de maltractar-te, et pot dir moltes coses perquè el perdones, per exemple:

“Estic tenint problemes a casa”

“No era jo, saps que no sóc així, vaig perdre el control perquè estava nerviós...”

“No es repetirà, pensa que jo et vull i en totes les coses que ens uneixen”

“En classe em va fatal i els meus pares la tenen presa amb mi”

“M'he barallat amb un amic i estic molt disgustat”

“Si tu no hagueres fet això, jo no m'haguera posat així

De vegades, quan la nostra parella ens tracta malament li llevem importància pensant que ho fa perquè no es dóna compte, té un mal dia o perquè després ens demana perdó. Pensa que el perdó pot ser una estratègia perquè no trenques amb ell. Generalment, els xics que es comporten així pensen que et poden tractar malament i segueixen tractant-te malament perquè eres “la seua xica”.

Però has de tindre clar que si et maltracta, encara que et demane perdó, no t'estima

3.2 FACTORS DE RISC

3.2.1 Creure en els mites de l'amor romàntic

Oficialment hi ha un model de conducta amorosa que “estableix” el que “de veritat” ha de significar enamorar-se i quins sentiments han de sentir-se, com, quan, i amb qui sí i amb qui no. Aquest model impost i molt estès socialment, és el causant de que es desenvolupen creences i imatges falses entorn de l'amor, fet que dificulta l'establiment de relacions de parella sanes i pot provocar acceptació, normalització, justificació i tolerància de comportaments clarament abusius i ofensius en les parelles.

S'ha vist que els adolescents podeu arribar a interioritzar (a creure-vos) un muntó de mites i falses creences sobre l'ideal d'amor romàntic.

Creieu en algun dels mites que apareixen a continuació? Si és així, heu de revisar aquestes creences perquè us posen en risc de maltractar o ser maltractats per la vostra parella.

Fal·làcia de canvi per amor

És creure que les persones canvien màgicament per amor a partir de la idea errònia de què “l'amor ho pot tot”. Aquesta creença pot portar a acceptar i tolerar comportaments de la parella clarament ofensius des del convenciment que qui et maltracta canviarà perquè “t'ama”.

Mite de l'omnipotència de l'amor

És pensar que “l'amor és suficient per a superar tots els obstacles” que sorgisquen en una relació. La seua acceptació pot ser una excusa per a no modificar comportaments o actituds de maltractament, o minimitzar conflictes de parella.

Mite de la compatibilitat de l'amor i el maltractament

És considerar que amar és compatible de danyar o agredir a la teua parella a partir de creences del tipus: l'estima i l'afecte són forces que es descontrolen temporalment i, fins i tot, no hi ha amor verdader sense patiment. Aquest tipus de creences justifiquen el maltractament

Creença
que l'amor
"verdader"
ho perdona/
aguanta tot

Dóna peu a la utilització d'arguments basats en el xantatge emocional amb què manipular la voluntat de la parella (víctima) imposant-li els criteris propis com: "si no em perdones, és que no m'estimes de veritat".

Mite de la
"mitja taronja"

O falsa creença molt difosa que triem a la parella que d'alguna manera "tenim" predestinada i que aquesta és l'única elecció possible.

Mite de la com-
plementarietat

Íntimament relacionat amb l'anterior i entés com la necessitat de l'amor de parella per a sentir-se complet/a en la vida.

Raonament
emocional

Guarda relació amb la idea equivocada que quan una persona està enamorada d'una altra, és perquè ha sigut activada una "química especial" entre ells que produeix un "enamorament tal" que només s'activa davant d'aquesta persona, fent-la "la nostra ànima bessona".

Creença que només hi ha un amor “verdader” en la vida

Creure que “només es vol de veritat una vegada i que si es deixa passar aquesta oportunitat mai més es tornarà a trobar”.

Mite de la passió eterna

Que defén que l'amor romàntic i passional dels primers mesos pot i ha de perdurar després d'anys de relació.

Creença que si s'ama de veritat ha de renunciar-se a la intimitat

És un error creure que no puguem existir secrets i que la parella haja de saber tot sobre l'altra part.

El mite dels zels

O falsa creença que els zels són una mostra d'amor, fins i tot el requisit indispensable d'un verdader amor

Els mites sobre l'amor romàntic afecten tant a xiques com a xics.

Creure's aquestes “boles” amb les quals us bombardegen a través de llibres, cançons, sèries de televisió, pelis, xarxes socials... és un factor de risc per a implicar-se en relacions afectives desiguals, tòxiques o violentes que us poden produir una gran insatisfacció i infelicitat.

3.2.2 Confondre els zels amb l'amor

Els zels són un sentiment que apareix quan ens sentim insegurs i pensem que podem perdre quelcom que volem molt. El sentiment en si mateix no és roí, el negatiu és quan qualsevol cosa ens fa sentir zels de la nostra núvia o nuvi. Els zels exagerats són una excusa per a controlar-te, però moltes xiques i xics ho interpreten com una prova d'amor. O, fins i tot, els accepten com una cosa natural, una cosa que està bé i que mostra que existeix "verdader interès" a seguir amb la relació i que és necessari per a conservar-la "viva".

Però no t'equivoques, el que vol la teua parella, si es passa de zelosa, és aconseguir control sobre tu, vol que només estigues pendent dels seus desitjos i que no et relaciones amb altres persones amb què t'abelleix estar.

El pitjor és que si no controla els seus zels, la vostra relació es va a ressentir i pot ocórrer que us aïlleu dels altres, que perdeu autonomia i us sentiu asfixiats, fins i tot que es cree desconfiança entre ambdós, que us feu xantatge emocional (em provoca zels... i llavors jo li...) o que tingueu sentiments de culpa (li provoque zels... i llavors jo em...). Tot açò provocarà que no estiguen gens a gust amb el vostre xic o xica. I si no ho parlem i ho resolem, el més fàcil és que apareguen el maltractament i els abusos, perquè bàsicament no confiareu l'un en l'altre.

Si de veritat et vol i et respecta no li estranyarà que isques i parles amb altres persones, això és el normal en una parella sana on hi ha confiança mútua.

A vegades, els zels es confonen amb l'amor.

Els zels afecten negativament una relació i són un dels majors desencadenants de maltractament en parelles joves

3.2.3 El control i la possessió: "Et vull... però només per a mi"

Molts xics i xiques adolescents sou possessius i controladors amb la vostra parella. Penseu que és el normal. Però esteu equivocats. Aquesta forma de relacionar-vos pot donar lloc a posteriors comportaments agressius per ambdós parts, encara que normalment són més freqüents i més greus per part del xic.

Si la teua parella et controla i és possessiva potser "et vullga... però només per a ella". Això no és gens bo per a la vostra relació.

Si eres capaç d'adonar-te de que la teua parella és possessiva i controladora parla-ho amb ella, i deixeu-vos un poc d'espai. Si la cosa no funciona, pots plantejar-te tallar la relació. I això evitarà un probable maltractament més endavant.

Per a saber si la teua parella és possessiva, contesta a aquestes preguntes:

La teua parella t'impedeix que veges a les teues amistats?

Creus que la teua parella vol ser el centre de la teua vida?

Ben sovint deixes de prendre les teues pròpies decisions i és la teua parella la que decideix?

S'atreveix a dir-te com has de vestir, comportar-te o què has de fer?

Ben sovint has de donar-li explicacions sobre on estàs, amb qui o quins missatges reps en el mòbil...?

La teua parella vol passar tot el temps en la teua companyia?

La teua parella et prohibeix que isques amb altres persones?

Ja saps, com més respostes afirmatives hages donat més possessiva és la teua parella.

Et sents controlat pel teu nuvi o núvia?

Ningú té dret a dir-te com ha de ser la teua aparença física, el teu aspecte, estil de vestir o amb qui parles o ixes. No deixar que sigues com tu eres és una forma d'apropriar-se de la teua persona. No ens referim a quan algú pròxim ens comenta quelcom del nostre aspecte o sobre alguna cosa que no li agrada de la nostra forma de ser o dels nostres gustos o amistats. Ens referim a quan la possessió i control són la base de la relació i donen lloc a comportaments que limiten la teua llibertat.

El control emocional és quan la teua parella juga amb els teus sentiments. No permetes que la teua parella jugue amb els teus sentiments. És una altra forma de controlar-te.

Com pot jugar amb els teus sentiments?

Quan es burla de tu.

Deixant-te de parlar i utilitzant el silenci per a fer-te mal.

No fer plans amb tu, com a càstig per alguna cosa que has dit o fet.

Si et nega carícies, besos o abraços sense motiu.

**No permetes que ningú controle la teua vida
Eres lliure de pensar i de fer el que el tu decidisques**

És normal que en les parelles existisquen conflictes o desavinences, però cal diferenciar-los del maltractament. Els conflictes sorgeixen i s'arreglen parlant i buscant solucions. No cal témer als desacords, ajuden a consolidar una relació sana.

La possessió i el control tenen a veure amb la pèrdua d'un espai personal per a ser un mateix, per a mantindre relacions socials i gaudir de moments o fer coses que no cal fer o gaudir junts.

Com més control i possessió hi haja en la vostra parella, més fàcil és que apareguen formes de violència més greus.

3.2.4 Abusar de les tecnologies d'informació i comunicació

Cada vegada dediqueu més temps a comunicar-vos a través d'Internet i del telèfon mòbil. No és que això necessàriament estiga malament. De fet, les tecnologies d'informació i comunicació (TIC) són molt útils, però convé usar-les bé. Alguns estudis mostren que esteu reduint en excés el temps dedicat a la comunicació directa amb la vostra parella, amb les amigues/amics, així com amb les persones responsables de la vostra educació (família i professorat) i això pot ser un factor de risc per a implicar-vos en relacions de parella desiguals o de maltractament.

Per què pot ser un risc l'abús de les TIC com a forma de comunicació en la parella? Perquè a través de la comunicació cara a cara es proporcionen oportunitats d'entrenament socioemocional de major riquesa i complexitat que les que proporciona la comunicació a través de les TIC. No obstant això, cal reconèixer el valor que la utilització de les noves tecnologies pot tindre per a previndre la violència i ensenyar a utilitzar-les correctament.

Un excés de temps d'ús de les TIC sembla condició de risc en la violència de parella en adolescents i joves i pot estar relacionat amb el fet que haja més adolescents víctimes de violència de gènere i maltractadors entre els que passen més de tres hores al dia comunicant-se amb altres persones a través d'Internet.

La forma més habitual de maltractament de parella a través de les TIC és el control abusiu, és la que un major percentatge d'adolescents (xiques) reconeix haver patit i la que afirma haver exercit amb més freqüència (xics) i es manifesta en:

"Intents de control a través del mòbil"

"Ús freqüent de contrasenyes que m'havia donat el meu xic/a confiadament, per a controlar-lo"

"Difusió freqüent de missatges per Internet o per mòbil que insulten, amenacen, ofenen o espanten"

"Propagació freqüent per Internet o per mòbil d'insults, missatges o imatges seues, fins i tot íntimes, sense el seu permís"

"Ús de la contrasenya que la meua parella m'havia donat confiadament, per a suplantar la seua identitat"

Els mitjans a través dels quals un major percentatge de xics reconeix haver enviat missatges o dut a terme accions relacionades de violència de gènere són: Whatsapp, Tuenti i telèfon mòbil, seguits de Twitter, SMS, Messenger, Skype, Facebook i Youtube. Els mitjans més reconeguts per les xiques que van patir aquests missatges són: Whatsapp, Tuenti i telèfon mòbil, seguits a una certa distància d'SMS.

Les pràctiques de control i abús de la parella s'han fet més freqüents i sofisticades amb l'ús de telèfons mòbils i xarxes socials. Molts xics i xiques consideren normal revisar els missatges de les seues parelles en el mòbil, correu electrònic o xarxes socials.

En un recent estudi de setembre del 2015 realitzat a Espanya (FAD, 2015) el 63% de les xiques i el 59% dels xics coneix alguna amic o amiga que revisa habitualment el mòbil del seu nuvi o núvia sense el seu permís.

04 La violència de parella, la violència de gènere i les seues diferents manifestacions

4.1 QUÈ ÉS LA VIOLÈNCIA DE PARELLA?

És quan la violència física i/o psicològica resulta ser la forma habitual de comunicació entre un xic i una xica que tenen una relació afectiva. En aquests casos el maltracte no només l'exerceix un dels membres de la parella, sinó que el xic i xica es maltracten mútuament. És un tipus de violència on la relació de parella és simètrica, és a dir, no hi ha dinàmiques de control o dominació en una sola direcció, sinó que els dos són víctimes i agressors mutus.

En aquests casos de violència bidireccional o creuada, el normal és que no hi haja agressions greus, sinó conductes de fustigació, control o agressions lleus o com a màxim de gravetat moderada, com ara espentes, galdades o pessics, que són acceptades com a forma "normal" de relacionar-se. Arribant a ser "tan normals" que els xics i xiques continuen amb la relació com si tal cosa.

Reconèixer violència de parella bidireccional o creuada no és negar, ocultar o minimitzar l'existència de violència de gènere, que ha de ser combatuda amb la màxima energia.

Aquest tipus de violència en la parella no sol aparèixer en les enquestes, ni en les estadístiques oficials.

Defendre al màxim a les dones com víctimes de violència de gènere, no ha d'evitar mostrar una altra realitat paral·lela com és la violència de parella bidireccional o creuada.

4.2 QUÈ ÉS LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE?

És un tipus de violència que només pateixen les xiques pel fet de pertànyer al sexe femení. En aquest tipus de violència, el xic intenta imposar una situació de dominació sobre la xica a qui considera inferior pel fet de ser xica. En aquest tipus de violència les dones ocupen una posició especialment vulnerable d'inferioritat i dominació en relació amb el seu agressor.

4.3 QUINES SÓN LES RAONS PER LES QUALS LES DONES PATEIXEN VIOLÈNCIA DE GÈNERE?

La raó principal té a veure amb les desigualtats i discriminacions que pateixen les dones. Podeu pensar que al segle XXI això ja no existeix, però no és així hi ha moltes dades que confirmen que la violència de gènere continua ací. En general, als xics se'ls ensenya, i molts han après, que han de ser els protagonistes en una relació de parella i que ells i les seues activitats valen més que les de les xiques. Alguns xics poden creure que les xiques els pertanyen, i per això les controlen, dominen i tracten malament. Per això les discriminen i maltracten o simplement no les valoren, fins i tot dins d'una relació de festeig.

Identifica aquelles situacions que penses puguen ser violència de gènere, violència de parella o un altre tipus de violència:

- Un xic que li pega a la seua núvia perquè no fa el que ell vol.
- Xiquets i xiquetes que discuteixen per un joguet.
- Un xic que força a una xica que es nega a tindre relacions sexuals.
- Un alumne/a que pega al seu professor/a.
- Una xica quan insulta la seua amiga.
- Un xic que li diu una floreta desagradable a una xica.
- Un fill que maltracta a son pare o a sa mare.
- Un xic que insulta la seua núvia.
- Una mare que crida el seu fill o a la seua filla.
- Un amic que intenta sobrepassar-se amb una amiga.
- Un senyor que abusa d'un xiquet o d'una xiqueta.
- Una xica molt zelosa del seu nuvi que li controla el mòbil d'amagat.
- Un xic que prohibeix que la seua núvia vaja amb roba ajustada.
- Un xiquet que pega a un altre xiquet.
- Un xic que s'enfada i crida la seua núvia perquè no va on ell vol.
- Un xic i una xica que s'insulten.
- Una xica que fa comentaris per a disgustar i molestar el seu nuvi.
- Una xica que sense permís i d'amagat llig els missatges del mòbil del seu xic.

LES DIFERENTS MANIFESTACIONS DE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Violència física

És quan algú t'espenta, sacseja, persegueix, colpeja, galteja, pessiga, crema, lesiona, etc., i fins i tot arriba a matar per a doblegar, obtenir submissió, dominar i controlar a la seua parella.

Violència psicològica

Son acciones destinadas a despojarte de tu autoestima provocándote sufrimiento, tales como comentarios degradantes, insultos, humillaciones, desvalorizaciones, aislamiento de tu entorno habitual, destrucción de objetos de especial valor sentimental, culpabilizar a tu pareja de todo lo que sucede o controlar todo lo que hace tu pareja.

Violència sexual

És tota activitat sexual no voluntària i forçada mitjançant la violència física o qualsevol forma de pressió, coerció, agressió o abús. S'inclouria ací qualsevol contacte sexual no desitjat. Des dels besos o tocaments, l'assetjament sexual, els abusos sexuals, fins a la forma més greu, que és la violació.

Les manifestacions de maltractament en parelles adolescents no solen aparèixer aïllades, sinó que qui maltracta sol dur a terme diversos comportaments que poden agrupar-se en dos grans patrons:

Abús emocional

- » Inclou: control abusiu, aïllament d'amistats, conductes que lesionen l'autoestima de la víctima (insultar, ridiculitzar, dir-li que no val res i rebre missatges amb insults, amenaces, ofenses, etc.). Aquestes conductes solen aparèixer des de les primeres fases de la violència de gènere i són més les freqüents.

1

Abús múltiple

- » Inclou: pegar, difondre missatges, insults o imatges íntimes, intimidar amb frases, insults o conductes de caràcter sexual, culpar de provocar la violència patida, amenaçar d'agredir per a fer coses no desitjades, usar les seues contrasenyes per a controlar a la parella, obligar a realitzar activitats sexuals que la parella no vol, fer-li sentir por i usar les seues contrasenyes per a suplantar la seua identitat. Aquestes situacions es donen amb menys freqüència que les anteriors.

2

Aprenuem a diferenciar la violència de gènere de la violència de parella

**La violència no sols és el maltractament físic
La violència psicològica també és maltractament**

Violència psicològica que és fer xantatge, insultar, fer-te creure que no serveixes per a res, no respectar les teues decisions, opinions, criteris, gustos, o desitjos, sol ser més difícil d'identificar però els seus efectes són tan negatius com els que ocasionen la resta de les formes de violència

05 Mites i realitats enfront de la violència de gènere

Hi ha falses creences (mites) sobre la violència de gènere que són utilitzades per a minimitzar, negar o justificar l'agressió a les dones. A continuació apareixen els mites o errors més estesos sobre la violència de gènere i en paral·lel les realitats o veritats sobre aquest tipus de violència.

MITE	REALITAT
La violència de gènere només ocorre en països subdesenvolupats i ambients marginals.	▶ La violència de gènere és universal, ocorre en tot el món i és independent de la situació econòmica, nivell de desenvolupament, situació geogràfica o règim polític.
La violència de gènere només ocorre en famílies/persones amb problemes (pocs recursos, desocupació...).	▶ La violència es dona en persones de tots els grups socials, ètnics, culturals, edat, nivell d'ingressos, estudis o ocupació... ni els maltractadors ni les dones maltractades responen a cap perfil concret.
La violència de gènere només apareix en parelles adultes.	▶ Les taxes de conductes violentes en les parelles adolescents i joves varien, segons investigacions, entre un 9% i un 38%.
Els que maltracten han sigut maltractats o han vist maltractament en les seues famílies.	▶ El percentatge d'agressors que van ser víctimes (i/o testimonis) de maltractament infantil varia entre el 10-30%.
Els homes que maltracten a la seua parella (o exparella) tenen algun tipus de trastorn mental.	▶ La proporció de les agressions de parella vinculades a trastorns mentals és baixa en entorns on aquest tipus de violència és comuna.
Els homes que maltracten a la seua parella (o exparella) consumeixen abusen de l'alcohol i/o les drogues.	▶ Les drogues augmenten el risc de violència en reduir les inhibicions, ennuvolant el judici i deteriorant la capacitat per a interpretar indicis, però en cap cas causen la violència.
La violència de gènere es per causa dels zels.	▶ Els zels no causen la violència, són una estratègia dels maltractadors per a controlar a les seues parelles.
Les dones amb unes certes característiques tenen més probabilitats de ser maltractades.	▶ Les dones maltractades no tenen cap perfil especial; poden ser dones de totes les edats, nivells educatius o socioeconòmics.
Si les dones que pateixen violència de gènere no abandonen aquesta relació per què serà. Potser els agrada: és el mite del masoquisme o de la personalitat d'autodestructiva.	▶ Hi ha diferents explicacions sobre la permanència de les dones en una relació de maltractament: el cicle de la violència, la síndrome d'adaptació paradoxal o la indefensió apresada.
Si les dones pateixen violència de gènere és segur que alguna cosa hauran fet per a provocar-la.	▶ No hi ha res que justifique la violència de gènere o de parella.
La violència de gènere o de parella és un fenomen puntual i molt localitzat.	▶ La forma més comuna de violència cap a les dones en tot el món és la violència dins de la parella.
La violència psicològica no és tan greu com la física.	▶ La violència psicològica és menys coneguda i passa més desapercebuda, però causa tant de dany a la víctima com la violència física, a més sol ser precursora d'altres formes de violència.
Els homes i les dones són violents/violentes per igual en la parella. Aquest mite es concreta en la consideració d'aquesta violència com un "combat mutu".	▶ Les conseqüències i motivacions de la violència de parella difereixen entre homes i dones. La violència dels barons cap a les dones és més freqüent, més greu i es considera "justificada" per la cultura, la tradició i el suposat dret dels barons a disciplinar a "les seues dones".
La violència de parella és només de baró a dona.	▶ La violència bidireccional o mútua (en general menys greu que la de gènere) està present en un número important de parelles joves com a forma habitual d'interacció.

06 Les relacions amoroses sanes i les relacions amoroses tòxiques

Una relació sana és aquella en què tu estàs a gust amb la teua parella perquè et tracta amb respecte i et valora com a persona. És quan sents que els teus interessos, els teus gustos i les teues opinions són tan importants com les seues, encara que siguen diferents.

Quines coses et mostren que tens una relació de parella sana?

- Si organitzeu coses i us divertiu junts.
- Quan el temps que passes amb la teua parella és tan important com el que passes amb les teues amigues i amics.
- Si teniu confiança entre vosaltres per a parlar de qualsevol tema.
- Si sabeu escoltar el que diu l'altre.
- Quan parleu dels vostres problemes sense temors, ni imposicions.
- Si compartiu els problemes i respecteu les solucions que cadascú trobe.
- Quan us comporteu igual en públic que en privat.
- Si us sentiu lliures de fer i dir el que vullgueu (respectant a l'altre).
- Quan compartiu coses amb altres persones, amb les amigues, amb la família, amb els companys... i no sols amb la parella.
- Si no feu sempre el que ell/ella vullga, sinó que també ell/ella fa coses que a l'altre/a li agraden.

Quantes més vegades hages dit sí, més sana és la teua relació de parella

Al contrari, una relació tòxica és aquella en què ben sovint reps menyspreu, humiliació o comentaris desagradables sobre el teu aspecte, la teua cultura, la teua família o els teus amics. Si la teua parella és una persona tòxica, ni et vol i segurament ni et respecta, ni t'escolta. És quan, per a ella no eres més que un instrument al servei dels seus interessos i no valora res de tot allò que t'afecta o t'importa a tu.

Per saber si la teua relació de parella és tòxica, contesta a les preguntes següents:

- T'avorreixes amb la teua parella perquè et deixa de costat?
- De vegades et fa sentir malament pel que et diu i fa?
- T'interromp, ignora o no t'escolta quan parles?
- Passa de les teues coses?
- Sembla que desconfia de tu?
- T'impedeix o li molesta que estigues amb altres persones?
- A vegades tens por de les seues reaccions violentes?
- Fa coses que et molesten per aconseguir el que vol?
- Et veus en l'obligació de fer coses que no t'agraden per a complaure'l o complaure-la?
- Et sents culpable perquè et responsabilitza de coses que ell/ella fa malament?
- Estàs sempre enfadada/enfadat perquè ell/ella passa de la relació i no compleix el que t'ha dit?
- Et sents nerviosa o nerviós perquè tens por de no fer les coses com a ell/ella li agraden?
- Et sents humiliada per ell/ella?
- Et sents controlat o controlada, havent de donar-li explicacions de tot el que fas?
- Et costa dir el que opines per por a que et diga que calles o pense que dius favades?
- Et diu que et deixarà si fas coses que no li agraden?
- Et sents en l'obligació de fer el que diga?

Com més vegades hages dit que sí, més tòxica és la teua relació.

Allunya't de les relacions tòxiques, són una font d'infelicitat i solen acabar malament.

07 I si us plantegeu tindre relacions sexuals?

No tingues pressa per tindre relacions sexuals amb el teu xic o xica. No està escrit en cap lloc que hi haja un moment concret per a tindre-les. Això depèn dels dos. El millor és que et prengues "el teu temps" i que no faces res que et resulte incòmode o que no vullgues fer. Arribat el moment els dos podeu parlar lliurement del tema, sense por ni vergonya. Hi ha molts llibres dirigits a joves i hi ha centres d'assessorament públics municipals o de la teua comunitat que us poden informar sobre allò que vullgueu saber sobre sexualitat. Parleu entre vosaltres i informeu-vos sobre els mètodes anticonceptius més segurs. El millor és tindre confiança amb la teua parella per a tractar qualsevol dubte que sorgisca pel que fa al sexe. Manteniu una actitud oberta i respectuosa amb els sentiments i desitjos dels dos.

7.1 LA PRIMERA VEGADA ÉS COM I QUAN TU VULLGUES... I LES ALTRES TAMBÉ

La primera vegada ha de ser triada pels dos. Ningú ha de triar per tu el moment de tindre relacions sexuals i ningú et pot obligar.

Si vols mantindre relacions sexuals, has de tenir clar que pots canviar d'opinió en qualsevol moment i deixar-ho per a més endavant si no estàs segura de la teua decisió o no et sents bé en iniciar-les. Els besos i els tocaments no t'obliguen a continuar, si no vols anar més enllà.

Utilitza sempre el preservatiu per la seguretat dels dos i, sobretot, per la teua. Recorda que és un mètode anticonceptiu que redueix el risc de contraure malalties de transmissió sexual.

Recorda: si la teua parella et vol no farà res que et faça sentir malament. Ni t'obligarà a que faces quelcom que no vullgues fer. Quan dius no, és NO!

Alguns xics pensen equivocadament que quan una xica diu No, és perquè vol fer-se desitjar i en el fons vol dir que Sí.

No has de tindre por si li has de dir que no t'abelleix o que no estàs preparada per mantindre relacions sexuals.

No has de justificar un abús perquè la teua parella estiga sota els efectes de l'alcohol o les drogues.

Si et força a tindre relacions, ell és l'únic responsable, tu no has tingut la culpa.

Per dir-li NO, la relació no es va a trencar necessàriament. I si es trenca és que no valia la pena continuar-la.

La sexualitat és una forma de comunicació. La teua parella ha d'escoltar les teues pors i inseguretats, si les tens, i respectar les teues decisions

Recorda: si et pressiona, obliga o et força a mantindre relacions sexuals en contra de la teua voluntat, això és un delictes i cal denunciar-ho.

08

Què fer si la teua parella et maltracta, abusa de tu o t'agredeix?

No ho dubtes, actua:

- Parla amb algú sobre el maltractament, segur que això t'ajudarà.
- Pots pensar que no et van a creure o que potser creuen que estàs exagerant, però no és així, compartir-ho t'ajudarà a aclarir-te.
- Conta-s'ho a algú en qui confies: a les teues millors amigues o amics, a ta mare o ton pare, al professor o professora amb qui tingues bona relació...
- Et sentiràs alleujada quan ho contes, més recolzada i menys sola.
- No necessites haver pres una decisió sobre el que faràs en la teua relació de parella per a demanar ajuda, si li ho contes a persones de la teua confiança això t'ajudarà a tindre les coses més clares i a prendre bones decisions.
- Pots acudir o trucar a diferents centres o recursos públics, alguns dels quals et facilitem al final d'aquesta guia.
- La decisió has de prendre-la tu, i ningú més que tu.
- Però has de tenir una cosa molt clara. Si la teua parella et maltracta, has d'allunyar-te d'ella perquè, quasi segur que no podràs canviar-la.
- L'únic responsable de què et tracte mal és ell. Tu no eres culpable de res.

8.1 ÉS EL MOMENT CRUCIAL. HAS DECIDIT TRENCAR LA RELACIÓ

Si decideixes trencar la relació perquè la teua parella et maltracta, abusa de tu o t'agredeix, potser et resulte difícil fer-ho pels motius següents:

- “L'estimes perquè no sempre et tracta malament”.
- “Esperes que canvie, perquè et diu que no tornarà a fer-ho”.
- “Et pot espantar deixar-lo perquè saps que no ho va a acceptar i tens por de la seua reacció”.
- “Totes les teues amigues tenen nuvi i tu pots sentir-te diferent per no tenir-lo”.
- “Sents que no vals res sinó estàs amb ell, perquè en el fons penses que et vol”.
- “Creus que et seria difícil trencar, perquè els dos compartiu les mateixes amistats o el mateix institut o col·legi”.

Pots donar-te a tu mateixa aquestes i altres raons. És normal que ho faces, però has de tenir clar que si et maltracta no et vol i encara que et dolga deixar-lo has de tallar amb ell. És el millor.

8.2 HO TENS CLAR, TALLARÀS... PERÒ NO SAPS COM FER-HO

Potser que encara que t'hages decidit a tallar la relació, encara tingues algun dubte perquè creus que el continues volent o que et sents culpable de no recolzar-lo en els seus problemes. És comprensible. Però has de tindre present que si hi ha maltractaments, poden empitjorar amb el temps.

Si no saps com deixar-lo o tens por de la seua reacció mentre talles definitivament, has de tenir en compte el següent:

- "No estàs obligada a quedar, encara que insistisca".
- "Demana protecció a les teues amistats o companys i companyes i a la teua família si penses que estàs en perill".
- "Intenta no estar a soles amb ell o no parlar amb ell per telèfon o WhatsApp..."
- "Si és inevitable quedar amb ell, fes-ho en llocs públics i ves acompanyada".
- "Porta diners per a poder agafar un taxi si es posa agressiu".
- "Has de tenir preparat un senyal amb alguna persona que si ho necessites intervinga i t'ajude".
- "A l'institut o col·legi busca el suport dels teus companys i companyes o fins i tot d'algun professor/a".

Al final d'aquesta guia trobaràs telèfons i adreces que et seran d'ajuda.

En aquesta situació el més important eres tu. **PENSA EN TU.**

I recorda: si pateixes alguna forma de maltractament demana ajuda i talla la relació com més prompte millor

8.3 EL PAPER DE LES AMIGUES/AMICS I COMPANYYES/COMPANYNS DAVANT DE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Les amistats i els companys i les companyes de classe (junt amb la família) podeu proporcionar el suport emocional necessari per a posar fi a la situació violenta que està patint la teua amiga o companya i ajudar a superar les conseqüències del maltractament rebut.

Com recolzar una amiga o companya que pateix violència de gènere?

- Si veus que en una relació afectiva que tu coneixes hi ha maltractament no penses que és un problema d'ells dos. No passes del tema. La teua ajuda és molt important.
- Compromet-te i ajuda a la teua amiga o companya en aquesta dura experiència i no penses que ja li ajudaran altres persones.
- Ella et necessita encara que no et demane ajuda, pensa que pot tenir por de la reacció del xic.
- La teua amiga ha de saber que vols ajudar-la. Parla amb ella i pregunta-li com la pots ajudar.
- Escolta-la, deixa que es desfogue i no dubtes del que et conte, encara que tu conegues el xic i no t'haja donat la impressió de que l'estiga maltractant.
- Està bé que tingues tota la informació que pugues sobre els fets, perquè sapieu quins passos donar i així solucionar la situació que estiga vivint.
- No has de jutjar-la, ni criticar-la per estar aguantant el maltractament i no haver tallat ja la relació. No la culpes per l'agressió rebuda. Ella no és responsable, sinó qui l'ha agredit.
- Que t'ho conte, no vol dir que haja decidit trencar la relació, per això has d'estar preparada per ajudar-la quan et necessite.
- Recorda-li això del cicle de la violència perquè s'adone de que li pot estar passant a ella.
- Si ha decidit trencar la relació però té por, ajuda-la a fer un pla per a tallar amb el xic.
- Encara que et diga que no s'ho contes a ningú, has de buscar ajuda per a saber què fer en la seua situació.

15 On anar en cas de necessitar ajuda

S'ha d'acudir a serveis especialitzats que ajuden i assessoren les víctimes de violència i que tinguen programes específics de prevenció de la violència de gènere dirigits a parelles joves

Ajuntaments de la Província

El primer i més proper recurs a l'abast de qualsevol ciutadà o ciutadana, en matèria de violència de gènere, és el seu **Ajuntament**, ja siga a través de la Regidoria de Servicis Socials, d'Igualtat o Dona, o d'algun recurs municipal especialitzat. La informació de les dades dels 141 Ajuntaments amb què compte la província d'Alacant es poden extraure de la pàgina web de la Diputació Provincial d'Alacant www.diputacionalicante.es

Telèfons d'interés

016

*Telèfon d'informació i assessorament
jurídic del Ministeri de Sanitat, Servicis
Socials i Igualtat*

En cas d'emergència

112

Emergències

062

Guàrdia Civil

091

Polícia Nacional

900 580 888 ▶ *Telèfon Atenció Dona 24 hores de la Comunitat Valenciana*

900 191 010 ▶ *Informació Institut de la Dona*

Centres INFODONA en la província d'Alacant

És una xarxa de centres de la Generalitat l'objectiu de la qual és l'assessorament a dones.

Horari d'atenció: matins de 9.00 a 14.00 i una vesprada a la setmana de 16.30 a 18.00 h.

En la província comptem amb els centres següents:

Alacant.....965 92 97 47	Dénia.....966 42 57 42	Santa Pola.....966 10 60 26
Alcoi.....965 53 71 24 ext. 2629	Elda.....966 98 03 04	Torreveija.....965 70 73 25
Almoradí.....965 70 23 82/94	Elx.....965 44 11 75 / 966 67 11 98	Villena.....965 34 81 28
Benidorm.....966 83 00 41	Orihuela.....965 35 96 23	

Enllaços d'interés

www.diputacionalicante.es

A través d'aquesta web es poden obtenir les dades del 141 ajuntaments de la província i documentació d'interés dins de l'Àrea d'Igualtat, Joventut i Ciutadans Estrangers

www.bsocial.gva.es

Pàgina web de la Generalitat on obtenir tota la informació, documentació, publicacions i recursos d'interès en matèria de benestar social a la Comunitat Valenciana

www.msssi.gob.es

Pàgina web del Ministeri de Sanitat, Servicis Socials i Igualtat on trobar informació diversa relativa a la evolució i tractament de la violència de gènere al nostre país

www.msssi.gob.es/ssi/violenciaGenero

Pàgina web de la Delegació del Govern per a la Violència de Gènere

Més informació

Als Organismes d'Igualtat de les Comunitats Autònomes

Als Centres d'Atenció a la Dona autonòmics i locals

A les Oficines d'Atenció a les Víctimes del Delicte a les sus dels Jutjats

Als serveis d'Orientació Jurídica dels Col·legis d'Advocats

A les diferents organitzacions de dones i d'estrangers

