Tens una relació?

T'agradaria tindre-la en un futur?



rutes SEGURES

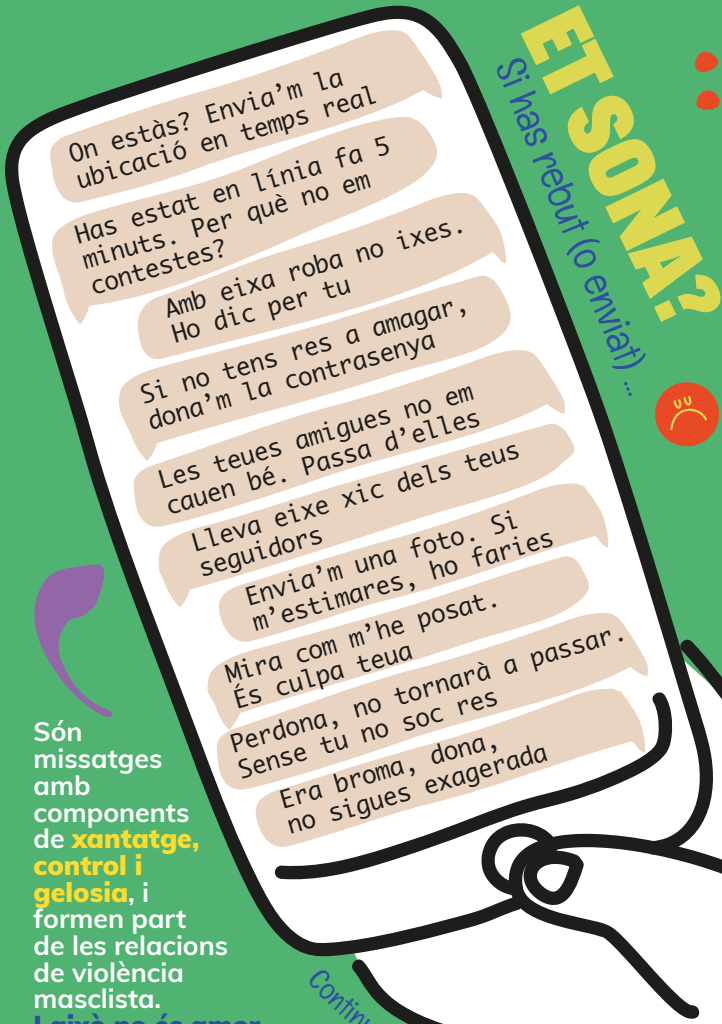
Guia per a estimar sense controlar i sense deixar-te controlar



Guia jove per a relacions lliures de violència masclista

ET SONA?

Si has rebut (o enviat) ...



Són missatges amb components de xantatge, control i gelosia, i formen part de les relacions de violència masclista.
I això no és amor.

Continua llegint

PER QUÈ HI HA RELACIONS AMB VIOLÈNCIA MASCLISTA

Comencem pel principi...

Xics i xiques som iguals davant la llei, tenim els mateixos drets i els mateixos deures. **Però si mires al teu voltant...**

48 dones van ser **assassinades** per la seua parella o exparella a Espanya el 2025, més **3 menors d'edat i 28 feminicidis** fora de la parella.
Des de 2003, s'han comptabilitzat **1.383 dones assassinades**
(Ministeri d'Igualtat, 2026)

Les dones cobren de mitjana **4.781 € menys a l'any** que els homes: una **bretxa salarial** del **15,7 %**
(INE, 2025; Fundación Mujeres, 2026)

I en l'adolescència: el **17%** de les xiques ha patit **control abusiu** per part de la parella, el **15% control a través del mòbil** i l'**11%** s'ha sentit **pressionada** per a activitats sexuals.
(Díaz-Aguado, 2021)

8 de cada 10 excedències per a cuidar fills, filles o familiars les demanen dones (83,1 %)
(Seguretat Social, 2026)

Si som iguals... per què passa açò?

SE'NS EDUCA DIFERENT

A grans trets, xics i xiques rebem una socialització diferenciada.



Se'ns envien missatges diferents. A elles: «que guapa estàs!», «sigues bona». A ells: «que fort que eres!», «els xics no ploren».

S'espera un comportament diferent. D'elles, que siguen ordenades, discretes, que cuiden i que no alcen la veu. D'ells, que siguen valents i competitius i que no mostren por ni tristesa.

Des que naixem:





Ens encarreguen tasques a casa amb diferent intensitat. A elles, se'ls exigix més que complisquen amb les tasques domèstiques.

Vestim diferent. Falda, roba ajustada i sabates amb què no es pot córrer, per a elles. Xandall i roba còmoda per a jugar i embrutar-se, per a ells.



A més igualtat, més opcions i més llibertat per a triar el que a tu et done la gana.



Ens regalen joguets diferents. Nines, cuinetes i manualitats per a elles. Cotxes, construccions, pistoles i videojocs d'acció per a ells. I els colors, rosa o blau.



Practiquem esports diferents. Dansa, patinatge o gimnàstica rítmica «de xiques». Futbol, bàsquet o arts marcials «de xics». Al pati, el futbol ocupa el centre i les xiques acaben a les vores.

Regles invisibles?

Ningú les ha escrites enlloc, però estan ací tot el temps, com l'aire. Són eixes idees d'«això és de xics» o «això és de xiques» que et diuen quins esports fer, quines aficions tindre o què estudiar.

La realitat? **Eixes regles et limiten i et lleven llibertat.**



I les pantalles ho repetixen. Anuncis, cançons, sèries i xarxes socials reproduïxen els mateixos models.

Els insults també ho diuen. «Corres com una xica», «no sigues nena»... com si ser xica fora pitjor.



Ens imaginem professions diferents. Infermera, mestra, perruquera... o enginyer, pilot, futbolista.

Trenquem les regles!

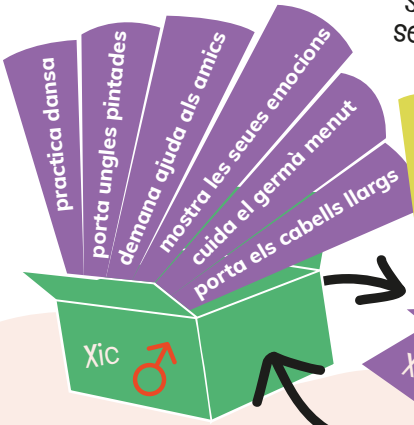
QUAN LA DIFERÈNCIA ES CONVERTIX EN DESIGUALTAT

No sols ens eduquen de manera diferent, sinó que, a més, **el que es vincula amb els homes té més valor i és desitjat, mentre que el que es relaciona amb les dones s'infravalora.**

S'associa als homes (i es valora més): Independència, Autonomia, Lideratge, Força, Raó Espai públic: carrer, política, esport

Diferència ≠ desigualtat

Ser diferents és riquesa, ser desiguals és injustícia.



Aleshores, som iguals o som diferents?

Evidentment, **les nostres característiques biològiques ens diferencien**. Però tindre un sexe i no un altre, no justifica cap desequilibri social, ni la discriminació de les dones ni que siguen assassinades per violència masclista.

Cada persona és única i totes valem el mateix. Sigues tu mateixa!

S'associa a les dones (i es valora menys):
Dependència
Cura d'altres
Obediència
Sensibilitat
Emoció
Espai privat: casa i família

Açò són els **estereotips de gènere:** idees preconcebudes sobre com «han de ser» xics i xiques. Ens limiten a tots i a totes: a les xiques, perquè les situen en una posició inferior, i als xics, perquè els obliguen a amagar les emocions i a demostrar contínuament que són molt «homes». I castiguen qui no hi encaixa, com xics i xiques que trenquen estereotips, persones LGTBI+...

Rebel·la't contra els estereotips de gènere!

MITES DE L'AMOR ROMÀNTIC: QUANTS T'HAS ENGOLIT?

Pel·lícules, cançons, sèries i xarxes ens transmeten des de menuts i menudes **idees falses** sobre com ha de ser l'amor. Són els **mites de l'amor romàntic**, un guió no escrit que ens fa confondre control i drama amb amor.

Mite	Realitat
Existix la mitja taronja.	No et falta cap tros, ja eres una persona sencera.
La gelosia és una prova d'amor.	Darrere de la gelosia sol haver-hi inseguretat i ganes de controlar. La confiança no necessita revisar el mòbil.
L'amor ho pot tot.	Estimar-se molt no arregla una relació en què falta respecte o on una part decidix per l'altra.
Qui bé t'estima et farà plorar.	Una relació que et fa patir sovint no t'està cuidant.
Sense tu no soc res.	Has de continuar tenint la teua vida: amistats, aficions, estudis i projectes.
Ell em protegirà. (el príncep blau)	No has d'esperar que vinga ningú a salvar-te, tu decidixes i actues.
Només hi ha un amor veritable i és per a sempre.	Una relació pot acabar-se i no és cap fracàs. Posar-hi punt final a temps és cuidar-se.

Quants te n'has cregut alguna vegada?
No passa res, ens els han repetit moltíssim.
L'important és detectar-los ara.

DE LA «BROMA» A L'ASSASSINAT

Quan els estereotips es convertixen en norma, apareix el **sexisme**. I el sexisme és la base sobre la qual es construïx la violència masclista.



La violència que veus i t'escandalitza

Com s'arriba a això? Si un xic et diu «Destruiré la teua vida», te'n vas corrent a un lloc segur i busques ajuda. Però normalment no és tan obvi, a poc a poc et va atrapant sense que te n'adones.

La violència que veus però justifiques

Has assumit que «és normal que les parelles es barallen». STOP. Cal acabar amb esta relació de maltractament. Demana ajuda!

La violència que s'està coent a l'interior però no es veu

Per ací comença tot, una societat sexista i masclista que normalitza les violències subtils, a les quals no es dóna importància, però que van creixent. És el moment de dir: «Prou! Això que dius no em fa gens de gràcia.»

QUÈ ÉS LA VIOLÈNCIA MASCLISTA?

És la violència que s'exercix **contra les dones pel fet de ser dones**, a conseqüència de la desigualtat i de les relacions de poder entre homes i dones. És un problema social que es repetix i que té una causa, **el masclisme**. Pot passar en la parella o l'exparella, però també al carrer, a les xarxes, a l'institut o en el grup d'amistats.

Tipus de violència masclista

Física: espentar, agafar fort, pegar, pessigar, tirar coses o trencar objectes per a fer por.

Psicològica: insultar, humiliar, ridiculitzar, fer-te sentir culpable, amenaçar, ignorar-te com a càstig. «Sense mi no eres ningú.»

Social: aïllar-te de les amistats i la família, controlar amb qui ixes, com vestixes o on vas, humiliar-te davant d'altres.

Sexual: pressionar o insistir perquè faces qualsevol pràctica que no vols, fer xantatge, tocar sense consentiment, llevar-se el preservatiu sense dir-ho. **Sense un sí lliure i clar, no hi ha consentiment.**

Digital: controlar el mòbil i les xarxes, exigir contrasenyes o la ubicació, enviar missatges sense parar, demanar fotos íntimes, difondre-les o amenaçar de fer-ho, crear perfils falsos.

Econòmica: controlar els teus diners.

Simbòlica: acudits, mems, cançons, anuncis i missatges que presenten les dones com a inferiors o com a objectes i que normalitzen la desigualtat.

Vicària: fer mal a fills, filles o mascotes per a fer-te mal a tu.



Totes estan relacionades i solen començar per les més invisibles.

Fonts: Nacions Unides (1993); Llei 7/2012 de la Generalitat; Llei orgànica 10/2022.

PER QUÈ COSTA TANT EIXIR?

Perquè t'acostumes.

Al principi penses que són coses puntuals que no tenen importància, ho justifiques, ho minimitzes i progressivament vas acostumant-te, vas perdent la capacitat de detectar la violència. Sents que faces el que faces, res no canvia, i vas perdent la capacitat de defensar-te i de buscar eixides.

Busca la metàfora de la granota en l'olla d'aigua.



No oblides que sempre hi ha eixida!





Fase d'explosió (violència)

Perquè funciona en cicle

i no solament hi ha coses dolentes en el dia a dia. El cicle de la violència de gènere es repetix una vegada i altra.



Fase de tensió (discussió)



Fase de perdó i reconciliació

"Lluna de mel": Perdó, regals, promeses... L'esperança que l'agressor canviarà i podreu tornar a estar bé, és una trampa. (Walker, 1979)

Perquè hi ha creences que impedixen eixir. Hem crescut amb els ideals de l'amor romàntic, pensant que per amor podem ajudar l'altra persona a canviar, però no és així, la responsabilitat de canviar és de l'altra persona. Aguantar per amor, engolir-te els mals rotllos de l'altre, no és sa, hem de saber distanciar-nos i dir «prou!»

Pots sentir-te culpable. Pots pensar que has provocat l'agressivitat de l'altre. Però res del que hages fet o deixat de fer justifica la violència. La responsabilitat de l'agressió és sempre de qui l'exercix.

Aïllament: si t'ha allunyat de la teua gent, sents que no tens ningú més.

QUÈ PUC FER?

Si et passa a tu

- ✓ **No és culpa teua.** L'única persona responsable de la violència és qui l'exercix.
- ✓ **Parla amb alguna persona de confiança**: una amiga, la teua família, la tutora o el tutor, l'orientadora o l'orientador.
- ✓ **Guarda proves** (captures, missatges) i no les esborres.
- ✓ **Pots demanar informació i ajuda sense denunciar.** Tu decidixes els passos. Si eres menor, en alguns tràmits et pot acompanyar una persona adulta de confiança.
- ✓ **Si estàs en perill, telefona al 112**

Si li passa a una amiga, sigues un lloc segur

- ✓ Escolta sense jutjar. Els retrets («si ja ho sabies, per què hi continues?», «a mi no em passaria») la fan sentir culpable i li tanquen la porta.
- ✓ Respecta els seus ritmes. Encara que hi torne, que sàpia que la teua porta continua oberta.
- ✓ Oferix-te a acompanyar-la a demanar ajuda. Si hi ha risc, avisa una persona adulta o professional.

I si qui controla eres tu?
Para, reconeix-ho i demana ajuda. Pots canviar si t'ho curres.

RECURSOS A PROP TEU

Fer el primer pas costa, però no l'has de fer sola, hi ha gent preparada per a acompanyar-te.

Al teu institut

El **departament d'orientació**, la teua tutora o el teu tutor i la resta del professorat et poden escoltar i acompanyar.

A la comarca

Serveis Socials Mancomunitat El Xarpolar Unitat d'Igualtat
865 807 445
Atenció presencial a cada municipi. Informació sobre recursos jurídics, psicològics, socials i econòmics.

Centre de Salut Muro
966 528 250
Urgències 966 528 252
C/ Dentell, s/n

Centre de Salut Benilloba
965 533 555
Urgències 965 533 559
C/ Comarca, s/n

Oficina d'Assistència a les Víctimes del Delicte
965 533 945
965 938 507
965 533 935
Atenció jurídica, psicològica i social gratuïta. Pl. de la Mare de Déu, 2, Alcoi.

Hospital Verge dels Lliris (Alcoi)
965 537 400
Urgències
966 528 810
Si tens ferides o has patit una agressió sexual, ves a urgències i conta què ha passat. Et poden atendre encara que no vulgues denunciar.

Centre de Salut Cocentaina
966 528 350
Urg. 966 528 352
Av. Reial Blanc, s/n

Torn d'ofici de violència de gènere
965 521 716
Advocacia gratuïta per a víctimes.

Si estàs en un local d'oci, en una discoteca o bar, demana ajuda al personal de seguretat o al personal de la barra.

AJUDA 24 HORES

Pots decidir denunciar o no.
En qualsevol cas, hi ha personal especialitzat per a atendre't.

Si no vols denunciar

- Centre Dona 24 hores
- Serveis Socials

Si vols denunciar

- Policia Nacional
- Guàrdia Civil

Estigues acompanyada de persones de la teua confiança.

Demana en les dependències la figura d'una persona advocada que t'ajude a redactar la denúncia.

Emergències
112
Si estàs en perill ara mateix.

Atenció a la Infància i l'Adolescència
116 111
Gratuït, 24 h. Orientació i protecció per a menors (Generalitat Valenciana).

Atenció a totes les formes de violència contra les dones
016
WhatsApp 600 000 016
016-online@igualdad.gob.es
xat: violenciagenero.igualdad.gob.es

Atenció Integral a Víctimes de Violència Sexual
900 220 022
Telèfon gratuït, confidencial i disponible les 24 hores (Generalitat Valenciana).

Centre Dona 24 h
900 580 888
Atenció jurídica, psicològica i social, telefònica i presencial. Pública i gratuïta.

Guàrdia Civil
062
Caserna de Cocentaina: Av. País Valencià, 156.
Caserna de Muro: C/ Ausiàs March, 12.

App mòbil
AlertCops
Avisar la policia i la Guàrdia Civil amb geolocalització quan no pots telefonar.

Les persones amb discapacitat auditiva o de parla poden **contactar amb el 016 a través de Telesor (www.telesor.es) i SVisual (www.svisual.org).**

RELACIONS SALUDABLES
així sí

Una relació sana és la que et fa sentir bé i lliure, i en la qual pots ser tu mateixa. No és perfecta, hi ha conflictes, però es resolen parlant i amb respecte.

Autonomia: *"Tinc temps per a mi, per a les meues amistats i per a les meues coses."*

Suport: *"M'anima amb els estudis i amb els meus somnis."*

Autenticitat: *"Al seu costat puc ser com soc, sense posar-me cap careta."*

Relació sana	Relació de control
Et pregunta com estàs.	Et pregunta on estàs i amb qui.
Celebra els teus èxits.	Se'n burla o competix amb tu.
Respecta un no.	Insistix fins que cedixes.
Confia en tu.	Et revisa el mòbil.
Les discussions es resolen.	Tens por de la seua reacció.
Et sents tranquil·la.	Et sents amb el cor en un puny.

Bon tracte també a la pantalla

La contrasenya és teua. Compartir-la no demostra amor.

La ubicació, només si vols. I la pots desactivar quan vulgues.

Confiança: *"Quan queda amb la seua colla, jo aprofite per a fer els meus plans."*

Llibertat: *"Si isc de festa, no he d'enviar-li fotos per a demostrar on estic."*

Respecte: *"Quan no estem d'acord, ens escoltem igualment."*

Comunicació: *"Si alguna cosa ens molesta, ho parlem sense cridar."*

Igualtat: *"Triem què fem el cap de setmana, i cap opinió pesa més que l'altra."*

Alegria: *"Les rialles pesen més que les llàgrimes."*

Et mereixes una relació que sume, no que reste! Que t'aporte i que et done alegria!



El semàfor de la teua relació

Continua així

Em sent lliure, respectada o respectat, i tranquil·la o tranquil.

Parla-ho i posa límits.

Gelosia, retrets, bromes que fan mal, un control «xicotet».

Demana ajuda ja

Por, amenaces, xantatge, pressió sexual, colps.

No reenvies mai fotos íntimes d'altres. És violència i pot ser delicte.

Si algú et pressiona perquè li envies una foto, para i parla-ho amb algú de confiança.

Bloquejar i silenciar també és cuidar-se.

consentiment

Només **sí** és **sí**

El consentiment ha de ser lliure, clar i informat, i es pot retirar en qualsevol moment. El silenci, la pressió, la por o l'alcohol no són un sí. (Llei orgànica 10/2022)

Si l'altra persona mostra tensió o dubtes, o no notes reciprocitat, no hi ha un consentiment explícit, alguna cosa no va bé. Ens hem de comunicar per a saber què ens agrada i què no.



112
Emergències

016
Violència contra les dones

116 111
Atenció a l'Adolescència

Telèfons gratuïts.

Mancomunitat El Xarpolar
SERVEIS SOCIALS

Unitat d'Igualtat
Mancomunitat El Xarpolar
C/ Jaume I, núm. 1, 03848 Planes
Telèfon: 624 229 021
igualtat@mancomunitatelxarpolar.es

SISTEMA PÚBLIC VALENCIÀ DE SERVEIS SOCIALS

GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidència Primera i Conselleria de Vivenda, Ocupació, Joventut i Igualtat

Xarxa Valenciana d'Igualtat