
Les dones
tenim dret a
VIURE LLIURES
de violències
SEXUALS

Prendre consciència de les violències sexuals: Jo també (#MeToo)

Les violències sexuals estan presents a les nostres vides des de petites, perquè ho estan a la societat. **Totes les dones hem viscut al llarg de la nostra vida situacions de violències sexuals, en siguem o no conscients.**

Les violències sexuals estan basades en el poder masclista que empobreix sempre a la societat i acaba abusant de les dones a través d'homes que no han trencat els seus privilegis i no reflexionen sobre el que en fan en les seves quotidianitats.

Aquestes violències sexuals són tan habituals que deixen de ser visibles per gairebé tothom, i per tant, ho són per a les dones (poden arribar a ser invisibles als nostres ulls). No és perquè no les vulguem veure o no tinguem capacitat de veure-les sinó perquè una de les **principals característiques de les violències sexuals és la capacitat de fer-se invisibles i de normalitzar-se.**

Prendre consciència d'haver patit algun tipus de violència sexual no és fàcil, perquè precisament la naturalització de com hem après aquestes formes de

violència es fa de forma molt subtil. **La quotidianitat de moltes de les violències sexuals que patim les dones fa que ens costi molt identificar-les** i, fins i tot, ens posa en situacions on les veiem de forma *normal* malgrat que no tinguin res de naturals ni de normals. És veritat que en el nostre interior més profund de vegades som conscients que hi ha alguna cosa que no és normal o que ens incomoda. Però totes aquestes circumstàncies o vivències les podem anar esborrant com quan érem petites i esborràvem la pissarra sense saber que ja havia estat escrita una vegada i una altra.

Ja hem dit que prendre consciència de les violències sexuals que hi ha a la nostra vida no és fàcil i no sempre s'ha de fer de manera traumàtica. Prendre consciència requereix tenir una mica de temps per veure aquestes coses quotidianes que ens passen i entendre que no són *normals* sinó que tenen a veure amb la violència més silenciada i, segurament, més habitual que patim les dones. És per això que, campanyes com la de *Jo també*, hi volen posar llum.

Prendre consciència significa poder identificar que jo també he patit algun tipus de violència masclista de caràcter sexual, o sigui del tipus de violències on la sexualitat es converteix en una arma. Sigui de forma simbòlica o sigui arribant a una agressió sexual.

Com puc identificar que he viscut algun tipus de violència sexual?

Cal recordar que totes les dones, en major o menor mesura, hem patit algun tipus de situació que es considera violència sexual. **Alguns exemples podrien ser aquests.** De ben segur que tu en pots descobrir molts més si t'atures a pensar-hi una mica:

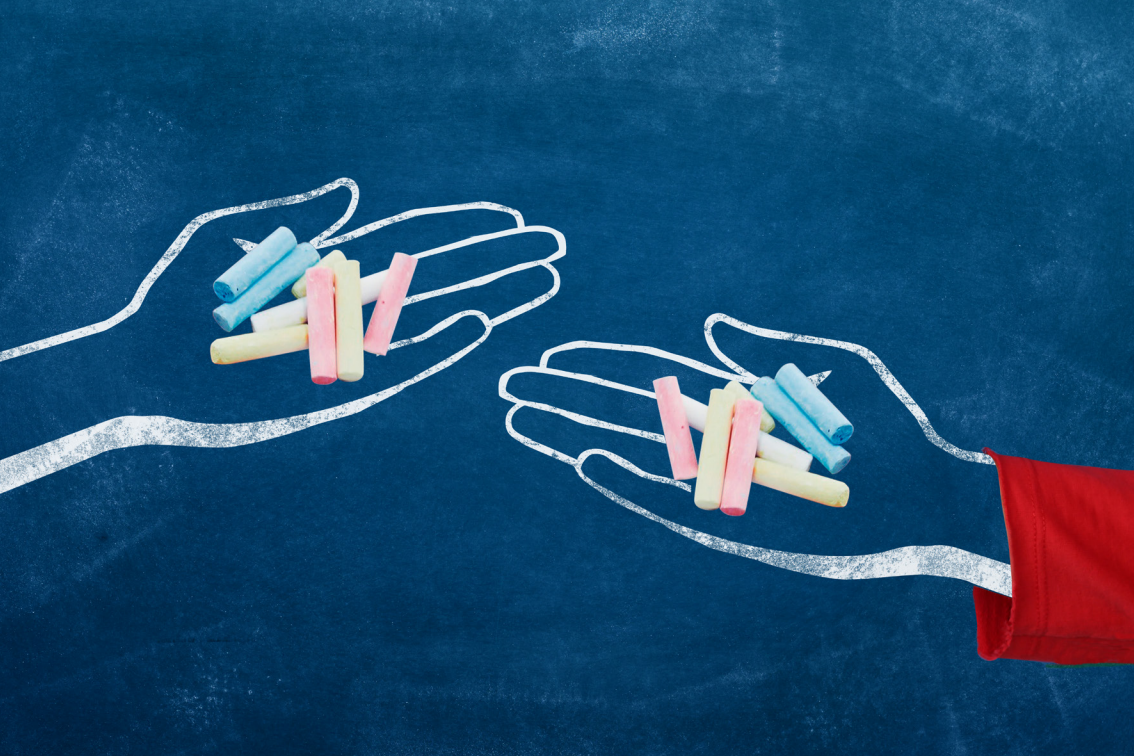
- Pots anar al metro i que un home (conegut o no) es posi molt a prop teu o intenti refregar el seu sexe contra tu; o *et xiuxiuegi coses fora de lloc.*
- Pots passejar per un parc una tarda, veure a un home fent-se tocaments sexuals i haver de marxar perquè et sents incòmoda.
- Pots haver enviat una foto *calenta* al teu xicot i ell, després de tallar amb tu, l'envia al grup de whatsapp dels seus amics per castigar-te.
- Pots anar pel carrer i que comencin a dir-te barbaritats (ell potser pensa que són "floretes" i tu estàs desitjant fer-te invisible).
- O estàs borratxa, vas a casa d'un amic, comenceu a enrotllar-vos i quan tu vols parar, ell no et deixa.

- O la teva parella insisteix a tenir sexe sense que l'opció *No vull* sigui una opció real o que et forci a fer coses que no et venen de gust en aquell moment. També pot ser que no et vingui de gust tenir relacions sexuals amb ell i et faci sentir culpable dient que ja no l'estimes.
- Potser també et pot passar que un company de feina, el botiguer del barri o el professor de la universitat, cada vegada que et demana alguna cosa, et miri de forma abusiva l'escot o el cul i/o sempre et faci comentaris sexuals.
- .....

Com dèiem, podríem pensar en moltes situacions. Però totes tenen dues coses en comú:

La primera és que **Tu no t'ho has buscat, no has provocat res.** En l'assetjament o l'agressió, la víctima és això, víctima.

I la segona cosa en comú que tenen aquestes situacions, és que **l'únic responsable de la situació abusiva és l'agressor o assetjador.** Ell sempre ha tingut la possibilitat de no assetjar-te o agredir-te.



De què parlem, doncs, quan parlem de violències sexuals?

Les violències sexuals són **un tipus de violències masclistes**, la seva característica principal és **que utilitza el sexe com a forma de control i dominació vers les dones.**

Quan parlem de violències sexuals, parlem de moltes situacions diferents que succeeixen a les vides de les dones i les nenes. **L'assetjament sexual, els abusos i les agressions sexuals** són formes d'aquesta violència masclista.

Hi ha altres moments de violències sexuals que pel seu caràcter més estructural no les qualifiquen "com a tal" a primera vista: **la publicitat, la moda, els mitjans de comunicació i el llenguatge sexista** són els que acaben conformant l'**estereotip de dona** atrapada, amb un cos perfecte i sempre disponible.

Moltes de les formes de les violències sexuals es poden donar en **diversos àmbits**; a la parella, a la feina, a les xarxes socials, a la família, al carrer i als espais d'oci. I es poden donar **a qualsevol edat.**

Quina és la causa de les violències sexuals?

La **causa principal** de les violències sexuals és el **masclisme.** Aquest masclisme **vulnera els drets de les dones a viure amb llibertat i autonomia la nostra sexualitat, els nostres espais i la nostra vida.**

Totes les persones que conformem la societat hem estat educades en valors socials on les idees masclistes han impregnat la nostra manera de veure el món. El de les dones és un món molt condicionat per aquestes vivències, però també és un món de moltes lluites i resistències. Hem estat capaces, al llarg de molt de temps, de donar resposta a moltes d'aquestes situacions on les dones hem estat relegades a un lloc invisible i de segon ordre.

Les dones som educades des de petites en una societat on la sexualitat està amagada i on els missatges que tenen a veure amb la nostra vivència de la sexualitat ens representen més com a objectes que com a subjectes de la nostra pròpia història. On el paper d'escollir el que volem no pren la rellevància que hauria de tenir.

A vegades no en som del tot conscients, però les dones hem après a ser dones a través d'estereotips, d'imatges desenfocades o fragmentades, de publicitat sexista, de cançons i contes on no som protagonistes de les nostres vides. Aquesta manera de ser educades ens posa en un lloc on no ens reconeixem a nosaltres mateixes o ens costa molt donar-nos permís per poder-ho fer. Aquesta manera de ser educades ens fa acostumar-nos a no poder reconèixer els nostres drets. Aquests aprenentatges socials, que es converteixen en propis, estan marcats i condicionats per moltes altres circumstàncies com poden ser l'edat que tenim, els llocs on naixem i creixem, la nostra trajectòria migratòria, si tenim algun tipus de diversitat funcional, on treballem, amb qui ens relacionem i un llarg etcètera.


SEXUALS

I què podem fer les dones?
Què puc fer jo com a dona?

Segurament, el primer que podem fer les dones respecte a les violències és adonar-nos que **les violències sexuals, les violències masclistes són evitables.** Evitables socialment i totes podem contribuir a crear el tipus de societat que no està basada en el masclisme i les relacions de poder.

Les dones podem contribuir de forma col·lectiva a **denunciar la impunitat** que patim quan ens enfrontem a les violències i assenyalar als homes agressors i la resta de persones còmplices quan callen o no intervenen.

Però també podem aturar-nos a pensar com fer-nos més lliures en les nostres relacions, com desaprendre coses que ens encasellen en rols que no ens satisfan com a dones. Podem compartir amb altres dones maneres de **resistir de forma creativa i enfrontar-no des de la cura mútua** a aquests nous reptes que ens faran ser més lliures i autònomes.

Com a exemples, podem participar en associacions i/o col·lectius feministes, podem anar a tallers d'autodefensa feminista o a manifestacions del 25 de

novembre. També podem participar en les AMPA i fer que els patis de les escoles no siguin només per jugar a futbol. Podem denunciar la publicitat sexista que veiem. Podem sumar-nos a les campanyes que assenyalin a "tuitaires" o a periodistes masclistes. Podem anar a tallers de sexualitats. Podem participar a les festes populars muntant serveis contra les agressions sexuals.

Podem fer quelcom per recuperar els nostres espais i perquè aquests espais siguin lliures de violències sexuals. Recuperar els patis de les escoles, les aules de les universitats, els magatzems on treballem, els ascensors, les nostres habitacions, les nostres vides comunes com a dones.

Un cop som conscients que patim, hem patit o patirem alguna situació d'agressió sexual, tenim coses a fer també per recuperar l'espai. En aquest cas, el nostre espai personal. Poder cuidar-nos de fora a dintre i a l'inrevés. Com a dones, després del primer xoc inicial d'haver patit un assetjament o una agressió sexual, hem d'aconseguir **donar-nos temps i espais** per entendre el que ens ha succeït o ha succeït a la nostra amiga, germana, filla, mare, xicota o companya de feina. Aquests temps i espais ens serviran per ressituar la nostra experiència i per sanar les parts més danyades. Com

qualsevol altra violència masclista, la reparació de les ferides (i no parlem només de les físiques) requereix un procés.

La vergonya i la culpa són sentiments moltes vegades associats a episodis d'assetjaments i agressions sexuals. Això es dona perquè les dones estem sotmeses a una mirada que ens jutja constantment. Però aquests sentiments i aquesta manera de jutjar-nos o no creure'ns forma part precisament d'aquesta cultura masclista. Són altres formes que té el masclisme d'intentar controlar-nos.

Sabem també que podem **comptar amb moltes companyes** i això ens fa més fortes. Podem comptar amb **molts recursos especialitzats** per poder recuperar-nos i cuidar-nos de forma col·lectiva i personal.

Nosaltres, com a dones assetjades, com a dones agredides. Un primer pas és el *#JoTambé*. Ara sabem que **podem seguir donant passos de forma col·lectiva o individual.** Podem adreçar-nos a la **xarxa especialitzada d'atenció a les dones** www.recursosviolenciamasclista.cat, podem trucar al **900 900 120** o apropar-nos a alguna **entitat de referència en el nostre territori.**

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

900 900 120
Contra la violència masclista Atenció 24 h

dones.gencat.cat