

UN | SIGUIS
HOME

A MI COM A HOME
NO EM REPRESENTES



COM NO SER CÒMPLICE
DE LES VIOLÈNCIES
MASCLISTES?

A MI COM A HOME NO EM REPRESENTES

INTRODUCCIÓ

La lluita contra les violències masclistes és un combat pels drets humans de les dones. La violència i l'amenaça de violència impedeixen que les dones puguin experimentar els seus drets amb plenitud.

En aquesta nova edició de la campanya Digues prou, no estàs sola 2023, hem volgut posar el focus en el paper dels homes enfront de les violències masclistes. Davant de la violència masclista, els homes poden actuar com a col·laboradors actius per erradicar-la, com a còmplices o observadors d'aquesta violència, o bé com a agressors.

Necessitem homes:

CONSCIENCIATS

Conscienciats sobre les conseqüències funestes de les violències masclistes, i que a poc a poc i des dels més petits detalls obrin camí per arribar a una societat més igualitària.

DISPOSATS

Disposats a canviar el model imperant de masculinitat, homes que qüestionin altres homes quan exerceixin violències, des de les més subtils a les més terribles.

REFERENTS

Referents per a altres homes en l'exercici de la no-violència.

Aquesta campanya vol animar els homes a sumar-se de manera activa a l'erradicació de qualsevol mena de violència contra les dones i, de fet, a l'erradicació de qualsevol classe de violència.



[El contínuum de la implicación masculina](#), pàg 3

UN

SIGUIS
HOME



EN AQUESTA
ACCIÓ DE
LA CAMPANYA
HI HAN PARTICIPAT
30 HOMES
QUE SE SUMEN
A LA LLUITA
CONTRA
LES VIOLÈNCIES
MASCLISTES

Albert Claramont

Albert Esteban Vives

Albert Rosinés Clos

Alberto Bohórquez Castilla

Aleix Cruz Pons

Alexandre Barquets Remesal

Àngel Sanclemente Cored

António Fontanet Grimau

Benjamí Hueso Baiges

Dani Cabrerizo Extremera

Dani Hernández Marín

David Pacheco Delgado

Gerard Feliu Malfeito

Joan Amézaga Vall

Joan González Castellà

Josep Maria Colilles Brescó

Josep Maria Nicolau Placer

Josep Maria Prat Esqué

Marçal Segarra Mercè

Pedro Castro Nisa

Quim Folguera Santiveri

Ramon Bochaca Sandiumenge

Ramon Sabartés Font

Remus Dan Chibac

Roger Prat Solé

Saddik Lahriri Chabach

Sergio Frutos Barahona

Víctor Pérez Segarra

Xavier Carbonell Estebe

Xavi Reyes Peña

 **25N** DIA INTERNACIONAL
PER A L'ELIMINACIÓ DE
LA VIOLÈNCIA ENVERS LES DONES

A tots, gràcies per la vostra col·laboració



DADES RELLEVANTS

Heus aquí algunes dades que indiquen com la masculinitat vigent comporta riscos per als homes

HOMICIDIS

Segons l'ONU, el 95 % de les persones convictes d'homicidi són homes.

L'ONU també indica que el 81 % de les víctimes d'homicidi són homes.

L'OMS exposa que el 90 % de les dones i el 96 % dels homes assassinats al món han mort a mans d'altres homes.

D'aquest 90 % de dones assassinades, el 45 % han estat víctimes de la seva parella o exparella, majoritàriament homes.

0%

PRESÓ I FETS DELICTIUS

El 93,2 % de les persones empresonades al món són homes, segons dades d'investigadors britànics.

A Espanya, el 93 % dels delictes els cometem els homes, i aquest percentatge es dispara com més greu i violenta sigui la infracció.

Actualment, a Espanya hi ha més de quatre mil reclusos condemnats per violència de gènere.

AUTOVIOLÈNCIA

L'OMS informa que el 75 % de les persones que aconseguen suïcidar-se anualment al món són homes.

El 95 % de les persones mortes en accident laboral a Espanya són homes (segons Aseguravida).

La taxa de mortalitat en accidents de tràfic (calculada per milió de conductors) és de més del doble per als homes, comparat amb les dones, segons les dades de la Direcció General de Tràfic.

COM A HOME, ON ET SITUES DAVANT LES VIOLÈNCIES MASCLISTES?

OBERTAMENT HOSTIL

Nego el feminisme i no en vull parlar, minimitzo el problema de la violència o la comparo amb la que reben els homes.

I QUÈ ME'N DIUS DE LES DENÚNCIES FALSES? ALS HOMES ENS MATEN

RESISTENT

Defenso amb arguments la situació actual, penso que no cal canviar res i dic que no és responsabilitat meva.

NI MASCLISME, NI FEMINISME: IGUALTAT

DESINTERESSAT O ÀPATIC

Penso que no és important i que no m'afecta.

AIXÒ A MI NO M'AFECTA

VACIL·LANT

Implicar-m'hi em genera contradiccions i em causa sentiments antagònics, com culpa i vergonya.

SÉ QUE LES DONES PATIU MOLTES INJUSTÍCIES, PERÒ QUÈ VOLS QUE HI FACI

ACLAPARAT

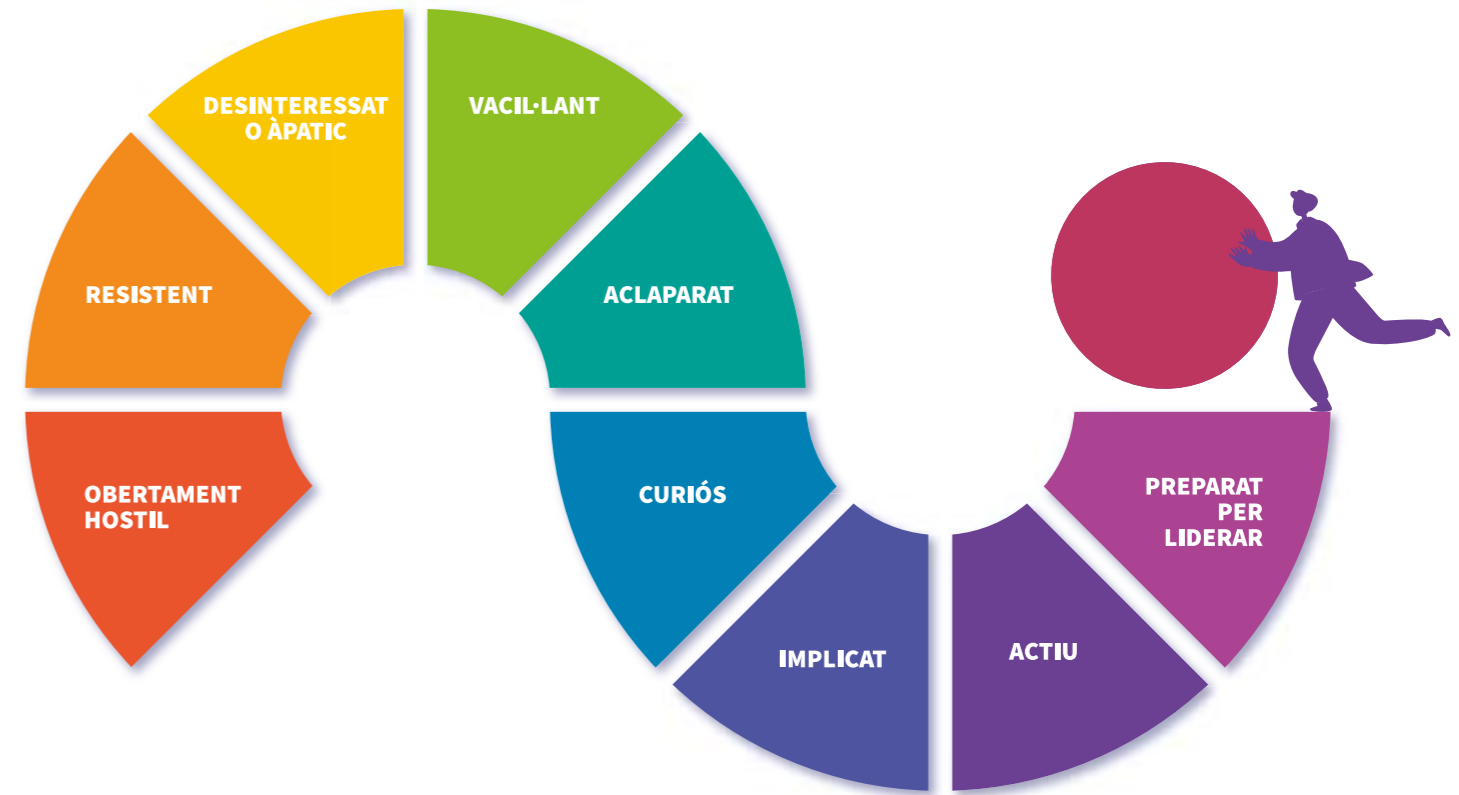
Estic convençut i a favor del canvi, però sento que no hi puc fer gran cosa; pensar en les conseqüències de la violència em genera emocions negatives; jo també he patit situacions de violència directa o indirecta.

SÉ QUE LES DONES PATIU MOLTES INJUSTÍCIES, PERÒ QUÈ VOLS QUE HI FACI

CURIÓS

Vull saber més sobre el tema, necessito entendre què implica comprometre's contra la violència i també necessito arguments i motius; pregunto sobre la violència i a vegades participo en accions.

EM POTS RECOMANAR ALGUN LLIBRE O ALGUNA WEB ON PUGUI BUSCAR MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL TEMA?



IMPLICAT

Vull fer-hi alguna cosa, però no sé exactament què, vull participar en iniciatives i accions que em proposin contra la violència i el masclisme.

VULL PARTICIPAR EN LA CAMPANYA DEL 25-N DE LA REGIDORIA DE FEMINISMES

ACTIU

Estic convençut que s'ha de fer alguna cosa contra la violència i el masclisme, tinc idees i iniciatives que jo mateix tiro endavant.

PER SANT JORDI REGALARÉ EL LLIBRE *NUEVOS HOMBRES BUENOS* DE RITXAR BACETE ALS MEUS AMICS

PREPARAT PER LIDERAR

Assumeixo el compromís de liderar el canvi dels homes contra la violència i el masclisme a la meua comunitat.

FORMO PART ACTIVA DE LA [Campanya del llaç blanc](#)



LA MASCULINITAT

2.1. Què és?

El terme *masculinitat* és una categoria social; indica que una persona és un home i, al mateix temps, les diferències entre aquest home i les dones o la femineïtat. És una categoria de significats i normes de caràcter més o menys similar que engloba una sèrie de relats socials que volen definir el gènere masculí.

Els homes volen formar part del col·lectiu masculí, però també hi estan obligats: aquesta pertinença té una força extraordinària. Parlem de la masculinitat com d'un objectiu i d'un deure, i així l'expressió «sigues un home» indica que no és tan fàcil ni natural.



[Influencia de la masculinidad hegemónica en la violencia de género](#), pàg. 7-9

2.2. Masculinitat o masculinitats?

Diferents experts i estudiosos de la matèria parlen de múltiples masculinitats i no només d'una de sola; consideren que elements com el context, la cultura, l'educació, la ubicació geogràfica, el període històric, la classe social, la nació, la raça, la religió i l'ètnia comporten diferències entre els homes.

El masculí, per tant, es defineix sempre en relació amb el femení, per això és una categoria de gènere, una categoria amb diferents aspectes, com els històrics o els socials, i les relacions entre ells.

L'estudiosa Raewyn Connell ha establert quatre tipus de masculinitats:

1

La masculinitat hegemònica (és a dir, predominant) és la del grup que exigeix i manté una posició de lideratge en la vida social. Aquesta mena de masculinitat és la que considera que les dones han d'estar-hi subordinades.

2

La masculinitat subordinada correspon als grups d'homes tradicionalment exclosos i que es consideren inferiors en la jerarquia de gènere. Dins d'aquesta divisió hi hauria tots aquells grups d'homes homosexuals, o heterossexuals propers a les dones o la feminitat, que d'alguna manera, gairebé per igualació, són expulsats del cercle de poder pròpiament masculí.



[Homes, masculinitat i violència](#), pàg. 25-53

3

Les masculinitats còmplices estan formades pels homes que no practiquen del tot els patrons hegemònics (corresponen a la majoria d'homes). No obstant això, es beneficien del sistema patriarcal i la posició de subordinació de les dones. Aquests homes adopten formes de masculinitat que mantenen relacions de gènere d'una certa ambigüitat davant les posicions de poder vigents. És a dir, obtenen beneficis i privilegis gràcies al patriarcat, però, així i tot, respecten (d'alguna manera) les seves parelles o la mare, i habitualment no són violents amb les dones, però mantenen una relació de complicitat incerta amb el projecte hegemònic.

4

Les masculinitats marginades consten de diferents factors d'exclusió, com no ser un home blanc, ni de classe mitjana, occidental..., és a dir, es tracta de factors com la raça, la nacionalitat, el nivell socioeconòmic i l'educatiu, etcètera.

2.3. La masculinitat hegemònica i l'exercici de la violència

Tal com indica Álvaro Ponce, psicòleg especialitzat en teràpia centrada en la compassió, les masculinitats estan relacionades amb la violència. És a dir, en la construcció de la identitat masculina es pot practicar la violència si ajuda a mantenir aquesta identitat, tant si és contra la parella, els fills i filles, contra altres homes o fins i tot contra un mateix. Ponce destaca que, en molts casos, aquesta violència sorgeix de la sensació de no ser prou home, és a dir, practicar la violència és un mitjà per fer-se home.



[Homes, masculinitat i violència](#), pàg. 40-49

És possible que un alt nombre d'homes faci servir la força física, la coerció o l'amenaça de força contra una dona almenys una vegada a la vida en l'edat adolescent o adulta. Aquesta situació es dona especialment en aquells homes amb inseguretats, amb poca autoestima o que no saben fer front a un sentiment diari d'impotència. És a dir, com que no saben comunicar el seu malestar intern, poden recórrer a accions violentes. Hi ha investigadors que expliquen aquesta mena de violència que utilitzen els homes contra les dones com un mitjà per tractar d'afirmar el seu poder personal.

Malgrat els múltiples punts de contacte i desigualtats que es donen entre els homes, hi ha condicionaments i models de conducta que els afecten en general i que tots ells assumeixen. Per exemple, pel que fa a la sexualitat, el model de masculinitat hegemònica diu que els homes han de desitjar i posseir les dones. Per tant, les poden tractar com a objectes i com a part essencial per formar una família. En certs casos, a partir d'aquest objectiu desencadenen el resultat més violent quan la masculinitat dominant converteix les dones en objectes: el feminicidi.

Pel que fa a l'aprovació de la violència, en diversos estudis els homes declaren que exerceixen conscientment la violència envers els altres i, des de la primera infantesa, que hi estan més exposats que les dones.



[Influencia de la masculinidad hegemónica en la violencia de género](#), pàg. 7-9

2.4. La masculinitat hegemònica com a factor de risc per als homes

I. Conseqüències per a la salut

El fet d'assumir aquest model social de masculinitat hegemònica és un factor de risc per a la salut dels mateixos homes; això vol dir, de manera clara i evident, que el masclisme i el patriarcat també afecten els homes.

De fet, podem dir que la masculinitat hegemònica és tòxica: només cal que ens fixem en el fet que els homes representen la majoria de les persones que moren abans de fer setanta-cinc anys, o que pateixen els efectes de molts dels problemes de salut que tenen més impacte en la sanitat pública.

Així, la majoria dels problemes de salut dels homes estan relacionats amb un estil de vida masculí poc saludable, basat en pràctiques temeràries i conductes de risc, dietes inadequades, escassa tendència a cuidar-se, estrès, consum abusiu d'alcohol, tabaquisme, competitivitat, imprudència, analfabetisme emocional, etc.

En aquest context, de la mateixa manera que varia la identificació de cada home amb el model de masculinitat hegemònic, també varia la magnitud dels riscos per a la salut que cadascú assumeix.



[Recurs pedagògic: Masculinitats](#), Ajuntament de Barcelona

II. Les emocions

Segons bell hooks, una escriptora i activista feminista estatunidenca, els nens des de la infantesa, i sobretot a l'adolescència, aprenen a allunyar-se de la tendresa. A mesura que creixen, se'ls tracta amb més fredor, se'ls aparta de l'amor: «ser un home» és sinònim d'empassar-se les emocions i tirar endavant.

Com a resultat, aprenen a desenvolupar una capacitat per ignorar la majoria de les emocions i només connecten amb la ràbia i la ira, que sí que es consideren masculines, i sovint amaguen la depressió, la tristesa o la por, que no poden o no saben expressar ni reconèixer. D'aquesta manera, és impossible tenir relacions que actualment qualificaríem de sanes.

3

COM S'APRÈN A SER UN HOME

Els orígens es remunten a la infantesa, quan s'ensenya els nens a ser homes a partir d'un concepte de masculinitat basat en la fortalesa física i emocional («no ploris, sembles una nena»), la violència, el poder i l'abús.

S'aprèn a ser un home o una dona perquè se socialitza de manera diferent segons el gènere; per tant, s'interioritzen normes, valors i maneres diferents de percebre la realitat, així com maneres distintes d'aprendre a interaccionar en societat. També es transmet i s'assimila allò que se suposa que és propi de cada sexe.

A través d'aquest procés, l'home construeix la seva identitat:

Es basa en valors com el poder, la força, la competència, la rivalitat i la individualitat per sobre de les relacions.

Devalua i restringeix la part afectiva i emocional, especialment de les experiències amb sentiment de vulnerabilitat, incompatibles amb els pressupòsits i valors abans esmentats.

Aquests ideals i valors sobre què s'ha de ser generen:

Que resulti més fàcil recórrer a certs comportaments, que tenen a veure amb l'autoconfiança, la fortalesa i la duresa emocional.

La definició d'un mateix a través de l'enfrontament.

La utilització del cos com a objecte, com a eina d'atac i defensa, i el permís per actuar amb violència en el futur.

Segons diversos estudis, tots aquests elements propis de les identitats masculines són els que afavoriran l'exercici de la violència com a forma d'atac o defensa més endavant.



MASCULINITATS POSITIVES

Per arribar a una societat més justa i més lliure, cal transformar la identitat masculina actual. Cal situar al centre de l'imaginari social models alternatius de masculinitat més justos i igualitaris.

Però, quines són les bases per construir aquests models alternatius? En primer lloc, és imprescindible que ens facin veure els privilegis masculins i que aquests avantatges es basen en relacions de dominació i control. En aquest sentit, la construcció de models alternatius de masculinitat passa obligatòriament per la no-violència. Així, la violència perd la seva legitimitat social i qui la faci servir també perdrà prestigi.

Aquestes formes alternatives de construir la masculinitat esdevenen més completes: a les característiques positives tradicionalment atribuïdes als homes —com per exemple, l'energia i l'assertivitat— se n'hi sumen d'altres com els sentiments, la tendresa, la cura... que el model hegemònic considera mostres de debilitat.

En incorporar noves possibilitats, els homes es poden desenvolupar plenament, tant en l'àmbit públic com en el privat, sense que cap de les dues opcions es consideri poc viril.

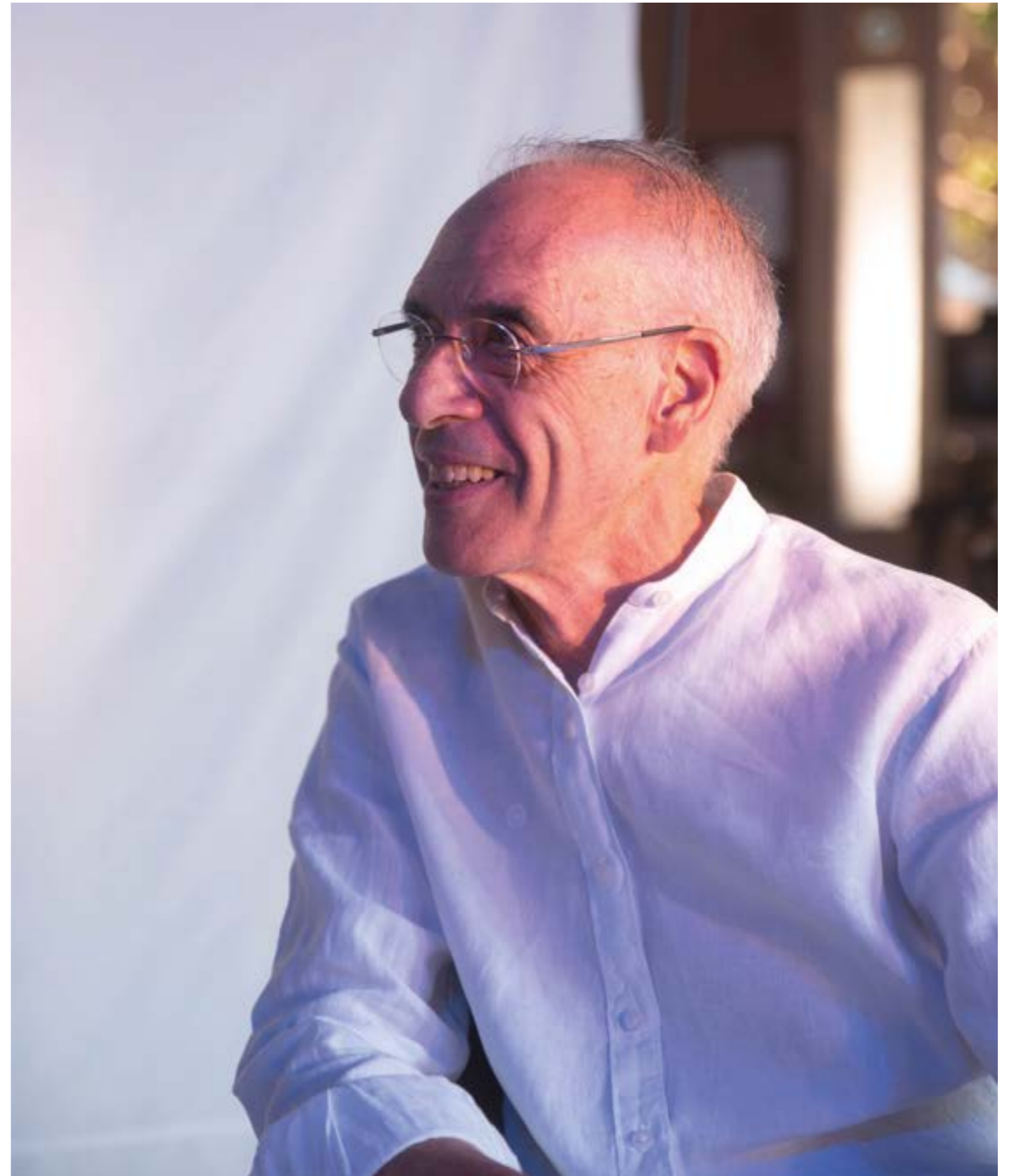
Així, els homes —i la societat en general— donen més protagonisme a les tasques de cura i manteniment de la vida, i això es tradueix en un augment de l'autonomia i del desenvolupament personal.

Aquests nous models s'han de basar en la llibertat i la responsabilitat de cada persona per escollir qui i com volen ser, amb independència dels estereotips i rols de gènere que ens encotillen i eviten que ens desenvolupem plenament.

**D'AQUESTA MANERA,
CAL POTENCIAR LA
CONSTRUCCIÓ DE MODELS
MASCULINS MÉS
IGUALITARIS,
ANTISEXISTES,
NO JERÀRQUICS,
NO-VIOLENTS, OBERTS,
AMPLES I PLURALS.**

És necessari un canvi des de l'arrel, que trenqui els corporativismes masculins i permeti que els homes s'impliquin plenament per assolir l'equitat. Ha de desplaçar del centre de l'imaginari social i col·lectiu el model hegemònic, en el qual encara es considera que, pel fet de ser homes, han de ser violents, discriminar, dominar i amagar els sentiments i emocions.

**ES TRACTA,
PER TANT,
D'UN COMPROMÍS EN FERM,
UNA APOSTA
PER L'EQUITAT.**



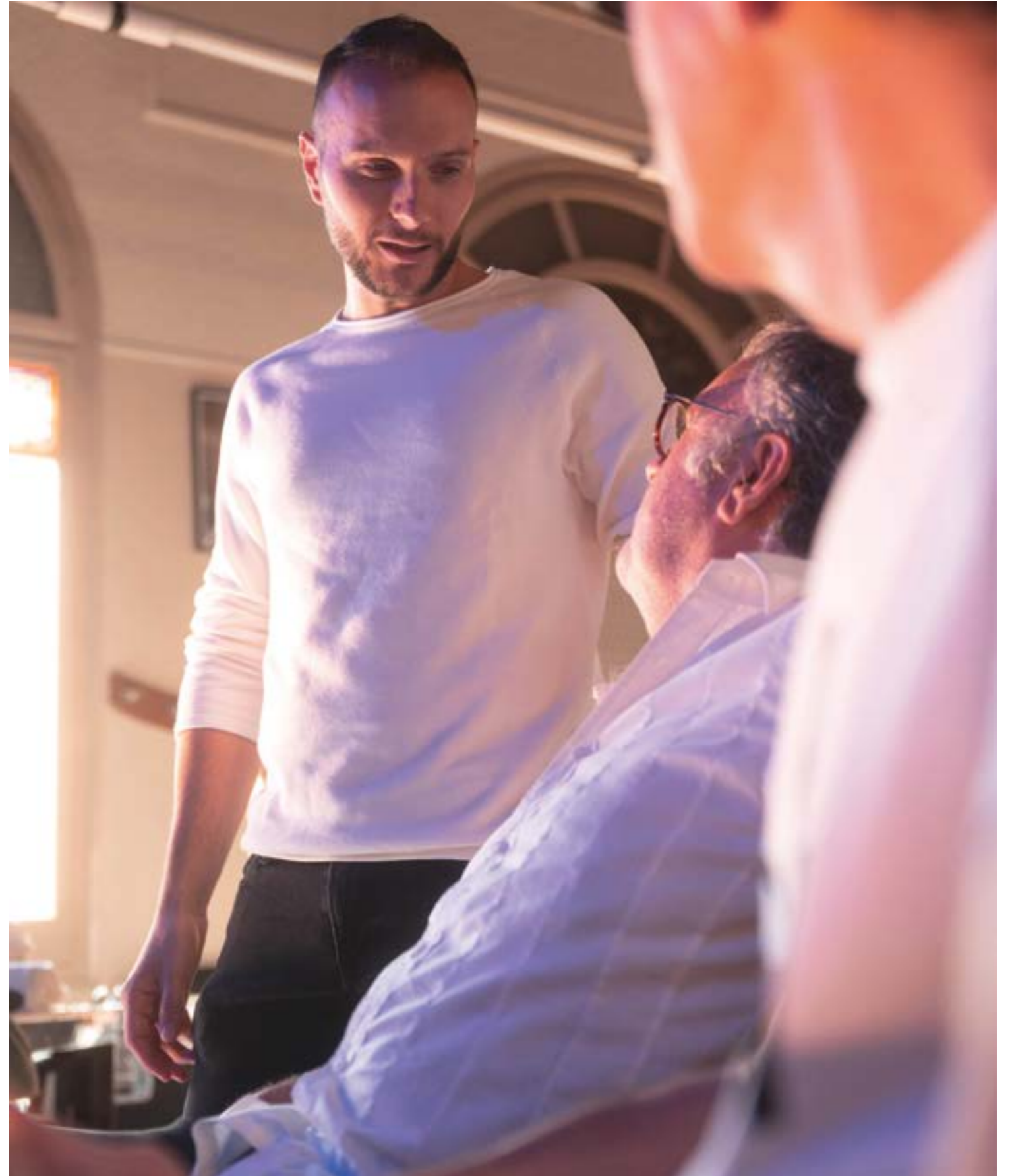
5

CORRESPONSABILITAT DELS HOMES EN L'ERRADICACIÓ DE LA VIOLÈNCIA

Tal com indica Lana Wells, professora de la Universitat de Calgary (Canadà), si es vol eliminar del tot la violència i la discriminació contra les nenes i les dones, els homes i els nois no es poden limitar a considerar-se una part del problema: s'han de veure com a elements indispensables de la solució. Com a estudiosa d'aquesta qüestió, és conscient que els homes i els nois tenen molts privilegis i molta influència, així que són necessaris per fomentar i consolidar la igualtat de gènere, per promoure relacions sanes i transformar el concepte de masculinitat.

EN LA SEVA VIDA QUOTIDIANA
LA MAJORIA DE LES PERSONES
EVITEN TEMES, SITUACIONS
O EXPERIÈNCIES QUE
DEFINEIXEN COM A
ATROCES,

sobretot si aquestes els provoquen
una onada de sentiments que,
pel nombre, complexitat i per
la seva profunditat,
no saben com gestionar-los.





6

PER QUÈ HI HA HOMES QUE NO ACTUEN DAVANT DE LES VIOLÈNCIES MASCLISTES?

Els homes poden vacillar a l'hora d'involucrar-se en la lluita contra les violències masclistes (VM) per raons de caràcter individual:

Perquè consideren que la violència masclista és un tema tan atroç i desagradable que no hi volen tenir res a veure, ni tan sols s'hi volen involucrar per prevenir-la.

Perquè temen les implicacions de què significa per a ells involucrar-s'hi.

Perquè no tenen ni idea de com actuar.

Perquè no tenen una imatge o un model de què significa que un home actuï per prevenir la violència masclista.

Perquè se senten aclaparats per la magnitud del problema i decebuts perquè perceben la seva incapacitat de generar un impacte significatiu.

Perquè han patit alguna mena d'experiència relacionada amb la violència masclista sobre la qual no han tingut mai l'oportunitat de treballar els seus sentiments.

També hi ha algunes raons estructurals per les quals els homes, com a grup, tenen dubtes a l'hora de participar activament:

Perquè els homes i els nens constitueixen una població privilegiada dins del nostre sistema patriarcal, de manera que no solen fer cas del sofriment que pateixen les dones i les nenes, i no els sembla que hi tinguin cap paper. Pel fet que sovint ignoren aquest sofriment, poques vegades en veuen les causes; a més, no solen veure de quina manera és probable que contribueixin a aquestes causes i se'n beneficiïn.

Perquè històricament el fet d'implicar-se en assumptes de gènere s'ha entès com una cosa exclusiva de dones i nenes; per tant, els homes no es veuen a si mateixos com a parts que hi han de participar directament.

Perquè, com a grup, els homes generalment no reben suport per examinar de manera crítica els privilegis dels quals gaudeixen, ni se senten còmodes per parlar ni renunciar a aquests privilegis, que estan directament relacionats amb les causes del sofriment de les dones i les nenes.

Perquè com a resultat de la manca de percepció dels homes com a éssers amb gènere, les converses i accions entorn de la igualtat de gènere se solen percebre de manera negativa.

QUÈ PODEM FER ELS HOMES DAVANT DE LES VIOLÈNCIES MASCLISTES?

Si estem d'acord amb la idea que la violència masclista és un problema dels homes que pateixen les dones, serà fàcil convenir que, si els homes som part del problema, hem de ser part d'una solució.

Si nosaltres no canviem, la solució és impossible.

Quan un intenta no semblar masclista aplica una estratègia adaptativa; sol indicar una certa consciència que el model masculí tradicional està desfasat i una voluntat de semblar igualitari en els espais on es considera un valor positiu. També denota la resistència a l'esforç que comporta un canvi personal significatiu.

Excepte quan aquesta actitud amaga un monstre, podem dir que sol ser el comportament habitual dels homes que aposten per la igualtat. Cal tenir en compte que gairebé tots avancem més de pressa per comprendre què hem de fer i no tant en allò que realment fem.

Ens avergonyeix reconèixer en públic les nostres contradiccions entre la teoria i la pràctica. Però eliminar la violència contra les dones ens obliga a escoltar-les per saber què els passa i per què sofreixen.

Hem de tractar de veure quin és el nostre grau de responsabilitat personal, entendre què provoca la tendència a abusar de les dones i en què es diferencien els homes que mantenen amb elles relacions més igualitàries.

Es tracta de no veure només les expressions extremes de la violència, sinó d'estar a l'aguait i aprendre a identificar les formes més subtils d'aquesta violència a la llar, al treball, a l'escola o al carrer, i oposar-nos-hi. Comencem evitant l'ús del llenguatge sexista i els acudits masclistes, i al mateix temps hem d'examinar quins dels nostres comportaments reproduïen formes d'abús i dominació a fi d'intentar canviar-los.

Hem d'acostumar-nos a tractar les dones com a iguals i, per tant, com a persones capaces de gestionar-se la vida, sense interferir en les decisions que prenguin ni deixar de ser solidaris amb el que reivindiquen.

Hem d'assumir la part de la càrrega que ens correspon en un repartiment equitatiu amb les dones; hem de deixar de banda la part que calgui del temps que dediquem a les relacions socials i al treball remunerat a fi de disposar de les hores que ens permetin conciliar aquestes activitats amb la llar i la família.

Cal recordar que, als ulls dels nostres fills i filles, els pares som el model més convincent de com han d'actuar els homes en les relacions de parella.

Ens pertoca promoure teràpies de rehabilitació per als «maltractadors» que les sol·licitin, estiguin o no processats per aquest delictes, sense que sigui en cap cas a canvi de beneficis penitenciaris. També hem d'incloure en els programes de rehabilitació d'addiccions l'atenció específica a totes les violències, en especial la que s'exerceix contra les dones.

Hem d'exigir que els mitjans de comunicació prestin una atenció permanent a aquest fenomen i que en tinguin un coneixement crític, perquè la posició contra el maltractament es prolongui en el temps.

Cal que ens reunim amb altres homes per reflexionar sobre la influència de l'educació masculina en els nostres comportaments. Hem de veure com podem modificar-los i plantejar-nos què podem fer a casa nostra, al lloc de treball, l'escola, l'associació, el sindicat, el partit, etcètera, per contribuir a erradicar la violència contra les dones i participar en el disseny i la construcció d'una societat més igualitària.

QUÈ HI GUANYEM ELS HOMES

Segons José Ignacio Pichardo, professor titular del Departament d'Antropologia Social i Psicologia Social de la Universitat Complutense de Madrid, els homes hi perden quan, per seguir les convencions patriarcal, s'exposen a més violència i conductes de risc i són menys previnguts i curiosos. No obstant això, creu que el preu principal que paguen els homes és el que anomena una «castració emocional». Si un home intenta abandonar la masculinitat tradicional, pot perdre poder i certs privilegis, però a canvi es pot expressar més lliurement, conèixer millor les seves emocions i establir relacions més sanes i igualitàries, tant amb les dones com amb altres homes.



Cidón, M. (2021/03/08). “La nueva masculinidad permite una forma más sana e igualitaria de relacionarte con las mujeres, y también con otros hombres” *Amnistia Internacional*.

CAL RECORDAR QUE, ALS ULLS DELS NOSTRES FILLS I FILLES, ELS PARES SOM EL MODEL MÉS CONVINCENT DE COM HAN D'ACTUAR ELS HOMES EN LES RELACIONS DE PARELLA.

No es pot considerar que els homes concrets siguin els culpables del sexisme, la discriminació i la violència que han patit i pateixen les dones de manera general, però sí que cadascun d'ells ha de començar a assumir la seva part de responsabilitat individual enfront d'aquesta situació i ha d'evitar que el sexisme continuï tant en la seva vida com en les relacions que manté. Els homes han de prendre com a model el procés que han seguit les dones, han d'assumir aquest repte i ser conscients de la seva masculinitat i de com els afecta el patriarcat.

A partir d'aquí podran canviar i convertir-se en homes més lliures i igualitaris. En aquest procés es poden adonar dels beneficis que els aporta aquest canvi a ells mateixos, com per exemple: una descàrrega de certes responsabilitats, més autonomia personal, millora en la gestió de les emocions, l'ètica de la cura, millora en les relacions socials —de parella i amb altres homes—, millora de la salut física i emocional, millora de la sexualitat...

Per tant, ara mateix no es poden quedar pensant o paralitzats, ja que, tal com comenta l'Associació Homes Igualitaris, tots els homes tenen una revolució interior pendent.



[Los hombres frente a la violencia contra las mujeres](#), EMAKUNDE (2009)



[Les polítiques d'igualtat dirigides als homes](#), pàg. 133

REPTES PER ALS HOMES

En el procés de convertir-vos en homes igualitaris, us trobareu diferents reptes:

Reconèixer, abordar i desafiar les normes de la masculinitat hegemònica.

Ajudar altres homes col·laborativament en la lluita contra les violències masclistes.

Qüestionar les creences i actituds dels amics, companys, familiars... que rauen sota la decisió de comportar-se violentament.

Millorar les habilitats, la confiança i la comoditat dels homes per donar-se suport i cuidar-se mútuament.

Afrontar les emocions que genera saber quines dones de la vostra vida han patit alguna mena de violència masclista, i també quins homes.

Prendre consciència dels graus en què heu estat còmplices de la violència d'altres homes i de la mesura en què us heu implicat en comportaments sexistes o altres menes de conductes abusives.

Fer petites accions per situar-vos com a aliats en l'erradicació de les violències masclistes: portar un llaç blanc, portar un cop al mes una samarreta que proclami la vostra posició d'homes contraris a les violències masclistes, etcètera.

Reprimir la resposta automàtica per solucionar problemes, ser proteccionista i refrenar el desig de «rescatar damisel·les en dificultats».





LA CAMPANYA

Les frases dels cartells pretenen recollir diferents exemples, no només de violències explícites i clares, sinó també d'actes que sovint es consideren trivials, però que formen part dels fonaments que justifiquen i promouen les violències visibles.

ASSASSINATS

Si justifiques els agressors i culpes les víctimes de violència masclista.

VIOLACIONS

Si t'aprofites d'una dona beguda per mantenir-hi relacions sexuals.

Si realitzes alguna pràctica sexual sense consentiment.

Si insisteixes a mantenir relacions sexuals, tot i que la teva parella et digui que no.

EXPLOTACIÓ SEXUAL

**Si anar de putes et sembla divertit.
Si acceptes rebre vídeos pornogràfics sense increpar qui te'ls envia.**

AGRESSIONS FÍSQUES

Si creus que moltes dones exageren possibles agressions.

MUTILACIÓ GENITAL FEMENINA | MATRIMONIS FORÇATS

Si creus que, malgrat que es vulnerin els drets de les dones, s'ha de respectar qualsevol pràctica cultural.

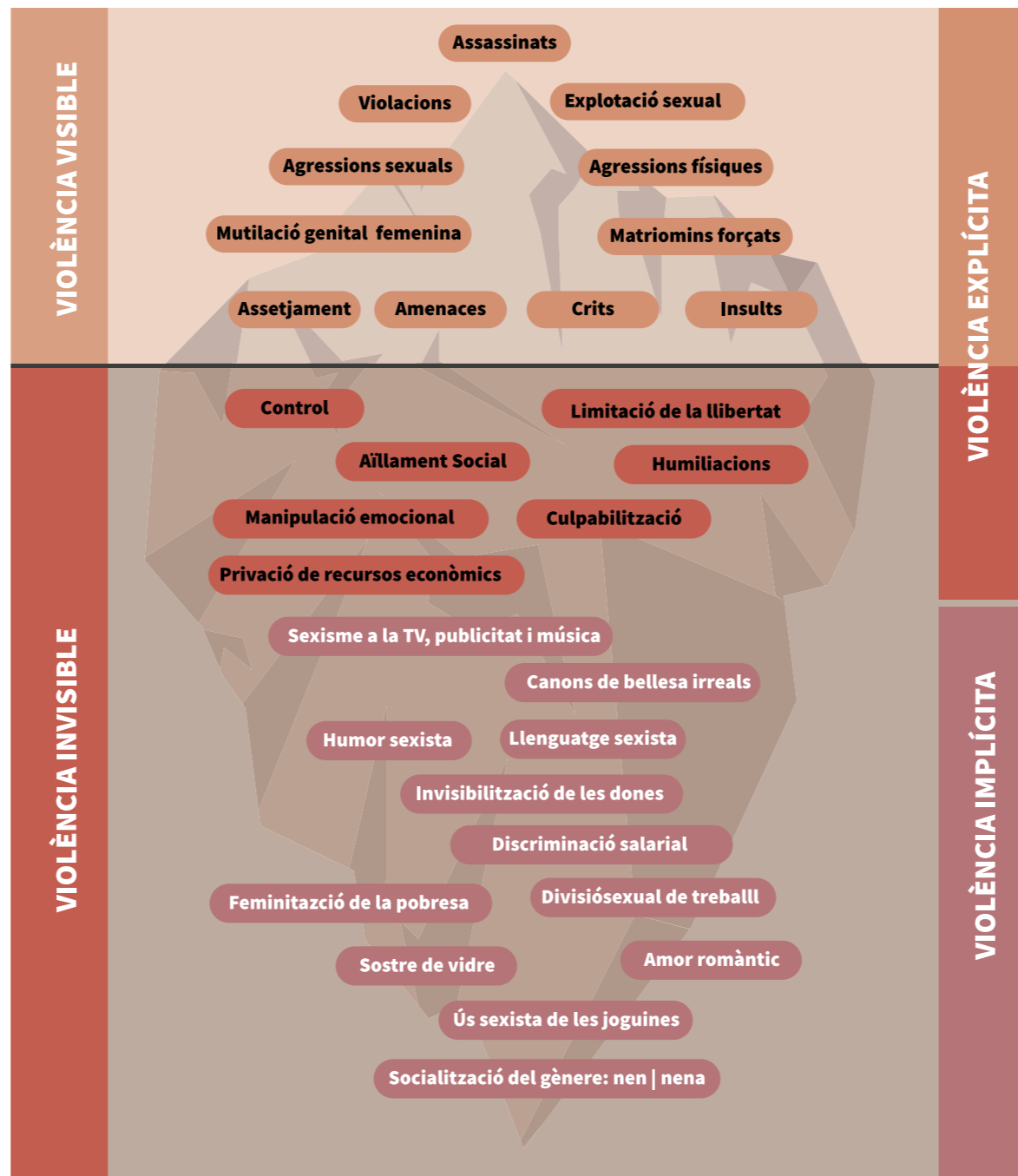
ASSETJAMENT | AMENACES | CRITS | INSULTS

Si mires cap a una altra banda quan un amic es passa amb una amiga.

Si creus que la culpable de l'assetjament és la dona per provocar.

Si qüestionen el respecte que es mereix una dona en funció de la quantitat de roba que porta.

Si creus que no passa res per compartir imatge íntimes de la teva companya.



CONTROL | LIMITACIÓ DE LA LLIBERTAT

Si controles amb qui es relacionen les dones de la teva família.

Si dificultes el desenvolupament personal i professional de les dones de la teva família.

AÏLLAMENT SOCIAL | HUMILIACIONS

Si interromps, corregeixes, desacredites les dones.

MANIPULACIÓ EMOCIONAL | CULPABILITZACIÓ

Si responsabilitzes la teva companya dels teus problemes.

Si creus que la responsable de l'anticoncepció ha de ser la dona.

PRIVACIÓ DE RECURSOS ECONÒMICS

Si creus que en una parella la dona no cal que treballi.

SEXISME TV | MÚSICA

Si veus normal que en el cinema no hi hagi papers per a dones d'edat avançada.

Si creus que una model no pot tenir quaranta anys.

**Si creus que no passa res per cantar
*La maté perquè era mía.***

PUBLICITAT SEXISTA

Si t'és indiferent que s'utilitzin dones com a reclam publicitari.

CÀNONS DE BELLESA IRREALS

Si values les dones pel seu aspecte físic.

HUMOR SEXISTA | LLENGUATGE SEXISTA

Si les bromes masclistes no et fan gràcia, però no les qüestionen.

INVISIBILITZACIÓ DE LES DONES

Si creus que els homes tenen més autoritat.

Si creus que la violència contra les dones és un problema d'elles.

Si negues la violència contra les dones.

Si negues la desigualtat que pateixen les dones.

DIVISIÓ SEXUAL DEL TREBALL

Si responsabilitzes la teva companya de la cura dels vostres fills i filles.

Si creus que «ajudant a casa» ja n'hi ha prou.

Si responsabilitzes les dones de la teva família de la cura dels pares o sogres.

FEMINITZACIÓ DE LA POBRESA

Si creus que les dones són les que han d'agafar una reducció de jornada per tenir cura d'un familiar.

SOSTRE DE VIDRE | AMOR ROMÀNTIC

Si creus que pel fet de ser home ets millor professional que una dona.

Si creus que per amor t'ho han de perdonar tot.

ÚS SEXISTA DE LES JOGUINES

Si creus que els camions són per als nens i les nines per a les nenes.

SOCIALIZACIÓ DEL GÈNERE: NEN I NENA

Si creus que plorar és cosa de dones.

© d'aquesta edició Ajuntament de Tàrrrega – Regidoria de Feminismes
© de les fotografies Dani Hernández Marín
© del disseny i la maquetació Rosa Colilles Bresco – @lacoligràfica
© selecció dels textos i redacció Regidoria de Feminismes amb la col·laboració
d'Associació Alba - CCOO - Creu Roja Urgell - EAP Tàrrrega - Mossos d'Esquadra - Policia Municipal.
Correcció d'estil i ortotipogràfica: Albert Lavila Segura
Impressió: Saladrígues SL
Altres col·laboracions: Atlas CAT – APADOC - Associació de Dones Arrel - Associació de Dones Verge del Pedregal
- Càritas Parroquial de Tàrrrega - Cartaes - Fòrum Femení d'Opinió - Kids & Us - Societat Ateneu.

El document “Siguis un home” està subjecte a una llicència de Reconeixement-NoComercial 4.0 Internacional de Creative Commons.
Se'n permet la còpia, la distribució i la comunicació pública sense ús comercial, sempre que se'n citi la font.
DL L 780-2023
Tàrrrega, octubre de 2023

EDITA:



AMB EL SUPORT:

