



# UNFOLLOW

a les violències masclistes



Guia per treballar les violències  
masclistes en entorns digitals



Consell  
Nacional  
de la Joventut  
de Catalunya

Participem  
per transformar!

**Coordinació tècnica:**

Elisabet Puigdollers Mas (CNJC)

**Secretariat:**

Mònica Torralba Fernández-Velilla, Geogina Rodríguez Miró (CNJC)

**Edició:**

Laia Quintà Soler, Elisabet Puigdollers Mas, Bernat Aragó Navarro (CNJC)

**Continguts:**

Cooperativa Candela Acció comunitària i feminista i Educació per a l'Acció Crítica (EdPAC)

**Anàlisi de dades:**

Jordi Bonet i Martí

**Disseny i revisió ortogràfica:**

L'Apòstrof SCCL, Bernat Aragó Navarro (CNJC)

**En col·laboració amb:**

Institut Català de les Dones i Observatori Català de la Joventut

Consell Nacional de la Joventut de Catalunya (CNJC)

Octubre 2018

**Aquesta guia té una llicència:**

Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional  
(CC BY-NC-ND 4.0)



# UNFOLLOW

a les violències masclistes

Eines per treballar les violències  
masclistes en entorns digitals

[www.cnjc.cat/unfollow-violencias-masclistes](http://www.cnjc.cat/unfollow-violencias-masclistes)

# INTRODUCCIÓ

Ciberassetjaments de diferent tipus, el control a través de les xarxes socials o la imposició de rols i models de bellesa impossibles són la part més visible i extrema d'un entramat de violències masclistes que, lluny de retrocedir, avancen i adopten noves formes si no les combatem. Les violències masclistes afecten especialment a dones i altres expressions de gènere o orientació de desig, que són diana constant d'agressions de diverses intensitats i que es materialitzen en accions quotidianes com un *like*, un *follow* o un prejudici, un silenci o una complicitat.

Les entitats juvenils i els centres educatius són un espai privilegiat per treballar en pro del canvi. Un canvi que tingui lloc en cadascuna de les persones de forma individual, però també a nivell col·lectiu.

## Què trobareu en aquest recurs?

En aquestes pàgines hi trobareu:

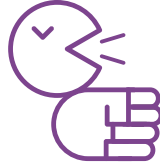
- 5 capítols on descobrireu diferents personatges interactuant amb una història quotidiana on es donen diverses violències en l'entorn digital.
- Micro i macro-exercicis per treballar, prevenir i actuar davant les violències masclistes a les pantalles.
- Unes quantes definicions per saber-ne encara més!
- Un llistat de bones pràctiques.



Amplieu les possibilitats d'aquesta guia amb les activitats que trobareu a [cnjc.cat/unfollow-violencias-masclistes](https://cnjc.cat/unfollow-violencias-masclistes)

## COM ESTEM?

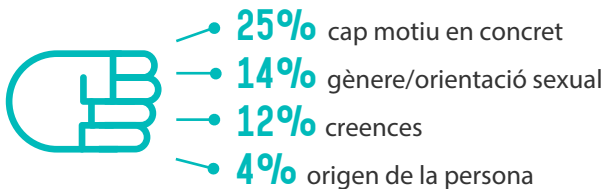
14,3%



El 14,3% del jovent enquestat afirma haver estat **objecte d'amenaçes o insults a les xarxes socials** en els darrers 12 mesos.

### A què es deuen les amenaces segons qui les ha rebudes?

Entre els motius més comuns identificats pels i les joves destaquen:



El jovent encara té dificultats per identificar el motiu de les agressions. Probablement el context virtual és el que genera aquest desconeixement.

El gènere és el motiu concret més identificat en un 14% dels casos. Ho perceben un 20% de dones davant d'un 6% d'homes. Aquesta dada demostra que són elles qui pateixen les amenaces en major mesura i que també tenen més facilitat per identificar-les.

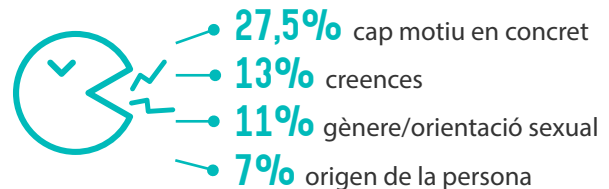
20%



Aquesta proporció augmenta al 20% en el cas del jovent entre 15 i 19 anys.

### A què es deuen els insults segons qui els ha rebut?

Entre els motius més habituals d'insults destaquen:



### Qui insulta o amenaça?

El 50% de les amenaces o insults són atribuïts a persones desconegudes, ja que estem parlant d'entorns virtuals, mentre que el 20% són companys/es de l'institut o la universitat i el 15%, en canvi, són amistats actuals o antigues.

### Comencem la història?



En Gerard va fer un Erasmus a Roma. Aquells 6 mesos van ser durs, es van trobar a faltar molt amb la Laura. Però hi havia una part bonica en aquesta història, s'enviaven *whatsapps* tota l'estona. D'amor i més: feia temps que havien començat a enviar-se fotografies i vídeos eròtics. Tot i que al principi els feia vergonya, van acabar fent-ho sovint, era molt divertit.

Però la tornada del Gerard no va ser el que la Laura esperava.

La veritat és que ella sempre havia anat a la seva i no li agradava donar explicacions a ningú. Això no volia dir que no estimés en Gerard, però començava a sentir que el món se li feia petit al seu costat. A més, el Gerard estava molt pesat, tota l'estona volia estar amb ella i li retreia que passaven poc temps junts... Tant que l'havia enyorat! Al cap d'uns mesos, la Laura va prendre una decisió. Li va costar un munt, però l'opinió de les seves amigues la va acabar de convèncer: deixaria el Gerard. Era un bon noi, però ja no n'estava enamorada. El dia que li ho va dir, la Laura no s'esperava aquell desastre.

El Gerard no s'ho podia creure, va plorar, es va enfadar i fins i tot va cridar una mica. El que més mal li havia fet és que la Laura li hagués dit que creia que volia conèixer altres persones i que segurament a ell també li faria bé obrir-se. "Què volia dir amb això? Que parlés clar! Ella volia follar amb altra gent, no?". Se sentia un pringat. Ell,

que creia que a Roma s'hauria pogut embolicar amb qui hagués volgut, no ho va fer per ella i en tornar es troba aquest panorama.

- M'has enganyat – li va dir – Mai hagués pensat que series així.

La Laura se sentia fatal, però també estava enfadada. "De què va? Jo no he enganyat a ningú!" Però sabia que el Gerard a vegades podia enfadar-se molt i dir coses que no pensava. Va decidir deixar-lo marxar i va pensar que ja parlarien en uns dies.

### QUÈ HA PASSAT?

La Laura porta uns dies fatal després de la ruptura amb el Gerard, però avui s'ha llevat animada perquè hi ha reunió del cau. A més, en Salva, el millor amic d'en Gerard, ja li ha dit que en Gerard no hi anirà. Per un costat, li sap greu, però per l'altre, la deixa més tranquil·la. En arribar allà però, no sap ben bé què passa. La gent sembla nerviosa i no li parlen gaire. De cop, arriba l'Amina i la fa sortir a parlar, sembla molt important que parlïn fora. L'Amina està molt nerviosa i no diu res, només li ensenya el mòbil. A la Laura li fa un salt el cor. Al principi no entén res, com és que l'Amina té aquella foto seva? Poc a poc ho comença a entendre. **Al mòbil hi ha una foto seva de les que enviava al Gerard quan va estar fora, amb un missatge: "Ara tots sabreu qui és la Laura en realitat".**

● **Compartir una imatge d'aquest tipus no busca només fer una broma, sinó provocar un dany. Sovint es penalitza a les noies pel fet de tenir una sexualitat activa.**

- I millor no t'ensenyo els comentaris... -diu l'Amina davant la sorpresa de la Laura.

## POSEM-LI NOM!

# 'SEXPREADING'

**PARLEM DE 'SEXPREADING'** quan es difon a través d'Internet una fotografia o un vídeo sense el consentiment de la persona que hi apareix. Aquestes imatges es caracteritzen per ser de caràcter sexual o interpretades com a tal.

El 'sexpreading' és una pràctica col·lectiva en la que participen moltes persones, properes o no, reenviant els missatges. Això pot difuminar la sensació de responsabilitat de manera gradual. "Si molta gent envia la foto, menys culpable em sento en fer-ho!".

Les aplicacions, xats i xarxes socials hi juguen un paper clau, ja que el que s'envia arriba a molta gent. Són ràpides, immediates, és difícil seguir-ne el rastre, no veiem a la persona i per tant és difícil tenir empatia.

### **NO CONFONGUEM 'SEXTING' AMB 'SEXPREADING'!**

Amb el 'sexting', l'enviament de les imatges es fa de manera consensuada i respectuosa. Nosaltres decidim quan, com i amb qui volem gaudir d'aquesta pràctica.



## ESTIGUEM ALERTA!

Si et trobes davant d'un cas de Sexpreading:

- Atura't, no reenviïs la imatge o vídeo.
- No segueixis les bromes.
- Parla'n des del respecte.
- Ofereix el teu suport a la persona que ho està vivint.
- Posiciona't, no fer res et fa còmplice!

## ANEM PER FEINA!



Imaginem: Un amic té fotos de la seva parella i les ensenya al seu grupet per tal que valorin si és guapa o no.

- És una situació habitual i realista? És inofensiva?
- Quina responsabilitat tenim tant si responem com si no ho fem?
- Aquestes situacions permeten que puguin passar coses més greus? On està el límit d'aquestes pràctiques?

Fem una llista d'altres casos similars que fan possible que es donin situacions de violència, com per exemple, quan en un grup envien acudits sexistes i només els comenten dos o tres però la resta no diu res.



L'Amina i en Salva s'escriuen moltíssim des que van començar a sortir. A ella li encanta saber com li va el dia, saber què fa, com està, si la troba a faltar... És clar, com que viuen en pobles diferents, estar tot el dia connectats els ajuda a sentir-se més a prop.

Però des de fa setmanes el Salva està una mica estrany. Tot va començar el dia que l'Amina es va deixar el mòbil a casa. Quan va arribar, es va trobar un munt de missatges. Eren tots d'en Salva, que s'estava fent paranoies: "Eoooo!", "Què passa?", "Estàs enfadada?", "Amor, no em facis patir...!!", "Per què no contestes?", "Amb qui estàs?". A l'Amina això la va atabalar una mica. "Només he estat quatre hores sense contestar!".

Les situacions de control abusives dins la parella són violència psicològica. Un 25% de dones de més de 16 anys les han patides al llarg de la seva vida. Durant els últims anys han aparegut aplicacions que permeten controlar l'activitat de l'altra persona. Saber les trucades que ha fet, quan s'ha connectat al xat, fiscalitzar comentaris, les converses amb terceres persones...

De seguida ho van parlar i en Salva li va explicar que només estava preocupat per si li havia passat alguna cosa i que, com que no podia saber què estava passant, s'havia posat molt nerviós. A partir d'aquell moment, l'Amina no s'ha tornat a deixar més el telèfon a casa, però les *ratllades* d'en Salva no han minvat gaire. Es posa nerviós si no contesta, però també si no li diu amb qui està. Al principi semblava preocupació, però comença a semblar

una altra cosa. És com si ja no confiés en ella per res i hagués d'estar aportant proves de tot el que fa i diu.

La veritat és que el tema comença a cansar-la. Fa poc s'ha adonat que ell es passa el dia repassant allò que penja a les xarxes socials. Li revisa els *likes*, els comentaris, les noves amistats i seguidors... tot. Un dia, fins i tot, li va demanar que despengés una foto, cosa que ella no va fer. "Però clar, amb la que es va liar... ara, abans de penjar una foto s'ho pensa dues vegades".

Mitjançant les eines tecnològiques es pot controlar a la parella i condicionar el seu comportament.

## QUÈ HAN FET DAVANT L'AGRESSIÓ A LA LAURA?

Avui l'Amina va *ratllada* cap al cau, ja sap allò de la Laura i en Gerard. Amb en Salva s'han discutit pel tema. Ell pensa que qui l'ha liat és la Laura, que el Gerard està fet pols per la ruptura i que, a més, ell sempre ho diu: "S'ha de vigilar amb les fotos que envies, si després et passa alguna cosa no pots queixar-te". Pensa que a en Gerard se li ha escapat una mica de les mans, però que la Laura s'ho hauria d'haver pensat dues vegades abans d'enviar una foto com la que corre.

L'Amina, en canvi, està molt preocupada per la Laura: "Ja li val a en Gerard... I ja li val a en Salva!". Últimament no sap què els passa a aquests dos, però estan insuportables. En Gerard s'ha passat, no en té cap dubte. Ara bé, no s'esperava gens de la Laura que es fes aquestes fotos i molt menys que les enviés. Aniria a parlar amb ella de seguida i li fotria *bronca*. "És que no ha après res? És que no veu que no es pot confiar així? I com ho sàpiguen les seves famílies veuràs... ara segur que no les deixen sortir juntes de nit, tot per culpa de la Laura. Ja li val!!".



## POSEM-LI NOM!

# 'CONTROL A LA PARELLA'

**PARLEM DE CONTROL A LA PARELLA A TRAVÉS DE LES PANTALLES** quan, mitjançant les eines tecnològiques s'intenta obtenir informació de l'altra persona amb la finalitat de condicionar el seu comportament o dominar-la. Tot i que Internet, les xarxes socials i les diferents aplicacions fan que el control sigui molt més fàcil i immediat, l'origen del ciberassetjament en les relacions afectives no són les noves tecnologies, sinó les actituds masclistes.

**NO CONFONGUEM CONTROLAR AMB ESTIMAR:** Si et demana que no facis coses que t'agrada fer, com penjar fotos que t'agrada penjar o seguir a determinades persones perquè diu que t'estima, no ha *pillat* el que és estimar. "Si confia en mi no li cal saber-ho tot". Donar les contrassenyes no és una prova d'amor, és una prova de manca de confiança i respecte per part de qui les reclama.



## ESTIGUEM ALERTA!

- La gelosia no és una prova d'amor, és una mostra de control.
- Qui controla utilitza diverses excuses per no reconèixer que està exercint aquesta violència: "Estic preocupat", "És que t'enyoro..."... Alerta!
- Posa fre a les aplicacions, xats o xarxes socials que permeten controlar-te.

## ANEM PER FEINA!



Revisem què fem i quines pràctiques tenim a la nostra entitat als grups de Whatsapp!

- Controlem qui ha llegit els missatges i quan els ha llegit?
- Ens molesta quan no ens contesten ràpid o que hi hagi missatges que es quedin sense contestar?
- Hem de donar explicacions per no estar connectades constantment?
- Som conscients que les prioritats i el temps de resposta són sovint subjectius?



El Bernat, el Toni i l'Isma han quedat per jugar a la *play*. Els encanta passar algunes tardes jugant al Grand Theft Auto i a jocs online.

En Bernat està distret, està xatejant amb una noia amb qui vol quedar, però no acaba de saber ben bé com fer-ho. L'Isma l'anima, "Vinga tio, has de ser directe, a les ties els mola, però sense passar-te eh... També has de ser sensible o si no, no et menjaràs un roscó".

La pressió de grup fa que sigui difícil trencar amb els estereotips de què vol dir ser noi i pot reforçar actituds masclistes.

El Bernat no sap ben bé com actuar: "I si em diu que no?". L'Isma insisteix, "Això no és un problema, és la seva estratègia. Es fan les difícils perquè seguim".

La comunicació per pantalles permet establir contacte i insistir amb més facilitat malgrat l'altra persona no vulgui aquell contacte. Recorda, "un no, sempre és un no", dins i fora de les pantalles.

De cop, el Toni el mira amb cara estranya "Què dius capullo? D'on ho has tret això?". "Què passa? Que ara et poses de part de les ties?" li respon l'Isma a la defensiva. El Toni se'l queda mirant, per un moment vol contestar-li però decideix callar.

La pressió de grup entre els nois no tolera que membres del grup mostrin actituds de cures o formes de fer considerades femenines.

"Eh tios, que el problema el tinc jo, recordeu?" diu el Bernat tot preocupat. De sobte, mira el mòbil i comença a riure. "Què t'ha dit la tia?". "No és la tia, és el meu tiet, sempre m'envia uns *memes* boníssims, mira el dels *maricons* aquests!" l'ensenya el mòbil rient.

El privilegi masculí es construeix a partir de la violència contra les dones i també contra les persones amb una sexualitat no heterosexual.

A continuació, els arriba un *whatsapp* al grup que tenen en comú. L'obren els tres i es fa el silenci.

### QUÈ HAN FET DAVANT L'AGRESSIÓ A LA LAURA?

Després de rebre la foto de la Laura que els ha enviat el Salva el silenci envaeix l'habitació. Fins que l'Isma diu "Osti que fort, la Laura està tremenda no? No hagués dit mai que en boles seria així...!". Tots tres es posen a riure, sense poder apartar la mirada dels seus mòbils... L'Isma proposa enviar-la als del bàsquet, però de cop el Toni diu "No, als del bàsquet no, que hi ha el germà de la Laura...!". "Vale, als del bàsquet no, tens raó, però al grup del gimnàs sí!". "Jo li enviaré al meu tiet, li encantarà!" diu el Bernat. Així, tots tres es dediquen a reenviar la imatge. Bé, de fet tots no, el Toni fa veure que fa coses amb el mòbil però en realitat no reenvia la fotografia, està incòmode i sent vergonya per haver vist la Laura així. El que vol fer és escriure a la Laura, saber com està. Però no ho fa. Agafa el comandament i segueix jugant, que la partida estava *a tope*.

La cossificació de la dona, els comentaris ofensius sobre els cossos d'una companya que està patint una agressió i la manca d'empatia són exemples del privilegi masculí.

## POSEM-LI NOM!

# MASCULINITAT, PRIVILEGI I PRESSIÓ DE GRUP

**PARLEM DE PRIVILEGIS** quan pel fet d'haver nascut amb un cos de noi tenim uns beneficis socials i menys possibilitats de patir violències. Això fa que injustament la vida sigui més fàcil per uns que per les altres. Aquests privilegis es mantenen per vies com la pressió de grup o la violència envers altres persones (noies, homosexuals, persones amb diversitat funcional...).

**La pressió de grup** a vegades fa que sigui difícil trencar amb els estereotips de què vol dir ser noi. Val la pena pensar-hi, perquè davant els amics fem coses amb les que no estem d'acord. Podem començar per parlar-ne, compartir-ho i veure com podem fer del grup d'amics, un espai on ser un mateix i sentir-se cuidat.

**NO CONFONGUEM RESPONSABILITAT AMB CULPA:** Això no vol dir que pel fet de ser nois siguem culpables d'haver nascut en un món desigual. Però sí que tenim una responsabilitat a l'hora de relacionar-nos, fer servir les xarxes socials o lligar (insistim quan una persona ens diu que no? O respectem la seva decisió per construir una relació més lliure i divertida?). No ens deixem portar pel corrent, segur que hi ha molts nois com tu que no volen reenviar la foto de la Laura.



## ESTIGUEM ALERTA!

- Els grups de Whatsapp i les xarxes socials poden ser un espai on la pressió de grup funcioni fàcilment.
- Tu tries. Sempre pots triar com respondre a determinades imatges, vídeos o comentaris denigrants cap a altres persones, encara que a vegades costi atrevir-se.
- En aquests espais també hi pots trobar aliances i complicitats, potser altres pensen com tu!

## ANEM PER FEINA!



Els videojocs entretenen i poden ser creatius, però alhora transmeten contingut, reforcen hàbits i promouen interaccions compulsives i acrítiques. Reflexionem sobre videojocs i revisem quines són les nostres pràctiques.

- Quins són els videojocs de més èxit? Els personatges que hi apareixen estan estereotipats? Quina estètica promouen? Hi ha més riquesa i varietat de personatges masculins o femenins?
- Quines possibilitats de modificar els personatges tenim? Generalment, els nois agafen personatges de noia? Per quins motius? Amb què s'associa un noi que prefereix personatges femenins?
- Si als videojocs habitualment es malparla i es fan servir insults, de quin tipus són? Es fan servir insults diferenciats segons el gènere de la persona? L'orientació sexual és un motiu per insultar?

Podeu seguir amb el debat!



La Lola està encantada. Fa un parell de setmanes que a l'Espai Jove on passa les tardes ha arribat una noia nova que li encanta. Al principi ha de reconèixer que la va jutjar una mica. La Carla està grassa, i va pensar que no es cuidava gens. Però van seure juntes a la sala d'ordinadors i va començar a xafardejar discretament les pàgines que mirava. El seu Instagram estava ple de fotos de gent molt rara, cossos molt diferents que no s'acostumen a veure.

Poc a poc van començar a parlar i **la Carla li va explicar que seguia una pàgina de Facebook contra la 'gordofòbia'... WTF?! Si ni sabia que aquesta paraula existia!** Ella, que sempre pateix quan s'engreixa, que sempre fa les dietes que li diu la seva mare, que té vergonya d'anar a la platja, que sent les bromes que es fan a casa sobre la gent grassa...

La pressió estètica s'exerceix majoritàriament a les dones perquè vulguin assemblar-se a un model irreal i consumeixin productes i serveis que generen beneficis econòmics, a costa del malestar i patiment de les dones.

Realment conèixer la Carla va fer que es plantegés moltes coses. Sobretot va pensar en el seu Instagram, on sempre es preocupava per sortir "perfecta" i estava molt pendent dels comentaris que li feien. Des de feia dies, ja no penjava tantes fotos i les que penjava eren més espontànies. De fet, havia començat a barallar-se amb

alguns amics que feien comentaris sobre els cossos d'altres noies. Alguna cosa havia canviat.

### QUÈ HA FET DAVANT L'AGRESSIÓ A LA LAURA?

Quan li va arribar la foto de la Laura, va *flipar*: "Qui s'havia pensat que era el Gerard?". Per descomptat va esborrar la foto al moment. Va sentir que alguna cosa no anava bé en el grup de col·legues del cau. "Per què tothom es posava de part del Gerard?". Avui, que tenien reunió, estava disposada a treure el tema.

Però en el fons, la Lola ja sap què passarà avui. Sap que en parlaran quan es reuneixin i sap que tothom farà veure que li afecta molt, però ningú esborrarà la foto del seu mòbil i ningú li anirà a dir a en Gerard que s'ha passat. Sempre fan igual: de paraula tothom sembla molt correcte però ningú es mulla mai.

POSEM-LI NOM!

## PRESSIÓ ESTÈTICA

**PARLEM DE PRESSIÓ ESTÈTICA** per referir-nos a l'estereotip de cos ideal imposat pel sistema patriarcal. Un model irreal que genera malestars de diferents tipus, especialment a noies i dones, al llarg de tota la seva vida, i que afecta a la seva autoimatge i autoestima. A través de la pressió estètica es reforcen els estereotips i l'opressió de gènere.

A través de les pantalles es perpetua un ideal de bellesa inassumible i pensat per complaure a les altres persones, a la vegada que es vincula amb conceptes com l'èxit social o fins i tot la salut. Als xats i a les xarxes socials no només consumim imatges prefabricades, sinó que també en creem de pròpies. Fotografies, filtres, vídeos o programes per editar les fotografies que generen *likes*, comentaris... Soles davant les pantalles ens podem sentir més vulnerables i és més difícil teixir complicitats i suports o sentir-nos a gust i segures amb nosaltres mateixes. "Vaig despenjar la foto... Hi havia algun comentari que no m'agradava i tenia pocs *likes*".

**NO CONFONGUEM PRESSIÓ ESTÈTICA AMB MOSTRAR EL NOSTRE COS LLIUREMENT I AMB CONSCIÈNCIA** a través de les pantalles. A diferència dels cossos d'anuncis, vídeos i fotografies retocades amb programes informàtics, els nostres cossos són reals i diversos. Decidim si ens volem mostrar a través d'Internet o no. Actuem lliurement i gaudim si ho fem, però també aturem-nos a pensar per què pengem la foto i què ens aporta.



## ESTIGUEM ALERTA!

- A vegades és molt difícil no muntar-se pelis darrere d'una pantalla, sobretot quan estem soles.
- La indústria de la imatge ha trobat a Internet un espai idoni per ampliar el seu mercat.
- Fer-nos conscients d'aquesta idea pot contribuir a reduir la pressió estètica i a reduir possibles insatisfaccions i conductes de risc al voltant de la nostra salut.

## ANEM PER FEINA!



Tant a l'institut com si formeu part d'una entitat, reviseu si en les campanyes o accions comunicatives es reproduïen estereotips.

Recolliu exemples de cartells, correus, campanyes, fulletons i reviseu si reproduïen la pressió estètica. Penseu en alternatives a aquestes campanyes o imatges per assegurar que representen la diversitat de la societat.

GABY



En Gaby és gai, però fins ara no ho ha dit a ningú perquè sempre es diu a si mateix que no cal dir amb qui te'n vas al llit com a carta de presentació. "La gent no va dient que és heterosexual!". Però últimament comença a pensar que potser tot això són excuses i el que en realitat li passa és que té por. A l'institut ja **ha vist què li passa a qui ho diu: les xarxes van plenes d'insults cap a aquell noi**, fins i tot després que marxés seguien insultant-lo.

Les humiliacions públiques s'adrecen a tothom qui no és home, blanc i heterosexual. Sovint es fan burles sexistes, racistes i homòfobes.

Tothom deia que no l'insultaven per ser gai, sinó per com era, però sincerament, els insults eren els que eren. **"El que li passava a aquell noi era que se li notava": tenia ploma.** De la mateixa manera com quan tothom li va dir *guarra* i *puta* a la Natàlia quan va penjar aquell post a l'Instagram en què no se'n va callar ni una. En això el Gaby creu que ha tingut sort, ningú mai no diria que no és heterosexual.

Que un home es mogui, vesteixi o actui d'una forma associada al gènere femení està penalitzat socialment, perquè tot allò femení està infravalorat i també perquè implica trencar amb els rols de gènere binaris. L'expressió de gènere no té perquè estar relacionada amb l'orientació sexual.

I al cau, que es pensava que potser seria diferent, el Bernat no para d'enviar *memes* homòfobs i tothom se'n riu. És com si no se n'adonessin. A les persones heterosexuals no els cal dir que ho són perquè sovint es comporten com si el món fos seu.

### QUÈ HA FET DAVANT L'AGRESSIÓ A LA LAURA?

Quan va rebre la foto va *flipar*, de seguida li va enviar al Pol i al Carles a veure què en pensaven. Però al cap d'una estona es va adonar que massa gent tenia la foto. Va pensar en la Laura i se'n va penedir al minut. Sobre tot quan va veure al Whatsapp els comentaris que es feien, alguns de sorpresa, però molts de judici i sobretot insults. Fins i tot el Pol havia comentat el cos de la Laura en plan *guarro*.

Què passaria si sortís aquella foto que es va fer al viatge de fi de curs amb aquell noi a la platja? Què dirien els seus amics d'ell? Llavors ho va tenir clar, parlaria amb la Laura per donar-li el seu suport. De fet, serà la primera persona a qui li digui que és gai.

POSEM-LI NOM!

# HUMILIACIONS PÚBLIQUES

**PARLEM D'HUMILIACIONS PÚBLIQUES** quan s'envien missatges insultants o hostils amb la intenció d'intimidat o de reafirmar la posició de poder de la persona que humilia per sobre de la persona humiliada.

**NO CONFONGUEM HUMOR AMB DISCRIMINACIÓ** basada en estereotips de gènere, racisme, classisme, i capacitisme. Sovint passem per alt que els nostres riures o els nostres *likes* a aquest "humor" reproduïen, naturalitzen i perpetuen les desigualtats de gènere, les injustícies i les relacions de dominació. Per què ens fa riure el què ens fa riure? És una bona pregunta a fer-nos per deixar de confondre l'humor amb la burla i l'atac.



## ESTIGUEM ALERTA!

- Quan una persona rep una humiliació d'aquest tipus, l'afectació va més enllà de les pantalles.
- La humiliació pública no només afecta a aquella persona, sinó a tot el col·lectiu de qui es fa la burla.
- Allò que passa a través de les pantalles genera canvis, insatisfaccions personals, malestars i conflictes cara a cara.
- De la mateixa manera, les humiliacions també poden generar aliances, suports, autodefensa i solidaritat.



## ANEM PER FEINA!

Confonem el fet d'apassionar-nos o de debatre amb insultar i ofendre per motius com el gènere o l'orientació sexual? El més important és no exercir aquesta violència, però també ho és posar-hi remei i reparar el dany fet.

Fem tres llistes:

- 1) Identifiquem alguns exemples d'humiliacions públiques que hem vist o viscut als entorns digitals.
- 2) Pensem diverses maneres d'aturar aquestes violències.
- 3) Definim formes de mostrar el nostre suport i reparar el dany que han rebut les persones agredides.

# AIXÒ NOMÉS ÉS EL PRINCIPI!

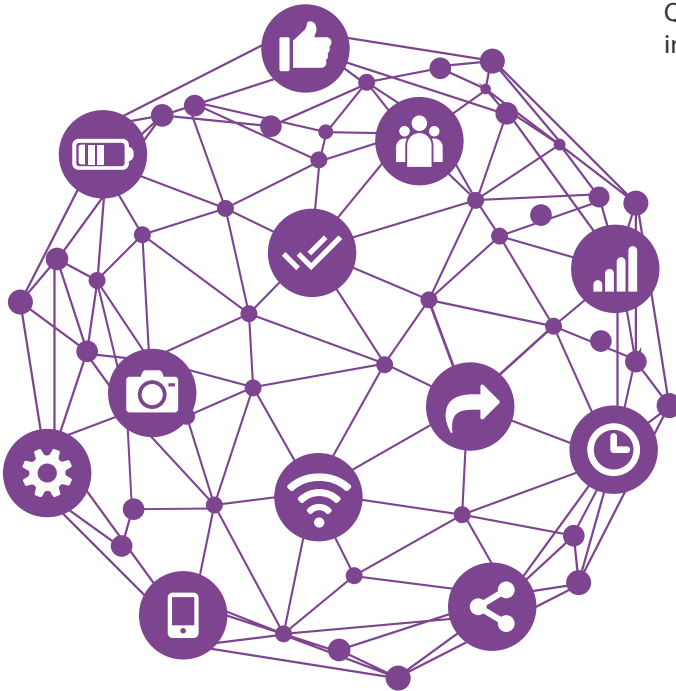
Aquesta és una història de 'sexpreading' que, malauradament i com tantes d'altres, passen a diari en diferents entorns, contextos i edats. A més, ho fan davant nostre i amb la nostra complicitat

Les pantalles poden ser divertides, però també poden fer molt mal i reproduir exponencialment la discriminació i les violències en clau de gènere.

- Hem fet un recorregut per les diferents històries de la Laura, el Gerard, l'Amina, el Salva, la Lola, el Gaby, el Bernat, l'Isma i el Toni. Però sabem que la història no acaba aquí i sabem que no només hi ha aquests personatges. Què passarà amb l'entorn de la Laura? Què passarà quan la fotografia arribi al seu germà? I quan se n'assabenti la família? I a l'entorn del Gerard?

Canviarà alguna cosa? Arribarà a gaire més gent? Qui pot aturar una situació com aquesta? I el més important de tot...

Tu què faries?





# ALTRES VIOLÈNCIES MASCLISTES

## A LES PANTALLES

**LGTBI-fòbia:** És l'odi i la discriminació cap a les persones lesbianes, gais, trans, bisexuals i intersex perquè no compleixen amb la norma heterosexual i els mandats del gènere. Es pot donar en múltiples formes, des de l'assenyalament públic fins al linxament i la violència a través de discursos d'odi. Aquesta discriminació troba en les xarxes i espais digitals un canal fàcil per reproduir-se.

**Assetjament sexual:** Pressionar a una altra persona per tal de mantenir una interacció de caire sexual -del tipus i intensitat que sigui- o directament, imposar-li aquesta interacció. Les pantalles permeten que l'assetjament sigui més intensiu, invisibilitzat i continu sense el risc que una tercera persona en sigui testimoni i sense necessitat d'utilitzar la força física. La persona que la rep es pot sentir més indefensa i amb una dificultat afegida per denunciar la situació.

**Suplantació d'identitat:** Situació en la qual algú es fa passar per una altra persona a través d'Internet. Aquesta violència pot anar lligada al control de la parella i és utilitzada amb la finalitat d'aïllar-la de les amistats o de venjança. Pot donar-se de forma puntual o intermitent. Però també pot anar lligada a altres violències i servir per humiliar públicament algú o iniciar un cas de 'sexpreading'.

**'Ghosting':** Finalitzar una relació a través de les pantalles de forma molt sobtada, és a dir, desapareixent. Aquesta pràctica es dona de forma intencionada i sense tenir en compte l'altra persona. Reforça els valors patriarcals en el si de les relacions sexoafectives perquè es defuig la gestió del conflicte, no es té en compte el benestar de la parella durant el procés de ruptura, es bloqueja l'aprenentatge en la gestió de les emocions, es perpetua una relació de dependència, es fereix l'autoestima de l'altre i creix l'individualisme.

# TREBALLEM LES VIOLÈNCIES

## CONSELLS PER A LES ACTIVITATS



Garantiu la participació de totes les persones i faciliteu al màxim la dis-paritat d'opinions.



Respecteu els torns de paraula, vetlleu per la paritat en les intervencions i controleu el volum de les intervencions, el to, les expressions corporals i l'abús de l'ús de la paraula.



Hi ha temes que són molt complexos, escolteu i respecteu les opinions des del no-judici i les cures col·lectives.



Algunes persones poden haver viscut situacions de violència de diferent intensitat (especialment les noies o el col·lectiu LGBTI+). No forceu els temes, no apel·leu a la vida personal d'altres i no doneu res per assumit.



Tingueu pensats "espais" de cures (tant físics com temporals) per poder entrar i sortir de l'activitat si és necessari.



Plantegeu-vos si voleu realitzar l'activitat (o algunes parts) de forma mixta o no-mixta, com a estratègia, espai d'apoderament, o de reflexió del propi gènere.

# MACROACTIVITAT 1

## ROLE-PLAYING!

Dividiu-vos en grups de 8 persones. Cadascú ha d'assumir el rol d'un/a dels/les personatges de les històries (Amina, Gaby, Lola, Carla, Bernat, Isma i Toni) i una persona, que no assumirà cap rol, funcionarà de moderadora per assegurar-nos que ens cenyim al paper i avancem en el *role-playing*.

**Situació:** Han passat 2 dies des que en Gerard va agredir a la Laura. El grup ha quedat per parlar-ne perquè consideren que s'ha de fer alguna cosa (tot i que no tothom tindrà la mateixa predisposició). Crearan una comissió que presentarà diferents propostes a la resta del grup sobre com abordar la situació.

Debateu i creeu aquestes propostes com si fóssiu els personatges!

Podeu fer-ho de dues maneres: només un grup fa el *role-playing* i la resta l'observa i fa propostes de canvi, o podeu fer diversos grups de *role-playing* i recollir diferents propostes per cada grup.

### TORNANT A LA REALITAT!

Un cop acabat, desfeu-vos dels rols i repreneu les propostes que han sortit. Quines són útils pel nostre grup? Quines plantegen elements de prevenció que hauríem de tenir en compte i integrar-los? Quines línies haurien de ser transversals? Com plantejaríem un abordatge respectuós i conscient en el cas que la situació fos real?

### PER APROFUNDIR!

Feu una simulació de creació d'un protocol sobre com actuar en el cas que es produís aquesta situació dins el vostre grup.

Tingueu en compte aquests quatre moments:

- 1. Prevenció.** Com i què podem treballar prèviament a que es donin situacions com aquesta?
- 2. Detecció.** Algunes situacions de violència poden passar molt desapercbudes. Com ho podem fer per detectar totes les violències?
- 3. Atenció i acompanyament.** Què hem de tenir en compte per fer un bon acompanyament? Quines persones de l'entitat el realitzen? Com ens preparem per fer-lo? Fins on podem acompanyar?
- 4. Derivació i recuperació.** Potser a vegades ens trobem amb situacions tan complexes que no sabem exactament com continuar el procés. Quins recursos o serveis coneixem que ens puguin ajudar? Des del nostre grup, podem ajudar a que la víctima es recuperi? Com?

## MACROACTIVITAT 2

# FEM RECERCA, DEBATEM I (DE)CONSTRUÏM!

Si llegim tota aquesta història atentament, en podríem extreure molts elements per debatre. A la llista inferior trobareu cinc temes que expliquen algunes de les causes de les violències masclistes.

Dividiu-vos en cinc grups per fer una petita recerca al voltant d'un d'aquests temes. Trieu-ne un per a cada grup:



Estereotips de gènere:  
masculinitats i feminitats



Socialització de gènere



Pressió de grup



Privilegis i poder

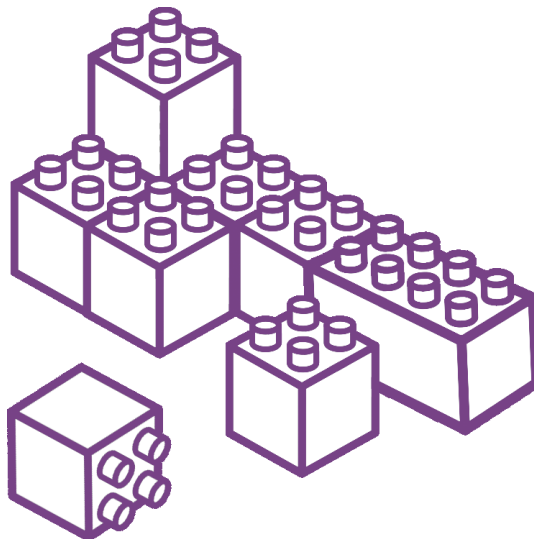


Cultura de la violació

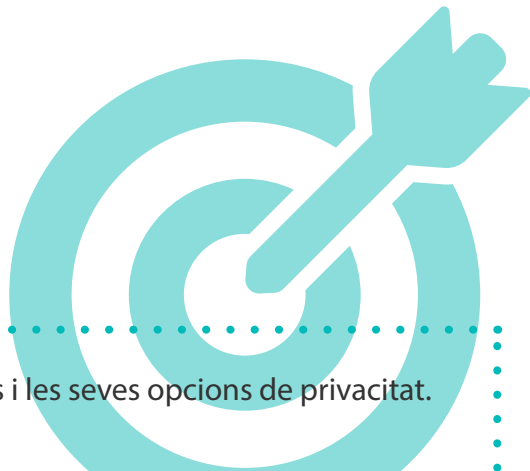


Munteu, a partir de la vostra recerca, una presentació per a la resta del grup (podeu fer servir vídeos, imatges, casos reals...).

Realitzeu una trobada on us fareu aquestes presentacions per torns. Després, organitzeu un espai de feina per debatre quines implicacions tenen aquests temes en el nostre dia a dia i en el funcionament habitual del nostre grup.



# BONES PRÀCTIQUES



- Revisa les teves xarxes i xats, les aplicacions i les seves opcions de privacitat. Adapta-les a les teves necessitats.
- Quan jutges el teu aspecte, sigues benèvola i procura no alimentar paranoies! No passis hores atrapada mirant fotografies i perfils amb els quals puguis comparar-te!
- Reflexiona sobre si les fotografies que et trobes a les xarxes tenen un interès comercial darrere. Moltes empreses treuen benefici del nostre malestar amb el cos. Troba la manera d'expressar-te i mostrar-te tal com ets!
- No deixis passar comentaris despectius sobre l'aspecte físic de ningú i no permetis situacions abusives cap a tu o qualsevol altra persona.
- Assenyala, atura la difusió i pren partit! Passar una foto, fer comentaris o *likes* et converteix en agressor/a. És important que qui exerceix violència a les xarxes se senti incòmode. Pots respondre amb un comentari de desaprovació, bloquejar-lo a les xarxes, aïllar-lo i deixar-lo en evidència. De la mateixa manera, pots convèncer a la resta perquè també ho faci.

# BONES PRÀCTIQUES



Si has decidit tenir parella, parla amb ella sobre totes aquelles coses que us inquietin en la comunicació virtual, mostrar les pors i les inseguretats ens apropa a l'altre, no ens allunya!



Si la teva parella et fa sentir incòmoda o culpable a l'hora de respondre missatges, penjar fotografies o relacionar-te a les xarxes, potser t'està pressionant i no te n'havies adonat! A vegades, frases senzilles i aparentment inofensives poden amagar un altre interès. Parleu-ne i marca límits!



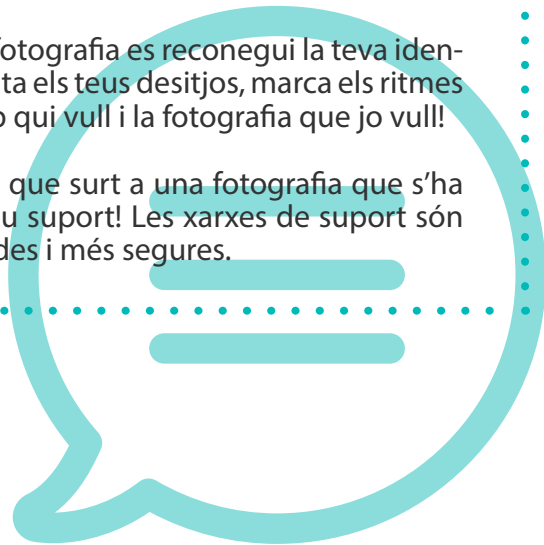
Amb les vostres relacions (parella, rotllos, amistosats...) feu pactes en la vostra manera de comunicar-vos i establiu límits que us facin sentir còmodes. Amb els missatges, les fotos, el 'sexting'... podem acordar esborrar-ho o guardar-ho en privat. Encara que la relació canviï, no s'ha de trencar mai el pacte.



Amb el 'sexting', decideix si vols que a la fotografia es reconegui la teva identitat o no, es pot fer de mil maneres! Escolta els teus desitjos, marca els ritmes i els tempos! Quan jo vull, on jo vull, amb qui vull i la fotografia que jo vull!



Evita jutjar, culpar o alligonar la persona que surt a una fotografia que s'ha difós sense el seu permís. Mostra-li el teu suport! Les xarxes de suport són molt potents i ajuden a sentir-nos cuidades i més segures.





Aprofundiu sobre les violències masclistes en entorns digitals a partir de les diferents activitats i recursos didàctics que trobareu a: [www.cnjc.cat/unfollow-violencias-masclistes](http://www.cnjc.cat/unfollow-violencias-masclistes)



[www.cnjc.cat/unfollow-violencias-masclistes](http://www.cnjc.cat/unfollow-violencias-masclistes)