



# NO ÉS NO

Tot el que has de saber sobre l'assetjament, abús i agressió



# ÍNDEX

Introducció.....	3
El teus drets.....	4
Assetjament.....	5
<i>Sexual</i>	
<i>Gènere</i>	
<i>Psicològic</i>	
Abús.....	12
<i>Emocional</i>	
<i>Físic</i>	
Agressió.....	17
Recorda.....	19



# INTRODUCCIÓ

Aquesta guia és una eina per ajudar-te si algú t'està fent mal o s'està aprofitant de tu i la teva sexualitat.

La sexualitat és un dret de totes les persones. La sexualitat inclou molts aspectes com l'amor, els afectes, el plaer, els vincles amb altres persones, la intimitat, tenir o no desitjos, la salut i la seguretat.

T'ajudarem a reconèixer els conceptes sobre assetjament, abús i agressió perquè puguis identificar si t'està passant a tu.

Creiem que seria una bona idea que llegissis aquesta guia amb una persona de confiança o un grup d'amics o amigues. D'aquesta manera, si tens dubtes, els hi pots preguntar o podeu parlar-ne.

# ELS TEUS DRETS

Has de tenir present que tens drets sobre el teu cos:

- Tens dret a sentir-te segur i segura
- Tens dret a què ningú et faci mal

Si algú et fa mal pot estar cometent un delicte.

Un delicte és un acte que no està permès per la llei.

Les entitats de Down Catalunya volem ajudar a les persones amb discapacitat intel·lectual que estiguin patint o hagin patit les situacions que definirem a continuació.



# ASSETJAMENT

És quan una persona insisteix a dir-te coses que no t'agraden o et demana que facis coses que no vols. A vegades t'ho diu amenaçant, i et fa sentir incòmode i malament.

Sents que t'està controlant, que t'obliga a fer coses sense deixar-te opinar. Aquesta insistència t'atabala i es repeteix sempre. Sembla que et persegueixi.

L'assetjament pot ser a la feina, a casa, al centre educatiu, a l'estació, en activitats d'oci, etc. La persona que ho fa pot ser un professor, algú de la feina o del taller, el conductor d'autobús, un familiar o un company o companya.



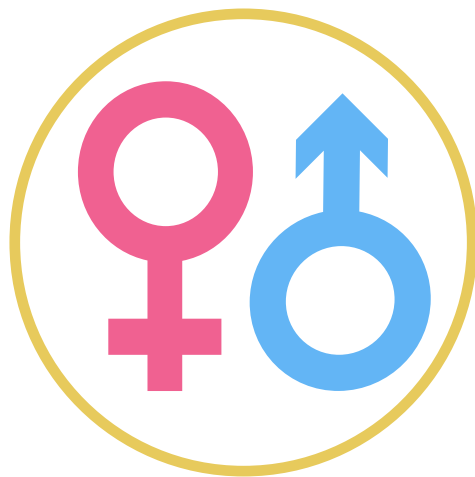
## Quin tipus d'assetjament existeixen?

Existeixen 3 tipus d'assetjament:

- Assetjament sexual
- Assetjament per raó de gènere
- Assetjament psicològic



**SEXUAL**



**GÈNERE**



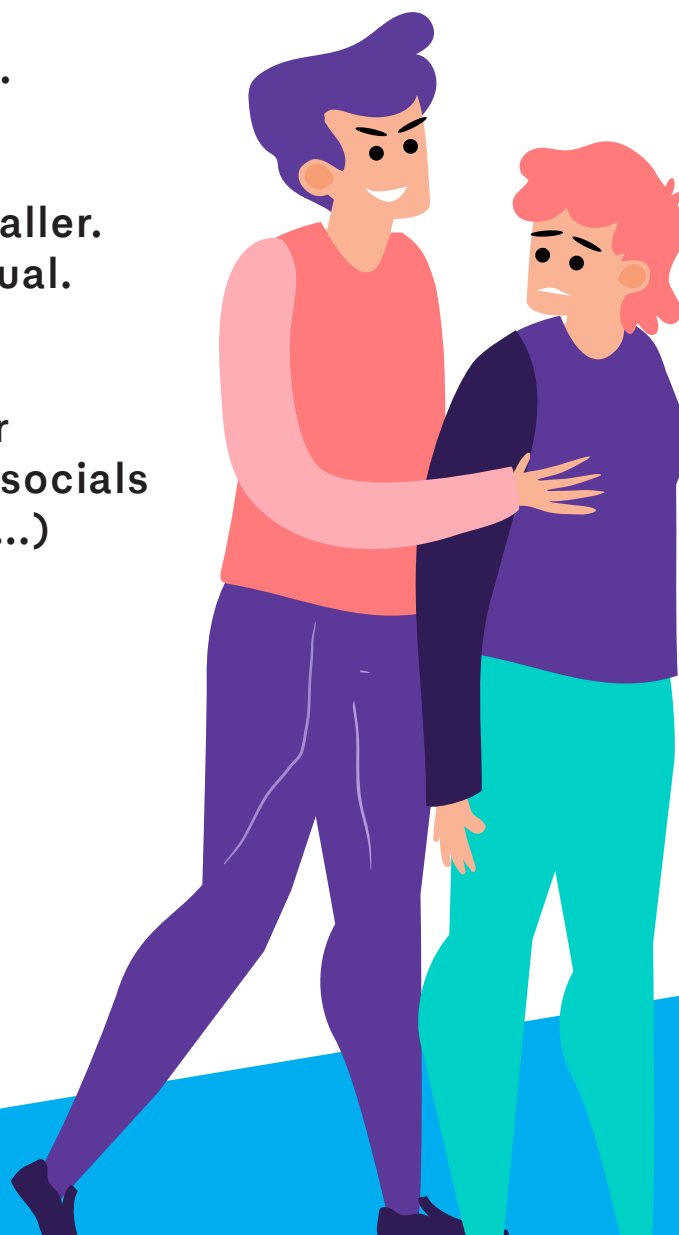
**PSICOLÒGIC**

# Assetjament Sexual

Qualsevol cosa que et diguin o et facin de forma continuada que tingui relació amb el sexe. Et molesta i et fa sentir malament.

Acostuma a passar en ambients de confiança, com a la feina o al taller. Són llocs on hi ets de forma habitual.

La persona assetjadora pot estar en el mateix espai que tu o pot ser que ho faci a través de les xarxes socials (WhatsApp, Facebook, Instagram...)



## **Exemples d'assetjament sexual**

- **Tocaments físics: s'apropa massa i et frega alguna part del cos. A vegades et pessiga i busca quedar-se sol amb tu.**
- **Observacions de tipus sexuals. Et diu frases com:  
“Tens els pits molt grans”**
- **Propostes sexuals de manera exigent. Et diu frases com:  
“Envia'm una foto despullada, fes-ho ara!”  
“Si no m'ensenyes els pits no quedaré amb tu”**
- **Fer gestos obscens, mirar el teu cos de manera que t'intimida: es toca els genitals davant teu, es llepa la boca, etc.**
- **Fer bromes o acudits sexuals**
- **Enviar notes o correus amb contingut sexual: imatges pornogràfiques, escrits sobre parts del cos, etc.**



# Assetjament per raó de gènere o orientació sexual

Aquest tipus d'assetjament va contra la dona: per ser dona i per estar embarassada.

## Exemples

- Bromes o comentaris sexistes. Et diuen frases com:
  - “Dona havies de ser”
  - “Baixa a buscar un cafè que això és cosa de dones”
- Ridiculitzen les teves capacitats a la feina pel fet de ser una dona
  - “Torna a la cuina que és el teu lloc”
- No donen valor a la feina que fas
  - “Tu que sabràs si ets dona”
- Ignoren les teves aportacions (no fan cas al que comentes)



# Assetjament psicològic laboral (mobbing)

Qualsevol cosa que et diguin, o et facin a la feina que t'humilia i et fa sentir malament.

Fan que no vagis a gust a treballar.

Poden ser comentaris de menyspreu per la feina que fas, per sentir-se amb poder sobre tu.

## Quan això passa a l'escola, se'n diu bullying

La persona assetjadora pot ser:

- Un company o companya
- Un superior o un mestre
- Un treballador o treballadora del recinte
- Un monitor o monitora del menjador





## **Exemples d'assetjament psicològic o mobbing**

- Et prohibeixen parlar amb els companys
- T'ignoren i no et contesten les preguntes
- No et conviden a les festes d'empresa o als aniversaris de l'escola
- Els companys no volen treballar amb tu
- Els companys et parlen malament i et culpen
- Et diuen coses com: "Tu no ho faràs bé, millor li dono aquesta feina a una altra persona"
- Rebutgen sempre les teves idees i et culpen
- Es fiquen amb el teu aspecte físic
- T'obren la taquilla o el calaix

# **ABÚS**

## **Què és l'abús?**

Quan algú t'obliga a fer alguna cosa i tu no vols.  
En general no hi ha violència física, però n'hi pot haver.  
Si t'obliga a fer coses sexuals, se'n diu **ABÚS SEXUAL**.

La persona que abusa sol tenir una posició de poder:

- És més gran
- Mana més (és un cap o un mestre)
- Sap més coses

Potser la persona abusadora es vol disculpar:

- Et promet que no ho tornarà a fer
- Et fa regals
- Et diu coses com:
  - “Ho he fet perquè t'estimo”
  - “Ho he fet pel teu bé”
  - “Tu no ho saps, però això et fa sentir més gran”

Però tot això no serveix. T'ha fet mal i ha abusat de tu.  
Això no canvia amb una disculpa.

## Quin tipus d'abusos existeixen?

Existeixen 2 tipus d'abusos:

- Abús emocional:

T'ensenya parts del seu cos,  
fotografies de contingut sexual, amb vídeos i películes...  
Quan algú s'aprofita de tu i et fa sentir malament.

- Abús físic:

Tocaments, penetració bucal, genital o anal.



## **Exemples d'abús emocional**

- Controla massa els teus horaris i et fa trucades constants per saber on ets sense tenir cap motiu.
- No vol que et vesteixis o et maquillis d'una determinada manera.
- Et trenca objectes personals.
- T'agafa el mòbil i llegeix el teu correu, WhatsApp, Facebook, sense permís. I si t'enfades et diu que si no tinguessis res per amagar no t'enfadaries.
- Parla malament dels teus amics perquè no confiïs en ells.
- S'enfada sovint sense raó perquè imagina que pots estar amb una altra persona o l'enganyes.
- És exigent amb tu. No et valora i et prohibeix expressar-te.
- Et vol fer creure que si l'estimessis de veritat, faries tot el que et demanés. Si no ho fas et castiga.

# Abús físic

Quan et toquen qualsevol part del teu cos sense el teu permís. Ho poden fer amb les mans, els peus o un objecte.

L'abús físic sol començar amb petits cops, puntades de peu, pessigades, empentes, estirades de cabells... I el més segur és que cada vegada siguin més forts.

Al principi, la persona que t'agredeix et diu que no ho volia fer, que se li ha escapat o fins i tot que era una broma i et demanarà perdó.

Aquestes petites agressions ja són perilloses, i has de posar fi tan aviat com puguis, per evitar que es converteixin en situacions més greus, amb risc per a la teva salut i per a la teva vida.



## **Exemples d'abús físic**

- Esgarrapar-te, donar-te un cop de puny, pressionar el teu coll perquè no puguis respirar...
- Tirar-te algun objecte.
- Estirar-te dels cabells fort o de la roba.
- Donar-te empentes.
- Agafar-te fort perquè no marxis.
- Obligar-te a tenir relacions sexuals quan tu no vols.

Si t'amenaça o pega amb objectes o utilitza armes com un cúter o un ganivet, la situació és molt greu. Estàs en perill!



# AGRESSIÓ

Quan algú et toca el cos amb violència.  
Si et toca les teves parts íntimes, o ho fa amb una intenció sexual, es diu agressió sexual.  
Et pot tocar amb la mà, algun objecte o amb el seu cos.

Perquè es consideri agressió i no abús, l'agressor t'ha de tocar sense el teu permís i ha d'utilitzar la violència i amenaces per aconseguir-ho:

- T'agafa amb força
- T'agafa de les mans
- Et dona cops
- T'amenaça amb alguna arma
- Et tanca en algun lloc



## **Exemples d'agressions sexuals**

- Algú et toca o et posa parts del seu cos a la vagina, la boca o a l'anús, agafan-te amb força i tu no vols.
- Algú t'obliga a deixar-lo posar el seu penis dins de la teva vulva, boca o anus i tu no vols.
- Algú utilitza una arma (ganivet, pistola, cúter...) perquè tinguis por i no puguis fer res, i et toca parts del teu cos o et posa algun objecte.
- Algú té relacions amb tu quan tu no pots dir si vols o no perquè estàs inconscient. Per exemple, si has begut massa o has tingut un accident.

# Qui pot ser una persona agressora sexual?

Existeixen 2 tipus de persones agressores sexuals:

## **LES PERSONES CONEGUDES**

Una persona que coneixes i veus sovint. Com et coneixen i saben coses teves, s'aprofiten de la teva confiança per demanar-te fer coses a nivell sexual. Poden ser:

- Veïns, companys de feina o de l'escola  
persones del teu equip, a la piscina...
- Familiars i amics
- Parella: Ser parella no vol dir deixar-se fer tot el que l'altre vulgui. Tot el que passi dins de la parella ha de parlar-se i ser acceptat per les dues parts.

## **LES PERSONES DESCONEGUDES**

Persones que no coneixes de res i que potser no has vist mai.

## RECORDA

<b>Assetjament</b>	<b>Assetjament sexual</b> <b>Assetjament de gènere</b> <b>Assetjament laboral</b>	<b>Et fa sentir malament</b> <b>Continuïtat</b> <b>Sense violència física</b>
<b>Abús</b>	<b>Emocional</b> <b>Físic</b>	<b>Et fa o t'obliga a fer coses que no vols.</b> <b>Continuïtat</b> <b>Amb o sense violència física</b>
<b>Agressió sexual</b>		<b>Et fa o t'obliga a fer coses que no vols amb violència</b>



# NO ESTÀS SOL, NO ESTÀS SOLA.

NOSALTRES TAMBÉ ET PODEM AJUDAR  
SI ALGÚ HA ABUSAT O ESTÀ ABUSANT DE TU.

Contacta amb la Unitat d'atenció a víctimes amb discapacitat intel·lectual:

TELÈFON: 659.272.270 | [uavdi@cataloniafundacio.cat](mailto:uavdi@cataloniafundacio.cat)

Dilluns a divendres de 9:00h a 17:00h

[www.sindromedown.cat](http://www.sindromedown.cat)

Amb el suport de:



