

性别暴力

性别暴力是指与某位女性有或曾有情感关系的男性对该女性实施的暴力行为。遭受性别暴力的女性来自世界各地，来自不同文化、宗教和社会阶层。性别暴力会影响她们及其子女的健康。因此，性别暴力也属于健康问题。暴力绝不合理。

性别暴力包括：

- **身体暴力：**您被打、被推、被威胁了，您害怕他……
- **心理暴力：**他控制您、孤立您（他不断给您打电话或发消息，要求您做什么都要向他解释，他不喜欢您去见朋友、见家人，他不让您工作、学习、参加会议或出差），他伤害您的自尊（他骂您，贬低您或您的工作，他侮辱您，对您的穿衣打扮品头论足，他不理您，让您感到内疚），对您进行恐吓（他威胁要带走您的儿女或把您逐出家门）。
- **性暴力：**他强迫您发生性行为或做您不情愿的事。
- **经济暴力：**他故意减少对家里的经济贡献，或挪用、使用您的钱或财产。

通常情况下，施暴者会让您感到内疚，好让您认为自己理应被虐待。事实并非如此。施暴者才是全权负责人。这种情况不是因您导致的。

向您信任的人寻求帮助。友情与关系网络是针对性别暴力的保护伞。

前往社会服务中心、女性服务中心或**初级诊所**咨询专业人士或医务人员。我们保证会**完全保密**。

包庇暴力只会保护施暴者，让保护您自己和您的儿女变得困难。保持沉默不会让您的情况得到改善，反而可能导致您遭受严重的身心伤害。您有权倾诉，并得到帮助与保护。

衡量检举暴力的可能性——无论暴力是何种形式，包括身体或语言暴力。您可以联系以下机关进行

检举：加泰罗尼亚警察局，当地警方或检察院，针对女性遭受暴力的法院及轮值法院。公设辩护人或您自己选择的律师会为您提供法律援助。女性服务中心通常也会提供法律服务。

如果您与施暴者住在一起：假如您感到害怕，认为事态可能会变得严重，请将这一情况告知您最亲近的人，并通知值得信赖的邻居，请他们在发现危险情形时报警（**112**）。

如果您想与施暴者断绝关系：在您确保安全之前不要向施暴者提出。

如果您认为可能需要逃走，那么确保您有可以安身的安全居所。如果您没有这样的去处，请联系针对性别暴力保护女性的服务中心：初级诊所也会为您提供咨询。您也可以选择求助市政社会服务或警察。此外，也有一些避难公寓可供您在相应情形下使用。

请准备一只行李箱，装好您和您儿女的必需品（衣服，洗漱用品，药物，家门和汽车钥匙，您和您儿女的身份证件：身份证、医疗卡、驾驶证、公证书、寿险、户口本）。如果条件允许，请将行李箱放在您信任的人家中，然后再带着您的儿女离开施暴者。

儿女：告诉他们绝不能允许任何人的任何暴力，如果在任何地方发生暴力，他们必须保护自己，但不应介入。与儿女商定一个针对危险情况的关键字暗号：让他们明白，一旦听到这个字就必须寻求帮助。

报警电话
112
900900120