

## EXISTEIX VIOLÈNCIA MASCLISTA AL TEU ENTORN?

Pots saber si és així amb aquest test i si és així no dubtis a prendre les mesures oportunes si ho creus necessari.

La figura masculina del teu entorn ...

1. **Ha accedit al Facebook, mail, MSN o altres xarxes socials per controlar el teu mur, converses, amistats, etc.?**
  - a. Mai.....
  - b. Una vegada.....
  - c. A vegades.....
  - d. Sempre.....
  
2. **Controla el que fas o amb qui vas?**
  - a. Mai.....
  - b. Una vegada.....
  - c. A vegades.....
  - d. Sempre.....
  
3. **Controla els teus diners o no et deixa estudiar o treballar? (Exemple: Et diu que no estudiïs per què et mantindrà, et diu que has de comprar, fa que tinguis deutes, etc.).**
  - a. Mai.....
  - b. Una vegada.....
  - c. A vegades.....
  - d. Sempre.....
  
4. **Intenta allunyar-te de les teves amistats o de la teva família?**
  - a. Mai.....
  - b. Una vegada.....
  - c. A vegades.....
  - d. Sempre.....
  
5. **T'ha insultat, humiliat o ignorat? (Per exemple, no contestar-te, tallar-te la comunicació del mòbil, fer escenes de gelosia, etc.)**
  - a. Mai.....
  - b. Una vegada.....
  - c. A vegades.....
  - d. Sempre.....

6. T'ha espantat o amenaçat en fer coses que et facin mal emocionalment?  
(Per exemple, donar cops a la paret, amenaçar a les teves amistats per gelosia, explicar els teus secrets, etc.)
- a. Mai.....
  - b. Una vegada.....
  - c. A vegades.....
  - d. Sempre.....
7. T'ha picat o empès? T'ha agafat el braç de forma violenta o alguna cosa similar?
- a. Mai.....
  - b. Una vegada.....
  - c. A vegades.....
  - d. Sempre.....
8. T'ha pressionat o obligat a mantenir qualsevol mena de relacions sexuals sense el teu consentiment?
- a. Mai.....
  - b. Una vegada.....
  - c. A vegades.....
  - d. Sempre.....

**PUNTUACIÓ:**

- a. 0 punts
- b. 1 punt
- c. 2 punts
- d. 3 punts

**RESULTATS:**

**0 punts:**

Enhorabona, no s'identifiquen indicadors de violència. Continua basant les teves relacions en el respecte i la confiança. Recorda que homes, dones i persones no binàries tenim els mateixos drets a ser lliures, ser respectades i a viure una vida sense cap mena de violència. Invita a totes les amistats a funcionar de la mateixa manera que tu i que, si pateixes algun tipus de violència física, emocional, econòmica, digital o sexual, demanis ajuda.



**1-7 punts:**

Atenció, la teva relació existeix violència encara que no l'estiguis identificant. Si ha passat una vegada, vol dir que pot tornar a passar. Et recomanem parar la situació i fer-te respectar. Ets a temps de mantenir una relació lliure de violència. Fes un pas endavant per què qui t'estima et respecta i no t'agredeix.

**7-13 punts:**

Ves amb molta cura! A la teva relació s'identifiquen indicadors de violència. Parla, posa límits i arriba a acords. Si aquestes situacions continuen, l'única conseqüència serà és violència. Talla-ho ara!

**14-18 punts:**

S'han encès totes les llums vermelles! Tens una relació de violència. No esperis més. Si no saps que fer o no fer com sortir de la situació, explica-ho a alguna persona de la teva confiança i cerca ajuda. Evita que la pròxima víctima puguis ser tu.