

夫妻间的 性别暴力 预防指南



Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha



夫妻间的 性别暴力 预防指南

出版：

CASTILLA-LA MANCHA 女性研究院

版权：

ENCLAVE FEMINISTA

图示设计：

PABLO HUESO & A.C. S.L.

印刷：

PINCELHADAS, S.L.

法律条款： M-23442-2019

.....

“受性别暴力影响的受害女性的生存和安全，与女性整体所得到的权力和成就有着密不可分的关系”

.....

Ángeles Álvarez

男女平等是那些先进的民主国家所最看重的价值观之一，西班牙的情况也是如此，特别是卡斯蒂利亚-拉曼恰地区。然而，尽管法律上所说的平等已经是不可争辩的事实，但至今为止在实现男女间完全平等的道路上仍然存在着大量的阻碍。

这些阻碍可以说是男女性别本质结构不平等的表现，也是这些大男子主义暴力的起源，并且如前文所述，它们至今仍未能被完全克服，也就导致女性在公共场合，甚至在整个人类社会都不能完全享受她们的权利与自由。

公民们对女性受到暴力事件的关注与担忧，使得人们慢慢提高了对性别暴力产生的原因与影响的了解意识。大男子主义将很多女性囚禁在牢笼之中，在心理、身体、性、经济以及环境等各个方面对其实施虐待，这一切除了她们是女性以外没有任何其他理由。同时他们还剥夺她人的性命，造成她人无法弥补的生命损失，同时她们的爱人，甚至孩童也可能会成为暴力的直接受害者。

整体上来讲，这种对于女性不公平的社会环境对社会也造成了一定的损害，这种歧视与暴力的行为阻碍了其社会上半数人口的文明进步。因此，平等政策以及针对性别暴力而专门设定的政策法规，便成为了推翻那些用以维持不平等及暴力局势障碍的主要手段。

值得庆幸的是，对于女性及其孩童的暴力现在已经不再是一个私人性、家庭性的问题了。但我们也应该认识到，在很多情况下，人们还是对其闭口不谈并视而不见，甚至因为一些固有的陈规思想以及大男子主义的角色存在使该现象加剧并逐渐正常化。

最残酷的性别暴力形式之一是在夫妻关系背景下发生的，无论是在当前还是过去，都会给女性及其子女带来巨大的伤害。特别令人担忧的还有对年轻的女孩子实施的控制权暴力，这限制了她们根据自己的愿望和期望去行使发展自己人格的权利。这种情况下，有必要应用电子信息技术去记录这种性别暴力行为的发展。

但是也不能忽略了其他的性别暴力形式，例如妇女及女孩的性交易行为、性骚扰、工作场合中的性骚扰、对女性生殖器官的损害、强制婚姻或协议婚姻，以及近一段时间内受社会关注的其他暴力行为。

在卡斯蒂利亚-拉曼恰地区，我们将遵从所有法律法规来与性别暴力和大男子主义进行对抗，在女性研究院、妇女协会、女权组织及各类专家的推动下，地区法院所有议员于 2018 年一致通过了无性别暴力的社会法。

所有这一切的努力使我们在近年来取得了如下成就：

- 为性别暴力的受害女性及其子女提供了更多的资源和帮助
- 更多平等的教育机会
- 意识增强并提供更多预防措施
- 对性别暴力及对于女性的其他暴力行为给予了更多的关注。

经过三年的工作及各种姊妹协会间的相互合作，如今我们拥有了强有力的法律，清晰的处罚措施及预防措施来对暴力行为进行处决，对不同种类的性别暴力行为进行辨别，并且引入了反对性别暴力国家公约的指导。

在种种前提下，本指南旨在成为一种实用且灵活的工具，用于了解什么是性别暴力，如何辨别它以及我们可以采取哪些应对措施。在这里，你可以找到预防性别暴力的资源，以及与有利于受害者完全恢复的全面且专业的调解资源。

将这种大男子主义的性别暴力终止是整个社会也是所有男性的责任。施虐者、强奸犯、施暴者、性工作者、骚扰者等群体在卡斯蒂利亚-拉曼恰这种规范社会中是没有容身之地的。支持消除社会上男女差异的男性们是推动社会向更平等、更平衡且更包容的方向发展的必要条件。

如前文所述，性别暴力拥有多种形式，但却只有一个原因：大男子主义，这使得暴力得以延续并被认可。而这一切都只归罪于施暴者，他绝不可以用任何理由为自己的暴力行为辩解。

Araceli Martínez Esteban
女性研究院副理事长兼负责人

在暴行之前
如果我们默
不作声地独自
忍受，就是对
施暴者的鼓励

Elie Wiesel

诺贝尔和平奖

1986

“本指南提供关于夫妻或前夫妻关系中性别暴力的信息及指导。

尽管如此，卡斯蒂利亚-拉曼恰女性研究院的相关服务仍然对性侵以及 10 月 8 日第 4/2018 号法律中承认的其他形式的性别暴力给予关心与支持，以使卡斯蒂利亚-拉曼恰成为一个没有性别暴力的自由社会。”

目录

什么情况下你是暴力中的受害女性	1	13
概念	1	15
忠告提醒	1	18
施暴者	1	20
施暴者的防御策略	1	23
暴力的各个阶段	1	25
性别暴力中的女性心理特征	1	26
性别暴力的形式	1	28
性别暴力的发展	1	33
性别暴力金字塔	1	34
警示征兆	1	36
控制/权利的谜题	1	38
暴力周期	1	39
习得性无助	1	42
暴力的标志	1	44
另一种暴力形式：骚扰	1	45
支配及控制的转盘	1	46
平等的转盘	1	47
有关性别暴力的谣言	1	51
什么是婚内强奸？	1	54

2	59	结束一段关系的好处与危害
2	61	心理干预
2	68	错误迹象的骗局
2	70	时间、努力与价值
2	71	女性的权利
2	72	家庭调解
2	73	暴力情境中禁止使用的调解方式
2	77	如何在面对侵犯时采取行动
2	81	法律辩护
2	99	启动家庭程序
2	106	专家
2	108	面对暴力袭击的行动
2	110	计划逃跑
2	112	安全措施
2	119	家庭
2	121	子女
2	124	什么是亲子绑架?
2	130	对威胁的制止双亲疏离 (SAP)
3	135	组织法 1/2004
3	137	卡斯蒂利亚-拉曼恰无性别暴力社会法
3	149	应对性别暴力的资源
3	151	卡斯蒂利亚-拉曼恰社区委员会的特别方案
4	173	警句
	175	参考文献

什么情况下你是性别暴力中的受害女性

当你的男友、丈夫或男性同伴对你进行辱骂、威胁或殴打，使你感到羞辱，认为自己愚蠢，无用的时候...

你是暴力中的受害女性

如果他阻止你与家人见面或与朋友联系...

你是暴力中的受害女性

如果他阻止你工作或学习...

你是暴力中的受害女性

如果他拿走了你赚的钱，或者他没有满足你对家庭的基本需求...

你是暴力中的受害女性

如果他控制你，骚扰你并替你做决定...

你是暴力中的受害女性

如果他贬低你或嘲笑你的行为...

你是暴力中的受害女性

如果他用拒绝与你沟通的方式来惩罚你，或者对你的表现置之不理.....

你是暴力中的受害女性

如果他不断的在子女面前否定你，并请他们不要在意你...

你是暴力中的受害女性

如果他强行对你进行性行为。

暴力

来源于拉丁语词汇，是 VIS 词根的派生词，表示“力量”，“权利”。**暴力**指一个人的身体或精神上受到威胁，导致自己的意志消失，从而被他人强迫去执行某种行为。

“...大部分暴力的实施是为了有意的使另一个人服从。或将他的观点强加于另一方。同时，对于暴力受害者，他们的个性也以某种方式被剥夺。”

Andrés Montero Gómez

心理暴力：

“...这是最难界定的暴力形式，它是一种比辱骂还严重的暴力，包括：

- 强烈并持续的羞辱。
- 威胁对其身体进行暴力。
- 对对方的行为进行持续的控制及监视。
- 毫无逻辑的转变情绪。
- 持续的责备。”

Javier Medina

“侵犯和虐待之间的区别在于其客观目的不同。侵犯可以用它造成的伤害来定义，而虐待却是通过诸如服从、羞辱、控制、恐惧、奴役等词语来描述的。”

引用自 Juan Antonio Cobo Plana 博士

“在一段虐待行为中，其造成的后续影响远远大于虐待的事件本身。”

Juan Antonio Cobo Plana 博士

“任何通过恐吓、羞辱以及在身体或语言上进行攻击以达到征服、控制另一个人的行为，称为虐待。”

Susan Forward

“残忍、反复且持续的虐待行为主要发生在囚禁情况下。(…)特别是当受害者被监禁或是在身体、经济、法律、社会抑或心理上无法逃脱施暴者的奴役与专制时。

(…)家庭的枷锁是真实存在并且很难克服的，却十分容易被彻底忽视。”

Luis Rojas Marcos

最完美的施暴成果就是让受害者对施暴者产生钦佩之情。

Victoria Sau

“法律可以规定一些基本准则；(...) 如果不能在人人平等这个方向上推动法律与社会环境相适应，那么这些制定出的法律准则是无用的。”

Pérez del Campo Noriega, A M.

“一次又一次的改革也不足以解决对女性的暴力问题。这些只能通过建立新的非父权社会关系来解决。”

文化与女性研究中心资料

“对女性的暴力行为就像块奠基石，使我们更加深入的了解了人权概念并向我们强调了虐待女性的法律政策。

- 这不是偶然暴力。
- 风险因素是女性。
- 控制即为信息：要么保持现状，要么陷入恐惧。
- 维持家庭，工作场所以及所有公共场合礼貌关系建立在对于女性的暴力行为之上。”

Lori Heise

忠告提醒

别人不会轻易因为你的高矮胖瘦，聪明愚蠢，有学识又或是文盲而对你挥起拳头...

他打您是因为您是女性。

“这种对他人进行控制、支配并使用权利所造成的无理智的担忧，是助长夫妻之间家庭暴力的主要力量。”

L. Rojas Marcos

- 那些发生在你身上的事同时也发生在我们国家以及世界其他地区的许多女性身上。
- 它出现在所有的社会群体中，不分年龄、社会阶层、宗教或种族。
- 这些施暴者不仅仅从事边缘职业的人。他们可能是律师、记者、警察、医生、法官、政治家、官员、军人等等。
- 这些男人使用暴力去殴打女性成为了主导及引起恐惧的有效行为。
- 施暴者在男性优越感这方面心里有着强烈的传统价值观。

- 在绝大多数情况下，暴力是一种在绝望中的企图，以恢复其在唯一可以行使权力而不受惩罚的领域中所失去的至高无上的地位。
- 施暴者确信你是绝对属于他的，因此，他可以与你做任何他想做的事。
- 在许多情况下，施暴者辩解称自己的暴力行为是归咎于你的不当行为，因为你没有遵从他的意愿或者是没能给他足够的关注。
- 施暴者将试图“教育”并“纠正”你的行为，使你在家可以扮演他所期待的角色。他们通常具有刻板、一成不变以及性别歧视的观念思想。
- 受害者经常因对施暴者的造成打扰的情况而遭到谴责。
- 你将开始在等待你永远都无法控制的意外攻击中生活。
- 你应该明白，所有的尝试都将毫无用处。
- 对于他的失控行为，你没有任何过错。**你是个出气筒，是他受挫后的的牺牲品。**

施暴者

基本概念

- 通过暴力使受害者屈服。
- 家庭暴力基于年龄和性别。
- 不是一种精神疾病。
- 选择受害者以及攻击地点。
- 具有性别歧视观念和并对女性具有刻板印象。
- 施暴者在家庭中的权力持续受到威胁。
- 在家庭中实施对伴侣的社会隔离，以打破其伴侣的自尊心及独立性。这种强制性的隔离方式在多种情况下会超越心理范畴，将其转向对身体上的暴力，即在家中发生绑架事件。
- 以一种营造不安全和形成依赖的情绪不断的对其进行批判。
- 不对自己的暴力行为负责，也不会反省自身的问题。

- 有很强的说服能力。对陌生人使用诱惑的方式强加自己的标准。
- 合理化自己的暴力行为，进行辩解，最后大事化小，小事化了。
- 使用各种手段来实现同一个目标，便是让女性不会离开自己，回到他的身边。
- 将问题归因于受害者、家庭、工作或社会经济状况。
- 社会形象与私人形象是相对立的。
- 在家庭外礼貌、开朗、善良、有魅力、有同情心、细心、受尊重。
- 其中一个策略是让女性相信她们的生活中不能没有他，而实际上反而是他在某种意义上更加依赖女性。
- 通过对另一半的物质财产实施控制从而掌控她。
- 利用对子女的探访来接近受害者并继续实施虐待。
- 倾向于使用自己的双重面孔去掌控并试图吸引同一个受害者。

- 认为其情绪平衡点是对对方的绝对控制。
- 总是要求再给他一次机会。
- 用嫉妒来攫住并控制女性的生活。
- 原生家庭通常有暴力史。
- 将在与其他女性接下来的关系中重演他的暴力行为。

“一个有暴力倾向的男子与“一般的正常男子”难以分辨。他可能和蔼、有吸引力、有魅力并且绅士，具有模范公民的姿态。他也可以拥有大学博士学位，成为国家官员、教师、心理学家、演员、法官、商人、工人、警察、运动员、政治家、失业者、医生、厨师或科学家，这一切使他能够在家庭外界很好的伪装自己不会引起别人的注意。

Graciela Ferreira

施暴者的防御策略

当施虐者将其全部责任转移给受害者时，他的防御策略取得了很好的成效，同时也对受害者产生了二次伤害，而当他表明他在撒谎时，会更加刺激受害者。

铺垫

使攻击合理化，使别人认为他所做的很好。

最小化事态 严重程度

降低其侵犯的严重性，以摆脱他所造成的伤害，并认为这并没有多么严重：“我没有打她，我只是推她。”

逃避问题

经常将自己的行为归咎于缺乏工作、过度消费、酒精问题的作用，以此来将问题的责任从自己身上转移。

遗忘

他们不记得，也不知道被责备的是什么。他们公开否认使用上述方式去削减受害者受害的事实。

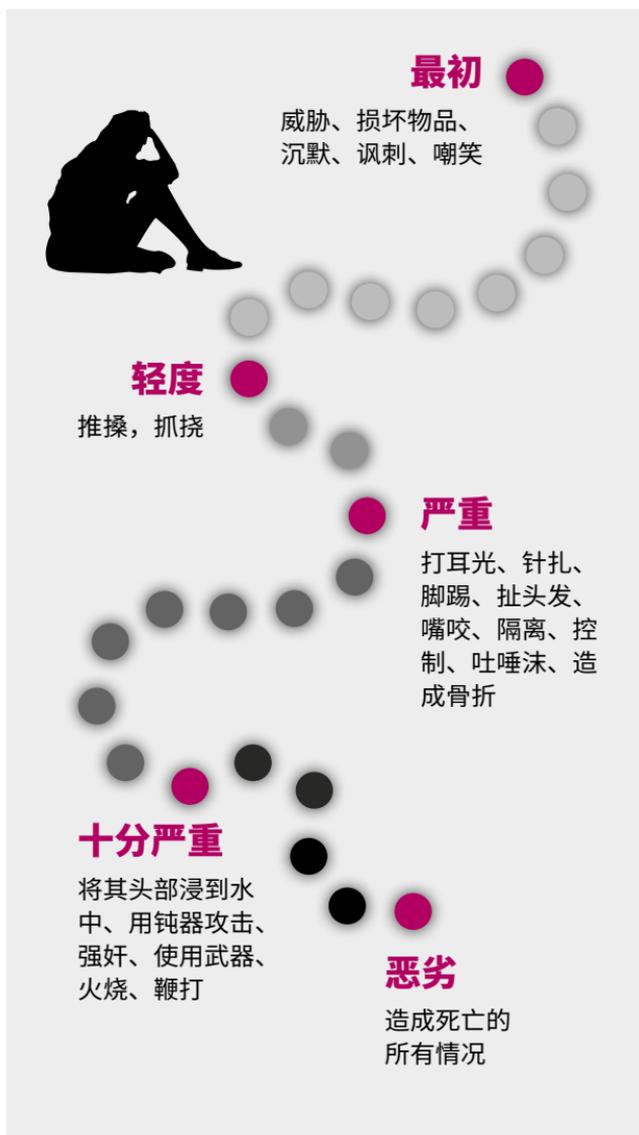
使其合理化

可以连贯的解释自己行为事实。如果社会大环境不承认这些行为是合法的，那么人性的道德要求就也不会承认这个人的辩解及其动机。

实施

将一切暴力行为的责任归咎于受害者。

暴力的各个阶段



性别暴力中的女性 心理特征

这些心理特征应被视为后遗症，
而不是在暴力之前便有的。

- 动摇的自尊心。
- 内心的大男子主义，对于男性的依赖和内心权威人物的形象
- 恐惧
- 紧张
- 急性精神紊乱
- 焦虑危机
- 意志消沉
- 迷失方向

- 长期的被社会遗弃导致的无法沟通及与世隔绝
- 顺从/隶属/依赖
- 不坚定
- 被控制情绪导致的犹豫不决、没有把握
- 承担某些事件的责任（认为自己有罪）
- 失去希望与动力
- 缺乏真正解决问题的能力（无能/优柔寡断）
- 与性别歧视者共同生活的经验和并受到影响
- 通常其父母存在家庭暴力情况。
- 很少或根本没有能力在自己的夫妻生活以及自己的生活中做决策
- 社会和民主价值观的存在感低
- 严重的饮食失调（食欲过盛/缺乏食欲）
- 失眠
- 没有理由的暴躁易怒

性别暴力的形式

压力战术。 恐吓、操纵子女或威胁要扣留其钱财。

缺乏尊重。 打断他人说话，不听或不回应他人，操控你的言语，斥责你的朋友以及家人。不尊重你的意见及权利。

滥用权力和信任。 侵犯你的隐私，偷看你的信件、日记，偷听你的电话交谈。用沉默惩罚你，但却向你的子女们询问你的活动。

违反承诺。 不尊重你们的协议，不承担责任，不配合照看儿童，也不从事家务。

情感暴力。 不向你表达他的感情，不对你提供支持，也不尊重你的感受。

经济约束。 否认你有工作的权利或干涉你的工作。阻断你赚钱的渠道。

对人身有伤害的行为。 酒精或毒品成瘾。用自杀进行威胁。

隔离。 避免或使你与朋友或家人难以见面，控制你的通信和电话，告诉你你可以去哪里，不能去哪里。

骚扰。经常打电话，试图控制你，跟踪你。

恐吓。愤怒威胁行为。用身体近距离接近来恐吓，以及对体力的炫耀。大喊，并鲁莽驾驶车辆。

破坏。破坏财产，将物品砸到墙上。

性暴力。不顾你在性行为中的感受，强迫你与其发生性关系（违规行为可能涉及或可能不涉及体力）。

身体暴力。暴打、针扎、扯头发、打耳光、抓、咬、踢、造成骨折、瘀伤、扭臂、推、企图扼杀、使堕胎、摔向墙壁、扔东西、使用武器、火烧、折磨。

言语暴力

以其身体没有吸引力、自卑或无能进行贬低、侮辱和羞辱。大吼、侮辱、指责、嘲笑、发誓，做羞辱的动作。

长时间的持续羞辱会伤害其自尊并严重影响人的尊严。该情况下的女性会经历接受批评的阶段，最终达成理解和认可，认为这都是“对她所犯的错误的惩罚”。

还包括身体上的暴力威胁以及口头暴力。性别暴力的受害者通常很多都会收到医院里的病危通知书。它是一种在实际上证明施暴者经常使用暴力的证据。

情感暴力

它是指施暴者剥夺了受害者的自尊心。

包括：

- 对具有特殊感情价值的物体进行破坏。
- 虐待宠物。
- 剥夺其基本需求（睡眠、饮食等）。
- 坚持认为受害者疯了、愚蠢或无用。
- 将所有责任归罪于受害者。
- 忽视受害者的存在。
- 用蔑视的眼神看待受害者。
- 经常对受害者表示嫉妒及怀疑。
- 不理睬受害者。
- 从不对受害者解释。
- 对受害者撒谎。
- 诱导或威胁受害者自杀。
- 把受害者当作小孩子。
- 对受害者交替进行夸赞及羞辱。
- 对受害者进行赠礼，而后令其归还。
- 在子女面前令受害者没有尊严。

- 要求受害者去猜他的想法，欲望或需求。
- 砸门。
- 翻看受害者的抽屉及随身物品。
- 查看受害者的手机并听取其通话内容。

这种行为是会反复并加重，长期如此会对受害者的人格造成伤害。

经济暴力

发生在控制其经济来源之前。

施暴者通常没有为维持家庭所需提供足够的经济支持，却指责女性的“无能”，将其归罪于是她没有妥善的进行“管理”。

这意味着女性将不能再掌管并决定如何分配家里的支出。

社会暴力

监视其外部关系（家人、朋友、通话）。

破坏受害者所有的家庭聚会。

阻止受害者陪同他参加活动或用强迫出席陪同受害者的活动。

对子女们不负责任。

在公共场合宣布受害者对他使用暴力。

在警察面前说出受害者的罪行。

包括经常在各种场合中，当施暴者对受害者进行控制时，受害者为了不激怒施暴者所以产生自我隔离，从而避免“暴露”给朋友或亲戚。

受害者在诸多行为中逐渐投降。

受害者最终会受到公开羞辱并且自我隔离。

夫妻间的性别暴力并不是没有预兆的。

这是一个循序渐进的过程。

对施暴者的控制策略可能彼此不同，打击性别暴力的进展通常非常缓慢，通过一些模糊的现象到确认是性别暴力这个过程是十分艰难的。

在一开始这种控制关系还不是很严重的时候，通常会被很好的伪装起来，很难让人分辨出来。

这种行为基本最后都会演变成性别暴力。

性别暴力的发展



性别暴力金字塔

进展

被依赖与被隔离的萌芽期

他们有各种各样的强制性手段，比如控制你的经济来源，说服你放弃工作，疏远那些给你支持你的人

他们会提出“建议”认为女性花过多的时间陪伴朋友和家人，与他相处的时间过少。

巅峰

肯定自己绝对的控制权

这是一种加强的手段，使其害怕并最终实行控制。通常是一种对你身体上的侵犯，使用恶劣的威胁，破坏公共物品或对你的财产造成损失。

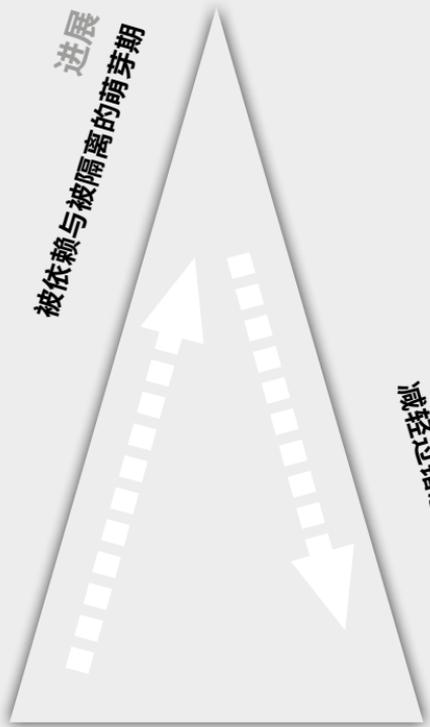
恢复

忏悔

这是一个减轻自己过错感的过程它会使受害者混乱并产生错误的期望。

性别暴力 金字塔

巅峰
肯定自己绝对的
控制权



警示征兆

通过回答以下问题，学习观察并查验一段暴力关系形成过程中的行为：

	是	不是	有时
1. 经常控制我的时间。			
2. 经常猜疑，占有欲强。			
3. 会指责我不忠并玩弄感情			
4. 经常阻止我去维系与朋友和家人的关系。			
5. 不让我学习。			
6. 不让我工作。			
7. 控制我的花销并让我承担花费。			
8. 在别人面前羞辱我。			
9. 打破和毁坏对我有感情价值的物品			
10. 威胁我。			
11. 袭击我。			
12. 迫使我发生性关系。			
13. 攻击宠物。			
14. 在子女面前否定我。			
15. 与子女女较量以引起我的注意。			

如果你在第 1、2、3 条中选择了：
是，有时你也许已经处于承受暴力的开始阶段。

如果你在第 4、5、6 条中选择了：
是，有时你已经处于被依赖的萌芽阶段。

如果你在第 6、7 条中选择了：
是，有时你已经处于被控制经济的阶段。

如果你在第 8、9、10、11 条中选择了：
是，有时你已经处于很严重的承受暴力的阶段。

如果你在第 12 条中选择了：
是，有时你正遭遇性暴力。

如果你在第 13、14、15 条中选择了：
是，有时你已处于正在遭受心理暴力或情感暴力的情况。

控制与权力的拼图 - 由约束行为形成控制

- 隔离。
- 言语攻击。
- 恐吓。
- 强迫。
- 经济约束。
- 权力滥用。
- 贬低/否定/责备。



暴力周期

暴力行为具有重复性，这种循环一般会发生在较短的时间内。

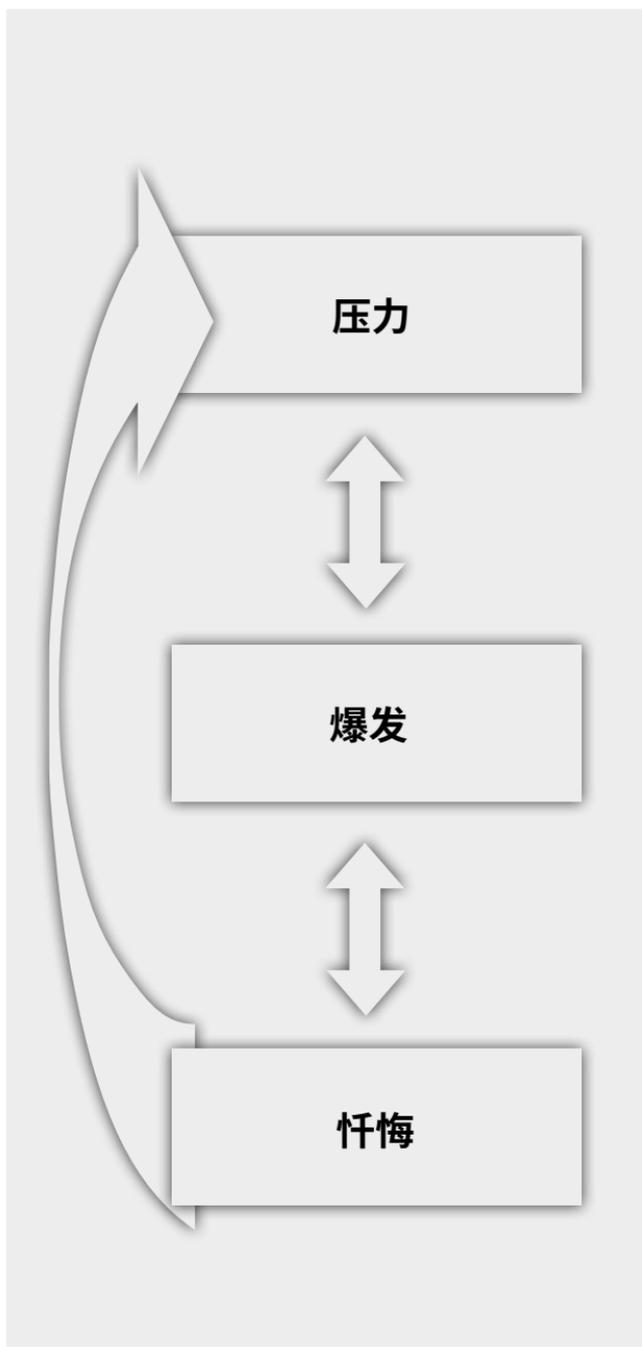
而只有在第一次发生暴力时，才会有忏悔的过程。

这种周期性的忏悔一旦开始，会逐渐被缩短，直到完全消失。

这种时候，施暴者完全未受惩罚并逍遥法外，所以你将面临最大化的风险。暴力会在没有理由和控制的情况下突然出现。

**一定要记住，
在整个暴力过程中，
每次暴力袭击后
都会变得更加频繁、
激烈和危险，
这个循环的周期
是不可阻挡的。**

压力	暴力	忏悔 (情感操纵阶段)
<p>通过观察意料之外的以及突然性的情绪变化来发现压力。</p> <p>●</p> <p>是面对挫折或烦恼所产生的。</p> <p>●</p> <p>这是三个步骤中最短的一步。</p>	<p>不受控制地释放在第一阶段累积的压力。</p> <p>●</p> <p>当压力得到放松并且认识到事情的严重性时才会得以结束。</p> <p>●</p> <p>前几次他们会通过减小暴力行为的严重性，否认事实或为自己找借口开脱。</p>	<p>男性开始请求原谅，并承诺不再使用暴力。</p> <p>●</p> <p>承认错误。</p> <p>●</p> <p>夫妻关系恢复如初。</p> <p>●</p> <p>女性会因为相信他们的说法而选择原谅，即使她们感到焦虑，担心事情还会复发。</p> <p>●</p> <p>随着压力再次增加，该阶段逐渐消失，导致暴力循环再现。</p>



压力



爆发



忏悔

习得性无助

志

你有没有想过为什么你无法目前的生活状态做出反应？

无助是 Mar-tin Seligman 研究的一个方面，以了解个人无法对对其造成伤害的情况作出反应的过程。

他的理论基于，当行为改变了事件发展，却不提前做好预期的情况下，个体将受到抑制并成为被动主体。

一般而言，受暴力影响的女性无法通过自己的力量帮助自己。这是由于长期暴力和蔑视的表现而造成的心理伤害。

“习得性无助”来自英语 helpssness，其确切含义是：缺乏援助资源，得不到他人的帮助或无法自己帮助自己。

“通常在以下情况下受害者会感到无助：其身体自身面临危险，并且没有被予以警告或任何帮助来避免这种危险；工作负担过重，被认为笨拙、粗心、无知等；缺乏和谐的感情生活，加上承受着反复并长久的蔑视态度，伴随着侵略者的心态发生的剧烈变化，这何止是一般的折磨。”

Miguel Lorente Acosta 博士

你的无助是暴力导致所心理恶化的结果。你应该知道仅仅通过你自身的努力去结束这些暴力行为是远远不够的，你必须寻求专业的支持来打破这种现状。

请记住

你有权得到帮助

暴力的标志

身体方面的标志

- 瘀伤、撕裂伤、烧伤、被人咬伤的痕迹、骨折（特别是鼻子，牙齿，下颚等部位）。
- 怀孕期间所造成的伤害，对子女身心的虐待。

健康方面标识

- 紧张、压力大（慢性头痛背痛、胃肠道疾病、睡眠质量下降、疲惫）。
- 焦躁不安（心律失常、心脏肥大、心脏病发作）。
- 抑郁症，自杀未遂。
- 酒精中毒或吸毒成瘾。

工作方面标识

- 效率降低。
- 经常迟到缺勤。
- 慢慢失去工作。

另一种暴力形式：骚扰

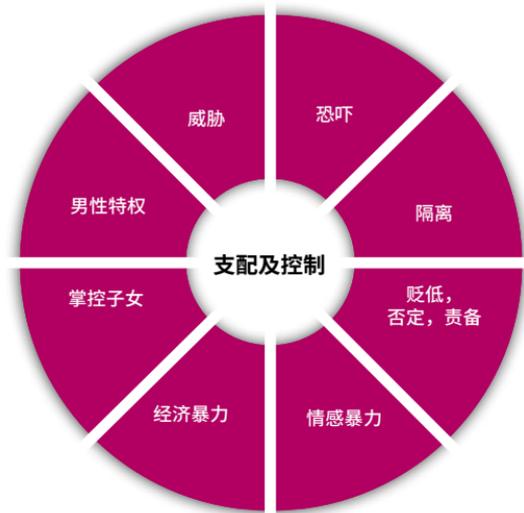
对一个人的跟踪或纠缠也是一种罪行，这会使受害者很担心自己的安危。

骚扰者：

- 试图对他人实行控制。
- 对受害者有一种情感上的欲望。
- 靠骚扰来作为一种与其保持联系的方式。
- 并不是每次都能分辨出他的身份；有时，他们会通过匿名电话或未署名的信件来进行行动。
- 试图引起别人的恐惧。
- 有些人会跟随受害者直至公共场所（家庭，工作）进行骚扰。
- 还有一些人会通过电话、传真、电子邮件或赠予受害者并不希望收到的卡片或礼物来进行骚扰。这一切都可以说是施暴者使用的手段。
- 这些骚扰行为也许会发生在双方的夫妻关系之内，甚至也经常会发生在双方断绝关系之后。
- 它使人痛苦，产生过度警惕，还会造成其他与恐惧相关的病症。

有 暴力行为

支配及控制的 转盘



威胁

他会以伤害你或带走子女来威胁你。威胁要离开你，自杀又或是向外宣布你的过错。他会逼迫你撤回对他的控告。他会逼迫你直到你完全屈服于他。

恐吓

他会用眼神行动又或是是一个手势来恐吓你，使你感到害怕。他会破坏物品。他通过破坏你的个人物品，虐待家里的宠物来恐吓你。勒索你。使用武器。

情感暴力

他会让你感到自卑，内疚。会嘲笑你，辱骂你，用言语刺伤你。用很不礼貌或骂人的词语称呼你。使你困惑，感到羞辱，大叫。他监视你。他让你觉得你自己疯了。忽视你，不理睬你。

隔离

控制你做什么，去见谁，与谁说话，读什么，要去哪里。以嫉妒为借口不允许你离开他的监视。他将慢慢的造成没有人再会来探望你，并使你再没有任何与家庭及社会上的联系。

贬低，否定，责备

他不会把你对他虐待而产生的抱怨当一回事。否认存在暴力行为。他指责是你“引起”了他的暴力行为。认为你是愚昧无知的。只是把你当作一个性对象。

掌控子女

他以对待子女的行为来让你认识到错误，将他们作为用来控制你的人质。对待子女的暴力与虐待。使用监视制度来骚扰或困扰你

经济暴力

不让你工作或使你丢掉工作。强迫你去别处寻求施舍。不会负担子女所需的生活费。拿走你赚的钱。不会告知你家庭内的收入也禁止你过问。

男性特权

像对待女仆一般对待你。不让你做任何重大决定。把你当做家庭妇女。和你表明什么是男人去做的什么是女人去做的。从不参与家务事以及对孩子的抚养。

无 暴力行为

平等的转盘



公平交谈

充分考虑你的观点。遇到问题时，双方共同寻找合适的解决方案。他愿意做出改变并最终与你达成协议。

非威胁行为

用让你觉得舒适可信赖的方式和你说话。你可以随意的表达自己的想法而不必担心遭到报复。

尊重

他耐心的聆听你的想法，支持你，理解你。认可并尊重你的意见、决策、个人空间、时间、喜好、努力和工作。

信任和支持

在你的计划中为你提供支持。尊重你的感受、活动、友谊和信仰。永远不会在子女面前贬低你。

诚实和负责

接受自己的行为所带来的影响并对其负责。承认自己的暴力行为。承认自己的错误。接受开放以及真诚的沟通。

承担责任

分享对待婴幼儿的责任与感情。这是一个使子女在没有暴力的积极环境下成长的相处模式。

共同责任

达成了公平分配家务的协议。他们共同为家庭做决定,并以公平为方针。

共享经济

对于双方共同财产会与你一同做决定。确信这种经济协商是对双方都有利的。他说话做事坦率真诚。

来自“德克萨斯州家庭与暴力委员会”和“家庭暴力调解项目”材料。

首次改编 Graciela Ferreira 当前版本为 Ángeles Álvarez。

骗局及计谋

有关性别暴力的谣言

有人说：对女性的暴力行为是罕见及个别的行为。

实际上：每十五秒钟，就会有一名妇女受到暴力虐待。性别暴力是对女性造成伤害的最大原因，超过了街头强奸、被袭击及车祸。每年至少有三至四百万妇女受到暴力虐待。

有人说：有些女人喜欢被虐待，如果不虐待她们，她们就会离开。

实际上：没有任何一个女人喜欢在暴力关系下的堕落和屈辱。但许多女性别无选择。她们没有地方去，并且缺乏自己的经济资源。许多人如果试图离开，将会面临更加严重的暴力威胁

有人说：对妇女的暴力行为主要发生在低收入家庭和少数民族群体中。

实际上：家庭暴力的影响在任何种族、阶级和文化水平的人群中都是平等的。社会服务行业占低收入女性的比例相当大，因为资源更多的女性会选择从事私人服务。

有人说：没有办法打破这种虐待关系。

实际上：当妇女发现自己的优势并学会合理利用安全环境中所提供的社会资源时，她们完全可以摆脱虐待，解放自己。

有人说：对受害者身体上的暴力比对其心理上的暴力危害更大。

实际上：心理上的强迫也是一种类似身体上暴力的一种强有力的暴力形式，使她们失去女性在日常中行使权利的能力。

有人说：女性其实还存在着比性别暴力更严重的问题。

实际上：这种暴力行为是最常见的导致女性受伤的原因，包括抢劫，车祸及强奸。个人的童贞是最严重的问题。

有人说：随着时间的推移，性别暴力问题得到了解决。

实际上：妇女遭受这种暴力的时间越长，对其心理影响就越大，她们的康复机会就越低。在少数情况下，心理后遗症将成为一种慢性病，甚至不可逆转。

有人说：性别暴力是一时失控而造成的事件。

实际上：施暴者使用侵略、威胁、恐吓以及心理虐待等方式来强迫和控制受害者。人身攻击虽不是持续性的，但仍然是一种隐藏因素及持续的恐吓。施暴者是在暴力行为中是带有选择性的，也就是说他们能够在与陌生人相处的情况下控制自己。

什么是婚内强奸？

婚内强奸是指女性与其伴侣之间未达成一致而进行性行为的一个术语。

如果你的伴侣使用武力，威胁或恐吓来对你进行性行为，那就是强奸。

这是一种犯罪

为什么强奸会对女性造成伤害？

当这些受强奸的女性与别人谈论各自的生活，家庭等话题时，这些经历会对她们造成深深的心理创伤。她们不仅受到性侵犯，而且她们的亲密关系也受到了侵犯和背叛。

婚内强奸中的受害者需要面对：双方严重缺乏信任，强烈的恐惧感，缺乏自信以及性暴力随时可能重复发生的现实。

有关婚内强奸的谣言

谣言：婚内强奸并不像被陌生人强奸那么严重，只不过是一方不愿意而另一方却坚持而已。

事实：夫妻间强奸是暴力的，有辱人格的，而且往往会比陌生人的强奸更具创伤性。有时候，甚至在外人面前，也是粗鲁并反复的发生这种事件。

谣言：“夫妻强奸并非侮辱行为，因为他们之前曾发生过性行为。再发生一次又有什么关系呢？”

事实：被陌生人强奸必须要接受那段经历的记忆。而被自己伴侣强奸的人则必须要接受与强奸犯一起生活。当双方共同对一段爱情许下了承诺，却发生如此野蛮暴力的行为时，这对夫妻间的信任和亲密感就会被破坏。

谣言：“当人结婚时，对性行为的默许是婚约中的一部分。”

事实：有爱的性行为是一回事，而强迫及残酷的性行为又是另外一回事。婚姻并未授权夫妻可以在这段关系中使用性暴力。强迫发生性关系永远是一种犯罪。

谣言：“如果将婚内强奸的事件搬上法庭，许多无辜的男子将会因为其同伴的报复而成为被告，其实她们更希望在分居或离婚方面能够达成愿望并得到一个经济最大化的更好的结果。”

事实：这个谣言来自于那些有着病态思想的人，有些女人被复仇的欲望所吞噬，并且为了与伴侣的再一次复合而愿意经历审判的折磨。我们的法律体系有严格的机制来判断上诉的真实性。为什么要以不同的方式对待婚内强奸？

谣言：“夫妻间强奸是指其中一方对战另一方的说词。”

事实：当这个罪行已经犯下时，这个案件的难度并非决定性因素。

虐待儿童和乱伦行为也是很难得到证明的，但是，他们仍将受到调查及起诉。

伟大的男人，
聪明的决断。

Hipócrates

结束一段关系的好处与危害

你在想结束一段关系的过程中所做的每一个决定都会产生一定的风险或是收获，你必须对此有所了解。

它的好处诸多，但施暴者也会在这过程中为你设置众多障碍。所以你必须深入了解情况并对其进行风险评估，从而降低风险。

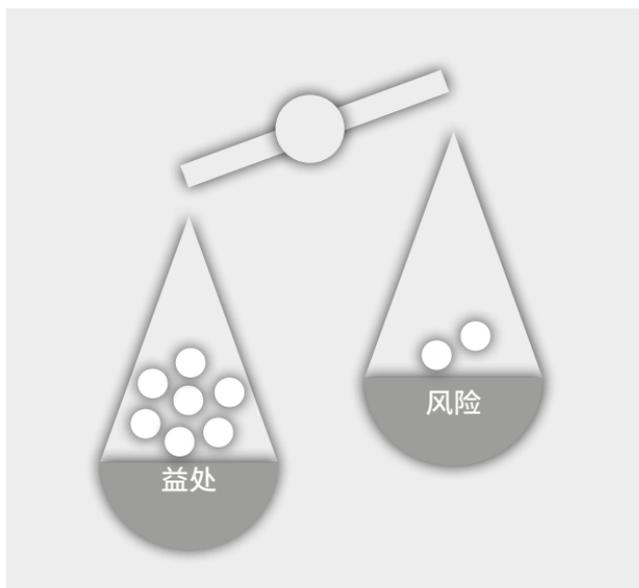
好处

- 结束这段虐待与羞耻的关系。
- 将危险与害怕置之脑后。
- 身体健康得到恢复。
- 挽救在暴力中生活的子女。
- 重拾自信与自尊。
- 修复在子女面前的尊严。
- 学会独立并承担责任。
- 可以独自并安静的生活。
- 重拾计划美好生活的希望。
- 得到他人的帮助与支持。
- 可以去看望亲戚和朋友。
- 摆脱被束缚的生活。
- 认识新的朋友并走出封闭的生活。
- 自由自在的活着并享受，做什么事情不需要先征得别人的许可或感到愧疚。

- 可以邀请他人来家里做客。
- 帮助在性别暴力中受害的其他女性。

风险

- 威胁力度和身体暴力均变强的风险。
- 持续暴力的风险。
- 身体受到严重伤害的风险。
- 子女被劫持的风险。
- 失去家，失去归属感的风险。
- 生活质量下降的风险。
- 没有信仰了的风险。
- 受到家人对你施加压力，让你停止这么做的风险。
- 被指责的风险。



心理干预

当你意识到这种情况是不公平的时候，你已经迈出了**第一步**。

下一步就是你知道这种情况并不是不可避免的，但你无法在没有心理帮助的情况下摆脱这种暴力。

有很多不同类型的心理护理以及治疗专家。

你应该去寻求专业的帮助，他们会告诉你如何去摆脱这种心理疾病以及在你身上所积累下的暴力的伤害。

你所面临的情形在于你必须改变你在情绪、认知和行为层面所受到的创伤后遗症。

现在你必须学会将平等的行为和角色铭记于心，以防重复类似的情况。

为治愈受害者的症状，也要消除这种暴力的循环。如果你不能忘记你作为受害者的角色，那么总会出现下一个对你使用暴力的人。反复遭受这种身体或心理暴力的人往往会更容易重复这种状态。

恢复你的力量。**不要放弃自己。**

绝对不能认输。

寻求帮助，一次又一次的尝试。也许下一次你就能找到你所需要的。

为受性别暴力伤害的妇女提供全面服务，安排提供法律、心理、教育、生存技能以及社会工作方面的支持，以助其填补这种暴力所带来的所有空白。

心理干预的目标

恢复心理缺陷。

减少焦虑与多动症的困扰，缓解抑郁症状，增加自尊，更好的面对挫折。

在男性面前拥有自主性和独立性。

恢复了由暴力局势而被改变的**母子关系**。

相互平等的角色的深刻于心，发展自主权和个人独立性，并帮助你学习社交行为。

未来如果再次面对无助的情况，你将学会如何保护自己免受伤害。

首要前提是妇女的合作意愿不受其他因素的影响。因此，这种治疗不接受各种罕见病症或对某些物品成瘾的人，例如：

- 酗酒
- 毒品依赖
- 赌博成瘾等

为此，每个受害者必须在加入治疗计划之前（单独）进行检查。

“……如果心理帮助不能包含一系列旨在消除性别压迫的明确女权主义方针政策，那么不能康复的风险可能会加强。理想的情况它是可以帮助一些女性在生活中限制暴力行为的。”

Marta Fontela y Magui Belloti。

心理援助

在以下情况下，它对你确有所助：

- 它使你感到舒适和安全。
- 能够很好的倾听。
- 可以与你共情。
- 可以察觉到你的所想所需。
- 积极地引导你，以建设性的方式改变你的行为。
- 你觉得可以得到反馈。
- 系统性的对你进行保护。
- 为你的受虐和承受暴力的叙述加强可信度。
- 他们不是长辈式的，而是与你平等交流。

在以下情况下，它对你有帮助：

- 对你的行为进行判断分析。
- 不相信你的经历。
- 他们像你的伴侣一样对待你，权利滥用、情绪操控等。
- 将所发生的事情归罪于你。
- 认为你刺激了事情的发生
- 不鼓励你独立。
- 不理解你的害怕与担心。
- 让你耐心对待暴力行为。
- 低估了暴力行为产生的影响。
- 并不为你提供信息。
- 他们相信传统女性固有的角色。
- 延长治疗周期并收取不合理的费用。
- 建议你不要公开所受到的暴力行为。
- 建议你夫妻一同接受治疗。
- 对你使用药物治疗。

策略



独断

不要说：

“我可以”

而要说：

“我要尝试”

不要说：

“我是个傻瓜，白痴，
胆小鬼”

而要说：

“我在学习许多事情，
我犯错误很正常”

G. G. Ferreira.

...和澄清



“你的幸福由你掌控你不要期望别人为你提供什么，这是无用的... 没人会这样做。

你可以和另一方分享你的幸福，但是你无法提供给他你没有的东西。

真正的快乐是和自己在一起，这是个人的，是不可转移的。如果你自爱，会有人爱你。”

Ana M^a Pérez del Campo.

错误迹象的骗局

“对性别歧视施暴者唯一的治疗方法是预防性治疗，即阻止他们成为暴力的性别歧视者。”

Rojas Marcos

你不要被他无法履行的承诺所诱惑

当暴力事件已经蔓延到私人领域（上诉...）并且施暴者认为你开始采取行动打破虐待情况时，他们将会开始作出要改变的承诺。

接受他们会改变的承诺是非常危险的，因为你在为他提供无需为自己的行为负责的依据，并且会给自己一种期望，即只要你修正行为他就会改变，但实际上，你的行为并不是他对你施暴的真正原因。

鲜花的骗局

诱惑以使你回头。他将变得善良、有吸引力，并且会答应一些他通常会拒绝你的事情。比如“他会带你”去电影院，如果你喜欢，他会少和朋友出去，也会送你礼物。

精神的骗局

承诺改变，例如，如果他是天主教徒他会常去教堂让你明白他的改变掌握在上帝手中。

承诺节制的骗局

“如果他停止喝酒，他就不会再殴打我”他断言是酒精的作用导致施暴，并且开始戒酒，从而让你相信暴力都是酒精的错。这不是真的，酗酒是一种依赖性，它本身不会产生暴力。

完美父亲的骗局

改变对子女的行为，照顾他们并给他们礼物，以试图更好的操纵他们。记住，一个好的父亲会在不使用勒索的情况下，以持续和平衡的方式致力于儿童的教育和发展。

对受害者的温柔骗局

一些施暴者开始接受治疗只是为了让你回头。

只有 1% 的人自愿无条件地接受治疗。

他对你承诺要做出改变的任何情况下，你要记住，他不能和你谈条件：通常，施暴者会建议只要你回来就接受治疗。如果你同意了，这便是一个圈套和陷阱。

时间、努力与价值

在最初的时候治疗时十分痛苦的。治疗的目的是能够承认所受到的伤害并且克服它。不要放弃。

不要期望在一天之内就能解决所有这些年来遭受的痛苦和对个人的摧残。

对你所学习的东西有耐心。

这项任务是困难的，但并非不可能完成。你向前走的每一步都是对你发现不同的期待与生活的承诺。

当你开始恢复的时候：

你会矛盾、恐惧、羞耻、懊悔，你会感到内疚、失望、并且不止一次你会想要回到你之前的路上。

这些情绪会给你传递一个你很孤独，没有支持的信号。

捍卫你和其他女性的权力。你需要恢复到作为一个人和一个女人的状态。

女性的权利

1

在个人关系中女性有权力：

要求人们考虑我们的观点和尊重我们的个人决定。

表达自己，不必担心报复行为。

被倾听，支持和理解。

重视我们的意见、我们的空间、时间和工作。

分享日常决策和责任。

分配家务。

和其他人一起决定家庭事务。

宣称要尊重我们的感受，
我们的活动、友谊和信仰。

不要被统治。

要求分摊对儿女和亲属应承担的责任。

家庭调解

分居和离婚调解目的是为了**让双方能够在相互合作和相互尊重中履行各自的责任。**

夫妻双方申请**或者自愿**接受中立的第三方“家庭调解员”进行的保密干预。

“调解员”的作用是找到一些长久的且双方能接受的基本方法，为双方的争论和解决分歧提供空间。

以下情况不建议进行调节：

双方的自由均被限制。

在这种情况下会使得双方中的某一方无法承担责任。

在夫妻成员是家庭暴力的对象的情况下，会存在权力不平衡或造成对另一方的恐惧。

调解：应禁止应用于存在暴力的情况

12月28日关于性别暴力综合保护措施的组织法第1/2004号第44.5条规定禁止在民事诉讼的任何当事方是性别暴力行为的受害者的情况下进行家庭调解，按照本条第1款a)项的规定：

收录在刑法典标题中相应有关谋杀、堕胎、伤害、胎儿伤害、侵犯自由、性侵未成年人、以暴力和恐吓手段实施性侵或任何其他暴力犯罪行为，不论犯罪对象是谁，是妻子、是正在或已经建立情感关系但还未同居的男女关系、还是处于被监护、抚养或事实监护中的未成年人，但凡存在性别暴力行为时，对于该案件的处理便会追究其刑事责任。

**我指责这种不
公正是因为我
不希望我的沉
默将它们赦免**

Clara Campoamor

如何在面对侵犯时采取行动

如果你遭受侵犯，无论其严重程度如何，你都应该去医院急诊或者叫救护车。在哪里，将会有医护人员接待你并为你检查，并且你应该尽可能全面地说明你作为受害者的情况，例如你的身体情况和心理情况。

接待你的医生会帮助你并且安抚你的情绪，同时他会向你提供一份详细的病例复印件，以便你在举报被害情况时提供资料。

同时他们还会将一份医疗报告发送给暴力侵害妇女法庭。

如果你打电话或前往警察局或国民警卫队报告你刚刚遭受的暴力，警察或国民警卫队会通知你前往医疗中心，甚至可以陪伴你一同前往。

医疗部分对整个过程中非常重要。

一旦你进行举报，你可以为你和你的子女提出对保护资源的需求（包括，收容中心和医疗康复中心）：

1. 到你所在地区的妇女/社会服务中心。
2. 找有独立资源的女性协会专家。

妇女中心

专业团队将为你立案，提供你所需要的帮助并且确定你需要的资源，从法院开始审判一直到进入收容中心期间，你都可以使用这些资源。

你也可以前往你所在区域的社区。

前往警察局或国民警卫队报警。

警察或国民警卫队将按照具体行动协议行事，以协助你处理这些案件。

他们将告知你的权利，特别是你申请保护令的可能性。他会收集你的指控并且出具一份警局报告。

不要忘记要一份复印件。

当你报案的时候...

你要尽可能以全面清楚的方式说明你举报的事实，**以及在你和施暴者相处这段时间内，你的身体和心理上所经历的暴力行为。**

准确直接的说出那些你举报的事实、威胁、侵犯、伤害、侮辱和事发背景信息。

为了避免在阐述时紧张，**你可以将所有代理人必须知道的重要和严重的事情列在一张单子上。**

在签署报案文件之前务必仔细阅读，确保上面包含了所有你认为重要的信息，并指出那些没有被正确记录的信息。

只有在报案文件完全记录你所描述的事实时才能签字。

如果警察在袭击现场进行确认，请确保他们记录了身体伤害和财产损失。

如果警官不认真对待，你可以要求与警长或者高级官员对话。

你也可以直接去国民警卫法庭。

可以去警察局专门受理妇女暴力受害者部门报警（他们允许你这样做）。

如果你不申请保护令，警方会将报案文件发送至主管法院并且根据先前已有案件对你进行所谓的“快速审理”。

法律辩护

保护令

谁能申请保护令？

受害者和检察官。法官也可以作官方的决定。那些了解暴力实情的个人或社会机构应该立即告知国民警卫法庭或检察官。

去哪里申请？

在法庭、检察官办公室、安全部门、受害者办公室、社会服务机构或社会福利机构。

是谁来发布？

主法官在听取各方意见的 72 小时之内将发布保护令。在已有犯罪证据或受害者生命受到威胁，身体和心灵受到创伤，人身自由被限制或者人身安全存在危险的情况下发布。保护令将发布给曾被其配偶、前配偶、具有情感关系的人、子女或父母在身体或心理上施加暴力受害者。

建立了什么保护？

- 诸如远离施暴者或是临时拘留施暴者等刑事措施。
- 预防性民事措施，例如，家庭住所使用权的归属、受害者子女的监护权，以及对她们有利的赡养费的设立。

**你可以在受到攻击和
威胁的地方的警察局进行申请。
或者在离你家最近的地方。**

如果你想要保护令，警察会帮助你填写申请表并让你签字，并且你需要保留一份申请表复印件。

当你在申请保护令的时候，你是在申请远离施暴者并且禁止施暴者与你交谈。

如果你有未成年的子女，你必须明确要求民事措施。

这些措施是：保护和监护未成年人、家庭住所的归属权以及享受家庭住房、探视制度和子女赡养制度以及对未成年人的任何其他保护，例如，要求暂停施暴者的父亲权力或监护权以及探视制度。

重要事项

这些民事措施你必须在申请保护令前**提出明确的申请**，通过法官的许可后，有效期为 30 天。

如果在这 30 天内你提交了民事诉讼分居申请、离婚申请、保护/看护和赡养申请，保护令涵盖的民事措施将在要求提出的 30 天内继续有效。在最后期限内，法官必须批准或修改有效期或宣布其无效。

警察可以让你去妇女暴力受害者法庭或警卫法庭，这些司法部门通常与你电话联系，以便你在检举后的 72 小时内立即出席法庭。

自递交检举申请起请与法庭保持联系以便
响应法庭的传唤。

如果警察或国民警察已经传唤你出席快速审判或轻罪审判，同一天法院也会签发保护令。

审判关键

作为性别暴力受害者，你有权利在你遭受暴力的所有刑事、民事和行政诉讼中，立即获得专门的法律辩护。在你第一次出庭时，法庭会为你指定一个辩护律师而并非由你自己选择。

无论诉讼理由是否充足，在与受害者情况关联、由受害者情况引起和由受害者情况导致的事件过程中所涉及性别暴力受害者，都有立即获得免费法律援助的权利。这意味着受害者将有权通过律师获得法律援助，无论他们的经济状况如何，收入是否超过给予法律援助的限制。

1.- 补充的是，为了向暴力受害者提供免费法律援助，在提出申诉、投诉或启动刑事诉讼时申请人将变成受害者身份。

2.- 要刑事诉讼仍然有效，不论是在审判前夕还是在定罪之后受害者都能一直享受免费的法律援助。



你应该了解的相关法律援助的事项

如果你想自己选择律师，**选择捍卫性别暴力和家庭法受害者的专家。**同在医学界一样，法学界也有相关专家。如果你失明了，肯定不会去看牙医。

你要知道：如果需要律师，则需支付律师及诉讼费用

无论是自选的律师还是分配的律师，他/她都要向你说明所有的问题、告知你诉讼的内容、阶段、法院的决定，并随时通知你可能发生的所有事件。当你想要一份以你名义生效的文件或者一份对方递交的文件复印件时，他/她应该帮助你。

一个好的律师的工作对任何人都是有用的。如果您愿意，他们不会表示不愿出席在法院举行的口头听证会或上诉时的听证会。

如有任何问题，请咨询你的律师，特别是当施暴者向你提出交易或协议时。他/她代表你并且可以在刑事程序和民事程序中客观地捍卫您的利益，例如，诉讼分居/离婚或争取监护权以及你与子女的抚养费。他/她可以向你建议，但每件事情最终都由你决定。

你不要害怕用法律的武器来对抗您的伴侣。这是保护你的一种方式，展示了社会有力量去惩罚暴力行为。

保护措施和安全措施

“刑法典”第 57 条规定了附带刑罚，规定可在性别暴力案件中生效，除这以外，要让施暴者尽量远离受害者，防止施暴者接近受害者或亲属，甚至包括法官或法庭认定的其他相关人员。

“刑事诉讼法”第 544 条 (bis)，作为一项预防措施，禁止施暴者接近某些特定的地方，并禁止其与受害者或与受害者家人中的其他人交往。

它规定禁止通过电话、信函、电子邮件或任何其他通讯或远程技术程序与受害者接触或其亲属联系。

须知悉，同条款的实施措施要与施暴者的经济状况、健康状况、家庭状况和工作状况相协调，在不影响施暴者正常工作的情况下始终以特殊的方式使施暴者尽量远离受害者。

在法院签署 保护令之前

当你出席法院的传唤时，如果你没有律师，法院会随机为你指定一名。

如果你已经选择律师，他将陪伴你出庭。

你将被告知作为犯罪受害者的权利以及性别暴力的受害者的权力。

在你还没有申请保护令的情况下，可以按照我们之前指出的条款向法院提出申请。

在卡斯蒂亚-拉曼查大区每一个省都设有专门从事性别暴力的综合伤害评估单位，负责提供专业、全面和整体性的伤害援助和评估。这些单位由法医、心理和社会工作团队组成。

如果你受了伤，法医会立刻对你进行检查，因此你需要携带你的有效医疗文件。

接着，在你的律师、施暴者和检察官均在场的情况下，法院将举行听证会，你将对相关指控和事实的进行单独陈述。最后，在你不在场的情况下，对施暴者进行宣判。

只有在法院认为合适的情况下（并且是例外情况），才会要求您的子女出庭或接受陈述。

通常，在单独陈述之后，听证会会继续进行，在这种情况下你将与施暴者同时出席。

听证会结束后，法官将发布“判决”，通过这个决议他将批准或拒绝保护令。除了证明施暴者有罪或轻微犯罪，**还需要让法官认为你处于危险之中。**

法官将通知你这个判决中包含了保护令。**若你不同意此结果，你的律师可以上诉。**

当你去警局举报施暴者靠近你或违反禁令与你交谈时，请务必携带保护令。

你必须向政府提交该保护令，以便使你和你的子女享受某些社会和福利资源。

保护令是一种工具，通过该工具，你将被视为或不被视为性别暴力的受害者，并在适当情况下制定刑事和民事措施。根据保护令，自治大区或市镇理事会为你提供的社会服务，援助和福利将被激活。

同意保护令的法院将制定以下刑事措施：

- 500 米的隔离距离，
- 禁止交谈，
- 有权做任何被认为可规避风险的行为。

此外，法院还将制定你所申请的其他民事措施。请记住，**这些措施有最长的有效时间限制。**

保护令由你常住地的法院批准，或是由上交检举报告和你当时申请保护令的法院批准。

主管法院解决因性别暴力受害者而引起的所有刑事和民事诉讼，结果将由常住地相对应的暴力侵害妇女法庭审理。

你的刑事和民事问题将由同一个暴力侵害妇女法庭审理。

保护令只能由你要检举的事件案发地法院签发。

法官将在召开的听证会上宣布允许或否决你所申请的保护令。如果同意，其将确定所要求的刑事和民事措施及其持续时间。

本判决还将通知你，他们将向你提供你必须与之相关的副本，以使其在任何要求它的机构或管理部门（警察，福利社会服务，工作中心，社会保障等）有效。

法院有义务将此命令传达给警方和主管当局，以了解您的自治区的社会和福利措施，并将其登记在中央登记处。

你必须知道**警方有义务监督对保护令措施的遵守情况**，因此他们可以给你打电话或拜访你。

你必须报告施暴者违反保护令的任何行为。

快速审判

通过这一程序，伤害、威胁、胁迫、长期实施身心暴力将被处以 5 年以下有期徒刑。

在检举之后，警察会传唤你出席审判。在大部分情况下施暴者将以逮捕方式出席。

在你出席法院的当天，你将收到有关事实的陈述（对你和你的施暴者），如果你已经申请了保护令，则还将举行听证会。

一致性判决

在审判过程中会出现你的施暴者承认对你犯下的罪行并且接受警察官提出的惩罚，在这种情况下，会进行“一致性判决”处以监禁、与你隔离和禁止与你联系的结果。若态度端正，处罚将减少三分之一。

如果施暴者是初犯，并且刑期少于两年，他可以进行 2 - 5 年的缓刑，但是与你隔离和仅止与你交谈的禁令会一直持续。

如果你的施暴者不承认他所犯的罪行，法院将传唤你出席刑事法庭，并在接下来的 15 天内进行审判。

轻罪审判

当罪行是虐待和羞辱时，在法律辩护援助下，你与施暴者同时出席时进行轻罪审判。法官会要求你进行事实陈述和出示证据，所以你必须携带这些证据，特别是当这些是你要检举的事件的情况下。

对于此次审判，你将被警方或暴力侵害妇女法庭传唤，具体取决于你提交投诉的地点。

法院将作出判决，并将负责执行判决。

判决结果是无罪释放或惩罚施暴者。

如果判其有罪，则法院将禁止他靠近你并且要求他在 6 个月之内禁止与你联系。

如果你对判决不满意，可以重新提出上诉，并且告知你的律师。

审前程序

如果投诉没有作为快速审判处理，可能是需要更多证据，或者所造成的伤害和行为非常严重，暴力侵害妇女法庭将对事实进行进一步调查，双方都会被法庭传唤进行阐述，法医会对伤者进一步确认，以及进行澄清事实所需的任何其他调查程序。

在经由暴力法庭进行调查后，会将程序提交给相应的刑事法院，该法院将传唤你进行口头审判。

重要事项

法院将与你本人，或者通过律师与你沟通审判过程中的所有结果 - 决议、指令、判决... 尤其是对以下方面产生影响的上述内容：

- 你的和你子女的人身安全
- 施暴者的审判情况和个人情况（自由或是监禁）
- 预防措施或保护令
- 被定罪的施暴者的服刑情况（有条件的自由、监狱许可，等等）

如果你不同意审判结果，请通知你的律师，一旦你通知判决部门或是司法程序部门你要上诉，法院会尽可能为你提供资源。

法律职业学院设有反性别暴力办公室，为因性别原因在民事、刑事和诉讼 - 行政事务中遭受身体和/或精神暴力的妇女提供咨询。

此外，当申请人没有经济能力支付辩护费用时，她们会开启免费的司法审判程序。

启动家庭程序

未成年人、家庭住所的使用和抚养费

你需要知道，签发的保护令和与未成年人监护、家庭住所的使用和抚养费有关的民事保护措施，仅有**30天的有效期**。在此期间，你必须就分居、离婚、无发共同居住、共同子女的抚养权、探视、抚养费赔偿递交一份申请。

请记住，暴力侵害妇女法庭为你居住地的对应法庭，并且该民事诉讼将由处理刑事案件的同一法官处理。

你也可以提交这些民事诉讼，即便在保护令中不包含任何民事措施，并且只要你是性别暴力的受害者，且已经检举了这一行为，暴力侵害妇女法庭就会对其提起刑事诉讼。

对于任何家庭程序的办理你都会需要律师的出席和协助。

注意！

如果你已经有指定的刑事诉讼律师，**他也将**在家庭程序中负责你的辩护，检察官也是如此。

在你启动家庭程序（包括分居、离婚或子女的抚养权和抚养费），并且你有包括民事措施的保护令的同时，**你必须申请对所有的这些请求进行确认**，或者根据情况进行其他方式的确认。

法院必须根据在实施措施时的证据，来决定延长制定的措施或建立适合当时情况下的其他措施，**你必须协助你的辩护和你的律师**。

在所有家庭程序中，你必须要求你的律师去了解与**最终措施**相关的所有内容，例如：

- 未成年子女的**监护权**，
- **探视权和假日探视**，
- 所有未成年人的**抚养费**，
- **家庭住所**使用权，
- **补偿金**，
- 社会**资产管理**，
- 任何其他合理的权利。

此处提供的信息可能会有更改。

你要去妇女中心，以了解最新信息以及将这些信息与自身相结合。

前往你所在地区的妇女中心，以便为你和你的孩子获取所需的帮助（包括使用暂住所资源）。你也可以前往你所在区域的社会服务部门。

时间：

你将立即获得妇女中心 - 社会服务部门的援助。

不要气馁。你将以简单和口头的方式接收来自妇女中心的法律信息，目的是为了避免你迷失方向。

你有权了解可以行使哪些能够让你摆脱暴力关系的行为。

这些程序，有时是冗长且乏味的，所以你必须知道你采取的每一步及其结果。

当你报案的时候...

准确并直接的讲述骚扰、攻击、威胁和侵犯。

为了避免在阐述时紧张，你可以准备一份列表，列出所有代理人必须知道的重要和严重的事情。

如果在法官或法庭书记员面前你与你的伴侣**同时出席听证会**，请不要打架、不要争辩、不要打断。

要求发言并坚定地澄清事情。你必须克服施虐者立即变好的错觉。

揭露他的谎言

当你在法庭上遇见他时，他很可能会试图恐吓你并对你做出手势和表情，威胁或嘲笑你。

你不要紧张也不要因为以下表述而受到惊吓：

“我们在这里都是你的错”；

“婊子，你现在跟别人在一起了？”；

“你不会活着出去的”；

“你觉得谁会相信你的鬼话？”；

“你给我记住，你会付出代价的”；

“我会带走你的孩子”

申请单独陈述

如果他试图恐吓你

你要冷静的将他的行为告知你的律师：

- 在其他人注意不到时，恐吓你。
- 要求保护免受这种恶劣行为。

你要通过这种方式表明你不被动和容忍他的诡计。

也许他会表明自己不高兴、不开心，且很担心你和你的孩子。

如果是这样的话，很明显他的这些态度都是假的。

你不会对怀疑行为感到后悔。

你不要羞于对警察，律师，医生或法官讲述你所遭受暴力的经历。

你应该对他们讲在你身上所发生的**一切**，即使是那些使你羞愧的细节。

让他们知道你遭受到何种程度的暴力伤害是很有必要的。

如果你担心你的伴侣绑架、施暴或对孩子进行性虐待，请向法官解释你担心的原因，这样你就不会因为后悔或认为他们不相信你而保持沉默。

**不要害怕去询问那些
你所不理解的
法律专业术语的含义。**

暴力中的女性是会很慌乱紧张的，并会对警察局法院等并不熟悉的场所感到害怕。

你无需认识法律中所有的术语。

他们有义务为你翻译法律条文的内容的含义以及影响。

在签字之前请花时间**仔细阅读**全部的文件。

你需要重视起你的伤口和所受的伤害。

小心那些你头部受到的伤害，有可能引起脑震荡和其他后遗症。

你可能在没有注意到的情况下造成骨折。

你要去看医生，以避免出血、感染或更严重的并发症。

选择一个你信任的人和你一起去。

**请小心
如果他执意
带你去健康中心！**

**那么他在试图控制你，
让你紧张和焦虑
以达到不让你告诉任何人
或者不与医生交谈的目的。**

务必向医护人员解释受伤的原因。

如果伤势严重，非常重要的一点是，只要你需要医护就去健康中心并且每次只看一个地方。

你要把这些诊断藏起来以避免施暴者发现。

面对暴力袭击的行为

如果有机会可以离开，马上去最近的警察局或民警办公室报警。

对于不可避免的攻击，尝试着个缩小对方的攻击目标。用手臂保护好自已的头和脸。

当你需要帮助时，给你的邻居发送一个信号让他帮你报警。

当无法打电话
给警察
并且也被禁止离开
的时候打开门窗，
对邻居大声喊救命。

...

不要沉默!

时刻保持手机放在身边。

尽可能的吵闹喧哗，这是你的救命机会。

当暴力事件开始时，**教你的孩子**如何去获得帮助并保护自己。养成习惯不要穿任何带链子或吊坠等饰物的衣物，以免伤害自己。

记录下所有暴力情况，包括日期和细节。记下所有可以用来上诉的细节，如果可能的话，还要包括跟进整个流程的警方人员的名字及证件号码。

保留每次被攻击时身边的所有证人以及参与治疗的医生手里的资料。

保存所有暴力证据：撕裂或血腥的衣服，武器，被摧毁的物品等。

拍摄伤口，痕迹或瘀伤的照片，标记日期并记下发生暴力事件的房屋状态。

计划逃跑

如果你决定在下一次暴力发生前离开家，请选择他情绪稳定的时候离开。

寻找施暴者不在家的时候，然而如果他在家，则编造一个可信的理由能让他不存疑虑的离开家。

不要泄漏有关你计划的任何信息或者证据以避免被控制。

不要为了睡觉服用镇静剂或者药片除非有医嘱。

为了思考、决定和保护你自己，你需要保持时刻警惕和清醒。

你要提前知道你可以从哪些地方受到帮助或者告诉一个你可以相信的人。

经常去看那些现有的公共资源并且找出那些你能够使用的资源。

准备一份朋友、
亲戚、医生、
学校的电话联系清单
并且将最重要的文件保存好。

清单

- 户口本。
- 租赁合同。
- 财产契约。
- 保险单。
- 学业证明（你的和你孩子的）。
- 工作许可如果你不是西班牙国籍。
- 衣服。
- 地址簿。
- 出生证明。
- 医生证明。
- 医保卡。
- 驾照。
- 身份证和护照。
- 信用卡。
- 所有你能找到的钱。
- 钥匙。
- 药品，你和你孩子疾病的医疗报告。
- 照片。
- 首饰。

拿走所有的东西，因为你不会有其他机会来取它们，而且你需要这些来捍卫你的权利。

把这些东西交给你信任的人，
让他们保存好。

将所有的重要文件，契约，银行收据或者工资单，投资凭证等等**复印**。

标记好所有你能找到的，银行账号、车牌号、地址等等，这些都是对司法审判结果有帮助的。

对所有的财产、私人物品和在你家里的物品**做一份清单**。

在银行开一个只有你知道的账户并且存进所有你能找到的钱。

记得他会为了继续控制你而停止给你钱。

如果你不工作，请尽快找一份工作。整理学位证明和之前的工作证明（这些会对你简历有帮助）。如果心理状况允许，去报名一个培训课程。

不要气馁。无论你获得工作的机会多么微小，你也要决心去找，这会帮助你去克服你的恐惧并且你会开始为自己努力。

不要因为害怕失去 电视和冰箱而容忍暴力。

有些东西是你能够恢复和替换的，但是健康和生活会是你失去了就无法挽回的。

不要过分重视物质而忽视自己的生活，不论你在获得它们时付出了多大努力。

G. Ferreira

安全措施

(在离婚或者分手之后)

那些男性施暴者几乎经常会尾随他之前的伴侣，因为他们不会放弃他们的权利和在家庭中的统治地位。你要为这个做好准备。

如果你成功的让他离开了，并且在这个方面获得了司法解决方案。

立即更换门锁。

申请更换电话号码。

与你的电话公司及时沟通要求其对你的信息保密。以书面方式做这样的申请。

报告你的情况

朋友、家人和同事。

向你的同事要求过滤你的来电。

不要为让他们参与到你的事情中而感到羞愧。

如果你是政府官员或者你可以在你公司里自由流动，申请秘密更改目的地。在可能的情况下，更改你的工作时间。

一个已经不与他的伴侣和他的孩子一起居住的有暴力倾向的男人**没有权利去见住在那个房子里的孩子**。如果已经有法官的准许，那么他有权利在此范围外看孩子。

他们不能通过。

有一些男性通过强化自己是父亲的这个权利以争取在前妻家里呆很久的时间。这只是试图使那些不是他们的时间和空间再度变成他们的并且继续进行他们的统治、决断和暴行。

应将孩子送至屋外、前门、拐角处或者事前商量好的地方。尝试让你信任的人去接送孩子，**避免你去做这件事**。

给抚养费是你前伴侣最常用的**一个见面**或者施暴的借口。

开立可以转账的银行账户，并且记清每一笔账目。

如果你被骚扰，请报警。 申请一份报案文件的复印件。

留心你给警方的联系地址或者其他任何能够让他向你施暴的文件。

可以在某个你信任人的家中接收通信。 你也可以向女性互助组织申请，由她们接收你的信息。

不要经常去施暴者熟知的地方。

改变常去的超市、药店、加油站等等。

记住你不能张扬你想要藏身的地方。

当你决定逃跑时，这是你必须遵循的基本前提之一。常用的一个策略是他会以想要重建家庭来表达他的后悔之意。很有可能第三方最后会相信他，并且给他能够找到你的信息。这一点对你来说非常危险。

如果你的孩子很小，你要确定他们知道他们名字的全称、地址或者家里的电话和亲人的电话（祖父母、叔叔等等）做一个卡片上面写上这些信息、警察局的电话、律师的电话和一个当出现任何问题时可以马上出现的人的电话。

永远不要接受与你暴力的 前伴侣单独聊天。

如果必须见面，
选择在你律师的办公室。

把你的问题尽量讲给家里的、单位的、身边所有人。

时刻保持警惕。如果再一次发生，攻击将会非常严重。

如果你受到惊吓，尽快远离避免暴力。不要等到事情恶化。

如果有可能，去一个安全的地方。

注意！

亲属家和朋友家只是临时避难所因为施暴者无疑的会开始做这些事：他会跟踪你，试图和你见面并与你争论，尝试使用任何借口重新接近你为了继续加强他对你的权威。

他知道你会屈服和依赖你无法控制的恐惧。

如果他打电话威胁你侮辱你，挂掉电话。你不用花精力说任何事情。

如果可以，请接一个电话录音器去监视他的来电。

向你的律师讲述你的处境。

如果他继续这样做，申请一个电话干预，你的律师应该通知法官终止这些令人生畏的行为。对他虐待行为的任何限制都会降低他的力量。

你绝不要单独与他见面。你要知道一旦你恢复自由，事情将变得更危险。

如果你有年纪较小的子女，如果有人叫门或者打来电话，教他们不要给陌生人开门或者通过电话将信息泄露给陌生人或者父亲。你要让他们知道你处在一个艰难的时期并且你们都十分危险。

你应该向他们解释在没有通知你的情况下他们不能随意的和他一起离开。

在学校，你应该向他们阐明只有你和你授权的人才能接走你的孩子们。最好以书面方式提交这份申请。

提醒你的邻居、同事、孩子和你的亲戚。告诉他们当发生攻击的时候立刻报警。

要求远离你的丈夫。这将为您提供非常有效的保护。

家庭

不要被那些支持你伴侣的家人和朋友**所利用**。在许多情况下，即使你感到惊讶，这也是不可避免的。

如果它发生了会很痛苦，你会感到被背叛。

他们可能害怕或有其他利益使他们保持沉默或反对你。可能他们不理解也不知道你发生了什么。有时他们可能想要避免一个让他们不堪重负的问题，一个击垮他们的情况，并且他们并没有准备好去面对它，因为这需要他们付出很多精力。

你不要花时间和精力尝试去使你的亲戚相信你的孩子、兄弟或是亲人是一个施暴者。他们会因为不想听那些他们不想相信的话而变成你的敌人。

在许多情况下，他们自己会感到内疚和伤害，这会让他们否认事实并支持他。

你必须接受现实，尽管很难。

如果你的家人不支持你，请不要试图改变他们的态度和让他们理解你而不堪重负。尽管是你的家人，你也不要过度期望他们能够提供给你的东西。

检查哪些是你真实的资源，限制自己在这些资源内，不要欺骗自己或对家人和朋友有错误的期望。

珍惜并且利用女性提供的帮助和专家的建议，他们担心你并且想要帮助你。
在这个时候他们是你的力量和你的保护伞。

**保护自己免受
被操控和形成依赖。**

如果你的家人收留你，他们会感觉有权利命令你，在教育孩子方面取代你并且你可能出现顺从他们的行为。

如果他们想支持你并提供给你家庭内部的支持，这非常好，但是这不意味着他们要支配你的生活、你的时间或者要求你服从他们的指示。如果他们真的想帮助你，他们会无条件的帮你。

如果你的朋友或者家人想要去找你的伴侣打架、报复，请制止他们。

这种行为只会造成更多的问题和暴力。

保护你，为你和你的子女提供一个地方还有陪伴你才是最有效的方式。

子女

可能他们有学习上的问题，驾驶上的问题或是他们身体不好。

当他们看到母亲受到侮辱和殴打时，**他们就会崩溃**。

当看到你没有能力保护你自己和他们的时候，他们很有可能失去信心并且开始反对你... 他们已经多次听到你说你不能再忍受了，现在他们很难相信它！

如果你不去保护他们免受父亲带来的暴力行为，很有可能他们也同样学会欺凌别人或者在未来成为暴力行为的受害者。

让你的孩子负起责任，平等的参与家中事务。

向他们解释你自己不能做所有的事情。放弃你是佣人的角色。

所有在这个家庭里生活的人都必须认真合作。即使是小孩子也可以携带、保存物品并学会逐步完成家务。

尊重自己，为你的需求或爱好节省时间。

子女应该学会独立，感到自己有用、有能力和负责任。

在自己付出努力之后，他们会更加珍惜别人的努力成果。

给你的子女清楚地解释整件事，不要虚构事实。

把为什么需要分开的理由讲给他们听和为什么有时候他们不能见到父亲。

不要掩盖危险。向他们表明你明白他们的恐惧和疑惑。给他们解释你也害怕，但是你会努力为所有人争取一个更好的生活。

你不要怀疑他们想见父亲，但是向他们阐明这种行为为是不可行的和危险的，事情不能再继续这样下去，暴力必须被立刻和彻底停止。

不要和他们说痛苦和烦躁，也不要使用侮辱的词汇说他们的父亲。孩子们会受到惊吓，他们会更加痛苦，并且为了回避冲突，他们会停止防卫，无视你和他们是受害者，你们会承受痛苦并且处于危险之中。

客观的描述你的行为，尽管你的孩子不喜欢但他们理解。

给他们解释你的感受：

当他威胁我的时候我感到非常害怕。

我和他见面是危险的。

我不想让你们和我有相同的感受，或者不要学习他的行为。

我错误地期待他会改变。

给他们解释你的决定：

当他虐待我的时候**我不想**你们继续看到或者感到痛苦。

我不想再听到更多侮辱。

我不应该被这样对待，你们也一样。

我不能允许他再继续做出伤害。

我不会继续接受更多暴力了。

什么是亲子绑架？

亲子绑架就是父母一方带走孩子并且尽可能的让孩子远离另一方，将孩子当作内部冲突的扣押品，以及作为他勒索和胁迫的工具。

这些情况的**直接受害者**是被绑架的未成年人以及对其子女下落一无所知的父母一方。

无论男孩还是女孩都可能受到父母的绑架，年龄越小风险越大。

这种事件大部分发生在分居或离异情况中。

引起亲子绑架的主要原因包括绑架者对另一方的惩罚和报复。这种类型的绑架是为了逼迫女性收回法律控告，迫使她接受不合理的资产和经济条件，最主要的目的是为了恢复到共同生活的状态。

这种绑架行为对孩子来讲是暴力且野蛮的。绑架者展示了他的冷漠，并且在对自己的孩子造成伤害后没有感到愧疚。

关于绑架者的描述

- 绑架者的平均年龄在 28 - 40 岁之间。
- 使用多种交通工具实施绑架。
- 他通常会在法院给予的探视或休假期间将孩子带走。
- 在实施绑架之后他通常只会与另一方进行一次交涉，目的是宣布对方再也见不到孩子。
- 他通常不会使用武力。
- 他们不会顾及他人的情绪（他们不具有同情心）。
- 50% 的绑架事件有帮凶。帮凶通常是家庭成员、朋友或者现任伴侣。

- 绑架者通常会在实施绑架前就孩子对另一方进行威胁，提出一些虐待的条件以作为不绑架的条件。

- 一般亲子绑架中的女性受害者会在向法院提交的申请中反复声明这种威胁。

- 他们这通常自认为高于法律，并轻视司法结果。

- 仔细策划这场绑架要花费很长的时间。

- 策略上来讲，绑架者会先在探视中推后送回孩子的时间，以获取受害者的信任，并在实施绑架时，使其推后报警时间。

你应该知道的

家庭会面地点
不是专门针对施暴案件的服务

家庭会面地点 (REF) 是由司法裁决、司法转介、社会服务部门和其他专业反冲突服务部门所准许见面的地方。

当发现危险情况，或非监护父母声称难以遵守探视制度时，家庭法院可以同意使用家庭会面地点。

当有保护令时，法院将采取民事措施，其中包括与探视制度有关的措施。

家人会面地点有两种好处：

1

接送

未成年人与非监护人使用家庭会面地点是遵守探视制度的唯一保证。

2

探视/监督探视

探视是在家庭会面地点进行的，目的是为了维护孩子与无监护权父母一方的亲子关系，在有或无监督的情况下。

在接到法院指令后，你要遵守以下步骤：

- 你或者你的律师可以与家庭会面地点进行联系。
- 你需要亲自出席在家庭会面地点的会面。你的前伴侣和孩子也同样会这样做。

在那里，您将了解在探视期间必须遵守的规则。

你要知道：

为了防止更多的暴力行为，法院将家庭会面地点作为缓解双方冲突的空间。关于将家庭会面地点在性别暴力案件中使用是否合理仍存在争议，但是你应该了解这一空间不仅可以确保遵守探视制度，并且还可以使未成年人和非监护父母之间的见面成为可能，他们发布关于父母态度和习惯的报告，社会组织、心理服务团队或法院可以使用这些报告来制定探视或监护制度。

女性性别暴力受害者在家庭见面地点

女性受害者通常采取保护性行为，拒绝施暴者，并且会在与未成年人的关系正常化中进行虚假的解释。这些态度对一些例如“非协作”或“反对暴力父母关系”组织是有价值的。这些信息，通常会为那些施暴者建立一个情节，关于不存在的“双亲疏离综合症”（SAP）。

对威胁的制止。 双亲疏离综合症 (SAP)

科学告诉我们，孩子拒绝父母的最可能原因是这个父母的行为。诸如“SAP”之类的标签可以转移人们对这些行为的注意力。

Fink 博士

SAP 是一种性别歧视理论，产生于美国，是推动女性权利进步的新性别歧视运动的结果。

这一运动使用司法制度或通过与共同监管或探视制度相关的诉讼，而与这些受害者，受害者的子女产生了联系。

这一定义是由 Richard Gardner 于 1985 年创造的，描述了其对所认为错误的儿童性虐待指控案件的印象。这是一个鼓励恋童癖的理论。

Gardner 声称，由于母亲对孩子进行了“洗脑”，孩子正在形成一场针对父亲的诋毁运动。Gardner 提议将孩子的监护权移交给被拒绝的父母，并且在一段时间内禁止与另一方联系。

因此，这导致了 SAP 作为威胁治疗的名称，因为它使女性在面对袭击和施暴人时保持不活动状态，并且当试图强迫并强迫与受害者建立积极情感纽带时，事实上是法律上的强制行为。将母亲置于精神病理学的范围内，惩罚对施暴父亲的防御或中立反应。

反对性别暴力 的资源 and 权利

第 1/2004 条组织法

自 2004 年以来，12 月 28 日出台了关于性别暴力综合保护措施的第 1/2004 号组织法，该法赋予你应该了解的性别暴力受害者的权利。

根据上述法律，如果您是性别暴力的女性受害者，**你拥有的权利包括**（这与您的出生地、宗教或任何其他个人或社会条件或情况无关）：

1°.- 获取适合您个人情况的完整**信息和建议**。

2°.- 通过你所在的自治社区的社会服务、协助、紧急、援助和接待以及全面治疗来得到一个**全面的社会援助**。

3°.- 受到保护和监护的**子女**也有权通过相同的社会服务获得全面的社会援助。

4°.- **免费提供法律援助**，就是说，辩护和代理（律师）在所有的程序和过程中，你不需要支付任何费用，无任何经济负担。

5°.- 如果你是工作的女性并且是性别暴力的受害者，则你拥有如下权利：

- a) **减少或重新安排**你的工作时间；
- b) **地理性流动**，改变工作地点；
- c) 考虑到社会保障福利和失业的有效贡献期限，**暂停您的工作合同并保留该职位**。在这种情况下你有权辞职。

6°.- 如果你已经注册成为求职者，请进入特定的**就业**行动计划。

7°.- 如果您的月收入低于最低跨职业工资的 75%（不包括两笔特别付款的比例部分）或存在就业困难，**则将获得一次性资金援助**，这相当于：

- 一般情况，为 6 个月的失业救济金；
- 如果你有官方认证的大于等于 33% 的残疾，则为 12 个月的失业救济金；
- 如果你有家庭责任，则为 18 个月的失业救济金；
- 如果你或者和你共同生活的亲属均有官方认证的大于等于 33% 的残疾，则为 24 个月的失业救济金。

8°.- 在选择**住房保护和老年人公共住房方面有优先权**。

10月8日，第4/2018号，卡斯蒂利亚 - 拉曼恰无性别暴力社会法

无性别社会法通过广泛涵盖所有形式的暴力侵害女性行为，将其适用范围扩大到任何公共和私人领域，广泛针对各种形式的暴力侵害妇女行为。

保护、全面关注和伤害赔偿将适用于在卡斯蒂利亚 - 拉曼恰所有城市中居住的所有性别暴力受害妇女。

卡斯蒂利亚 - 拉曼恰的法律 涉及哪些形式的性别暴力？

身体暴力：任何对于女性身体暴力行为和造成或有风险造成身体伤害的行为。

心理暴力：任何语言或非语言的行为，例如威胁、胁迫、羞辱或欺辱、控制、强制屈服、骚扰、制约或侮辱，使女性产生某种痛苦、自卑、孤立或限制其自由。

经济暴力：无论是在共同生活期间还是在分手后，故意且在没有法律允许的情况下占有资源，侵害妇女及其子女的身心健康，或者对共同居住时的共享资源的处置方面存在歧视。

性暴力：任何非自愿的性行为，其中包括暴力、恐吓或情绪操纵，包括观看、偷窥和强制性关系。

环境暴力：任何导致受害者（包括宠物）环境受损的行为，非偶然行为，以造成心理和情感虐待。

象征性暴力：使用任何形式和在相关环境，通过图标、象征物、叙述或图像来复制或传播男性对女性的统治关系，使暴力合法化并使女性从属自然化。

机构暴力：任何机构、实体或公共机构的当局、官员、专业人员、人员和代理人的行为或不作为，以推迟、阻碍或阻止妇女获得可以使其生活免受暴力的公共政策和行使法律规定的权利。

法律中包含哪些类型的暴力？

- 伴侣或前伴侣的暴力行为。
- 谋杀女性：基于性别原因的女性凶杀或谋杀。
- 性暴力的不同表现形式。
- 贩卖妇女。
- 性剥削。
- 在未成年时安排或强迫的早期婚姻和包办婚姻。
- 割礼。
- 通过技术和社交媒体表现出来的暴力行为。
- 性骚扰或在工作场所进行的性行为。
- 任何通过使用恐吓或暴力行为限制其充分享受女性性权利和生殖权利的自由。
- 在国际条约或国家或地区法律制度中规定的任何其他暴力行为，有害或可能损害妇女的尊严，完整或自由的暴力行为。

公认权利有哪些受益人？

所有在卡斯蒂利亚 - 拉曼恰领土内的性别暴力受害妇女，无论其居住地在哪，都将在紧急情况下得到照顾，同时不影响州立法和公约的规定与国内或国际条约规定的内容。

被父亲谋杀的未成年人母亲，或被与其保持夫妻关系的男子杀害的未成年人母亲，无论是否同居，并且其罪行的目的是侵犯该母亲的心理或情感。

如何获得作为受害者有权获得的福利和援助？

通过授权条例

法律规定，您可以通过“授权条例”获得其中措施的执行权。此认证允许您获得法律规定的所有福利。

授权条例通过以下方式生效

- 卡斯蒂利亚 - 拉曼恰女性研究院的报告，或在适当情况下，可以替代该报告的其他机构报告。
- 宣布存在性别暴力的判决或司法解决方案。
- 检察官关于存在性别暴力情况迹象的报告。
- 同意采取预防性保护措施的保护或解决方案。

法律规定的其他授权条例，可以确定性别暴力情况，以获得预计的各种权利和福利。

你应该 时刻知道...

你将参与选择最适合你的需求和要求的资源或服务。

参与干预人员能够保证机密性和隐私保密。

你将获得前期的法律建议，以及法庭上的法律顾问和辩护（包括执行判决）。

卡斯提亚-拉曼查拥有紧急援助中心，可在紧急情况下提供住宿和保护，并提供长期援助资源，以便全面康复。

你的未成年子女有权获得适合其需要的专门的心理援助。

你的未成年子女在居住地变更时有权立即上学。

为了推动个人发展和社会发展

法律 4/2018 承认卡斯蒂利亚 - 拉曼恰的一个无性别暴力社会，这些权利可以促进你重新掌控自己的生活。你可以很容易地恢复你的生活，通过援助，获得体面和适当的住房，获得区域公共倡议的住房，以及如果你有残疾可以获得与你情况相适应的住房。

为了支持你的经济独立，卡斯蒂利亚 - 拉曼恰政府采用私人定制的工作服务和培训行动，聘用合同书并提供不同形式的经济援助。

为了具体了解金额、
持续时间和要求，
请咨询妇女联合中心。

劳工权利

你必须了解可以支持你的权利，以便你可以有效地行使这些权利。

除了“组织法”第 1/2004 号关于信息、全面社会援助、即时和免费法律援助所承认的一般权利之外，**您还可以获得劳动和社会保障权利**，具体取决于您是自营职业者、个体户还是公职人员，包括有关缺勤、变动或节假日的减少工作时间、重新安排工作时间、在前六个月保留工作职位、暂停雇佣关系和职位保留。

如果你注册了公共就业服务，你可以成为社会劳动力分配计划的受益者。这个个人分配计划包括培训和向你详细说明公共就业服务的激励措施。

就业补贴 (RAI)

这项支持的每一个项目最长持续时间为 **11 个月**。

这是一项对于无业人士的经济支持。若想申请，你必须：

- a) 通过保护令或有刑事案件的司法结果来证明你是性别暴力的受害者。
- b) 在发布保护令时检察官的报告。
- c) 施暴者的判决书。
- d) 自治区政府、市议会或社会服务中心的证明。
- e) 成为求职者。
- f) 无权领取失业救济金或农业补贴。
- g) 无任何性质的收入，每月度优于现行最低跨职业工资的 75%。

还有其他细微差别决定了以家庭为单位的月收入总和以及其他重要相关方面的利益。你可以获取更多的信息。有关详细信息，可以通过你的律师、社会工作者或通过行政部门发布的具体指南，或登陆我们部门的网站了解。

其他权利

在某些与照顾家庭或寄养儿童有关的情况下，**你将获得失业救济金**。这些权利会因不同因素而变化，例如不同程度残疾的认定。

此外，你可以被紧急或优先处理，**抚养费保证基金的预付款**，离异女性补偿金，获得受保护的住房和老年人公共住房，你的孩子因性别暴力而改变居住的情况下可以立即上学。

外籍女性

如果你是外国人，你将获得对你来说非常重要的特定权利，这些权利与你的配偶居住和独立工作相关。你还有权获得临时居住和工作许可，在其到期后续签居住和工作许可，或在某些情况下享有庇护权。

卡斯蒂利亚 - 拉曼恰政府 加大支持力度

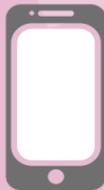
当你决定采取措施摆脱暴力时，政府可以帮助你提高你的就业能力以及帮助你调节个人、家庭和工作的关系，并在你遭受伤害、绑架或严重的身体或心理损害时，为你提供直接的经济援助。

政府为你提供紧急护理或长期住房的资源，以及到安置结束时的庇护住房。

当使用这些临时居住资源时，政府会为你提供“口袋援助”并帮助你及时离开。为了具体了解金额，持续时间和其他要求，请咨询所在城市的妇女联合中心。

它为您提供诸如在地区公共住房裁决中优先入住或在租赁方面获得优先权等措施。

<http://institutomujer.castillalamancha.es/>



为性别暴力受害者提供电话援助 和保护服务 (ATENPRO)

通过市政府和妇女中心，你可以申请电信移动电话，无论你身在何处，都可以全年全天 24 小时连接到应答安全中心。

为了申请这项服务你必须满足以下条件：

- 不与虐待你的人共同生活。
- 参加卡斯蒂利亚 - 拉曼恰现有的专业相关项目。
- 接受并遵守服务规则以使其正常运行。

这是一种为听障人士提供的无障碍服务 (SOTA 模式)。

你也可以通过电话

900 100 114

或通过电子邮件

teleproteccion-violencia@igualdad.mspi.es

进行联系。

卡斯蒂利亚-拉曼恰省级女性研究院

阿尔瓦赛特省级女性研究院

地址: C/ Feria, 7-9 - 02071 Albacete

电话: 967 55 72 19

传真: 967 19 57 53

电子邮箱: abmujer@jccm.es

雷亚尔城省级女性研究院

地址: C/ Paloma, nº 9 - 13071 Ciudad Real

电话: 926 27 7 288

传真: 926 27 93 10

电子邮箱: institutomujercr@jccm.es

昆卡省级女性研究院

地址: C/ Hervas y Panduro, nº 1 - 16071 Cuenca

电话: 969 17 87 95

传真: 969 17 68 95

电子邮箱: instituto.mujercu@jccm.es

瓜达拉哈拉省级女性研究院

地址: C/ Bautista Topete, 1 y 3 - 19071 Guadalajara

电话: 949 88 87 05

传真: 949 88 88 61

电子邮箱: institutomujerguadalajara@jccm.es

托莱多省级女性研究院

地址: Pza.Santiago de los Caballeros, 5

45071 Toledo

电话: 925 26 79 56

传真: 925 26 5 684

电子邮箱: institutomujertoledo@jccm.es

卡斯蒂利亚-拉曼恰社区委员会的特别方案

性别暴力和性暴力受害者的
全天候援助热线

900 10 01 14

地方电话 24 小时免费

对性别暴力受害儿童的
心理援助计划

攻击和性侵犯领域的
预防和综合干预**计划**

你可以从 妇女中心 获取这些援助计划

阿尔瓦赛特

“LA MANCHUELA” 妇女中心 (ALATOZ 分部)

地址: C/ Los Barrancos, 22 - 02152

电话: 967 40 21 11

传真: 967 40 21 67

电子邮箱: cmmanchuela2@dipualba.es

阿尔瓦赛特妇女中心

地址: C/ Cruz Norte, 2 - 02001

电话: 967 24 69 04

传真: 967 24 59 21

电子邮箱: centromujer@ayto-albacete.es

阿尔卡拉兹妇女中心

地址: Pza. Mayor, 1 - 02300

电话: 967 38 02 17

传真: 967 38 02 13

电子邮箱: centromujeralcaraz@gmail.com

阿尔曼萨妇女中心

地址：C/ Nueva, 10 - 02640

电话：967 34 50 57

传真：967 31 23 39

电子邮箱：centromujer@ayto-almansa.es

“LA MANCHUELA” 妇女中心 (CASAS IBAÑEZ 分部)

“La Manchuela” 妇女中心

地址：Pza. Constitución, 3, 1B - 02200

电话：967 46 20 81

传真：967 46 06 40

电子邮箱：mademanchuela@dipualba.es

考德特妇女中心

地址：C/ Paracuellos de la vega, 3 - 02660

电话：965 82 55 17

传真：965 82 55 17

电子邮箱：

administracion@centrodelamujer.caudete.org

保尼约妇女中心

地址：Pza. Mayor, 1 - 02610

电话：967 37 00 01

电子邮箱：cmujerbonillo@gmail.com

埃林妇女中心

地址：C/ Fortunato Arias, 4 - 02400

电话：967 54 15 10

传真：967 30 29 47

电子邮箱：centromujer@hellin.es

罗达妇女中心

地址：C/ Alfredo Atienza, 105 - 02630

电话：967 44 14 03, 分机 5

传真：967 44 32 72

电子邮箱：centromujer@laroda.es

莫利尼科斯妇女中心

地址：Calle Mayor, 35 - 02440

电话：967 11 10 06

电子邮箱：cmujermolinicos@gmail.com

圣佩德罗妇女中心

地址：Avda. Castilla-La Mancha, nº 1 - 02326

电话：967 35 80 01

传真：967 35 80 01

电子邮箱：centromujersanpedrog@gmail.com

塔拉索纳德拉曼查妇女中心

地址：C/ Villanueva, 6 - 02100

电话：967 54 40 47, 967 48 00 02, 分机号 4

传真：967 48 13 66

电子邮箱：cmujertarazona@gmail.com

托瓦拉妇女中心

地址：C/ Asunción, 6 - 02500

电话：967 54 35 04

传真：967 32 88 91

电子邮箱：cmujertob@hotmail.com

比利亚罗夫莱多妇女中心

地址：C/ Alfonso XIII, 31 - 02600

电话：967 14 50 79

传真：967 14 51 82

电子邮箱：centromujer@villarrobledo.com

雷亚尔城

阿尔卡萨尔德圣胡安妇女中心

地址: C/ Santo Domingo, 2 - 13600

电话: 926 57 91 53

传真: 926 55 01 05

电子邮箱: centromujeralcazar@aytoalcazar.es

阿尔马登妇女中心

地址: C/ Antonio Blázquez, 22 - 13400

电话: 926 26 45 00

传真: 926 71 20 77

电子邮箱: almaden.ciem@local.jccm.es

阿尔马格罗妇女中心

地址: C/ Mercado s/n, 1ª planta - 13270

电话: 926 26 14 26

传真: 926 26 14 62

电子邮箱: centrodelamujer@almagro.es

阿尔莫多瓦德尔坎波妇女中心

地址: C/ Jardines, s/n, 1ª Planta - 13580

电话: 926 44 20 27

传真: 926 48 31 82

电子邮箱: centromujer@almodovardelcampo.es

阿加马西利亚德阿尔瓦妇女中心

地址: C/ León Felipe s/n, - 13710

电话: 926 52 19 27, 926 52 11 83

传真: 926 52 19 27, 926 52 34 48

电子邮箱: centromujer@argamasilladealba.es

阿加马西利亚德卡拉特拉瓦妇女中心

地址：Plaza Santos Mártires s/n - 13440

电话：926 46 01 06

传真：926 46 03 28

电子邮箱：centromujer6@hotmail.com

博拉尼奥斯德卡拉特拉瓦妇女中心

地址：C/ Plaza de España, 1 2ª planta - 13260

电话：926 87 00 48

传真：926 87 01 69

电子邮箱：

centrodelamujer@bolanosdecalatrava.es

卡尔萨达德卡拉特拉瓦妇女中心

地址：C/ Plaza de España, 1- 13370

电话：926 87 50 01

传真：926 87 51 10

电子邮箱：centrodelamujer@calzadadecalatrava.es

坎波德克里普塔纳妇女中心

地址：C/ Fernández Calzuelas, 11 - 13610

电话：926 56 31 25

传真：926 56 31 25

电子邮箱：centromujer@campodecriptana.es

雷亚尔城妇女中心

地址：C/ Lentejuela, 7 - 13001

电话：926 21 10 03

传真：926 21 75 97

电子邮箱：cmujercr@ayto-ciudadreal.es

代米耶尔妇女中心

地址：Travesía de las Tercias, 4, 1ª Planta - 13250

电话：926 26 06 52

传真：926 26 06 52

电子邮箱：centromujer@aytodaimiel.es

埃伦西亚妇女中心

地址：C/ Convento, 2 - 13640

电话：926 57 32 72

传真：926 57 36 57

电子邮箱：centromujer@herencia.es

奥尔卡霍德洛斯蒙特斯妇女中心

地址：C/ Real, 5 B - 13110

电话：926 77 50 82

电子邮箱：cmujer@entreparkes.com

拉索拉纳妇女中心

地址：C/ Pozo Ermita, 4, 1ª Planta - 13240

电话：926 63 11 03

传真：926 63 40 45

电子邮箱：centrodela mujer@hotmail.es

马拉贡妇女中心**地区间发展协会**

地址：Pza. Ayuntamiento 1 - Malagón - 13420

电话：926 800 600

传真：926 800 600

电子邮箱：cmujermalagon@entreparkes.com

曼萨纳雷斯妇女中心

地址：C/ María Zambrano, s/n - 13200

电话：926 61 11 58

传真：926 61 11 58

电子邮箱：centromujer@manzanares.es

门布里利亚妇女中心

地址：C/ Capitán Meléndez Arias, s/n - 13230

电话：926 63 73 17

传真：926 63 73 17

电子邮箱：centromujer@aytomembrilla.org

米格尔图拉妇女中心

地址：C/ Lentejuela, 7 - 13170

电话：926 27 20 08, 926 16 06 17

传真：926 24 20 30

电子邮箱：centromujer_miguelturra@yahoo.es

佩德罗穆尼奥斯妇女中心

地址：C/Goya, 7, 2º A

电话：926 58 63 30

电子邮箱：centromujer@pedro-munoz.com

普埃托利亚诺妇女中心

地址：C/ Gran Capitán, 1 - 13500

电话：926 43 23 26

传真：926 43 28 05

电子邮箱：cmujer@puertollano.es

索库埃利亚莫斯妇女中心

地址：C/ Pedro Arias, 87, 1ª Planta - 13630

电话：926 53 94 34

传真：926 53 94 34

电子邮箱：cmujersocuellamos@yahoo.es

特林切斯妇女中心

地址：Avda. Castilla-La Mancha, 29 - 13341

电话：926 35 81 09

电子邮箱：centromujerterrinches@gmail.es

托梅略索妇女中心

地址：C/ Felipe Novillo, 88 - 13700

电话：926 52 88 01

传真：926 50 66 49

电子邮箱：centromujer@aytotomelloso.es

巴尔德佩尼亚斯妇女中心

地址：C/ Manuel León, 3 - 13300

电话：926 31 25 04

传真：926 32 44 00

电子邮箱：centromujer@valdepenas.es

比亚奴尔瓦德洛斯因凡德斯妇女中心

地址：C/ Monjas y Honda, 4 - 13320

电话：926 35 02 83

传真：926 36 08 60

电子邮箱：centromujer@infantes.org

比利亚鲁维亚德洛斯奥霍斯妇女中心

“Ojos del Guadiana” 妇女中心

地址：C/ Tirante, 18 - 13670

电话：926 26 68 88

传真：926 26 68 90

电子邮箱：

centrodela mujer@villarrubiadelosojos.es

昆卡

昆卡妇女中心

地址：Pza. de España, s/n Edif. Mercado 3ª pla.
Dcha. - 16001

电话：969 23 56 07, 900 70 71 70

电子邮箱：centromujer@cuenca.es

韦特妇女中心

地址：Pza. de la Merced, 1, Planta 1^a - 16500

电话：969 37 20 78

传真：969 37 11 48

电子邮箱：ayhuate-mujer@local.jccm.es

伊内斯塔妇女中心

地址：Plaza Mayor 1 - 16235

电话：967 49 00 02, 967 49 12 10

传真：967 49 12 20

电子邮箱：centromujeriniesta@telefonica.net

兰德特妇女中心

地址：Pza. Nicanor Grande, 1 - 16330

电话：969 36 80 15

传真：969 36 12 09

电子邮箱：cm.landete@hotmail.com

拉斯佩德罗涅拉斯妇女中心

地址：Pza. Constitución, 10 -16660

电话：967 16 14 41

传真：967 16 12 59

电子邮箱：centromujerlaspedroneras@gmail.com

拉斯瓦莱拉斯妇女中心

地址：C/ Samuel Baltés, N° 4 -16120

电话：969 20 80 01

传真：969 20 81 35

电子邮箱：cmujerlasvaleras@gmail.com

莫塔德尔库埃尔沃妇女中心

地址: Plaza de Santa Rita, 2-3 - 16630

电话: 967 18 03 69

传真: 967 18 23 20

电子邮箱:

centromujer@motadelcuervo.es

莫帝利亚德尔帕兰卡儿妇女中心

地址: C/ San Gil Abad, 3 -2º - 16200

电话: 969 18 00 94

传真: 969 33 10 25

电子邮箱: centro.mujer@motilla.com

普列戈妇女中心

地址: Pza. Conde de Priego, 1-16800

电话: 969 31 21 08

传真: 969 31 20 67

电子邮箱:

centromujerpriego@hotmail.com

金塔纳尔德尔雷伊妇女中心

地址: 金塔纳尔德尔雷伊市政府

Pza.Mayor, s/n - 16220

电话: 967 49 58 14

传真: 967 49 58 15

电子邮箱: centromujer@quintanardelrey.es

圣克利门蒂妇女中心

C.M.San Clemente

地址: C/ Clemente Pérez de Rus, 1 - 16600

电话: 969 30 06 44

传真: 969 12 51

电子邮箱: centromujer@sanclemente.es

塔兰孔妇女中心

地址：Avda. Juan Carlos I, 67, 1ª Planta -16400

电话：969 32 11 73

传真：969 32 59 69

电子邮箱：centromujer@tarancon.es

瓜达拉哈拉

阿罗佩拉妇女中心

地址：Avda. de las Mercedes, 3. Local 11 D. Alovera

电话：949 25 77 46, 682 34 36 48

电子邮箱：centromujeralovera@amo.org.es

阿苏克卡德埃纳雷斯妇女中心

地址：C/ Peña Francia, 4 - 19200

电话：949 27 73 46

传真：949 27 73 47

电子邮箱：centrodela mujer@azuqueca.net

卡瓦尼利亚斯德尔坎波妇女中心

地址：Glorieta Mariano Pozo, s/n - 19171

电话：949 33 76 26

传真：949 33 71 43

电子邮箱：centromujer@aytocabanillas.org

希分特斯妇女中心

地址：Pza. San Francisco s/n, Planta 1ª - 19420

电话：949 81 08 53

电子邮箱：centromujercifuentes@gmail.com

埃尔卡萨尔妇女中心

地址：Pza. La Constitución, 2 -19170

电话：949 33 55 30

传真：949 33 55 57

电子邮箱：centrodela mujer@ayuntamientoelcasar.es

瓜达拉哈拉妇女中心

地址：C/ Julián Besteiro, 2, -19004

电话：949 22 07 88

传真：949 22 04 12

电子邮箱：centromujerguadalajara@yahoo.es

莫利纳德阿拉贡妇女中心

地址：Paseo de los Adarves, 29 4º Planta 19300

电话：673 39 34 78, 673 39 34 80

电子邮箱：centromujermolina@cepaim.org

蒙德哈尔妇女中心

地址：Plaza Mayor, 1 -19110

电话：949 38 77 20

传真：949 38 77 37

电子邮箱：centromujer@mondejar.org

锡古恩萨妇女中心

地址：Edificio Sociocultural El Torreón.

C/ Valencia, s/n, 5-7 -19250

电话：949 34 70 41

传真：949 34 70 76

电子邮箱：cmujer@siguenza.es

托莱多**巴尔加斯妇女中心**

地址：Barrio Alto, 8, 1º Dcha. - 45593

电话：925 49 60 63

电子邮箱：centrodela mujer@bargas.es

卡莱拉乔萨斯妇女中心

地址：C/ Miguel de Cervantes, 2 - 45686

电话：925 84 71 54

电子邮箱：centromujer@caleraychozas.com

卡马雷纳妇女中心

地址：C/ Salud, 1 - 45180

电话：91 817 41 80

电子邮箱：centromujer@ayto-camarena.com

孔苏埃格拉妇女中心

地址：C/ Don Vidal, 1 - 45700

电话：925 46 75 71

传真：925 46 75 77

电子邮箱：centromujerconsuegra@hotmail.com

科拉尔德阿尔马格妇女中心

地址：C/ Caños, 1 - 45880

电话：925 19 11 72

传真：925 19 03 32

电子邮箱：centromujer_ca@hotmail.com

伊列斯卡斯妇女中心

地址：Pza. Manuel de Falla, 4 - 45200

电话：925 54 02 85

传真：925 54 07 75

电子邮箱：centrodela mujer@illescas.es

阿尔莫拉迭尔镇妇女中心

地址：C/ Manuel Girón-Bellón S/N - 45840

电话：634 738 349, 925 20 54 23

传真：925 20 53 38

电子邮箱：cmujerpalmoradiel@gmail.com

蒙塔尔万镇妇女中心

地址：Paseo Santo y Soledad S/N - 45516

电话：925 745793

传真：925 77 66 01

电子邮箱：centromujer@pueblademontalban.com

洛斯耶韦内斯妇女中心

地址：C/ San Juan nº 9 - 45470

电话：925 32 14 55

传真：925 32 14 24

网址：博客

电子邮箱：cmujeryebenes@yahoo.es

马德里德霍斯妇女中心

地址：C/ Cruces, 9 - 45710

电话：925 46 00 16

传真：925 46 70 22

电子邮箱：centrodelamujer@madridejos.es

梅纳萨尔瓦斯妇女中心

地址：C/ Barquillo, 6 - 45128

电话：627 54 88 61, 925 11 00 08

电子邮箱：centromujermenasalbas@gmail.com

米格尔埃斯特万妇女中心

地址：Pza. de los Mártires, s/n, 1ª planta

(Ayuntamiento) 45830

电话：925 17 25 83, 分机 5

传真：925 17 25 83, 分机 5

电子邮箱：

centrodelamujer.miguelsteban@centrodelamujer.org

莫拉妇女中心

地址：C/ Orgaz, 70 - 45400

电话：925 30 14 86

传真：925 32 20 39

电子邮箱：centromujermora@gmail.com

诺夫莱哈斯妇女中心

地址：C/ José Bono, 1 - 45350

电话：925 14 09 84, 628 165 517

传真：925 14 03 09

电子邮箱：centromujer@noblejas.es

奥卡尼亚妇女中心

地址：C/ La Rosa, 13 - 45300

电话：925 13 16 11

传真：925 13 16 11

电子邮箱：cmujer@ocana.es

奥利亚斯德尔雷伊妇女中心

地址：Plaza Constitución, 13 - 45280

电话：925 49 19 23

传真：925 49 09 12

电子邮箱：centromujer.olias@aytoolias.es

塞塞尼亚妇女中心

地址：Plaza Mayor, 4 - 45224 (Seseña Nuevo)

电话：91 801 23 46

传真：91 801 33 26

电子邮箱：centromujer@ayto-sesena.org

松塞卡妇女中心

地址：C/ Mazarambroz, 7 bajo - 45100

电话：925 38 21 00, 925 38 38 45

传真：925 38 22 34

电子邮箱：mujer@sonseca.es

塔拉韦拉德拉雷纳妇女中心

地址：C/ Segurilla, 35 - 45600

电话：925 72 13 19, 902 07 88 87

传真：925 83 02 13, 925 81 90 69

电子邮箱：centromujer@aytotalaveradelareina.es

托莱多妇女中心

地址：C/ Alemania, 139 bis - 45005

电话：925 33 03 99

传真：925 33 03 93

电子邮箱：centromujer@toledo.es

托里霍斯妇女中心

地址：PLaza de España, 1 - 45500

电话：925 76 22 50

传真：925 77 20 25

电子邮箱：centro-mujer@torrijos.es

比利亚卡尼亚斯妇女中心

地址：C/ Mayor, 39 - 45860

电话：925 20 10 12

传真：925 16 04 16

电子邮箱：centromujer@aytovillacanas.com

卡瓦列罗斯自由镇妇女中心

地址：C/ Nueva s/n Casa de la Cultura.

1ª Planta - 45730

电话：926 58 18 33

传真：926 55 85 46

电子邮箱：centromujervillafranca@jccm.es



对我来说，快乐
在于享受健康，
在没有恐惧的情
况下睡觉，在没
有痛苦的情况下
醒来。

Françoise Sagan
(原名 *Françoise Quoirez*)



忍受只不过是习惯痛苦。

Concepción Arenal

忍受是每日自杀。

Honoré de Balzac

无论好坏都是一样，都是我们自己选的。

Bertolt Brecht

你想终止成为众多奴隶中的一员吗？

打破你的锁链，丢弃所有恐惧和所有怨恨。

Epícteto

谁也不会爱上他的锁链，即使是金子做的也一样。

John Heywood

如果我们不弯腰没人能骑到我们的身上。

Martin Luther King

在街上是人，在家是魔鬼。

Popular

因为人的懦弱和软弱，所以暴力是残酷和残忍的。

Romain Rolland

美国白人规范黑人只能擦鞋，并从中推断出他们只会擦鞋。

George Bernard Shaw

暴力滋生更多暴力。

Esquilo

暴力唤起暴力和公正。

Teófilo Gautier

权力不会腐败，权力会揭下面具。

Rubén Baldes.

面对危险时退缩，只会更加危险。

Gustave Le Bon

对危险的恐惧比危险本身可怕一万倍。

Daniel Defoe.

当那些犯错的人被宽恕时，是对那些不犯错的人的不公正待遇。

Baltasar de Castiglione

对于罪犯的宽容与杀人凶手没什么两样。

William Shakespeare

醉酒不会产生恶魔；它只会暴露它们。

Séneca el Filósofo

没有谁出生即是女人，而是使之变成女人的。

Simone de Beauvoir

婚礼的目的是剥夺单身女性的自由，等着他们的是囚禁她们的丈夫。

Manuel Bretón de los Herreros

男人与其他动物不同的地方在于他会虐待自己的配偶。

Jack London.

当所有的仇恨都暴露出来时，所有的和解都是假的。

Anónimo

人们讨厌自卑的人。

Lord Chesterfield

对孩子做的，孩子也会做。

Karl Mannheim

对于恐怖的恶魔，应采取更强有力的补救措施。

Hipócrates

尝试改变自己比试图改变他人好。

Noel Clarasó

爱情有让人一起微笑的能力。

Françoise Sagan (原名 Françoise Quoirez)

男人喜欢有自己的意愿，但是不喜欢他的伴侣有与他不一致的意愿。

John Stuartmill

愈合的一个重要部分是想要愈合。

Séneca el Filósofo

有时逃跑需要很大的勇气。

Mary Edgeworth.

愚蠢的男人无缘无故地指责女人，却看不到他们自己的过错。

Sor Juana Inés de la Cruz

参考书目



AZPEITIA, BLANCA 等

Violencia Contra la Mujer (《对女性的暴力行为》)。出版, 内政部/女性研究院, 1988

B. FERREIRA, GRACIELA

Hombres violentos: mujeres maltratadas: aportes a la investigación y tratamiento de un problema social (《暴力男性: 受虐待的女性: 用于调查和解决社会问题》)。布宜诺斯艾利斯, 出版, Sudamericana, 1989

BUNH, CHARLOTTE 和 CARRILLO, ROXANA.

Violencia de Género: Un Problema De Desarrollo y Derechos Humanos (《性别暴力: 发展和人权问题》)。

CÁCERES, ANA 等

Enfoques feministas de las políticas antiviolencia (《加强反暴力政策的女权主义》)。Cecym 文档, 布宜诺斯艾利斯, 1993

CAÑO, XAVIER.

Maltratadas (《女性受虐者》)。出版, TEMAS DE HOY, 马德里, 1995

COBO J.A.

Valoración Médico Forense de algunos aspectos de la violencia contra la mujer (《针对某些女性暴力行为伤害的法医鉴定》)。博士论文1990/法医学专业。发表于以下出版物中: *Violencia Contra la Mujer* (《对女性的暴力行为》)。内政部, 1991。121-135./*Asistencia Integral a la mujer víctima de agresión sexual* (《全面援助女性性暴力受害者》)。出版, Masson, 巴塞罗那, 当前出版物。

ECHEBURUA, ENRIQUE

Personalidades violentas. (《暴力人格》)。出版, Psicología Pirámide, 马德里 1996。

FALCÓN, LIDIA.

Violencia Contra la Mujer (《对女性的暴力行为》)。马德里，出版，Vindicación Feminista, 1991

FERNÁNDEZ VILLANUEVA 等

La Mujer Ante La Administración de Justicia: El Caso de Parricidio (《行政司法：近亲谋杀案件中的女性》)。出版，女性研究院，1988

FORWARD, SUSAN.

*Cuando el amor es odio** (《当爱是恨》)。出版，Grijalbo，墨西哥，1986

LÓPEZ SÁNCHEZ, FELIX.

Prevención de los abusos sexuales de menores y educación sexual (《未成年人性侵预防措施和未成年人人性教育》)。出版，Amaru Ediciones，萨拉曼卡，1995

MAQUIEIRA, V./SÁNCHEZ, C. (COMP.)

Violencia y Sociedad Patriarcal (《暴力与宗法社会》) 马德里，出版，Pablo Iglesias, 1990

NORWOOD, ROBIN.

Las mujeres que aman demasiado (《爱的过火的女人们》) 布宜诺斯艾利斯，Javier Vergara, 1987

PÉREZ DEL CAMPO NORIEGA, ANA M^a.

Una Cuestión Incomprendida: Una Cuestión Incomprendida (《一个被误解的问题：针对女性的暴力》)。马德里，出版，Horas y Horas, 1996

ROJAS MARCOS.

Las semillas de la violencia (《暴力的种子》)。出版，Espasa ensayo，马德里，1995

RUFFA, B.

Mujeres Maltratadas, Casas Refugio y sus alternativas (《被虐待的女性、避难所和她们的选择》)。布宜诺斯艾利斯，出版，Senda, 1990

SALVADOR DEL BARRIO, A. 和 VARIOS.

La violencia en las familias: origen, causas, consecuencias y recursos para erradicarla (《家庭暴力：源头、原因、后果和抵制方式》)。马德里，出版，Unión de Asociaciones Familiares, 1981

SAU, VICTORIA.

Un diccionario ideológico feminista (《女权主义词典》)。出版，Icaria, 巴塞罗那, 1981。

ZAMBRANO MIRNA, M.

Mejor sola que mal acompañada: Para la mujer golpeada (《不好的陪伴不如孤独：受虐女性》)。出版，The Seal Press, 1985, 华盛顿。

MIGUEL LORENTE ACOSTA 和 JOSÉ ANTONIO LORENTE ACOSTA

Agresión a la Mujer: Agresión a la Mujer (《对女性的侵犯：虐待，暴力和性侵》)。出版，Comares

MARIA-FRANCE IRIGOYEN

El acoso moral: El maltrato psicológico en la vida cotidiana (《道德骚扰：日常生活中的心理虐待》)。出版，Paidós

性侵犯或性别暴力
全天候
援助热线

900 100 114

m

Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha