

25N DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

#DESMONTAELBULO: **10 MENTIRAS QUE PERPETÚAN LA VIOLENCIA MACHISTA**



CONCEJALÍA DE SERVICIOS
SOCIALES, IGUALDAD
Y BARRIOS



NOS
IMPULSA



1. “Las denuncias falsas por violencia de género son muy habituales”

× Falso. Las denuncias falsas representan solo el 0,0084 % del total, según datos del Consejo General del Poder Judicial (2009-2023).

2. “Los hombres también sufren violencia y no se les protege”

× Falso. Todos los tipos de violencia son condenables. La que sufren los hombres por parte de sus parejas mujeres se denomina “violencia doméstica” y está tipificada como delito en el Código Penal.

Por su parte, la violencia de género es la que ejercen los hombres contra sus parejas o exparejas mujeres y tiene un origen estructural en la desigualdad entre mujeres y hombres.

Por tanto, no se trata de un problema privado ni de pareja, sino de un grave problema social que requiere una respuesta integral. Es una forma de dominación y control, basada en el poder, que atenta contra los derechos humanos y perpetúa la desigualdad.

3. “Las mujeres denuncian para obtener beneficios en divorcios o custodias”

× Falso. El proceso judicial, lejos de ser ventajoso, suele ser largo, complejo, revictimizante y emocionalmente devastador para las mujeres que denuncian. De hecho, muchas de ellas enfrentan enormes dificultades para obtener la custodia de sus hijos e hijas, la pensión de alimentos o medidas de protección reales.

4. “Un maltratador puede seguir siendo un buen padre si la violencia solo la ha ejercido contra la madre”

× Falso. Quien ejerce violencia contra la madre de sus hijas e hijos no puede ser un buen padre ni un referente saludable. La violencia de género no es un conflicto de pareja, es una forma de dominación que daña a toda la unidad familiar.

La exposición a la violencia de género tiene consecuencias emocionales, psicológicas y sociales graves para niñas, niños y adolescentes, incluso si no sufren agresiones directas. Vivir en un entorno de miedo, control, gritos, amenazas o desprecio hacia la madre es una forma de violencia vicaria.

5. “Los maltratadores actúan así porque tienen problemas mentales o adicciones”

X Falso. La mayoría de los maltratadores no tienen ningún trastorno mental ni adicción, y aun cuando las tuvieran, no explican ni justifican la violencia de género.

La violencia machista no es una enfermedad, ni una pérdida de control, ni una reacción causada por el alcohol o las drogas: es una forma consciente de ejercer poder y dominación sobre la pareja o expareja, basada en una cultura de desigualdad estructural. De hecho, atribuir el maltrato a causas individuales invisibiliza su raíz social y exime al agresor de responsabilidad.

6. “Las mujeres solo deberían denunciar cuando realmente sucede algo grave, porque denunciar empeora las cosas”

X Falso. La violencia de género no empieza con los golpes. Puede comenzar con el control, los celos, la manipulación o el aislamiento, y muchas veces esas formas de violencia son invisibles, pero profundamente destructivas.

Esperar a que haya agresiones físicas “graves” para denunciar es un error muy peligroso, porque la violencia machista suele avanzar en espiral: empieza de forma sutil y se intensifica con el tiempo, volviéndose cada vez más difícil de romper y más peligrosa para la mujer y su entorno. Denunciar no es sencillo, pero tampoco es exagerado: es un acto de protección, incluso cuando no hay lesiones visibles.

7. “Los discursos de la manosfera son solo bromas o exageraciones sin consecuencias reales”

X Falso. La manosfera no es una moda pasajera, sino una red de comunidades digitales que promueven activamente discursos de odio contra las mujeres y contra el feminismo.

Aunque a veces se presenten con ironía, sus contenidos **normalizan la misoginia, justifican la violencia y difunden ideas peligrosas que han traspasado la pantalla**. Estas comunidades, donde participan sobre todo adolescentes y hombres jóvenes, forman parte de una ideología organizada que reproduce estereotipos machistas, niega la violencia de género y alimenta el negacionismo social.

Dentro de la manosfera se encuentran subculturas como los **incels** (“célibes involuntarios”, que culpan a las mujeres de su falta de relaciones y difunden mensajes de odio), los **MGTOW** (hombres que promueven el aislamiento respecto a las mujeres y rechazan el feminismo como falsa forma de liberación) o los defensores de la **“píldora roja”**, que creen haber despertado a una “verdad oculta” según la cual las mujeres dominan y manipulan a los hombres.

Estas ideologías han sido **vinculadas a discursos de odio, agresiones misóginas y actos violentos reales** en varios países. Combatir esta narrativa es clave para proteger la igualdad y los derechos de las mujeres.

8. “Ya existen suficientes leyes para proteger a las mujeres; además, la Ley de Violencia de Género discrimina a los hombres”

✗ Falso. A pesar de los avances legislativos, la violencia de género sigue siendo una realidad extendida y persistente. Las leyes son necesarias, pero no suficientes: aún existen barreras, desigualdades en el acceso a recursos, brechas territoriales y una preocupante tolerancia social hacia formas de violencia más sutiles o normalizadas.

Además, es falso que la **Ley Orgánica 1/2004** discrimine a los hombres. Esta ley no sanciona a las personas por su sexo, sino por el **tipo de violencia ejercida**: aquella que sufren las mujeres por el hecho de serlo, en el marco de relaciones de dominación y control, lo que se conoce como violencia de género. No se trata de privilegiar a las mujeres ni de discriminar a los hombres, sino de reconocer que existe una violencia específica, estructural y sistémica, con causas y consecuencias distintas, que requiere una respuesta proporcional y especializada.

9. “La violencia de género solo les pasa a mujeres con un perfil determinado”

✗ Falso. No existe un único perfil de mujer maltratada. La violencia de género puede afectar a cualquier mujer, independientemente de su edad, nivel económico o educativo, nacionalidad o entorno.

Pensar que solo sufren violencia las mujeres vulnerables, dependientes o sin recursos **contribuye a invisibilizar la dimensión estructural de esta violencia** y culpabiliza a las víctimas cuando no encajan en ese estereotipo. Esta idea dificulta que muchas mujeres reconozcan lo que les sucede, porque no se identifican con el “perfil” que la sociedad ha construido.

10. “Los hombres que defienden la igualdad son unos blandengues”

✗ Falso. Cuestionar el machismo, cuidar, empatizar y comprometerse con la igualdad no es debilidad: es responsabilidad, conciencia social y valentía.

Este bulo refuerza el mito de que la masculinidad debe ser dominante, insensible o violenta. Sin embargo, cada vez más hombres están construyendo formas de ser que rompen con ese modelo tradicional y apuestan por relaciones más justas, afectivas y respetuosas, tanto consigo mismos como con quienes les rodean. Son masculinidades que cuidan, que escuchan, que se implican, y que generan beneficios no solo individuales, sino colectivos.

Ser un hombre igualitario no significa ser menos hombre: es ser parte de la solución. Las masculinidades igualitarias no restan, suman. Y son esenciales para erradicar la violencia de género.