

¿Amor?
Solo
del
bueno



Ajuntament d'Elx

Para las chicas

Tienes en tus manos una sencilla guía para prevenir el mal amor. Nos referimos al que se manifiesta como violencia masculina contra las mujeres. Es muy frecuente. Algunos estudios estiman que afecta a una de cada cuatro chicas que empiezan sus primeras relaciones afectivas y sexuales. Pero, conocemos el remedio: rechazar las trampas machistas.

El mito romántico también se aprende. Para las mujeres: la sumisión, la ley del agrado y la seducción. Para los hombres: prepotencia, las actitudes de posesión, dominación y control. Las chicas tenemos que tomar la iniciativa y exigir un nuevo estilo de relación. En primer lugar, no sentirnos solas, inferiores o dependientes. Ni sentirnos culpables cuando defendemos nuestros límites.

Tenemos aliados. También hay chicos preocupados y comprometidos que están actuando para separar masculinidad de violencia. Cada vez más personas entienden que el feminismo y la igualdad de género son el camino acertado para superar el problema.

En esta guía hablamos de las relaciones heterosexuales, porque son las más estudiadas y en las que se produce esta violencia en muchas más ocasiones. Pero, algunas de las reflexiones, consejos y actividades también pueden servirte si tú prefieres amar de otra forma, más diversa y menos convencional.

Textos:

Elena Simón Rodríguez

Publicación:

**Concejalía de Igualdad
Ayuntamiento de Elche**

¿Qué es la violencia masculina contra las mujeres?

Aquella que los hombres ejercen contra las mujeres y las niñas con la pretensión de mantener una posición de poder o privilegio. Esta violencia somete a las mujeres. Las mantiene en una posición de subordinación y servicio.

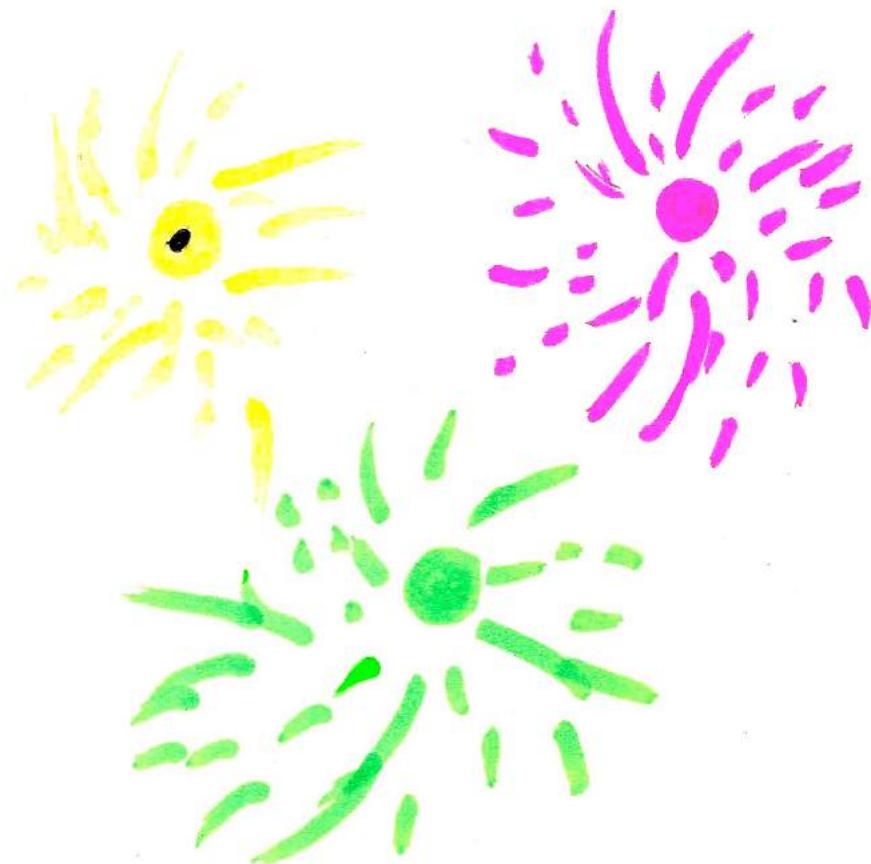
Es una violencia muy antigua y peligrosa. La violencia masculina contra las mujeres está considerada hoy en día como una epidemia, una enfermedad social y una cuestión de salud pública. Se produce en todas partes y en todo el mundo: en la calle, en el trabajo, en la familia e incluso en los lugares de ocio o en el instituto.

En el mundo, expresiones crueles de la violencia masculina contra las mujeres son la violación, el abuso sexual, la mutilación genital o la prostitución. También lo es el matrimonio o el embarazo forzado. A veces, la violencia masculina contra las mujeres se expresa en la privación de derechos y oportunidades. Por ejemplo, negando el acceso a la educación, el trabajo o la participación política.

En España, cuando ocurre en la pareja la llamamos “violencia de género”. Es decir, si pasa entre un hombre y una mujer casados, o bien unidos por relaciones similares de afectividad aun sin convivencia: como en el noviazgo o exparejas.

En esta guía vamos a detenernos más en los malos tratos: psicológicos, físicos o sexuales. Pero también trataremos otras manifestaciones de violencia que las mujeres podemos sufrir solo por el hecho de serlo.

Últimamente escuchamos muchos bulos sobre la violencia de género. Que “es mentira”, por ejemplo. O que “hay tantos hombres víctimas como mujeres”. La violencia de género es un peligro real y puede pasarte a ti. Por eso, te pedimos que nos escuches. Aprende, piensa y distingue por ti misma los prejuicios que pueden dañarte.



El amor es como unos fuegos artificiales, al principio es muy bonito, pero luego se desvanece

Dominación patriarcal.

La violencia de género es un problema que nos atañe a todas. No es una historia simple que se explique por la mala intención de unos tíos chulos, incultos o locos. Que afecta sólo a mujeres dependientes, mayores o débiles. No es el problema de "otras", sino de toda la sociedad.

La causa estructural es el machismo, la actitud de prepotencia de los hombres frente a las mujeres. La creencia de que las chicas son inferiores por naturaleza. Y por tanto, las leyes y costumbres deben someternos. Así es en muchas comunidades culturales y sociedades del mundo actual; a las que llamamos patriarcado.

En nuestro país las cosas han cambiado mucho y muy rápido, quizás sólo en apariencia. Todavía quedan hombres, de cualquier edad y condición, que mantienen la fantasía, el deseo o la exigencia de que las mujeres sean sumisas y cubran sus necesidades afectivas, sexuales e incluso domésticas sin ofrecer nada a cambio. Son egoístas. Consideran que este cariño y cuidado les corresponde por haber nacido hombres. Igual que lo recibieron durante su infancia de una madre abnegada, pretenden recibirlo después de sus parejas. No respetan la dignidad, ni la libertad de sus compañeras. Las utilizan, se sirven y abusan de ellas.

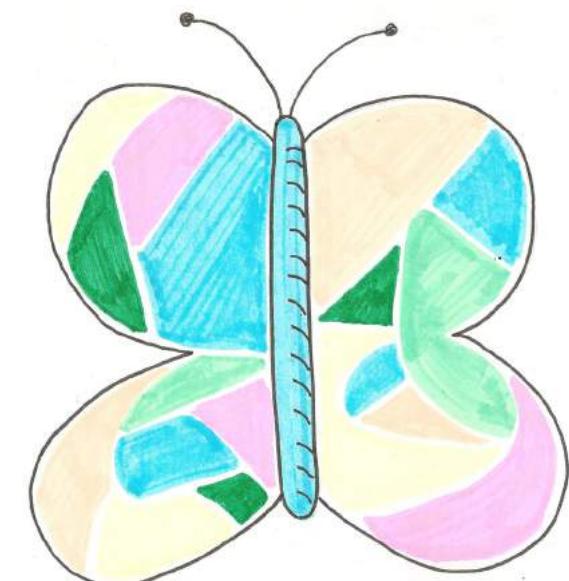
Sin embargo, la mayoría de mujeres actuales creemos y defendemos nuestra dignidad y libertad de elección. Ponemos nuestros derechos en marcha. Por ejemplo: derecho a salir y entrar solas o acompañadas de quien queramos, a estudiar lo que nos gusta, aceptar o rechazar un empleo, ser o no ser madres cuándo, cómo y con quien queramos. Pensar, opinar, crear, cultivar aficiones propias y viajar muy lejos.

Como ves, estas dos mentalidades opuestas de "hombres primitivos" frente a "mujeres actuales" son incompatibles y pueden causar expectativas enfrentadas, frustración e incluso episodios de violencia, donde la mujer quiere ejercer su libertad y el hombre trata de evitarla por todos los medios para sentirse importante o dominante.

Actitudes de riesgo.

En las primeras relaciones de pareja entre chica y chico la violencia de género puede disfrazarse de mito romántico o deseo sexual. Si piensas que el amor es "una locura y hace sufrir" estás equivocada. Para vivir un amor sano, hemos de rechazar las actitudes de posesión, dominación y control. De hecho, es justo al contrario. El amor sólo es posible ejercerlo en libertad, igualdad y con respeto.

Los celos son el principio de la violencia. Los celos nunca son una muestra de interés o de cariño, sino de inseguridad. El celoso es inmaduro, piensa que no está a la altura y es incapaz de satisfacer a su pareja. No confía en sí mismo. No confía en tu palabra. Imagina que te irás con alguien mejor. Los chicos celosos se torturan con ideas fantásticas de infidelidad. Y después, sin motivo descargan su frustración contra ti. En la amistad y en el amor, debes alejarte de los chicos celosos.



El amor es como una mariposa, es bonito pero frágil.

Atención, si escuchas...

Que no te vea yo hablando, paseando o bailando con otros chicos.

Tú eres lo único que necesito para ser feliz, lo demás no me importa.

¿Por qué no puedo ir? A mí lo único que me jode es que me dejes tirado.

Si no lo hacemos ya es porque no me quieres lo suficiente.

Si me quieres harás lo que me gusta, aunque te cueste.

Para salir conmigo no vistas así que vas provocando.

No me dejas el móvil porque algo me escondes, falsa.

Si me das un toque, yo dejo lo que sea y me voy contigo.

¿Por qué tú no?

Si me dejas te quedarás sola, no encontrarás nadie que te quiera como yo.

Esto no es amor.

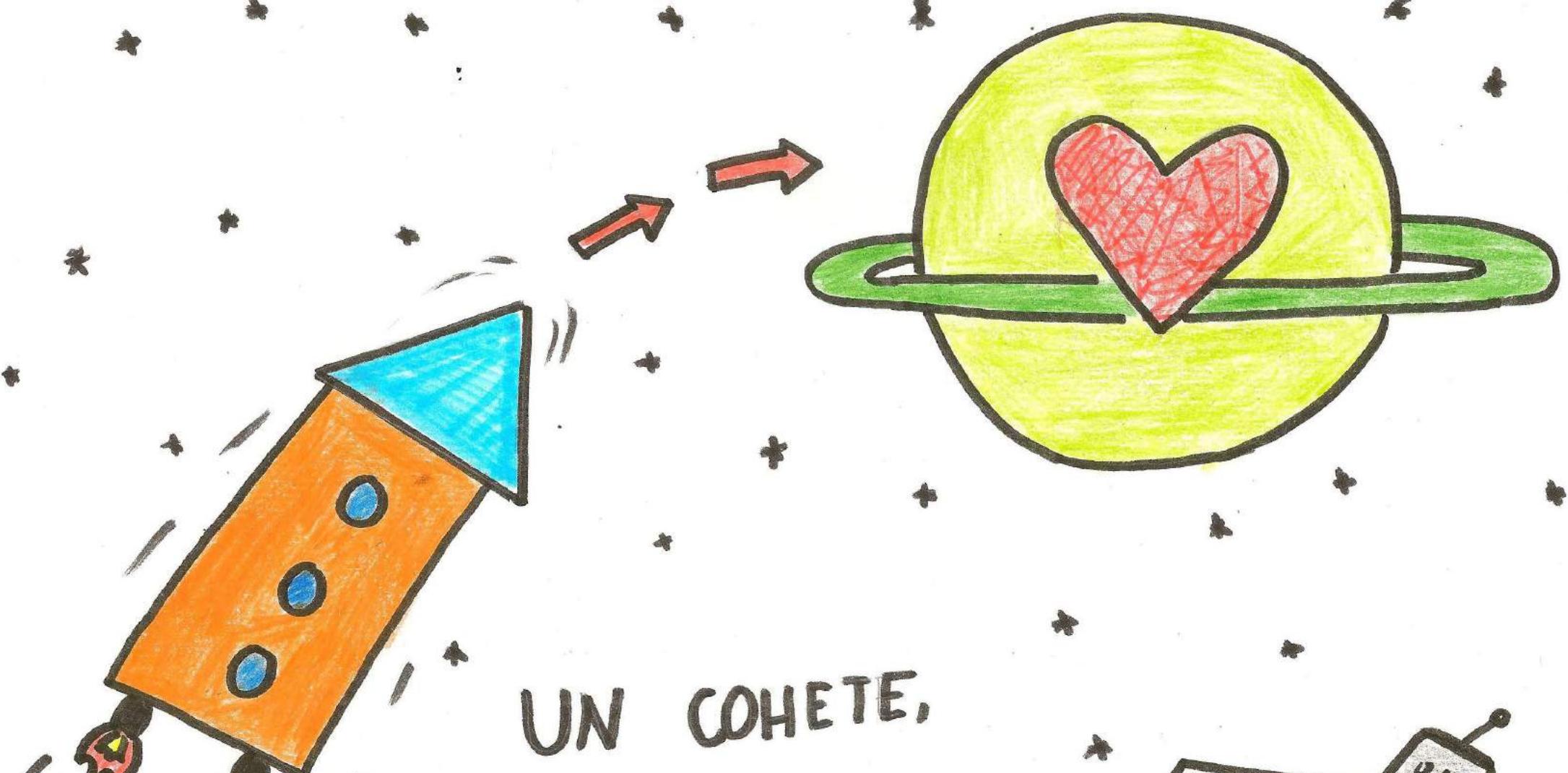
Es otra cosa. Una persona tóxica, narcisista y perversa que tiene miedo a la soledad y desea sentirse complacida aunque sea por la fuerza. Y miente y engaña.

Las primeras veces nos equivocamos, porque nos falta experiencia. Aprendemos a amar mal. En la prensa del “corazón”, las películas empalagosas y las series de color rosa. Ahí, todo es perfecto y muy romántico. Así, algunas chicas esperan encontrar la plenitud y la felicidad en el amor. Pero no siempre es así. A veces, desgraciadamente aparecen el conflicto y la violencia. Y por las amenazas o el miedo, aguantamos lo que no debemos porque no sabemos qué hacer. Porque pensamos que el perdón lo puede todo. O porque no sabemos darle nombre a los malos tratos que sufrimos por parte del hombre a quien creemos amar y que hemos puesto en el centro de nuestra vida.

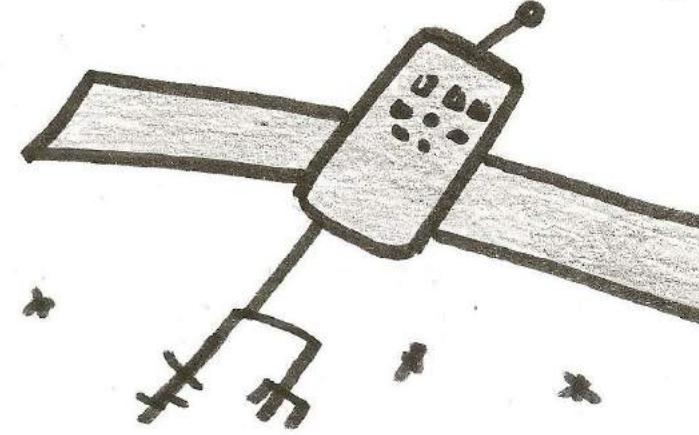
Recuerda,
tú eres una persona
completa y libre.

No eres propiedad
de nadie y no estás sola.

EL AMOR ES COMO...



UN COHETE,
PORQUE TE LLEVA
A OTRO PLANETA!



El buen trato amoroso procura bienestar.



La forma más sincera en la que se expresa el cariño es el cuidado. Ocurre así en la familia, en la amistad y también es deseable en la pareja. Las personas que se quieren se respetan, amparan y complacen. No se hacen daño. Por amor podemos muchas cosas, pero no podemos hacer daño. Es el límite. Y es delito. Si duele, hay que dejarlo.

Si tu pareja valora tus cualidades y forma de ser, confía en tu palabra, respeta tu ritmo y tus límites, acepta y considera a tus amistades y familia. Si aprende contigo y de ti. Si escucha y cuenta con tu opinión. Se alegra de tus éxitos. Si es capaz de compartir y disfrutar aun las pequeñas cosas...

Esto SI es amor.

El mito romántico sitúa el amor en el corazón, en los sentimientos y la pasión. Pero también es importante amar con la cabeza. A lo largo de una relación de pareja hemos de tomar muchas decisiones. Pensar, meditar para acertar es importante. Podemos preguntarnos tantas veces como sea necesario: *¿cómo me siento?* *¿Qué espero de esta persona y de esta relación?* *¿Es capaz de dar lo que yo necesito?*

Antes de asumir un compromiso, pregúntate si la persona que has escogido puede ofrecerte una amistad. *¿Dónde encuentro y por qué estimo a mis amigos y amigas?* *¿Dónde encuentro y por qué estimo a una pareja?* *¿Qué aprecio y espero de ellas?* Si las respuestas son muy diferentes, *¿qué consecuencias puede tener?*

No debes aceptar a tu lado personas tóxicas. La prevención de la violencia de género exige que seas consciente y defiendas tu libertad y dignidad frente a las personas posesivas, dominadoras y controladoras. Si tu pareja te hace sentir mal, tienes todo el derecho a cortar la relación. Si no puedes sola porque sientes vergüenza, pena o te da miedo lo que él puede hacer: busca ayuda. En casa, tu padre y tu madre deben saberlo. En el instituto, hay personas que te pueden aconsejar y ayudar.

**Si tienes dudas,
llama al teléfono de asistencia
a las víctimas 016.**

También podemos darnos cuenta de si la violencia sucede a nuestro alrededor. Y con ello, evitar el dolor de alguna mujer familiar o conocida. La mejor manera de ayudar a una amiga que está sufriendo es decirlo a sus seres queridos, para que pueda sentirse acompañada y tome fuerza en el proceso de separación. Las mujeres tenemos que vivir en sintonía y apoyarnos, en lugar de juzgarnos y criticarnos. Echarnos una mano cuando hace falta en lugar de creer que nuestra obligación es callar y aguantar.

El diagnóstico de la relación violenta.

Cuando estamos enfermas y sentimos un malestar físico o psíquico pero no sabemos qué puede ser, en la consulta médica contamos nuestros síntomas a la persona profesional de la salud que los puede reconocer y nos puede ayudar. Cuando sufrimos violencia por parte de nuestra pareja, debemos actuar igual. Que no te dé vergüenza.

No es tu culpa

Es necesario decirlo para que se sepa y poner remedio. Las pruebas de salud se realizan con radiografías y análisis de todo tipo. Eso es lo que queremos hacer ahora, ofrecerte algunos elementos de diagnóstico para que puedas reconocer una relación violenta y negarte al maltrato. No dejes que te traten así.

ACOSO MORAL:

Son pequeños pero constantes atentados contra tu forma de ser que te hacen sentir insegura o inferior. Insinuaciones que duelen. Cuando te compara con otras y te pide cambiar. O critica tu forma de vestir y las cosas que te gusta hacer. Si no escucha tu opinión porque dice que sabe más que tú y siempre quiere tener la razón.

PATERNALISMO:

Cuando te trata con prepotencia, autoridad y sobre- protección. Por ejemplo exige estar informado de tus planes, con quién hablas o con quién sales. Si sientes la necesidad de pedirle permiso, porque de lo contrario se va a enfadar. Y entonces te va a castigar con su mal humor.

CAMBIOS DE REGISTRO EMOCIONAL:

A solas contigo es muy dulce y persuasivo. Sabe cómo conseguir lo que quiere con zalamerías. Pero luego, delante de otras personas o sus amigos se endurece, parece que pasa de ti o te trata como si fueras cosa suya.

CERCO DE AISLAMIENTO:

Pone dificultades o te impide hablar o ver a tus amigos y amigas. Porque es muy celoso, quiere estar siempre contigo.

INVASIÓN DE LA INTIMIDAD:

Cotillea tus cosas. Sobre todo, el teléfono móvil. Exige la contraseña. O saber quién está en tus listas de contactos. Qué dices y publicas en las redes sociales. Te obliga a borrar textos o quitar fotos.

HUMILLACIÓN:

Bromas de mal gusto, ponerte en evidencia contando secretos o cosas que son íntimas y no importan a nadie. Burlarse y reírse de ti o tus proyectos.

DIFAMACIÓN:

Hablar mal de ti a tus espaldas. Ponerte mala fama diciendo mentiras. Con frecuencia ocurre en las redes sociales. Cuando difunde sin tu consentimiento tus palabras o fotografías privadas o sensibles.

AMENAZAS:

Las amenazas son la anticipación de un daño. Cuando dice "te voy a" y da miedo porque parece verdad. Los chantajes son amenazas condicionadas, cuando dice "si tú entonces yo". Por ejemplo, "si cuentas lo que ha pasado te voy a dejar".

INVERSIÓN ABSURDA DE LA CULPA:

Cuando te hace responsable de todo lo malo que ocurre en la relación. Si llegas a pensar que los conflictos, las discusiones y peleas siempre empiezan por ti y son por tu culpa.

INSULTOS:

Los insultos son palabras ofensivas que se dicen con la mala voluntad de herir y atentar contra la dignidad de otra persona. Si te acusa de ser una mentirosa, una fresca o una puta. Eso son insultos.

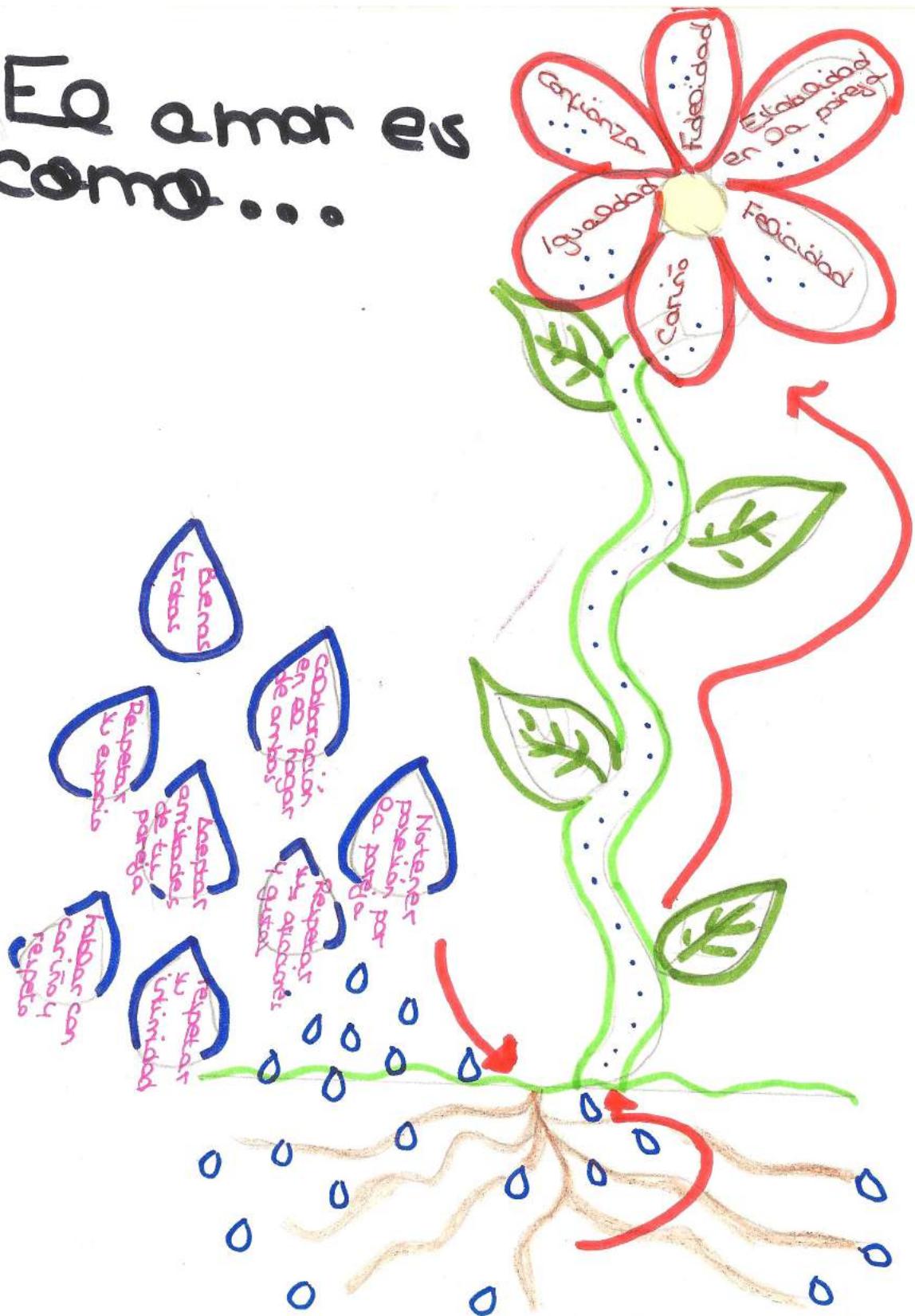
AGRESIÓN FÍSICA:

Los golpes, pellizcos, empujones, patadas o cualquier otra manifestación de fuerza que provoca un daño corporal directo. En estos casos, no creas al agresor si se arrepiente. Nunca es "sin querer" o "se les fue la mano". Utilizan la agresión para causar miedo, un dolor físico y moral extremo.

Nadie puede pasarse así contigo. Si te ocurre, busca la ayuda de alguna persona adulta de confianza. Apártate del agresor. Si eres víctima de un delito, no lo dudes: denuncia. Es importante, por tu bienestar y por el de todas las mujeres que se encuentran en una situación de riesgo parecido.



El amor es
como...



El tratamiento de los síntomas.

Para las víctimas, el maltrato tiene graves consecuencias. El maltrato puede provocar trastornos de la personalidad y el estado de ánimo. Las víctimas se sienten solas, desorientadas, débiles, angustiadas y deprimidas. También sufren baja autoestima porque dejan de gustarse y quererse a sí mismas. Ansiedad, no descansan bien. Por tanto, les cuesta mucho estudiar o trabajar porque no se concentran. Si te sientes así, debes contarlo en casa. Tu familia debe saberlo. Busca ayuda profesional, en el centro de salud pueden ayudarte para que la situación no empeore.

Debes tomar la iniciativa para remediar el maltrato. Te vamos a sugerir una serie de remedios y recetas útiles:

RECUERDA, TÚ ERES LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DEL MUNDO PARA TI:

Conocerte, quererte, cuidarte y salvarte por ti misma. Piensa y dialoga en tu interior para descubrir tus expectativas. No renuncies a ellas. Y vive la vida desde tus propias esperanzas y proyectos. Primero eres tú. No es egoísmo, sino necesidad.

BUSCA LA COMPAÑÍA DE BUENA GENTE:

Tu familia, amistades y personas de confianza que puedan ayudarte a comprender y denunciar la situación. Si quieres dejarlo estar, para que no te sientas sola. Que estén pendientes, para que no te hagan más daño.

NO DISCULPES EL MALTRATO:

El perdón no tiene un poder redentor. El agresor no cambiará sólo porque tú le perdonas. El arrepentimiento no es garantía suficiente para confiar en que dejará de hacerte daño. En ocasiones, podemos disculpar los agravios. Pero los delitos no se perdonan, porque no tenemos potestad. Mantente firme. Frases como "Te necesito. No puedo vivir sin ti y haré alguna locura si me dejas" no son más que amenazas y chantajes que provocan compasión para que le des otra oportunidad. Y si lo consientes y olvidas, corres el riesgo de sufrir una nueva agresión. Nunca le hagas promesas "por si cambia" porque mentirá para convencerte.

NO DEJES PISTAS:

No des facilidades para que te encuentre si piensas que es peligroso. Evita los lugares que él frecuenta. Durante un tiempo, no trates demasiado con las personas que le conocen. No atiendas sus llamadas de teléfono. Bloquéalo en las redes sociales. O mejor, deja las redes sociales. Da instrucciones muy firmes para que nadie intente darle datos sobre ti. A veces, personas con "buenas intenciones" que quieren "arreglarlos" les explican cosas que tú no querías y lo complican todo.

CAMBIA TUS RUTINAS:

Deja atrás las viejas costumbres, así no tendrás necesidad de repetir lo que hacías con él ni sentirás el vacío de lo que has dejado atrás. No vayas a los mismos sitios a hacer las mismas cosas y con la misma gente de siempre que supo del maltrato y no te ayudó. Busca personas interesantes que te aporten algo nuevo.

DIVIÉRTETE:

Sal. Disfruta y ríe. Recupera tus gustos y aficiones. Los entretenimientos que te hacen sentir bien como los juegos, la música, el arte o el deporte. Descubre lugares y propuestas diferentes. El mundo es grande y tú puedes explorar otros espacios, porque a veces nos reducimos demasiado cuando andamos en pareja.

Verás que dando estos pasos te sientes mejor. O ayudas a alguien a que se sienta mejor. Nadie tiene derecho a abusar o aprovecharse de ti, como mujer. Eres sobre todo una persona con dignidad y libertad plenas. No dejes que te pongan límites.

Si confundes el amor con el abuso, el interés con los celos y sus exigencias con el deseo sexual; puedes verte enredada en una relación violenta perjudicial para tu salud e incluso una amenaza para tu vida.

¡NO LO CONSENTAS!

Otras expresiones de violencia masculina contra las mujeres.

Las mujeres no somos mejores ni peores que los hombres. Ni más fuertes, inteligentes, hábiles, bondadosas o maliciosas. Ni más ni menos. Somos seres humanos diferentes, pero iguales en valor, derechos y deberes. También merecemos el mismo trato y oportunidades. Aun así, persisten en nuestra sociedad vicios machistas heredados de un pasado patriarcal que nos perjudican y pueden destrozarnos la vida.

En el fondo de estas violencias se encuentra el control sexual que algunos hombres ejercen sobre las mujeres. Ten en cuenta que pueden afectar en mayor medida a las chicas y jóvenes, por ser más deseables, más confiadas y menos experimentadas. Por eso es necesario conocerlas y estar alerta. Son riesgos que puedes correr.

ACOSO SEXUAL:

Es la intimidación de naturaleza sexual. Cuando una persona te hace propuestas indeseadas e inapropiadas a cambio de favores sexuales. Cuando un hombre nos persigue, nos espía o dice groserías. Promesas sospechosas o amenazas de carácter sexual. Puede ocurrir en el ámbito laboral o educativo, por parte de jefes, profesores o compañeros que se aprovechan de su poder o autoridad sobre ti.

ABUSO SEXUAL:

Si te obligan, contra tu voluntad o sin consentimiento a satisfacer el deseo o la pulsión sexual de otra persona. Por ejemplo, aguantar un lenguaje obsceno u obligarte a ver pornografía. También los tocamientos no deseados. Si en el abuso del hombre hacia la mujer, por cualquier medio, se produce una penetración forzada entonces es agresión sexual: violación.

Las violaciones son más frecuentes en ámbitos y relaciones de confianza. Pensamos que los violadores son hombres desconocidos, malvados o enfermos que pueden asaltarnos por la calle. Eso es incierto. La mayoría de agresiones sexuales ocurren entre familiares,

amigos o incluso en la pareja. Son hombres que se aprovechan de su cercanía e intimidad para cruzar los límites de nuestro consentimiento y satisfacer su deseo de una forma egoísta y violenta. Pero sin tu aprobación, nadie puede tocarte ni un pelo. De ningún modo.

También es una violación que se nos obligue a prácticas sexuales peligrosas, dolorosas o que suponen un riesgo para nuestra salud, de contagio o embarazo no deseado. Si piensas que te ha ocurrido, debes informar a tu familia. Acudir al centro de salud para que constaten si estás bien. Si es un delito, conviene denunciar para que no se repita.

PORNOGRAFÍA:

Es una presentación abierta y cruda del sexo o las prácticas sexuales que pretende producir excitación. En la actualidad, la pornografía es una especie de espectáculo sórdido y negocio oscuro. Las personas que participan no siempre son conscientes de los riesgos o los beneficios de su actuación. Puede ocurrir que alguien nos prometa dinero o fama si accedemos a hacernos unas fotos para publicidad. O un casting para una película. Y luego, te seduzcan u obliguen a hacer pornografía. Atención, si como un juego o un reto viral te ofrecen dinero por enrollarte con un tío que conoces más o menos: no aceptes. Sobre todo si quieren grabarte en vídeo.

PROSTITUCIÓN:

Consiste en mantener relaciones sexuales a cambio de dinero. Es muy frecuente. Las personas prostituidas suelen encontrarse en situación de tráfico o secuestro. La mayoría no lo hacen voluntariamente, sino forzadas. Nadie nace con vocación de prostituta. La falta de oportunidades, la pobreza o la violencia de las redes mafiosas de chulos y proxenetas mantienen a muchas mujeres y niñas en situación de explotación sexual. No te fíes de los anuncios engañosos que prometen a las chicas jóvenes cantidades altas de dinero por "trabajos" sospechosos: escorts, chicas de compañía o de alterne.

MATRIMONIO FORZADO:

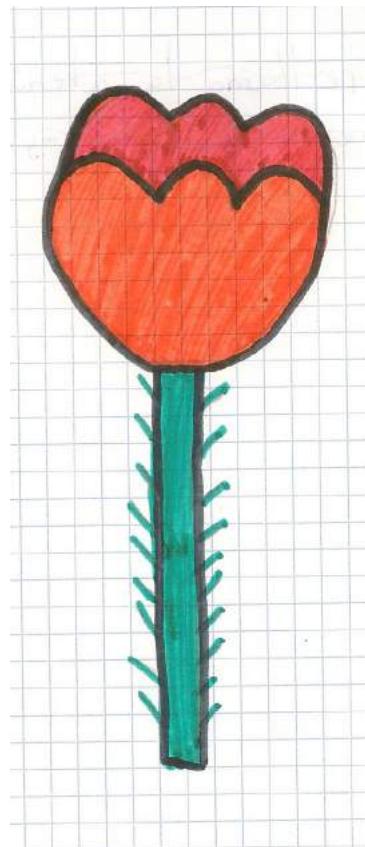
En nuestro país, en la actualidad, cada cual escoge libremente con quien quiere compartir sus sentimientos, deseo o vida. Nadie puede, por ninguna razón obligarte a casarte y convivir con una persona a la que no conoces o no amas. Los matrimonios concertados, o por conveniencia e interés son todavía frecuentes en muchos países, culturas y grupos étnicos. Pero, son violencia.

EMBARAZO FORZADO:

Tampoco nadie puede obligarte a ser madre si tú no quieres. Tienes todo el derecho a escoger cuándo, cómo y con quién quieras ser madre. Tú decides. Del mismo modo, tampoco pueden obligarte a interrumpir el embarazo si tú deseas continuar adelante con la maternidad. Ser madre, como ser padre; es una decisión delicada que merece ser meditada con serenidad. La mayoría de personas deciden tener hijos cuando entienden que pueden ofrecerles la compañía, el cariño y el cuidado necesarios para que tengan una buena crianza y educación. No por obligación, miedo o accidente.

HOMOFOBIA:

Quizá tú amas y deseas de otra forma más diversa y menos convencional. Hay chicas que prefieren la compañía y el cariño de otras chicas. Y también quien se enamora y comparte el placer con hombres y mujeres indistintamente. Quizá tú sientes así. Estás en tu derecho de escoger. Nadie puede juzgar cómo late otro corazón. El amor y el deseo son libres. Por tu preferencia u orientación sexual no pueden burlarse de ti, acosarte o excluirte. Puedes exigir, en el trabajo, en el instituto e incluso en tu familia respeto y cortesía siempre. La homofobia es la aversión y el rechazo de las personas homosexuales. La violencia homofóbica es un delito grave de odio. Y debe denunciarse.



El amor es como una rosa bonita, al principio cuando la coges te das cuenta de que pincha, pero aun así la sigues teniendo en tus mano porque es hermosa y la sigues sosteniendo por mucho dolor que te cause

Como ves, estos abusos son violencia masculina contra las mujeres porque lo ejercen hombres contra mujeres con el objeto de controlar nuestra sexualidad o capacidad reproductiva. El feminicidio es el conjunto de crímenes de odio contra las mujeres.

Ahora entiendes mejor por qué el ocho de marzo las calles se llenan de mujeres y hombres que reivindican la igualdad de género. En el instituto también se conmemora el 25 de noviembre, el Día internacional para la eliminación de la violencia contra la mujer. En tu ciudad y en tu barrio existen colectivos y asociaciones que se organizan, piensan y luchan contra la discriminación sexista. Tú también puedes abrazar y manifestar con orgullo el compromiso feminista. Es de justicia.

Las mujeres no somos objetos. Somos sujetos y protagonistas de nuestras vidas. Con esta verdad, seguridad y autoridad haremos desaparecer la violencia, el maltrato y la humillación machista que tanto nos infecta, afecta y perjudica.

Para los chicos

Tienes en tus manos una sencilla guía para prevenir la violencia masculina contra las mujeres. La llamamos así para saber con claridad a qué nos referimos. En España, la violencia de género es aquella que el hombre ejerce contra la mujer cuando existe o ha existido un vínculo afectivo. Es decir, en las relaciones o ex relaciones de pareja. Y está motivada por el machismo, la actitud de prepotencia del hombre hacia la mujer. Es una violencia frecuente. Algunos estudios estiman que afecta a una de cada cuatro chicas jóvenes en sus primeras relaciones sexuales y afectivas.

Esta es una lacra muy antigua que se arrastra y permanece en nuestra sociedad, aparentemente tan moderna. Hombres que tratan con paternalismo, condescendencia y chulería a las mujeres. Que se sirven de ellas para la satisfacción egoísta de sus necesidades o deseos. Y afecta a las mujeres de todas las edades y condiciones, no sólo a las mayores o sin recursos personales, económicos o culturales.

Cuando hablamos de violencia masculina contra las mujeres no tienes por qué sentirte ofendido, avergonzado o culpable. Ni por qué ponerte a la defensiva. No estamos en una guerra de los sexos: a ver quién tiene más razón, los hombres

o las mujeres. Al contrario, hombres y mujeres de bien estamos juntos por la justicia y la paz. Nos corresponde entender el problema y tomar partido del lado de las víctimas.

Cuando hablamos de violencia intrafamiliar, doméstica o en la pareja es cierto que la mayoría de agresores son hombres. Pero, también lo es que la mayoría de hombres no somos agresores. Nadie es responsable del daño que causa otro. Sin embargo, nosotros tenemos por cumplir un papel necesario para erradicar la violencia de género. Sin nuestra ayuda no acabará. Nuestra obligación es escuchar a las víctimas, comprender el problema y renunciar a los privilegios y las actitudes machistas. Dejar a un lado la prepotencia frente a las mujeres y tratarlas con la debida dignidad y respeto. En la lucha por la igualdad de género, las mujeres necesitan compañeros y aliados capaces de superar los viejos y nocivos hábitos patriarcales. Tú puedes ser uno de ellos. Uno de nosotros: amigo, hermano, amante o esposo pero nunca dueño.

En esta guía hablamos de las relaciones heterosexuales, porque son las más estudiadas y en las que se produce esta violencia con más frecuencia. Pero, algunas de las reflexiones, consejos y actividades también pueden servirte si tú prefieres amar de otra forma, más diversa y menos convencional.

El enemigo del feminismo no somos los hombres, sino el patriarcado.

El amor es como una luna,
aparece, se eleva y desaparece.



Los chicos visten de azul,
o cómo “jugar a pelearse”.

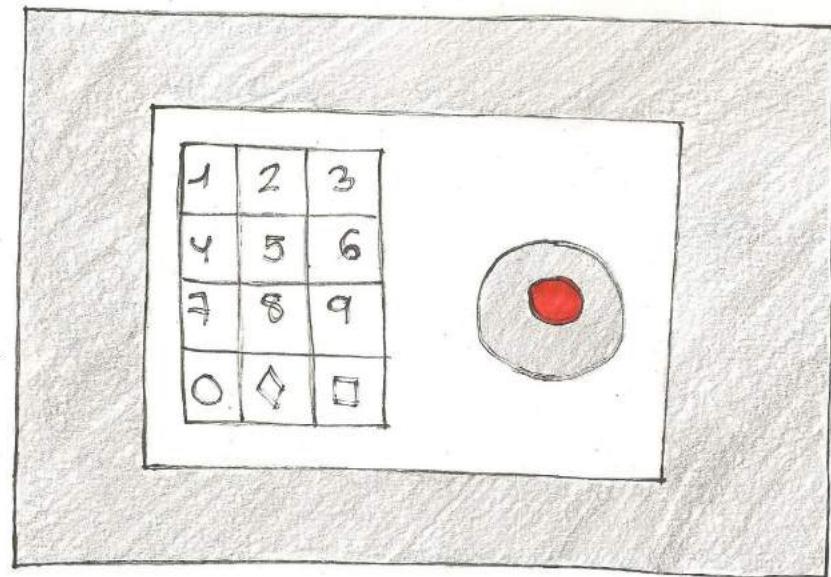
La sociedad, los medios de comunicación y algunas familias siguen educando a los chicos para competir y luchar. Los dibujos animados y los videojuegos nos presentan súper-hombres que lo resuelven todo a la fuerza. Que imponen su voluntad venciendo en el combate o en la guerra. Pasamos media infancia enchufados a máquinas de matar marcianos, mutantes o robots. Nuestras diversiones no dejan hueco a la expresión de las emociones, el cariño o el cuidado. Son “cosas de chicas”. Las rechazamos porque nos hacen sentir frágiles y vulnerables. Pensamos que cuestiona lo máspreciado de un “hombre de verdad”: ganar, dominar y mandar. Así, nuestra vida es cada vez más competitiva, hostil y vociferante.

Dejar de ser un niño y convertirse en “todo un hombre”, exige cumplir los mandatos sociales de la masculinidad tóxica. Nos dicen, “los hombres no lloran”. Y tienes que aguantarte. Nos dicen, “no te rindas, si te pegan tú pega”. Y tienes que devolverla. Ejercitamos nuestra hombría en pandilla, con los amigos. Una especie de espectáculo grotesco. Con actitudes pueriles y contestonas, como vacilar, provocar, asumir riesgos idiotas para demostrar que “te atreves” y eres valiente. Buscando gresca y “dando siempre la cara”. Compitiendo con otros hombres para demostrar que podemos más. Está mal. Te seca por dentro y hace daño.

Ser violento no te hace más hombre, sino peor persona.

Actuar así nos aleja de las relaciones interesantes, tanto entre nosotros como con las chicas. Usamos la violencia para llamar su atención. Piropos ofensivos, por ejemplo. Incluso empujones o apretones “que son un juego o sin querer”. En ocasiones, porque no sabemos cómo hacerlo mejor. No nos damos cuenta de que la aproximación y el contacto con las chicas es otra dimensión de las relaciones humanas. Debemos actuar con empatía y comprensión. Incluso con ternura, ¿por qué no?

Como jugamos a pelearnos y derrotarnos, cuando empezamos a interesarnos por las chicas no sabemos qué esperan y piden de nosotros. Por si acaso, nos reímos mucho. Las juzgamos y cosificamos. Nos dedicamos a puntuar sus medidas, a opinar si “son guapas o están buenas”, con grosería. Inventamos películas medio porno que nos montamos con la más atractiva del grupo flipando en colores. Y ellas, no entienden el juego. Piensan que es un signo de inmadurez y nos llaman “chiquillos”. O nos tratan con desdén y desprecio. Porque hemos escogido la peor forma de entender y empezar las relaciones de afecto, sea la amistad o el amor. Es decir, con prepotencia y violencia.



El amor es como una caja fuerte...
dentro guarda tesoros muy valiosos

El origen del mal.

Las chicas y los chicos nos criamos juntos: en familia, en la escuela, las calles y parques donde disfrutamos juegos y diversiones. En apariencia, nos educamos igual. Pero en realidad, nosotros y ellas adquirimos costumbres y gustos diferentes. Nos llegan por muchos sitios: la publicidad sexista, la prensa del “corazón”, el mundo de la moda y las redes sociales. Ahí desarrollamos formas de amistad diferentes. Las chicas son más habladoras y comunicativas. Se fijan unas en otras y critican, rivalizan. Pero cuentan que sus amigas del alma nunca les fallarán. Nosotros, compartimos actividades de acción, deporte o juegos para medirnos y competir. Nos peleamos, aunque luego seamos muy colegas porque “lo que pasa en el campo se queda en el campo” y no cuesta perdonar.

Pero, ¿no crees que podríamos aprender a conocerlas mejor? Cuando empezamos a gustarnos chicos y chicas, no hablamos los mismos lenguajes. No tenemos las mismas expectativas. Con frecuencia, confun-

dimos amor y deseo. Falta comunicación. Ellas, necesitan ser escuchadas. Reclaman un trato amable. En ocasiones, los detalles les importan mucho. Y nosotros, simplemente nos las comemos con los ojos.

Algunos “reality” fomentan esta simplona dicotomía de género excluyente. Montan el espectáculo en televisión. Programas de citas a ciegas, pruebas de amor, celos obsesivos, movidas de cuernos, arrepentimiento y reconciliación forzada. Donde mujeres y hombres enfrentan sus expectativas de una manera exagerada y dramática. Andan a gritos aireando agravios y trapos sucios por fama y dinero. Así, transformamos lo más precioso, el amor, en una especie de castigo.

Además, esperamos el aplauso del grupo. Porque entendemos la violencia como un entretenimiento. O una forma “normal” de relación. Así que los chicos reímos los chistes y ocurrencias machistas que denigran a las mujeres. Pasamos por alto algunas bromas pesadas o provocaciones sexistas. Muchos hombres se miden en todo. También en el desprecio hacia las mujeres. Y consideran una prueba de hombría “mejorar la marca”. Ni más ni menos que un “tronista”.

¿Crees que este tipo de relación produce felicidad, seguridad o éxito? Las relaciones tóxicas basadas en los juegos de competencia y poder son un círculo vicioso que nos ahoga. Por eso, intentamos superar la angustia por medio de la exigencia o la presión constante sobre nuestra pareja.

Aprendemos con bastante naturalidad a enfrentarnos y luchar por y contra las mujeres. Aprendemos a mantenerlas en una posición de inferioridad, subordinación y servicio por medio del ninguneo, la exclusión y las humillaciones. Los hombres machistas actúan así siempre, también con “sus” parejas y “sus” hijas. Son hombres de todas las edades y niveles económicos, sociales o culturales. Las mujeres que la padecen también. Quizá conoces un caso cerca. Y alguien querido tuyo está sufriendo. Por eso, no podemos minimizar, esconder o disculpar la violencia masculina contra las mujeres.

Los agresores no están enfermos, ni locos. Actúan con premeditación y alevosía. Agreden en privado, de puertas adentro para mantener su

autoridad y privilegio. Lo hacen cuando saben que la agresión quedará impune porque no hay testigos. Y sellan el daño causado con el miedo que producen las amenazas. Por eso, si eres testigo de una agresión machista no puedes callar y guardar el secreto. El silencio nos hace cómplices. Hay que señalar con disgusto al agresor. Aunque sea un amigo o familiar cercano. Callar, encubrir o protegerlo es imperdonable.

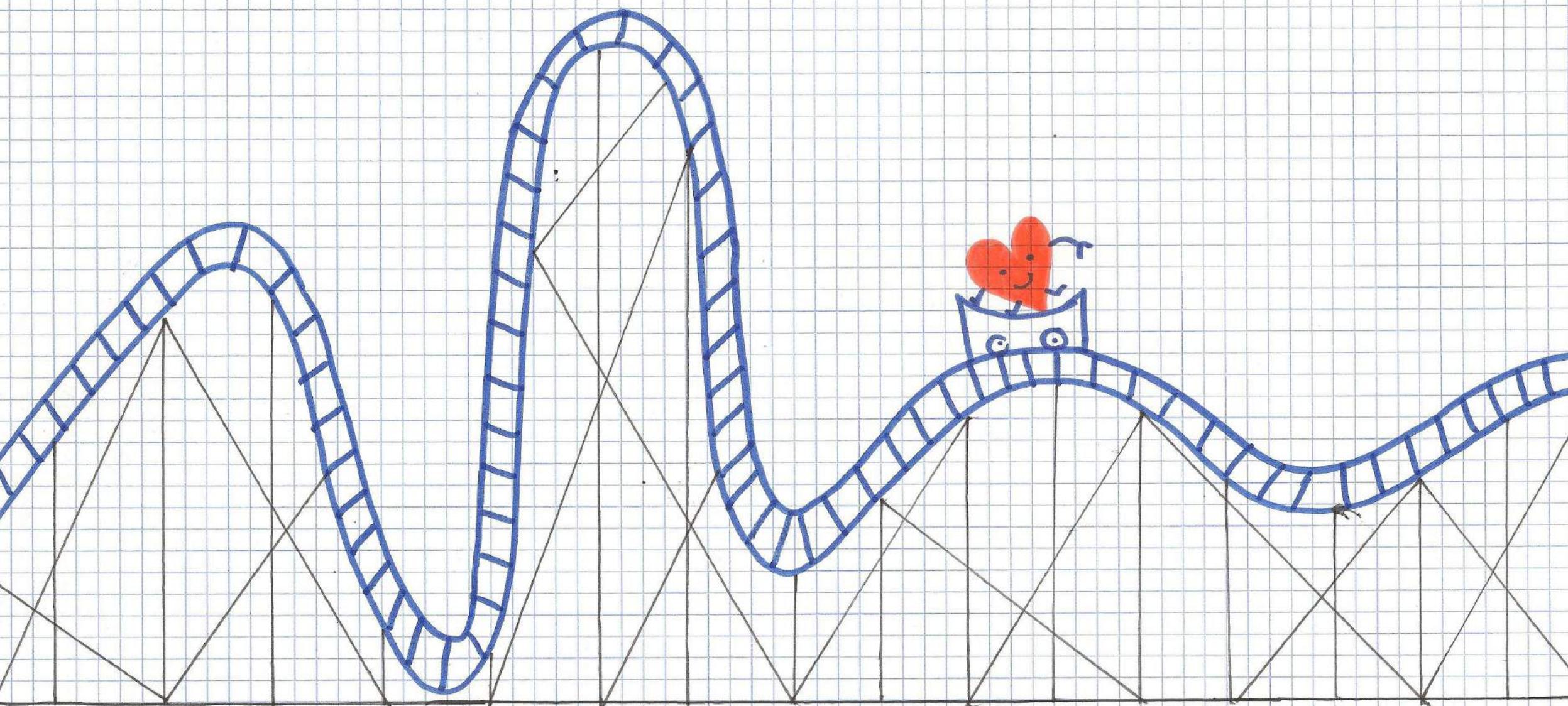
Ojalá escuches esta guía. Porque circulan muchos bulos, prejuicios y algunas suposiciones inciertas que contaminan la realidad y dificultan el buen amor. Lee atentamente nuestros comentarios y consejos. Deseamos contribuir así a que las mujeres y los hombres nos tratemos como iguales. A superar la prepotencia, el dominio y la violencia masculina sobre las mujeres de una vez por todas. Ya es hora. En la lucha contra la violencia de género los hombres tenemos un papel importante que cumplir. Llegamos tarde.

Lo primero, la prevención.

En esta guía te vamos a enseñar a ligar mejor. Sin pisar a nadie, con libertad, igualdad y respeto. Algunos consejos te pueden ayudar a triunfar. En primer lugar, rechaza las actitudes machistas. Las mujeres no son objetos dispuestos dócilmente a la satisfacción de tus necesidades o deseos. Ellas son personas completas y dignas. No necesitan un príncipe azul que las proteja o que las salve. Ni siquiera necesitan una media naranja o un medio limón.

Como es natural, las chicas odian sentirse juzgadas, engañadas, manipuladas o forzadas. No te acerques a una chica con la intención de aprovecharte o servirte de ella. Si lo haces, es posible que te rechace con vehemencia.

EL AMOR ES COMO:



UNA MONTAÑA RUSA, TIENE SUBIDAS Y
BAJADAS

Atención, si escuchas...

No me apetece salir
contigo este fin de semana,
tengo otro plan.

No voy a contarte todos
mis secretos, algunas cosas
mías no te importan.

No dejaré mis estudios o
aficiones por salir contigo,
yo voy primero.

No me llames “gordi”
o “fea”, porque
no lo soy.

No tengo por qué escoger
entre tú y mis amigas, las
prefiero a ellas.

No te doy la
contraseña de mi móvil,
es privado.

No me cambio de ropa
para salir, aunque vaya
provocando.

No bebo, no fumo y no
consumo ni siquiera
contigo, no me va ese rollo.

No me levantes la voz,
te entiendo mejor
sin gritos.

No quiero tener sexo
así contigo, no me gusta
y punto.

No quiero hacerlo sin
preservativo, es peligroso
para los dos.

No voy a continuar
esta relación, me agobia
y quiero cortar.

Recuerda, ¡NO ES NO!

Siempre respeta la opinión, los límites y la dignidad de la otra persona. Aunque a ti te parezca egoísta, injusto o frustrante. No fuerces la situación. Si te enfadas y recurras a las amenazas o el chantaje para cambiar su voluntad, es violencia. Aunque no te hayas dado cuenta, si la otra persona marca el límite es porque probablemente te has pasado. Por eso, la forma adecuada de proceder es parar en seco, disculparse y pensar con calma por qué te han parado. Quizá así no te vuelva a pasar.

En una relación de confianza puedes expresar abiertamente tus necesidades y deseos. Sé sincero. Procura hacerlo sin ofender o intimidar a nadie. Pero, entiende que no siempre quedarás satisfecho. En ocasiones pedimos demasiado. Quizá la otra parte no puede o no quiere complacer tus expectativas. No le apetece. O no es su momento.

Si se trata de relaciones sexuales, el consentimiento explícito de la otra parte es necesario. No puedes hacerlo hasta que ella diga “sí quiero hacerlo”. El silencio no es suficiente. El silencio puede ocultar un falso consentimiento: por ignorancia, vergüenza o miedo. En España, la edad legal de consentimiento son los dieciséis años. Si tienes relaciones sexuales con una menor de dieciséis años, se sobreentiende que no son consentidas y por tanto pueden juzgarse y penarse como un delito de abuso o agresión sexual.

El tratamiento de los síntomas.

Una vez que conocemos la existencia de esta epidemia, necesitamos un tratamiento para curar el mal y que no se extienda. La violencia masculina perjudica a las mujeres, por supuesto. Pero a nosotros también. Si somos violentos, no podemos relajarnos ni disfrutar a tope del contacto humano. No podemos relacionarnos con tranquilidad y normalidad porque habrá inseguridad, miedo e incomunicación.

Vamos a darte algunas pistas para tratar a las chicas con libertad, igualdad y respeto. Sea o no sea tu amiga o pareja, todas merecen este buen trato:

SON PERSONAS COMPLETAS.

No te necesitan. Si una chica está contigo es porque quiere y le apetece. Ellas tienen opinión, valores humanos e iniciativas sobre su propia vida que no abandonarán a cambio de tus atenciones o por tus exigencias. Entiende que su libertad de pensamiento y acción van antes que tú.

PIENSA QUÉ APORTE UNA CHICA A TU VIDA.

Si es importante para ti, hazla a ella sentir importante. Una buena dosis de autoestima es la base de las relaciones nutritivas. Comparte sus éxitos, alégrate de su compañía y confía en su palabra. Ninguna de las dos partes tiene por qué sentirse insegura.

APRENDE A ESCUCHAR.

En ocasiones es suficiente. No es necesario que respondas o contradigas todos sus argumentos. Ni por qué parecer más inteligente, tener la razón y cerrar siempre la conversación con la última palabra. Las mujeres también saben y pueden enseñarnos muchas cosas.

RESPETA SUS DECISIONES Y LÍMITES.

No intentes convencerla de mala manera, con amenazas o chantajes. No creas que si lloras y le das pena, por no discutir contigo acabará cediendo y te saldrás con la tuya. Mejor pasa del tema.



El amor es como un libro.

Porque hay buenos y malos libros, pero podemos elegir la historia que queremos seguir leyendo

VALÓRALA.

Aprecia y comparte lo que ella hace, sus gustos y aficiones. Escucha sus propuestas o fantasías. Quizá descubras algo nuevo que te encantará. Las chicas no tienen por qué seguirnos siempre el rollo: qué hacer, dónde ir y con quién salir por ejemplo. Igual tienen otros planes interesantes. Puedes ceder y probar, no pasa nada. Ellas no son un castillo ni un territorio que asaltar y conquistar. En ocasiones, es más divertido ceder la iniciativa y dejarse seducir.

PRACTICA LA NEGOCIACIÓN.

Si no te apetece lo que ella propone, no tienes por qué ceder. Entiende que en pareja es necesario hablar y alcanzar pactos. Quizá encontréis alguna alternativa que, sin ser exactamente lo que esperabais también puede complacerlos en parte. Si alcanzas un acuerdo, respeta siempre tu palabra.

Relaciones sexuales placenteras y seguras.

Para la mayoría de personas que tienen pareja, la expresión y satisfacción del deseo sexual es una parte muy importante de la relación. Es natural. Nadie tiene por qué avergonzarse de ello. Ni por qué andar ocultando segundas intenciones.

No es cierto que los chicos somos “unos salidos”. Porque siempre estamos pensando en lo mismo, vamos a lo que vamos y somos impulsivos. Por este prejuicio pensamos que nos corresponde tomar la iniciativa. Hay chavales que tienen mucha prisa porque sus amigos “lo han hecho ya” y no quieren quedarse atrás. ¡Como si fuese una carrera! Pero esto no es cierto, también hay chicos que llevan un ritmo más lento. Y no pasa nada, está bien. Cada cual tiene su momento.

En todo caso, si deseas mantener unas relaciones sexuales placenteras y seguras recuerda cumplir siempre estos principios de garantía.

CONOCE.

Investiga, infórmate y explora. Desconfía de la industria sexual: los videoclips, las cosplayers sexys, el hentai y las películas porno son mentira. Sólo sirven para hacer dinero. Imagina, descubre y experimenta. El origen del deseo está en tu interior. No te avergüences de ti mismo. No renuncies a tus gustos o preferencias.

COMUNICA.

Explica francamente, sin titubeo y sin rubor qué buscas. También cómo te expresas y te gusta compartir el placer. Exige que la otra parte actúe igual. No vayas con artimañas. Tampoco te dejes engañar. Traza una “hoja de ruta”. ¿Qué vamos a hacer? ¿Qué va a pasar?

CONSIENTE.

Una vez expuestas las pretensiones, afirma o niega. Di “sí o no”, según te apetezca. Dilo claro y firme. Si en algún momento te sientes incómodo, tienes derecho a decir “basta” y parar. Entiende que la otra parte también puede plantarse.

CORRESPONDE.

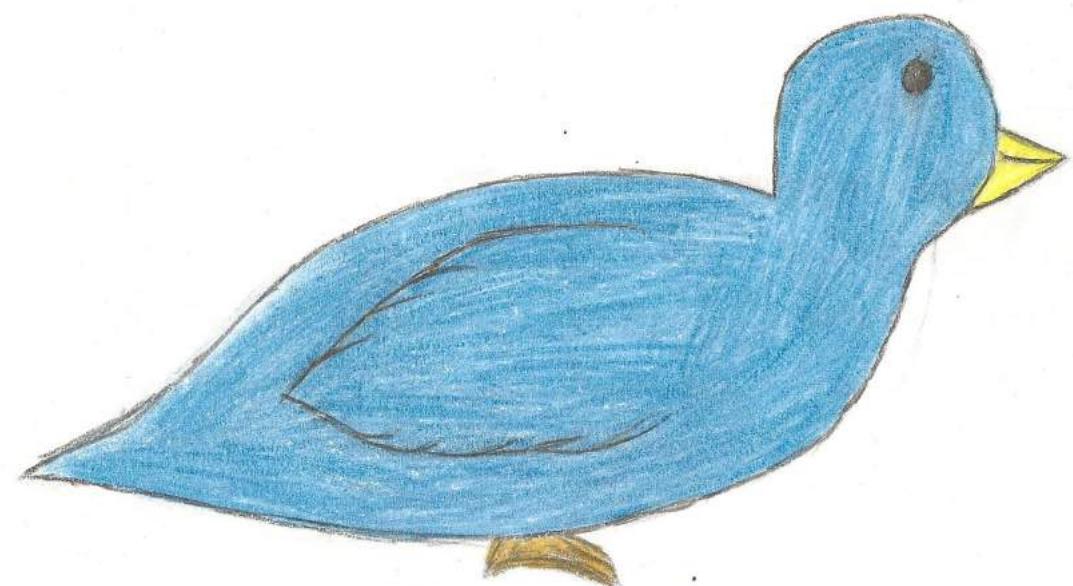
No seas egoísta. Si buscas cariño y comprensión, ofrece cariño y comprensión. Si buscas gozo, ocúpate del gozo ajeno. No está bien quedarse satisfecho a costa de los demás. No puedes olvidar las necesidades de la otra parte y abusar.

PROTÉGETE.

Protege tu cuerpo, porque existen las enfermedades e infecciones de transmisión sexual, el VIH/SIDA y los embarazos no deseados. El preservativo, o condón, es el método anticonceptivo barrera recomendado en las primeras relaciones sexuales. También en las relaciones esporádicas. Permite hacerlo con mayor seguridad y confianza, lo que aumenta la satisfacción de todas las partes. Los preservativos son fáciles de conseguir en cualquier farmacia. No te cortes, pídelo.

El amor es como un pájaro.

Porque tiene que ser libre y no ser enjaulado.



La violencia masculina contra los hombres.

Si eres capaz de escuchar y cumplir estos sencillos consejos, te previenes bastante bien de la violencia de género. Y con un poco de voluntad por tu parte, nadie tendrá que representar el incómodo papel de víctima o verdugo.

Sin embargo, existen otras violencias masculinas que también pueden hacernos daño. Los hombres somos los protagonistas principales de las acciones violentas: causantes y sujetos. Somos las primeras víctimas de la masculinidad tóxica. Sobre todo, la sufren los niños y hombres jóvenes. Por ejemplo, sumamos la mayoría de las muertes violentas por reyertas, más perpetradores y víctimas en los homicidios, accidentes de circulación por imprudencia, deportes de riesgo, consumo y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas. De hecho, la esperanza de vida de los hombres es menor que la de las mujeres en todo el mundo. Es así por la tradicional asociación de masculinidad con riesgo, competitividad y éxito.

Esto no ocurre por casualidad, ni porque seamos tontos o malvados por naturaleza. Es porque el patriarcado nos adjudica una posición de poder y dominio sobre los demás que debemos mantener por la fuerza, mediante el abuso y la humillación de otras personas. Las mujeres y la infancia, principalmente. Pero hoy en día este tipo de hombre es muy antiguo y una burrada. Afortunadamente, también cada hombre es libre, especial y diferente. No nacemos programados. Ni somos como nuestros tatarabuelos: obsesionados por el honor de la familia y la honra de las mujeres. Podemos escoger un proyecto de vida que escape de la herencia machista.

Hombres, ¿por qué cambiar?



El amor es como la pesca.
Porque si pescas triunfas y tienes novia,
pero si no pescas piensas que es tu culpa y
te sientes mal.

Muchos hombres no renuncian a las actitudes machistas porque entienden que son el sostén de sus privilegios. En la pirámide del poder social y familiar, es mejor sentarse en la cumbre. Siempre fue así, los hombres fuimos admirados, amados y servidos por las mujeres. Entonces, si tengo todo, ¿por qué cambiar? Es una pregunta difícil. La mayoría de hombres no se inclinarán hacia la igualdad de género mientras no perciban que reporta algún beneficio o bienestar mayor. Claro, podemos exigir el cambio por una cuestión de justicia elemental. Pero no es suficiente. Necesitamos más y mejores argumentos, fíjate.

MÁS LIBERTAD.

Los hombres igualitarios disfrutamos más del corazón. Podemos sentir, pensar y actuar sin el peso del prejuicio homofóbico. Por andar en compañía de chicas, no nos importa ser juzgados. Al contrario, nos encanta hablar y compartir con ellas la amistad al mismo nivel. También con otros chicos. No necesitas hacerte el duro. Si dejas atrás la ilusión de "superman" y te quitas la coraza que impide llorar o manifestar abiertamente la alegría y el cariño bailarás más ligero y mejor.

MÁS CUIDADO.

La vida de muchos hombres es una infancia prolongada artificialmente. Somos más objeto que agentes activos del cuidado. Porque no sabemos cuidarnos bien necesitamos otras personas que nos vigilen, orienten y atiendan siempre. Una madre, una amiga, una novia o una esposa. Madurar es aprender a cuidarse. Y es necesario si quieras después cuidar a los demás. Esto exige la higiene y el orden de uno mismo y del espacio en que se vive.

Es bueno aprender a valerse por uno mismo, sin depender de nadie para la satisfacción de las necesidades más básicas. Las tareas domésticas, la crianza y atención a las personas dependientes también son cosa nuestra. Además, pueden ser una fuente de satisfacción y gozo. Recuerda siempre que la mejor convivencia se produce entre personas autónomas y corresponsables.

MÁS PAZ.

Renunciar a la violencia como una forma normal de relación, diversión o espectáculo es importante si quieras encontrar la paz interior. Dejarás de competir constantemente con otros hombres, por ser el mejor. Aprenderás a perder, gestionar mejor la frustración y evitar una nueva derrota. Además, renunciar al éxito total y bajar el ritmo permite reducir los niveles de estrés y ansiedad.

Más libertad, cuidado y paz construyen un “hombre nuevo”. Una identidad masculina más completa y deseable. Un ser más despierto, inteligente y capaz. Con firme seguridad en sí mismo y amor propio. Y mejor para la convivencia. Un hombre así disfruta de mejores relaciones. En la amistad, fuera de la competencia que nos obliga a ver en cada mujer un objeto de deseo y en cada hombre un rival. También mejores relaciones en el amor, fundado en la sinceridad y la correspondencia.

Lo cierto es que la violencia masculina contra las mujeres jamás acabará sin nuestra colaboración. En la lucha contra el feminicidio, somos necesarios. Porque el dolor no es responsabilidad de las víctimas, sino de los agresores que lo causan. No podemos consentirlo por más tiempo, tanto sufrimiento inútil. El compromiso de los hombres justos exige comprender, señalar y rechazar el machismo. La mala conducta de unos pocos nos compromete a todos. Así, la lucha por la igualdad de género también puede entenderse como un proceso de liberación para nosotros, los hombres.

Existe un movimiento de hombres por la igualdad de género. Es bastante reciente y ellos tratan de estudiar y demostrar que la hombría no tiene nada que ver con la violencia, que los hombres hemos de aprender a expresar nuestras esperanzas, miedos y sentimientos y a compartirlos entre nosotros y con ellas para encontrar soluciones a los conflictos de convivencia. ¡Búscalos!



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES
E IGUALDAD



CASA DE LA DONA