

# IGUALMENTE AMIGOS

REVISTA JUVENIL  
SOBRE CÓMO  
ESTABLECER  
RELACIONES  
SANAS EVITANDO  
LAS RELACIONES  
BASADAS EN EL  
SOMETIMIENTO Y EL  
CONTROL DEL OTRO



 **GOBIERNO  
DE ARAGON**

Departamento de Servicios Sociales  
y Familia

# CONTENIDOS

- Introducción
- ¿Vivimos en una sociedad igualitaria?
  - Todos necesitamos cuidados
- Esclavos de la Imagen
- ¿Por qué una educación diferente?
- ¿Cómo aprendemos a amar?
- ¿Cómo alcanzar relaciones saludables construídas desde el respeto y la igualdad?
  - Resolución de Conflictos
- Violencia de género
  - Ejemplos de situaciones de maltrato
  - ¿Qué hace a un chico ser maltratador?
  - No hay excusas para el maltrato
  - Permanecer en una relación dañina puede tener graves consecuencias
  - ¿Cómo puedo salir de una relación de maltrato?
  - Miedos a la hora de abandonar la relación
  - ¿Qué te puede ayudar?
- ¿Cómo vives tu sexualidad?

## >> Colaboración en el proyecto global

«Con la igualdad todos ganamos. Di NO a la violencia»

Fundación Obra Social La Caixa

## >> Agradecimientos

Erick Pescador, Ángel Vergara, Teresa Fuertes y todas las personas que con su trabajo y buen hacer han ido plantando semillas de igualdad a lo largo de los tiempos con especial mención a María José Urruzola por sus excelentes guías y a la publicación «Ni ogros ni princesas» editada por el Gobierno del Principado de Asturias.

Noviembre, 2008

Edita: Instituto Aragonés de la Mujer

Coordinación Técnica Colectivo Brote: [www.colectivo.org](http://www.colectivo.org)

Autoras de textos: M<sup>a</sup> José Menal y Yolanda Quílez

Fotografías: Ángel Vergara

Ilustraciones: XCAR Malavida

Diseño y maquetación [www.dosmasdos.info](http://www.dosmasdos.info)

Imprimido por Olimar

Depósito legal : Z-4189-2008

# introducción

En la adolescencia el desarrollo físico, emocional, intelectual, social, espiritual y académico no siempre van unidos. Es un época de intensa preocupación por la personalidad individual que madura y cambia diariamente. Los adolescentes forman una comunidad de iguales que potencia el comportamiento grupal y comparte un conjunto de idealizaciones.

La búsqueda de sí mismos les lleva a fijarse en los modelos que la sociedad les ofrece. Actualmente las chicas encuentran bastantes modelos entre los que elegir pero siguen siendo víctimas de la atención excesiva sobre sus cuerpos, de su falta de autoestima y de los mensajes contradictorios (pocas oportunidades laborales pero alta exigencia académica, roles supuestamente más igualitarios pero en sus casas muchos conflictos sin solucionar, el poder y el dominio sigue siendo el arma más eficaz...). Pero los chicos quizás lo tienen peor, pues aunque pudieran reconocer la no validez actual de la masculinidad tradicional, no tienen otros modelos en los que reflejarse. Desgraciadamente la masculinidad que emerge del patriarcado está todavía muy presente en nuestra sociedad y ante la ausencia de alternativas claras, “más vale malo conocido que bueno por conocer”. Los jóvenes adoptan estos roles que les hacen sentir más seguros, “pues así ha sido toda la vida”.

Las chicas -para quienes un pequeño defecto físico se vuelve una obsesión- tienen como ideal ser delgadas, guapas, simpáticas, divertidas, inteligentes, comunicativas, disciplinadas, sumisas. A medida que eligen ser socialmente aceptadas van perdiendo confianza en sí mismas. A las chicas que no cumplen los mínimos en la estética imperante o no están inmersas en el juego de la apariencia se las deja fuera de la vida social, incluso sus propias compañeras. Los chicos, en cambio, habrán de ser deportistas, líderes, listos (que no necesariamente inteligentes), seductores, sexualmente exitosos, fanfarrones, arriesgados, duros, insensibles, competitivos, individualistas, protagonistas y con capacidad de someter y de burlarse de otros y otras. Para “hacerse hombres” deberán someter a los demás y especialmente a todo lo que tenga que ver con lo “femenino”. A los chicos que no responden a este esquema se les cuestiona su masculinidad.





# igualmente dAmigos



YO SOY NICO. SI ACEPTAS  
EL RETO DE ACOMPAÑARNOS  
HASTA EL FINAL, QUIZÁS  
ENCUENTRES "FÓRMULAS  
MÁGICAS" PARA SER MÁS  
FELIZ, O QUIZÁS NO, PERO  
ESPERAMOS QUE EN  
CUALQUIER CASO HAYA  
VALIDO LA PENA



¡HOLA, SOY MARA!, OS PROPONEMOS  
QUE NOS ACOMPAÑÉIS EN EL DIFÍCIL  
JUEGO DE ENCONTRAR ERRORES EN  
LA SOCIEDAD QUE NOS HA TOCADO  
VIVIR Y EN NOSOTROS MISMOS, PARA  
PODER DISFRUTAR DE MEJORES  
RELACIONES

# ¿vivimos EN una sociedad igualitaria?



Durante siglos nuestra sociedad ha sido bastante “sexista”, es decir, no defendía la igualdad de sexos, sino el sometimiento de uno al otro. Otorgaba el poder a los hombres y coaccionaba a las mujeres para que aceptaran su sumisión.

Al hablar de “sexo” nos referimos a las características biológicas que cada persona adquiere en función de que sus cromosomas sean XX (mujer) o Xy (hombre) -el cromosoma X es más grande-. Así pues tenemos 22 parejas de cromosomas comunes y sólo una que nos diferencia.

Con el término “género” se alude a una categoría sociocultural, “un rol”, que implica diferencias o desigualdades de índole social, económica, política, laboral en función del sexo. Es decir, todas las características y expectativas que la sociedad deposita en nosotros por el hecho de ser “una” o “uno”.

A lo largo de la historia muchas mujeres y algunos hombres han impulsado la causa feminista, que no pretende una superioridad de las mujeres, sino una sociedad igualitaria donde los valores asociados a la femineidad (sensibilidad, relacionabilidad, cuidado de otros, instinto, colaboración...) tengan el mismo valor y reconocimiento social que los asociados a la masculinidad (independencia, dominio, competencia, individualismo, racionalidad,...).

!! sólo nos diferencia una pareja de cromosomas !!



JO, TÍO, CÓMO  
MOLA TU  
DISFRAZ

PUES ANDA QUE EL  
TUYO... ¡ES SUPER  
ELEGANTE !!

¿NOS  
LOS  
CAMBIAMOS?

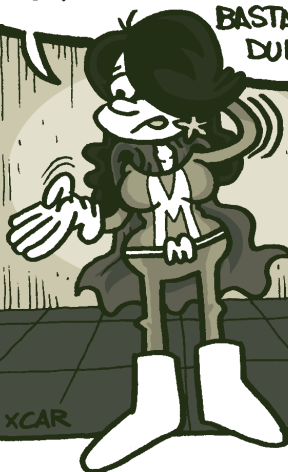


UN RATO  
DESPUÉS...

BUENO,  
¿CÓMO  
TE HA  
IDO?

ESTO DE IR DEMOS-  
TRANDO ¡SOY EL MEJOR!,  
PEGARTE CON TODO EL  
MUNDO Y HACER SIEMPRE  
COSAS ARRIESGADAS ES  
BASTANTE  
DURO...

ESO ES CIERTO, PERO  
TENER QUE AGUANTAR TÍOS  
PETARDOS, PORTARSE 'COMO  
UNA SEÑORITA', ESTAR HORAS  
ARREGLÁNDOSE, QUE TE  
CONTROLEN SIEMPRE Y  
ESTAR AL SERVICIO DE TODO  
EL MUNDO, ¡ESO SÍ QUE ES  
TRABAJAR DURO!



XCAR



Si bien es verdad que en España hemos avanzado mucho, especialmente desde el último cuarto del siglo XX, con la llegada de la democracia, aún quedan muchas cuestiones pendientes:

- Diferente educación de las personas desde su nacimiento en función de su sexo.
- Limitación de expectativas de las mujeres y control social de las mismas (se las culpabiliza de abandonar a sus hijos, del escaso mercado laboral, de ser ambiciosas -o de improductivas si deciden no trabajar-...).
- Inferiores oportunidades de llegar a puestos directivos para las mujeres.
- Sueldos más de un 25% inferiores respecto a los hombres y mayor tasa de paro.
- Sigue priorizándose en las mujeres el aspecto físico sobre la inteligencia.
- Los órganos de poder, las áreas de la ciencia, los puestos de responsabilidad y toma de decisiones siguen teniendo alto predominio masculino.
- Las tareas domésticas y el cuidado de personas dependientes siguen recayendo mayoritariamente en las mujeres.



Sin embargo, los hombres tampoco han logrado alcanzar algunos derechos que la sociedad les ha negado: la importancia de la “paternidad”(no sólo la biológica, sino también la afectiva, doméstica y cultural), la expresión de sus sentimientos, aceptar tranquilamente la debilidad, la posibilidad de establecer vínculos afectivos con amigos y familiares, no sólo vínculos superficiales basados en relaciones de grupo: fútbol, carreras de coches y motos, salir de marcha, las consolas... y ya de adultos: la política, el trabajo, las finanzas, la caza, más fútbol...

Todavía no han podido huír de la obligación de “hacerse hombre”, con lo que supone para la masculinidad tradicional: ser heterosexualmente activo con un gran impulso sexual, ejercer de jefe del hogar y trabajar remuneradamente para proveer al hogar. Siguen teniendo que ocultar la debilidad (para no ser catalogados de afeminados) y tienen que hacer demostraciones de “hombría” mostrándose sexistas y homófobos.

Sin embargo, la esperanza de vida de las mujeres es casi diez años superior a la de los hombres. Parece que una mejor capacidad de afrontar el dolor físico, psíquico y la frustración, mayor autocuidado y las redes sociales que tejen, aparte de otras cuestiones biológicas, puede favorecerles una vida más larga.

Como dice un proverbio cheyenne:

***“Una nación no estará vencida hasta que los corazones de sus mujeres hayan desfallecido. Cuando esto ocurra, y por muy valientes que sean sus guerreros o por muy poderosas que sean sus armas, este pueblo estará acabado”***

Aunque aún quedan hombres a los que les interesa perpetuar el sexismo para no perder el poder, los privilegios y el prestigio, hoy en día existen en España y por todo el mundo varias asociaciones de “Hombres por la Igualdad” que han analizado con respeto las experiencias de las mujeres en su larga historia de sometimiento y que han reconocido no sólo su papel de opresores sino también el alto precio que los hombres han pagado para cumplir con las demandas de “ser hombre”.

Según aparece en [hombresporlaigualdad.blogspot.com](http://hombresporlaigualdad.blogspot.com):

***“Queremos construir un modelo de masculinidad distinto al tradicional que todos hemos aprendido, que no esté basado en la obligada fortaleza de lo masculino, en la agresividad, en la competitividad, en la búsqueda desmesurada del éxito social, en la renuncia a los sentimientos. Queremos un modelo positivo, respetuoso, justo, igualitario y más libre que luche contra todo tipo de discriminación por razón de sexo.”***

**¡TODOS NECESITAMOS  
CUIDADOS!**



El cuidado, tal y como reconoce Naciones Unidas, es una actividad crucial para el desarrollo humano, pues sin él los seres humanos se extinguirían. Diversos estudios en orfanatos muestran que muchos bebés suficientemente alimentados pero que no reciben cuidados, mueren antes de cumplir el primer año. Por cuidados no sólo entendemos alimentación, atención sanitaria e higiene. El cachorro humano es de los más indefensos de todos los seres vivos y para aprender a hablar y desarrollarse necesita: caricias, susurros, canciones, abrazos, estímulos, refuerzos, etc. Pero los adultos también necesitamos cariño y cuidado, deseamos ser reforzados en nuestros actos, ser queridos para tener una autoestima saludable, que nuestras buenas acciones sean reconocidas, que podamos ser apoyados en nuestros momentos de debilidad (física o emocional), etc. Somos seres sociales y necesitamos de los demás para sentirnos realizados. Por ello, es muy importante el tipo de relaciones que establecemos, si nos ayudan a “crecer” o nos “marchitan”.

Pero el cuidado de los demás exige reciprocidad y reconocimiento, pues si el cuidador no es correspondido, a la larga causa rabia y frustración. Es el intercambio de cuidados lo que desarrolla la “empatía” y nos hace mejores personas.





# Esclavos de la IMAGEN



Desde tiempo inmemorial los hombres han tenido varios recursos de seducción, pero a las mujeres se nos ha hecho creer que nuestra identidad depende exclusivamente de nuestra imagen. Quien no supera los imperativos de belleza queda marginada.

El sometimiento de las mujeres a normas estéticas impuestas por el poder, habitualmente masculino (modistos, peluqueros, publicistas, empresarios del espectáculo...) se basa actualmente en el acoso de imágenes. Los gurús de la belleza programan con exactitud cómo deben ser los contornos de nuestro cuerpo-objeto. Aunque sabemos que las "bellas" que nos proponen son resultado de manipulaciones cosmético-quirúrgicas, nos sentimos culpables y deprimidas por no alcanzar lo que se espera de nosotras.

El acoso publicitario tiene como objetivo la incitación a un consumo masivo de productos relacionados con la higiene, excesiva en muchos casos, y con la belleza. De hecho ocupan el segundo puesto en publicidad, después de la industria del automóvil.

## Eliana Ramos muere anoréxica, como su hermana Luisel

Drama en la familia de estas dos modelos uruguayas, fallecidas con tan sólo siete meses de diferencia

MONTEVIDEO. Sólo hace siete meses que la pasarela de la Semana de la Moda uruguaya fue escenario de la muerte de la modelo local Leticia Luisel Ramos. Tenía 22 años y una de sus ilusiones era desfilarse junto a su hermana Eliana Ramos, de 18 años, también conocida con el apodo de Elle. Lo consiguió aquel fatídico día, en que cayó desfilada unos metros delante de su hermana pequeña. La mayor, sumamente del-

gada, murió por un paro cardíaco. Elle falleció el pasado martes y los primeros informes médicos apuntan a una "muerte súbita con un cuadro de alimentación deficitaria". El representante de la joven, el argentino Pancho Dotto, afirmó que Elle se alimentaba bien y practicaba deporte, por lo que descartó la anorexia o la bulimia como posibles motivos del deceso. Otras voces aseguran que, durante tres meses, sólo tomó lechuga y Coca-Cola.

**Drama familiar**  
Mientras, los padres de las chicas -quienes viven en el barrio obrero La Unión, en Uruguay- no entienden cómo en casi siete meses



Las modelos uruguayas Luisel y Eliana Ramos. AFP FOTO

Así, mientras el mercado de la perfección mantiene inseguras a las chicas y mujeres, con sentimiento de incapacidad, acusando en muchos casos serios trastornos de la alimentación que pueden llegar a tener como consecuencia la muerte, sus beneficios aumentan exponencialmente.

Varias clínicas de cirugía estética (algunas ya cotizan en bolsa, dados sus grandes beneficios) no avisan de los elevados peligros de las operaciones, la poca duración de los efectos en algunos casos, de las marcas, de la hipersensibilidad, de los implantes que se rompen, .... Según uno de los cirujanos más especializados el 30% de las intervenciones que realiza son para corregir operaciones fallidas de otros profesionales.

Observa la publicidad de una de estas clínicas. En una sociedad avanzada, donde se nos pide ser responsables con nuestra salud ¿Crees honesto banalizar tanto una operación quirúrgica?

***“Rabiosa actualidad. Moda de Otoño en....***

***¿Te vas a operar con nosotros? Pues te regalamos los drenajes***

***¿Nos traes a tus amigos? Tendrás cheques-regalo gratis  
¿ya eres paciente? Repetirás seguro***

Tristemente, es cierto que mucha gente repite, pues quien hoy no se acepta por un detalle de su anatomía, mañana será otra parte de sí misma la que vea necesario operar. El “lifting” más barato, seguro, permanente y sin efectos secundarios es querernos como

somos. La diferencia es lo que nos hace únicos e irrepitibles.

Últimamente los chicos se han sumado a este comercio y buscan modelar su cuerpo, normalmente a través de gimnasios, pero también con dietas, depilaciones, anabolizantes y productos varios. Es conveniente estar sano, pero condicionar tu vida por alcanzar un objetivo estético invirtiendo





gran cantidad de tiempo y dinero, poniendo en peligro tu salud, va a dificultar tu crecimiento y madurez personal. Los modelos que nos transmite sobre todo el cine norteamericano de “tíos cachas” hombres musculosos y duros “nacidos para matar”, de mucho bíceps y poco seso, (Los Rambos y compañía) son francamente patéticos.

La cantante aragonesa CARMEN PARÍS ha compuesto para su último disco “Incubando” un rap titulado “de muy buen ver” en el que critica la triste moda de operarse el pecho. Pero como ella dice: “no me emana a mi el talento de las tetas”. Lee este fragmento, aunque es mucho mejor oírlo en su hermosa voz:

***“Y si homologas tu también la delantera  
Ya no importa tu talento, ni tienes que estudiar  
Podrás pescar a quien te dé importancia  
Con ese pedazo de nueva delantera que te va adornando  
Igualita que las otras ¡y todas tan redondas;  
Una legión de jóvenes muriendo por seguir  
Los modelos muy bien promocionados y estandarizados  
De la estética constante, de la música inconsciente,  
De la masa no-pensante  
¿Y qué? Y que le vas a hacer  
si te has creído que lo prioritario es en esta vida  
estar de muy buen ver  
¡Despierta de una vez, despiertate!  
Ea, cada cultura tiraniza a su manera”***

*Pese a las diferencias, son dos formas de sometimiento del cuerpo femenino en distintas partes del mundo.*



# ¿PORQUÉ UNA EDUCACIÓN DIFERENTE?

Aunque todos los estudios muestran que biológicamente las diferencias entre hombres y mujeres son inferiores a las que se dan entre unos hombres y otros y entre unas mujeres y otras, se sigue marcando a los bebés en cuanto nacen: pendientes a las niñas, ropas azules y rosas, juguetes sexistas...

Los estudios muestran que cuando el adulto piensa que un bebé es niña, le habla más, la coge en brazos, le dice "bonita" y cosas parecidas. Pero si el mismo bebé es presentado como niño, los adultos lo invitan a gatear, a moverse, a tirar de una cuerda, le dicen "ánimo" cuando cae, pero le cogen y hablan mucho menos.

Si observas las campañas de juguetes en televisión, verás que los de las niñas hacen referencia al cuidado, la ternura, la cocina, la estética... mientras que los juguetes para niños hablan de fuerza, velocidad, potencia, poder...





Un ejemplo de cómo se marca nuestra vida en función de nuestro sexo aparece en la película de “Billy Elliot”, en la que a un chaval no le permiten realizar su gran pasión, el baile, porque es “cosa de chicas”. El ejemplo contrario aparece en la película “Quiero ser como Beckham” en que una chica a quien le gusta jugar al fútbol, deberá hacerlo a escondidas porque para su familia eso es “cosa de chicos”.

Rousseau, filósofo francés que marcó las directrices de la educación durante muchísimo tiempo escribió a mitad del siglo XVIII:

***“La educación de las mujeres deberá estar siempre en función de los hombres: agrádnos, sernos útiles, hacer que las amemos y estimemos, educarnos cuando seamos pequeños, cuidarnos cuando crecemos... estas han sido las tareas de la mujer y eso es lo que se les ha de enseñar en su infancia”***

En 1792 Mary Wollstonecraft decía:

***“los hombres consideran a las mujeres más como hembras que como seres humanos y se han preocupado más de hacer de ellas amantes seductoras o esposas afectuosas, madres miserables objetos de placer, simples procreadoras imbéciles”.***

Por suerte, en los centros de enseñanza de la España del s. XXI han cambiado mucho las cosas, pero aún quedan restos de desigualdades que debemos detectar y suprimir. Por ejemplo, algo no funciona bien si los chicos disfrutan en general de más tiempo libre que las chicas y también ocupan en mayor medida los patios de recreo.

**>> Observa estas dos listas diferentes y piensa cuál de ellas representa lo que tradicionalmente se ha enseñado y esperado de las chicas y cuál de ellas la de los chicos:**

**1**

SENSIBILIDAD  
 CARIÑO  
 CONFORMISMO  
 PASIVIDAD  
 VERGÜENZA  
 INSEGURIDAD  
 DEPENDENCIA

OBLIGACIÓN DE SER GUAPO/A  
 ENTREGA A LOS DEMÁS  
 CULPABILIDAD POR LOS ERRORES  
 SIEMPRE EN COMPAÑÍA

COMPETITIVIDAD  
 INDEPENDENCIA  
 ELEVADO SENTIMIENTO DE SÍ MISMO/A  
 TENDENCIA AL ÉXITO  
 SUPERIORIDAD  
 LA CULPA ES DE OTROS  
 SOY PROTAGONISTA  
 MI ÉXITO SE DEBE A LO MUCHO QUE  
 VALGO

IMPONIENDOSE A LOS DEMÁS SE  
 SOLUCIONAN LAS COSAS



**2**

En encuestas realizadas a jóvenes de los últimos cursos de ESO y de Bachillerato, se les pregunta como veían su tiempo repartido en el futuro. Los chicos lo repartían en tres partes iguales: trabajo, familia y ocio. Las chicas veían una parte muy grande dedicada a la familia y el hogar, una parte mitad que la anterior al trabajo, y una parte mínima dedicada al ocio.

A pesar de los cambios sociales, el proyecto de vida de los jóvenes se asemeja mucho al modelo tradicional, donde el supuesto “hombre independiente” es incapaz de organizar un hogar y su mantenimiento porque su pareja o su mamá lo hará casi todo.

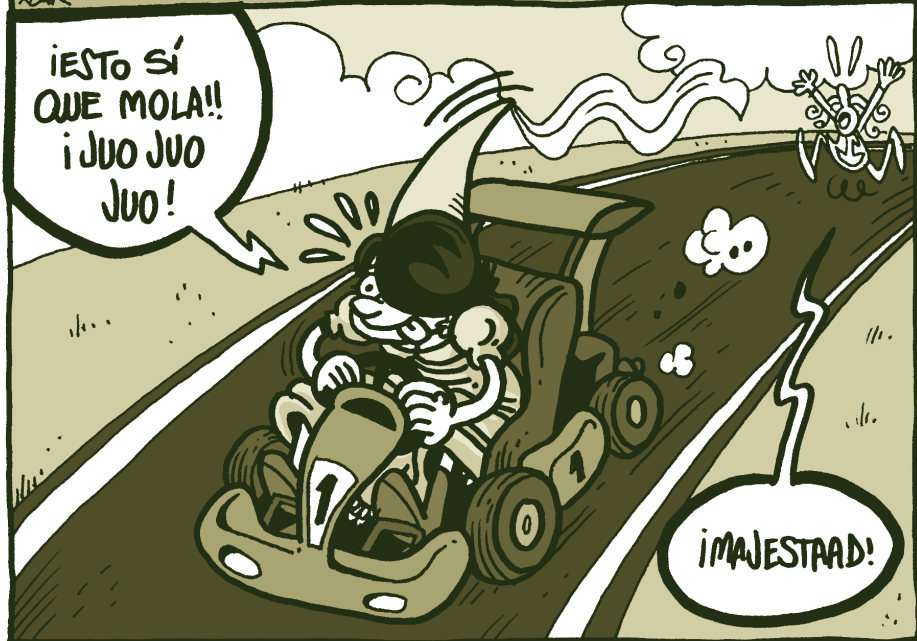
## ¿CÓMO APRENDEMOS a AMAR ?

*Según el cuento de Pulgarcita, la niña vivía feliz con su madre hasta que un sapo vecino de la aldea, fascinado por su belleza, decidió casarse con ella. Para evitar ser rechazado, la secuestró y la “pobre niña aterrorizada” pidió ayuda a los peces. En la orilla se encontró a un gran saltamontes que también se enamoró de la niña y le pidió matrimonio. Organizó una fiesta para sorprender a sus amigos con la belleza de su novia pero todos se horrorizaron y “el saltamontes, muerto de vergüenza, echó a Pulgarcita de su lado”. “Una bondadosa ratoncilla” invita a Pulgarcita a pasar el invierno a su lado y tiempo después le dice que visitarán al soltero más cotizado de toda la comarca: el Sr. Topo. Cuando va hacia allí se encuentra a un pajarillo medio muerto. Por curarle, agradecido, el pajarito lleva a Pulgarcita hasta una flor, donde “se encontraba un joven bellísimo, tan diminuto como ella. Ambos se enamoraron al instante y se casaron.”*

FIN

Lo que no sabemos es cómo son los “bellísimos”, tanto ella como él, en su interior, si su matrimonio será feliz o triste. Lo que sí sabemos, por estadística, es que no es fácil encontrar en la primera ocasión a una persona con quien compartir felices nuestra vida, cuando aún no nos conocemos a nosotros mismos y nos faltan tantos cambios por realizar.







Las chicas, en general, suelen ser educadas en la idea del “amor romántico”, esperar que aparezca su “media naranja” o su “príncipe azul” que las salvará de todo.

Pero el precio a pagar es que el chico es el fuerte, el que manda, y la chica se ocupa de dar cariño y apoyo, de limpiar la casa y de estar guapa. Así, es necesario tener novio, aguantando lo que haga falta, para no sentirse fracasadas.

>> **¿Estás de acuerdo con las ideas que manifiestan algunas chicas?**

- NO NOS GUSTA ESTAR SOLAS, PREFERIMOS MAL ACOMPAÑADAS
- “PROTEGIDAS” NOS SENTIMOS MEJOR
- NO PODEMOS SER INDEPENDIENTES
- NUESTRO AMOR LOS AYUDARÁ A CAMBIAR
- MI VIDA CARECE DE SENTIDO SIN ÉL (PIENSA EN LA CANCIÓN “SIN TI NO SOY NADA” DE AMARAL).
- SI NO TIENES NOVIO, ERES RARA
- NO ME IMPORTA DEJAR AMIGOS Y AFICIONES POR ESTAR SIEMPRE CON ÉL



Si analizamos las revistas juveniles dirigidas a las chicas, vemos que venden sueños de triunfo y belleza, así como consejos para alcanzarlos a través de cosmética, dietas, trucos de belleza, trucos para seducir, horóscopos. Su única preocupación en temas estéticos y de relaciones con famosos, olvida temas importantes como la formación, la salud, la cultura, el empleo, las relaciones saludables.... Todas exaltan las mismas modas, actores, actrices y cantantes (como si no hubiera otras profesiones). La chica que nos venden es heterosexual, complaciente con los hombres, preocupada por su imagen, guapa, delgada, sexy... Los chicos leen revistas sobre motor, videojuegos y pornográficas.



Los chicos también son víctimas de lo que creen se espera de ellos: jugar muy bien al fútbol, sobresalir en fuerza y habilidad en los juegos competitivos, tener éxito con las chicas (aunque no las respeten ni valoren), gamberrear evitando el castigo, hablar de forma soez y a gritos, resistencia al orden escolar, violencia, fanfarroneo... Un chico que no cumpla estas características, puede ser juzgado como “marica” y ser maltratado por ello. La masculinidad tradicional es homófoba porque considera inferiores los valores femeninos que atribuyen a los homosexuales.

El modelo masculino es el que tiene prestigio en esta sociedad, es un modelo que tiene éxito y por eso muchas chicas lo copian. Con el paso del tiempo cambian los modos de expresar el poder. Actualmente son las marcas de ropa cara, la moto, el móvil último modelo.... Sin embargo este modelo no debe funcionar muy bien puesto que el fracaso académico, los suicidios, el absentismo escolar y las agresiones son mayoritariamente masculinos. No es suicida sólo el que se tira por la ventana, las conductas de riesgo son una forma innecesaria de exponernos a la muerte: drogas, conducción temeraria, delitos, alcohol, peleas...

EL MODELO MASCULINO ES EL QUE TIENE PRESTIGIO EN ESTA SOCIEDAD, ES UN MODELO QUE TIENE ÉXITO Y POR ESO MUCHAS CHICAS LO COPIAN.



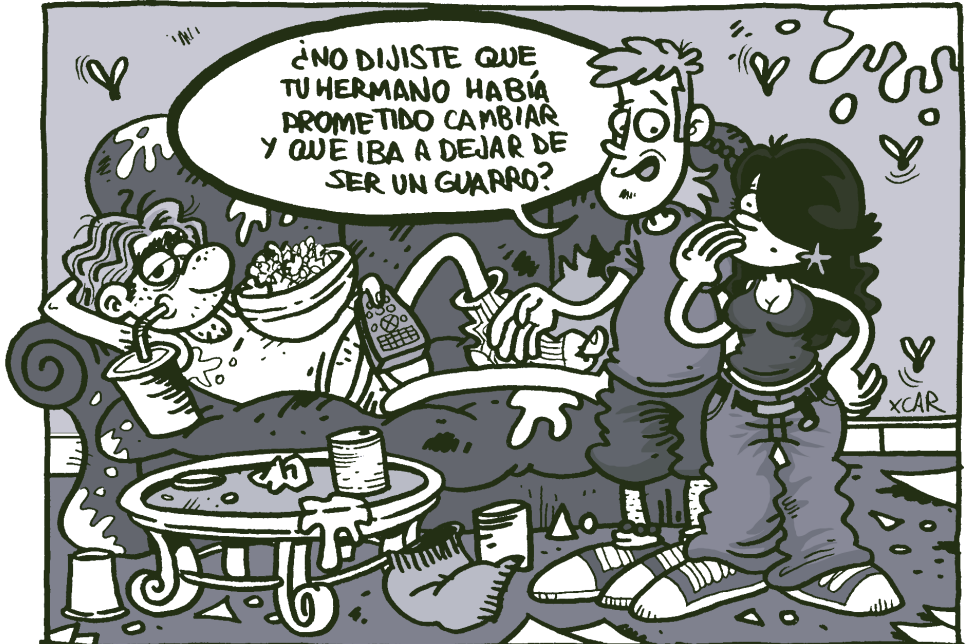
# ¿ cómo alcanzar RELACIONES saludables construidas desde EL RESPETO y la igualdad ?

En una relación sana, tanto de amistad como de pareja, ninguno manda sobre el otro y los dos se muestran cariño y apoyo. No podemos considerar la pareja como única meta de nuestra vida. Abandonar nuestra propia esencia en favor de una relación nos marchita. Es fundamental querernos a nosotros mismos para que los otros nos respeten y valoren.



## Estos son algunos aspectos importantes:

- Capacidad de aceptar en el otro ideas diferentes sin renunciar a las propias.
- Mantener actividades y amigos fuera de la relación.
- Tener confianza para expresar nuestros sentimientos, dudas, alegrías, preocupaciones y saber que no vas a ser juzgado por ello
- Escuchar y ser escuchado.
- Alternarse en la propuesta de actividades a realizar juntos. Si en algún momento no hay acuerdo, se pueden realizar por separado. Sin embargo es necesario compartir proyectos, ilusiones, diversiones...
- Buscar tu crecimiento personal también en aspectos no relacionados con la pareja o amigo íntimo.
- Sentir que conocerse más a fondo une y no que se van acumulando resentimientos.
- Impedir toda forma de control en cualquiera de las dos direcciones.
- No tener sensaciones de pertenencia. Cada uno elige libremente con quién comparte su tiempo sin que implique entrega total.
- Evitar los celos. No ser celoso es la máxima expresión de confianza en el otro y en nosotros mismos.
- Ante una actividad, todos colaboran en su organización.



¿NO DIJISTE QUE TU HERMANO HABÍA PROMETIDO CAMBIAR Y QUE IBA A DEJAR DE SER UN GUARRO?

XCAR



BUENO, AHORA YA NO DEJA LOS GALLUMBOS SUCIOS TIRADOS POR EL SUELO...

OYE, PUES ALGO ES ALGO



CLARO QUE ES PORQUE SIEMPRE LLEVA LOS MISMOS

# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

NO HAY QUE TENERLES MIEDO, SON HABITUALES Y NECESARIOS.

HABLANDO Y BUSCANDO SOLUCIONES SE CONSIGUE SUPERARLOS, LO QUE NOS PERMITE MADURAR Y HACER MÁS INTERESANTE NUESTRA RELACIÓN. QUERER TENER SIEMPRE LA RAZÓN E IMPONER AL OTRO TU CRITERIO, ENCUBRE UNA GRAN INSEGURIDAD QUE SE INTENTA COMPENSAR SOMETIENDO AL COMPAÑERO. HUYE DE QUIEN NO TE QUIERE LO SUFICIENTE PARA ACEPTAR OPINIONES DIFERENTES A LAS SUYAS.



>> Busca aspectos de la sociedad que no funcionan bien:



SOLUCIONES: Homofobia, Sexismo, Principio azul, Desprecio, Violencia, Infravoluntad, Concepción, Desigualdad, Dominio, Maltrato

# violencia de GÉNERO

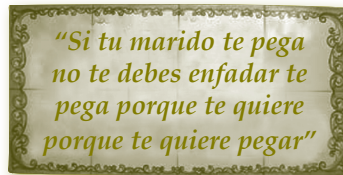
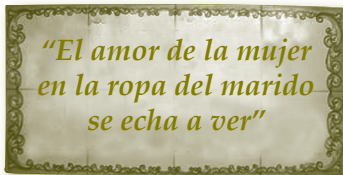
Violencia de género es la que sufren chicas y mujeres por el hecho de serlo. Se suele utilizar para dominar a la pareja. Puede ser física: empujones, golpes, bofetadas, tirones de pelo, escupitajos, pellizcos, quemaduras, patadas, estrangulamientos, ... y psicológica que consiste en hacer cosas que asustan o duelen afectivamente: gritos, desprecios, insultos, humillaciones, conducir peligrosamente, chantajes emocionales, hacerte sentir que no sirves para nada, separarte de tus amigas y entorno, no respetar tus opiniones...



Muchas de las relaciones de maltrato comienzan en la juventud (van ya muchas chicas muertas a manos de sus novios y sobre todo ex-novios). Sucede en todas las clases sociales y en todas las culturas. Normalmente empiezan con violencia psicológica. Deten estas relaciones cuanto antes porque EMPEORAN con el tiempo.

Esta lacra social es un problema de todos porque es consecuencia de una sociedad machista, patriarcal o androcéntrica. Hay que ayudar a quien la sufre porque una pobre opinión de ti misma te puede hacer imposible salir de la relación y denunciar a quien la ejerce. Pese a la sorna que encierran esta copla de jota y estos refranes, no dejan de mostrar una forma de dominio hacia la mujer, presente en la sociedad tradicional.

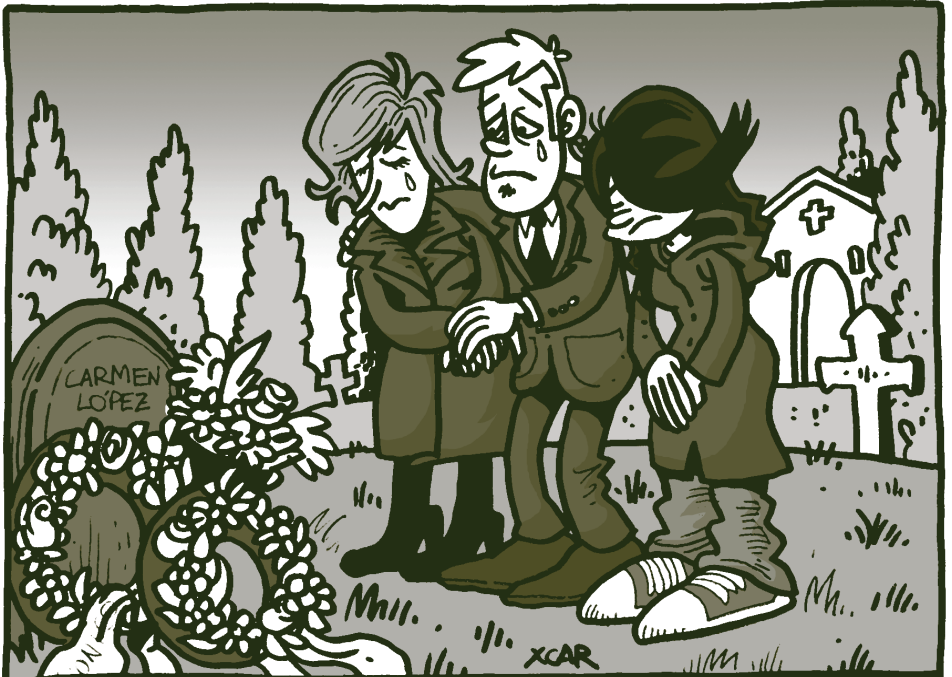
*"a la mula y a la  
mujer, a palos se ha  
de vencer"*



### >> Ejemplos de malos tratos:

- Controlar tu forma de vestir.
- Controlar tus llamadas o correos electrónicos.
- Hablarte con desprecio.
- Olvidarse de ti de forma habitual.
- No le interesan tus inquietudes.
- Critica tu forma de pensar.
- No quiere que te maquilles.
- Se burla de tus aficiones y amigos.
- Se muestra contrariado/a si sales sin él/ella.
- Te convence sutilmente de que no hagas cosas en las que no estará.
- Se molesta si te muestra atención alguien que no es él o ella.
- Te presiona a mantener relaciones sexuales.
- Sientes que está jugando contigo.
- Te hace bajar del coche en cualquier calle cuando discutís.
- Te dice cosas que saben que te hieren. Ataca tu punto débil.
- Te grita o empuja.
- No te sientes cómodo en su compañía. Te preocupa meter la pata.
- Estando en su compañía sientes que no vales nada.
- Te controla lo que gastas. Quiere explicaciones de todo.
- Se ríe de ti ante tus amigos o los suyos.
- Te amenaza.
- No te atreves a decir lo que sientes.
- Te chantajea emocionalmente: te deja de hablar, te castiga, te niega besos y abrazos.







**¿QUÉ HACE A UN CHICO SER UN MALTRATADOR?**



- Vivir esta situación en casa. Puede que a él no le guste que su padre maltrate a su madre, pero está interiorizando una forma de reaccionar ante los conflictos o la frustración. Pese a que desconozca otros modelos masculinos, no debe ser disculpado por ello. Necesitará la terapia de un profesional. No pienses que puedes cambiarlo.
- Los celos, que muchas veces las chicas interpretamos como amor, son una excusa para controlar a la otra persona. Encubren una gran inseguridad y sobre todo una falta de respeto y confianza.
- La gratificante sensación de poder. Un chico puede ir fatal en muchos terrenos de su vida, pero maltratando puede tener a alguien por debajo de él.
- Una chica que vive esta situación en su familia, asimila sin darse cuenta respuestas de sometimiento a la pareja facilitando en su compañero el ejercicio del poder. (Si discutes con tus padres, no te vuelques exclusivamente en tu novio)
- Por reafirmación de su masculinidad sexista. Suelen ser chicos-hombres que mantienen un fuerte sistema de creencias y mitos sobre lo que es la masculinidad y sobre cómo deben de ser las relaciones de pareja.
- Ser una persona con tendencia a mostrar ataques de ira y a culpabilizar a los demás ante los problemas.





**¡NO HAY EXCUSA  
PARA EL MALTRATO!**

Las estadísticas muestran que el perdón suele llevar a iniciar un nuevo ciclo de violencia.

**>> Formas habituales de intentar conseguir tu perdón son las siguientes:**

- La culpa siempre está fuera: problemas familiares, ha sido provocado...
- No sentirse responsable de sus actos: estaba borracho, se me saltó la pinza, se me fue la cabeza...
- Quitar importancia a la agresión o maltrato
- Prometer que nunca más lo hará
- Hacerte regalos y decir cosas que sabe te gustan oír
- Hacerse la víctima para que te sientas culpable de haberlo “abandonado a su suerte”
- Aparecer por tu entorno con cara de “cordero degollado”
- Decirte que puede cambiar si tú le ayudas (te traslada a ti el problema)
- Insistir en que eres lo único importante para él...
- En realidad, no está verdaderamente arrepentido. Sólo le preocupa que lo dejes.

**PERMANECER EN UNA RELACIÓN DAÑINA PUEDE TENER GRAVES CONSECUENCIAS**

- *Aislamiento*
- *Desconfianza*
- *Ansiedad*
- *Estado de confusión*
- *Dormir mal*
- *Problemas físicos: dolor de cabeza, de estómago, ...*
- *Problemas en los estudios*
- *Falta de concentración*
- *Desmotivación ante lo que antes te gustaba*
- *Falta de autoestima*



**¿CÓMO PUEDO SALIR DE UNA RELACION DE MALTRATO?**



Si bien es verdad que cualquier chica puede ser maltratadora, no lo hará por cuestión de género sino por ser mala persona. Sin embargo son bastantes los chicos que asumen el rol de “machos”, de tener el poder, de que tú eres de su propiedad y estás bajo su dominio. Sólo hay una solución para salir de esto:

**¡QUIÉRETE A TI MISMA Y APÓYATE EN LOS QUE DE VERDAD TE QUIEREN!**

Hay quien dice “bienaventurados los que sufren, porque podrán reconocer a sus amigos”. Sobre todo, no te sientas culpable por no apoyarle en sus problemas y HUYE. Cuanto antes te recuperes a ti misma, más fácil será la salida.

## MIEDOS A LA HORA DE ABANDONAR LA RELACIÓN



- A perder lo que has ganado con ella: conocimientos, amigos, cosas materiales, atención, sentirte necesaria...
- A no ser leal por abandonarlo a su suerte
- A comenzar de nuevo. A encontrarte a ti misma después de haber vivido sólo por él
- A que se ponga agresivo
- A que destruya tu imagen ante los demás
- A tener que dar explicaciones y a lo que puedan pensar amigos, familia...
- A quedarte sola “para siempre” (somos así de trágicas)
- A sufrir su coacción (llamadas, regalos, persecución...)
- Porque crees que no vales nada sin él y que en el fondo te quiere
- A que amenace a tus amigos o familia.
- A no sabes qué, pero intenso miedo.

El único responsable de tratarte mal es él. Tú no eres culpable. Cada uno es como es y nadie tiene derecho a humillarnos por ello.

Su idea del amor es equivocada.

Como dice la canción “Malo” del disco “Pafuera telarañas” de Bebe no se daña a quien se quiere

***“Voy a volverme como el fuego  
voy a quemar tu puño de acero  
y del morao de mis mejillas  
saldrá el valor para cobrarme las heridas***

***Malo, malo, malo eres  
No se daña a quien se quiere  
Tonto, tonto, tonto eres  
No te pienses mejor que las mujeres”***



**EL MALTRATO ES UN DELITO  
CASTIGADO POR LA JUSTICIA.**



### >> Qué te puede ayudar

- No pienses que él te necesita. Que busque su propia ayuda: amigos, psicólogo...
- Quiérete mucho: no seas dura con tus errores, no te culpes de errores ajenos.
- Aprecia tus cualidades. Puedes hacer una lista de ellas. Si tienes un/a buena amiga/o o si te llevas bien con tu familia, seguro que te ayudan encantados.
- Dale importancia a las cosas que te hacen disfrutar. Vuelve a antiguas aficiones o dedícate a ellas con más fuerza.
- Recupera amigos que dejaste. Dedícate a los que tienes. Habla con tu familia, pues te pueden sorprender bastante. Busca actividades que te pongan en contacto con otras personas. Habla de tus sentimientos con quien te inspire confianza.
- Rodéate de lo que te da seguridad: tu música favorita, una buena novela, (nunca es tarde para encontrar un amigo en un buen libro), escribe lo que sientes.
- Confía en ti misma: si quieres, puedes.
- Siéntete orgullosa de haber tomado una decisión tan difícil.
- Busca personas que hayan pasado por situaciones parecidas. El desamor es tan habitual como el amor ¡o más! Y caer en relación de sometimiento no es raro.
- Si tienes dudas puedes acudir a un centro de orientación y pedir apoyo psicológico.
- No dejes que nadie te juzgue. Somos libres de tomar nuestras decisiones, incluso equivocadas.
- Si existe peligro de agresión ¡busca ayuda inmediata!

Procura ir acompañada

Lleva dinero y teléfono móvil

Entra en un establecimiento público por si necesitas ayuda

>> Busca los ingredientes para lograr relaciones saludables y nos permiten alcanzar una sociedad más igualitaria:



SOLUCIONES: Carino, Conciencia, Confianza, Apoyo, Amigos, Igualdad, Respeto, Cuidados, Coeducación, Escuchar

## ¿cómo vives tu sexualidad?



Alrededor del 40% de chicas universitarias y de bachillerato preguntadas en diversas encuestas manifestaron haber vivido alguna situación de relación sexual coercitiva por parte de un varón: continua insistencia, presión verbal –por ejemplo decirte que eres inmadura o infantil si no aceptas-, incitación al consumo de alcohol y drogas, violencia física,... Y de estas chicas, el 62% lo vivió en más de una ocasión.

Alrededor de la sexualidad existen varios tópicos relacionados con los estereotipos de género:

- El deseo de los varones es un impulso incontenible
- La negativa de chica es una aceptación aplazada
- Las mujeres suelen decir que no pero lo están deseando
- El “no” es un ingrediente de la seducción
- Superados ciertos límites de besos y caricias, perdemos el derecho a decir “no”. (Piensa en el uso despectivo de “calientapollas”, “estrecha”...)

El “amor romántico” del que ya hablamos, supone en las chicas una entrega incondicional a los deseos de su “príncipe”. Para muchas chicas mantener relaciones sexuales supone una mejora de su imagen frente a las demás, para no quedar atrás.

En los chicos la presión de iguales aún es mayor, viéndose obligados en muchos casos a fanfarronear, emborracharse y actuar como verdaderos energúmenos.

La finalidad de una relación sexual es el encuentro íntimo con una persona por la que sientes simpatía, cariño, deseo, atracción. Muchos y muchas jóvenes reconocen que en sus primeras relaciones sexuales hubo mucho más de alcohol, drogas, dudas, obligación, culpabilidad y malestar que de tranquilas caricias, besos, risas, palabras, y todo lo que puede suponer una sana relación sexual.

Iniciar una velada de besos y caricias no te obliga a llegar más allá. Tú decides en cada relación y en cada momento donde llegar y donde detenerte.



Esta publicación tiene como objetivo primordial SER LEÍDA (y a ser posible analizada en grupo) por alumnos/as de la ESO o por jóvenes de estas mismas edades. Quisiéramos provocar reflexión y dar alternativas a la forma de hacerse adultos, huyendo de la masculinidad tradicional: patriarcal, sexista, racista y homófoba. Nos gustaría también ser una herramienta de cambio para aquellos jóvenes que están siendo víctimas de una relación de dominio, que los empobrece o anula, y servir de punto de partida en el establecimiento de relaciones más igualitarias, maduras y enriquecedoras, tanto en el seno de la pareja como en las relaciones de amistad.



Realiza



Colabora



**Obra Social**  
Fundació "la Caixa"