GUÍA DE RECURSOS

Para profesionales que trabajan con adolescentes varones las masculinidades no violentas

Coral Herrera Gómez

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD
Pacto de Estado contra la violencia de género
ICI Instituto Canario de Igualdad
Gobierno de Canarias

Primera edición: Junio 2020

Coordinación editorial:
Servicio de Coordinación
del Sistema Integral de Violencia.
Instituto Canario de Igualdad
violencia.ici@gobiernodecanarias.org

Autora:
Coral Herrera Gómez - coralherreragom@gmail.com

Diseño, maquetación e ilustraciones:
Jorge Morales (Tengué) - tenguereche@gmail.com

ISBN: 978-84-09-17870-4
Depósito legal: GC 229-2020

Creative Commons:
No se permite el uso comercial de la obra original
ni la generación de obras derivadas.

GOBIERNO DE CANARIAS
Instituto Canario de Igualdad
www.gobiernodecanarias.org/icigualdad/

Índice

Prólogo #DesactivaModoMachismo..... 9

Introducción..... 11

HERRAMIENTA 1
Para analizar el patriarcado en la cultura y dentro de uno mismo..... 15

Dinámica 1. MUJERES, HOMBRES Y VIOLENCIA MACHISTA..... 16

Dinámica 2. ¿DÓNDE ESTÁN LOS HOMBRES?..... 20

□ **Lecturas:**

¿Qué es el patriarcado?..... 21

Un hombre de verdad obedece siempre al patriarcado..... 29

HERRAMIENTA 2
Para trabajar la masculinidad..... 33

Dinámica 1. LO QUE PUEDEN Y LO QUE NO PUEDEN HACER LOS HOMBRES..... 34

Dinámica 2. ¿QUÉ TIPO DE HOMBRE TE GUSTARÍA LLEGAR A SER?..... 36

□ **Lecturas:**

Sin machismo, los hombres serían más felices..... 37

Otras formas de ser hombres son posibles..... 41

HERRAMIENTA 3
Para trabajar la inteligencia emocional..... 47

Dinámica 1. MI PADRE..... 48

Dinámica 2. HOMBRES CON PODER..... 50

□ **Lecturas:**

¿Qué es la inteligencia emocional?..... 51

¿Cómo uso mi poder?..... 55

HERRAMIENTA 4
Para desmitificar el amor romántico..... 61

DINÁMICA 1. EL PRÍNCIPE AZUL Y LA PRINCESA ROSA..... 62

DINÁMICA 2. SUFRIR Y DISFRUTAR DEL AMOR..... 63

□ **Lecturas:**

El amor romántico para los hombres y para las mujeres..... 65

Claves para aprender a relacionarse con amor..... 67

HERRAMIENTA 5
Para disfrutar del sexo y del amor..... 71
Dinámica 1. SEXO Y AMOR..... 72
Dinámica 2. TRES VERDADES Y UNA MENTIRA..... 74
□ **Lecturas:**
El deseo sexual de las mujeres y los hombres..... 75
Cómo ligar sin sufrir y sin hacer daño a nadie..... 79

HERRAMIENTA 6
Para mejorar las relaciones con las mujeres..... 83
Dinámica 1. CÓMO TE CUIDAS, CÓMO CUIDAS, CÓMO TE CUIDAN..... 84
Dinámica 2. MI AUTONOMÍA..... 85
□ **Lecturas:**
Los cuidados..... 86
Otras formas de separarse son posibles..... 89

HERRAMIENTA 7
Para vivir tus relaciones sin machismo y sin violencia..... 95
Dinámica 1. BUEN TRATO..... 96
Dinámica 2. CONTIGO..... 97
□ **Lecturas:**
La libertad de las mujeres y el amor..... 98
Los buenos tratos: las parejas que se cuidan..... 101

HERRAMIENTA 8
Para entender a las mujeres y al Feminismo..... 103
Dinámica 1. LAS MUJERES DE MI VIDA..... 104
Dinámica 2. MIS MIEDOS..... 105
□ Lecturas:
Las mujeres y la lucha por la igualdad..... 106
¿Cómo puedes aportar en la lucha contra la violencia machista?..... 109

HERRAMIENTA 9
Para imaginar relaciones románticas libres de violencia..... 113
Dinámica 1. CONSEJOS PARA JÓVENES QUE QUIEREN DISFRUTAR DEL AMOR..... 114
Dinámica 2. QUIERO TERMINAR LA RELACIÓN..... 115

□ Lecturas:

Los amores compañeros..... 116

Consejos para chicos que quieren disfrutar del amor..... 120

HERRAMIENTA 10
Para llevar la teoría a la práctica..... 127

Dinámica 1. REDES DE AMOR..... 130

Dinámica 2. SI YO FUERA CHICA..... 130

Anexo:
SI YO FUERA CHICA..... 131
Ejercicio de sensibilización para trabajar la empatía con adolescentes varones

Recomendaciones para profesionales que trabajan las masculinidades con menores y adolescentes..... 139

Prólogo

#DesactivaModoMachismo

El acto de mostrar repulsa ante los feminicidios que se suceden, no solo en el interior de nuestras fronteras, sino a lo ancho y largo del mundo, debe ir acompañado de una respuesta ante las masculinidades hegemónicas que como sociedad perpetuamos.

Reproducimos aún estereotipos masculinos tóxicos, poco saludables y alejados del concepto de respeto a los derechos humanos fundamentales del total de la población. La lucha por una sociedad democrática debe atender la construcción de unas masculinidades igualitarias que velen por unas relaciones entre mujeres y hombres que rompan con la subordinación de las primeras con respecto a los segundos, y que fomenten la erradicación de todas aquellas violencias machistas contra mujeres y niñas: acoso por razón de sexo, trata por explotación sexual, matrimonios forzados, mutilación genital femenina, violencia física, económica y psicológica, violencia por orientación sexual o identidad de género, violencia sexual, etc.

Asistimos en los últimos años a un aumento en un 21% de las agresiones sexuales entre los jóvenes en Canarias y a un incremento en general de las violencias de género, de las que Canarias está en la cabeza. Tomando como ejemplo 2017, esto se traduce en las siguientes cifras: 83,5% de las personas condenadas son hombres, el 79% de las personas condenadas con sentencia firme son hombres y poco más del 96% de las personas condenadas por delitos sexuales son hombres. Como bien podemos observar, las estadísticas nos indican hasta qué punto es fundamental seguir trabajando conjuntamente como sociedad, con la complicidad de los medios de comunicación, entre otros agentes, y codo a codo con Educación, poniendo la Coeducación en el centro y consiguiendo que la igualdad sea obligatoria, porque no concebimos una sociedad que no sea igualitaria.

Nuestra campaña en noviembre de 2019 fue dedicada a las masculinidades, porque consideramos que debemos poner el foco también en ellos y animarlos a que hagan un ejercicio de reflexión y se sumen a nuestra lucha, a nuestro ideal de sociedad democrática. Y la única manera de sumarse es actuando. De ahí que les pidiéramos en nuestra campaña que se posicionasen: "YoSumoYoActúo". Sin duda, nuestros mayores esfuerzos van dirigidos a la protección de las víctimas y resilientes de violencia de género, de las mujeres que resisten y están en situación de vulnerabilidad; destinamos nuestros recursos mayoritariamente a la actuación y a la prevención. Sin embargo, en la campaña de 2019 nos dirigimos a nuestros chicos, hombres y mayores con el fin de pedirles su complicidad, de que entendieran –y así lo comunicasen a sus iguales– que el cambio también está en sus manos, que existe la posibilidad de darle un giro a la masculinidad hegemónica, a la masculinidad violenta y opresora, e inventar otros tipos de masculinidades capaces de convivir y de comunicarse de igual a igual.

Si queremos generar cambios y que los jóvenes varones se posicionen e interpelen a sus iguales en aquellas situaciones desigualitarias y violentas que presencian en su día

a día (comentarios machistas, fotos íntimas compartidas por *wasaps*, acoso callejero, etc.); si anhelamos una sociedad en la que ellos actúen y sumen, debemos prestar especial atención a los mensajes que les transmitimos y a la educación que les estamos ofreciendo. Los recursos y herramientas que se ofrecen en esta Guía tienen como objetivo principal deconstruir las masculinidades hegemónicas y construir hombres igualitarios que contribuyan a que el feminismo se expanda más rápido, es decir, que fomente que la justicia social, la igualdad, sea cada vez menos utopía y más realidad.

Desde el Instituto Canario de Igualdad, tenemos muy claro el mensaje ante nuestros jóvenes y adolescentes: ¡desactiven su modo machismo y posiciónense! #YoSumoYoActúo.

Kika Fumero
Directora del Instituto Canario de Igualdad

Introducción

Las herramientas se construyen colectivamente durante el trabajo que se realiza con los varones adolescentes. En lugar de darles una serie de pautas para que las sigan, se trata de que ellos puedan construir sus propias herramientas haciéndose preguntas y utilizando su capacidad para pensar de un modo crítico. Para tratar de responder a esas preguntas basta con un poco de sentido común, honestidad y empatía.

Los menores podrán aportar con sus reflexiones, sus experiencias personales y los conocimientos que han adquirido en su vida. La idea es que puedan aprender de las experiencias de los demás, y puedan ver perspectivas diversas sobre un mismo tema. Además, ellos son los protagonistas de la construcción de conocimiento colectivo: participar en el proceso les permitirá entender mejor el mundo en el que viven, y aportar lo mejor de sí mismos para mejorar su vida y para mejorar o transformar el mundo.

Las lecturas propuestas en cada tema están elaboradas con lenguaje sencillo y accesible, y están llenas de preguntas que generan muchas más preguntas. El ejercicio de hacerse preguntas puede ayudarnos mucho a desterrar los prejuicios y las creencias que heredamos de la cultura patriarcal en la que vivimos, y también es muy útil para plantearnos cuestiones éticas en torno a nuestra forma de usar el poder, de relacionarnos, organizarnos y querernos.

Las dinámicas también sirven para que tanto los y las profesionales como los adolescentes puedan profundizar en el auto-conocimiento y ejercitar la autocrítica amorosa, tanto a nivel personal, como a nivel colectivo. La toma de conciencia es fundamental para el cambio: ¿qué estoy haciendo yo para mejorar mi vida y la de los demás?, ¿cómo podemos sufrir menos y disfrutar más del amor y de la vida?

El objetivo es que los jóvenes puedan reflexionar acerca de lo que significa ser hombre, y de cómo los mandatos del patriarcado les limitan, les oprimen y les benefician, a ellos, y a los demás.

La Guía está enfocada en los cuidados y los buenos tratos en las relaciones sexuales y sentimentales: las preguntas generadas sirven para que se cuestionen también los mitos y las normas no escritas del romanticismo patriarcal, y pretende estimular su imaginación para que se atrevan a imaginar otro tipo de relaciones amorosas libres de sufrimiento y de violencia.

Utilizando el pensamiento crítico y el juego, podremos desmitificar el amor romántico y desmontar todas las creencias que perpetúan el patriarcado, como por ejemplo la idea que las mujeres no son seres libres sino objetos de la propiedad privada de los hombres, o la idea de que para amar hay que sufrir. Son creencias que hemos normalizado, y que por eso mismo hay

que sacar a la luz para ser cuestionadas: cuando sabemos de donde vienen esas creencias, y cómo se aprenden, es más fácil desaprenderlas.

Uno de los cuestionamientos clave en el trabajo de las masculinidades no violentas es el tema de la superioridad de los hombres sobre las mujeres, los niños, las niñas, los animales y la naturaleza, y la idea de que los seres superiores pueden explotar y maltratar a los seres que considera inferiores.

En el trabajo para construir masculinidades no violentas se plantea el uso del poder, y la necesidad que tienen algunos hombres de someter a los demás para sentirse bien o para sentirse importantes.

En los textos se aborda el tema de las masculinidades y el amor romántico desde la idea de que es posible sufrir menos y disfrutar del sexo, del amor y de la vida.

También se trabaja en torno a la importancia de dejar de sufrir y de hacer sufrir a los demás, de gestionar nuestras emociones para que no hagan daño a nadie, y de participar activamente en la construcción de un mundo mejor en el que disfrutemos todos y todas.

Metodología

Los y las profesionales que trabajan con menores son facilitadores del proceso en el cual los chicos van aprendiendo a construir su masculinidad libre de machismo y patriarcado. Los protagonistas de este trabajo son ellos: es más fácil que integren un pensamiento creado por ellos mismos, que uno elaborado para ellos.

Las dinámicas y las lecturas sirven para todos los actores implicados en el proceso: tanto los adultos como para los niños y adolescentes. El objetivo principal es que tomen conciencia de todo lo que aprendieron sobre el patriarcado y cómo llegaron a creer que la dominación masculina y la violencia son algo "normal" o "natural". Y también, que sepan que todo lo que se aprende, puede desaprenderse.

En todas las lecturas y las preguntas subyace la filosofía de los cuidados y los buenos tratos como una forma de relacionarse con el mundo y con los demás. A los chicos se les cuida, pero no se les enseña a cuidarse a ellos mismos, ni a cuidar a los demás. Y esto marca una enorme diferencia con las niñas, porque mientras las niñas aprenden las cosas básicas para la supervivencia (higiene, alimentación, limpieza, cuidados, organización, educación y administración de los recursos), los niños son educados para que sean dependientes de alguna mujer que les cuide, gratis o pagando.

Los niños varones que no aprenden a cuidarse ni a cuidar a los demás tienen más dificultades para desarrollar su empatía, su solidaridad, y su bondad. Tampoco aprenden a trabajar en equipo porque viven todo el tiempo como reyes, cuidados por mujeres que les cubren sus necesidades más básicas y que les quieren (mamá, hermanas, abuelas, esposas).

Esto les hace seres dependientes que siempre se verán sujetos a las relaciones con mujeres desde una perspectiva interesada, del mismo modo que las chicas y mujeres victimas de la dependencia emocional o la dependencia económica. Y desde el interés y la dependencia, no se pueden construir relaciones sanas e igualitarias basadas en el placer y los cuidados.

La guía se ha configurado en torno al lema feminista de que lo personal es político, y en torno a la premisa fundamental de que nuestras emociones no deben hacer daño a nadie bajo ninguna circunstancia. Desde estas dos ideas se promueve el desarrollo de la empatía y la solidaridad como una vía para trabajar los patriarcados de cada uno de nosotros, a nivel personal pero también a nivel colectivo: ¿cómo podemos mejorar el mundo en el que vivimos, cómo podemos dejar de sufrir, cómo podemos ser más felices, y cómo estos cambios pueden ayudarnos a todos a vivir mejor?

Durante el trabajo con chicos jóvenes es fundamental ayudarles, con preguntas, a que desmonten las ideas misóginas que van alimentando el odio a las mujeres y a la lucha de las mujeres por la igualdad y la libertad.

Este es el germen del problema de la violencia: la misoginia y el antifeminismo, y los mitos y bulos que circulan por el imaginario colectivo y que sirven para que los hombres se sientan amenazados por la libertad y los derechos de las mujeres.

Trabajar para desmontar estas ideas y prejuicios no es fácil, pero creemos que este método de autocrítica personal y colectiva puede ayudar mucho a los chicos a tomar conciencia de cómo han aprendido e interiorizado el patriarcado, cómo lo ejercen, cómo lo sufren y cómo pueden liberarse trabajando en ello.

La última herramienta con la que trabajaremos será aquella que nos permita llevar la teoría a la práctica: con honestidad, empatía, responsabilidad y compromiso podremos entrenar en el arte de amar y de disfrutar más. Se trata de tomar decisiones cuando interaccionamos con los demás, de aplicar todo lo que hemos aprendido al terreno de las relaciones personales en el día a día, de entrenar día a día para poder llevar a cabo los cambios que necesitamos para vivir bien, para evolucionar y crecer, y para que nuestra gente alrededor también viva mejor.

Objetivos del trabajo de masculinidades no violentas

- Reflexionar sobre los mitos de la masculinidad, los mandatos y los privilegios de género.
- Analizar el concepto de superioridad/inferioridad, y la creencia de que los seres superiores pueden someter y ejercer violencia sobre los seres inferiores.
- Concienciar sobre el sufrimiento que genera la explotación de los más fuertes sobre los más débiles.
- Trabajar el tema del amor romántico y su relación con la violencia de género.
- Adquirir herramientas para explorar nuevas formas de relacionarse libres de patriarcado.
- Fabricar herramientas en torno al trabajo con las emociones.
- Entrenar el arte de la empatía y la solidaridad
- Crear herramientas para trabajar el tema de los cuidados y la filosofía del buen trato: aprender a cuidarse a sí mismo y a los demás.
- Sensibilizar en torno a la necesidad de trabajar para acabar con el odio contra las mujeres.
- Motivar a los chicos para que aporten su granito de arena a la lucha por la igualdad, la libertad y los derechos de las mujeres.
- Construir las herramientas que necesitamos para ser mejores personas, y para disfrutar más del sexo, de su red de afectos y del amor de pareja.

HERRAMIENTA 1

Para analizar el patriarcado en la cultura y dentro de uno mismo

Temas

Los principales temas que vamos a trabajar son:

- La misoginia: el miedo y el odio contra las mujeres.
- Las jerarquías y las relaciones de abuso y explotación.
- Cuestionar qué es lo *normal* y lo *natural,* y cómo estos conceptos varían en cada época y según la zona geográfica.
- Los privilegios de los hombres.
- La cosificación de las mujeres.
- Las mujeres patriarcales.
- La doble jornada laboral femenina y el trabajo gratis de las mujeres.
- La diferencia del uso del tiempo para hombres y mujeres.

- La perpetuación del patriarcado a través de los mitos y los estereotipos de género: las mujeres buenas y las mujeres malas.
- Cómo la cultura enseña a los niños a matar, y a las niñas a cuidar.
- El sufrimiento que genera el patriarcado en los hombres, en las mujeres, en los niños y las niñas, los animales, la naturaleza y el medio ambiente.
- La transformación que necesitamos para acabar con la desigualdad y la violencia.
- Cómo se benefician los hombres del patriarcado: la monogamia y la fidelidad de las mujeres, la servidumbre de las mujeres hacia los hombres, las condiciones laborales y los ingresos de los hombres con respecto a las mujeres, la libertad sexual y amorosa de la que gozan, la impunidad de la que gozan, las leyes que les permiten abandonar a sus hijos y a la vez les hacen dueños de sus hijos, las segundas y terceras familias de los hombres.
- Cómo afecta el patriarcado a los hombres: la represión y mutilación de las emociones, su falta de autonomía, el egoísmo en los cuidados, la represión sexual, la competitividad entre hombres, las demostraciones de virilidad, el rol de proveedor, la obediencia a los mandatos patriarcales, los problemas para pedir ayuda, los miedos de la masculinidad, la inseguridad y los complejos, y los riesgos asociados a la masculinidad (accidentes, peleas, suicidios, etc.).

Dinámica 1

MUJERES, HOMBRES Y VIOLENCIA MACHISTA

Tiempo estimado: 2 horas

Materiales: Folios y bolígrafos.

Descripción de la actividad:

Los participantes se dividen en cuatro grupos para trabajar cuatro temas distintos, y debaten en torno a los datos y las preguntas propuestas. Un miembro del grupo se encarga de escribir en un papel las ideas que van surgiendo, y luego tendrá que exponer a los demás el trabajo de reflexión que han hecho en torno al tema asignado. Los demás podrán formular preguntas a cualquiera de los miembros del grupo que está exponiendo su tema.

GRUPO 1
FEMICIDIOS

Datos:

- Las mujeres de entre 15 y 44 años tienen más riesgo de sufrir violencia de género que de sufrir cáncer, accidentes de tráfico o malaria.
- 137 mujeres son asesinadas al día por hombres de su entorno, generalmente por sus parejas. Son 87 mil cada año.
- Las mujeres son asesinadas por sus maridos cuando quieren divorciarse o cuando se emparejan con otro hombre. El principal motivo para acabar con su vida es: "es mía, o de nadie".

Preguntas para trabajar:

- ¿Por qué crees que los hombres no respetan el derecho de las mujeres a separarse de ellos y hacer su vida?, ¿cómo se sienten cuando ellas se desenamoran?
- ¿Por qué crees que sólo las mujeres ven negado su derecho al divorcio, y en cambio los hombres sí pueden divorciarse en la mayor parte de los países del mundo?
- ¿Cómo se sienten los hombres que no aceptan este derecho de las mujeres?
- ¿Cómo podríamos acabar con los femicidios de hombres que no permiten que sus compañeras terminen la relación?

GRUPO 2
VIOLENCIA SEXUAL

Datos:

- 200 millones de mujeres que aún están vivas sufren mutilación genital, y cada año la cifra aumenta: las víctimas son niñas de sólo 5 años de edad.
- 1 de cada 3 mujeres en el mundo ha sufrido violencia sexual a manos de su pareja.
- Cada 3 segundos, una niña es obligada a casarse. Alrededor de 750 millones de niñas son vendidas para matrimonios forzados por sus familias.
- Cada 6 horas se denuncia una violación en España.
- Las personas que empiezan las guerras son hombres, pero las víctimas principales de las guerras son mujeres, que sufren violencia sexual por parte de los soldados de ambos bandos.
- En muchos países del mundo aún sigue siendo legal la violación dentro del matrimonio.
- Las víctimas de violencia sexual en la infancia tardan una media de entre 20 y 30 años en poder hablar de ello.

Preguntas para trabajar :

- ¿Por qué violan los hombres a las mujeres?, ¿es una cuestión de apetito sexual o de poder, o ambas?
- ¿Crees que los hombres no pueden contenerse cuando sienten deseo sexual por una mujer que no quiere tener relaciones sexuales?
- ¿Por qué crees que aumentan los casos de grupos de hombres violadores que graban sus violaciones y las comparten con otros hombres?
- ¿Por qué no hay grupos de mujeres violando hombres, grabando las violaciones, y compartiéndolas en las redes sociales?
- ¿Cómo podríamos acabar con la violencia sexual contra mujeres y niñas?

GRUPO 3

VIOLENCIA ECONÓMICA

Datos:

- En 18 países del mundo los hombres pueden prohibir a sus parejas que trabajen y tengan ingresos propios.
- Los hombres son los dueños de las tierras del planeta, de las empresas y los medios de comunicación.
- Los hombres ganan un 23 por ciento más que las mujeres en sus trabajos, lo que implica que por ejemplo en España, las mujeres para ganar lo mismo que ellos tienen que trabajar dos meses más que los hombres.
- Hay 10 millones de niños analfabetos en el mundo y 15 millones de niñas analfabetas.
- Las personas que heredan grandes fortunas son mayoritariamente hombres, porque los hijos varones siguen teniendo privilegios frente a las hijas.
- La mayor parte de las personas del planeta que tienen poder político y económico son hombres: aún hay pocas mujeres en los parlamentos y en los puestos directivos de grandes empresas.
- En todo el mundo las mujeres trabajan gratis millones de horas y tienen doble jornada laboral, una en casa y otra fuera de ella.
- Hay 40 millones de personas esclavas en el mundo, el 86 por ciento son mujeres y niñas explotadas en fábricas y burdeles.

Preguntas para trabajar:

- ¿Cómo afecta a las mujeres tener poco o nada de tiempo libre?, ¿crees que es justo que los hombres tengan más horas al día para descansar, para estudiar, o para dedicarse a sus pasiones?
- ¿Cómo podríamos hacer para que los trabajos considerados femeninos tengan más valor social y económico?

- ¿Qué medidas se podrían tomar para evitar la pobreza femenina, y la dependencia económica que sufren las mujeres?
- ¿Cómo podríamos acabar con el trabajo gratis que hacen las mujeres?

GRUPO 4
ACOSO SEXUAL

Datos:

- Caminar por la calle o usar el transporte público para las mujeres es peligroso: un 60 por ciento de las mujeres y niñas sufren acoso sexual, lo que limita su libertad de movimientos y su derecho a estudiar o trabajar fuera de casa.
- 2 de cada 5 mujeres sufren acoso sexual en el trabajo.
- 1 de cada 10 mujeres de la Unión Europea declara haber sufrido ciberacoso desde la edad de 15 años, con amenazas de muerte incluidas.
- La mayor parte de las mujeres sufren su primer acoso sexual en los primeros años de la infancia.

Preguntas para trabajar:

- ¿Para qué acosan los hombres a las mujeres en las calles, cuál es su objetivo?
- ¿Cómo acosan los hombres a las mujeres, qué hacen o dicen para intimidarlas?
- ¿Disfrutan los hombres acosando a las mujeres?
- ¿Por qué los hombres no acosan a las mujeres que van acompañadas de otro hombre?
- ¿Crees que debería ser delito acosar a una mujer en la calle?
- ¿Por qué los hombres reaccionan con violencia cuando sufren acoso por parte de hombres homosexuales, y por qué las mujeres no reaccionan con violencia cuando sufren acoso por parte de hombres heterosexuales?
- ¿Cómo podríamos tomar conciencia de la violencia que hay en el acoso, y cómo podríamos acabar con ella?

Dinámica 2

¿DÓNDE ESTÁN LOS HOMBRES?

Duración: 1 hora

Descripción de la actividad:

Se divide a los participantes en grupos y a cada grupo se le pide que representen el papel que hacen los hombres en una situación. La persona que facilita el taller propondrá a cada grupo una situación y tendrán que recrearla para que los demás adivinen dónde están, y con quién.

Situaciones:

- Un conflicto en la casa, con su esposa e hijos/as.
- En el estadio de fútbol cuando el árbitro sanciona a su equipo favorito.
- Ligando en el bar o en la discoteca.
- En misa.
- En el trabajo cuando son obreros de la construcción y llega el jefe.
- En el club de alterne.
- En el gimnasio
- En la cena de nochebuena.
- En el parlamento discutiendo con líderes de otros partidos políticos.
- En el día de su boda.
- En un accidente catastrófico de automóvil.
- En el hospital cuando están enfermos.
- En una reunión de empresa cuando son jefes.
- En un incendio tratando de rescatar a un bebé.
- En una jornada de caza con amigos.

Después se lleva a cabo una reflexión colectiva en torno a cómo los hombres cumplen su papel según con quién estén y la situación en la que se encuentren, y cómo utilizan su cuerpo, su voz, sus palabras y gestos para relacionarse y actuar.

Lectura 1
¿QUÉ ES EL PATRIARCADO?

El patriarcado es una forma de organizarnos, de relacionarnos, de percibir el mundo y de construir la realidad. Es un sistema económico y político en el que vivimos bajo la idea de que los hombres son superiores a las mujeres, a las niñas y a los niños, a los animales y la naturaleza.

Esta ideología nos hace creer que la dominación masculina es "natural", y que lo "normal" es que los más fuertes dominen a los más débiles. Por eso los hombres son los "dueños" de los seres que considera inferiores a ellos (mujeres, niñas, niños y animales). Como se creen superiores, creen que tienen "derecho" a utilizarlos, maltratarlos, explotarlos, regalarlos, comprarlos o venderlos, alquilarlos o intercambiarlos como quieran.

El patriarcado hace creer a los hombres que las mujeres son objetos que puede utilizar para hacer negocios, por eso existen tantas esclavas explotadas en hogares, fábricas de ropa, burdeles o granjas de compraventa de bebés.

Para poder explotarlas, tienen que deshumanizarlas, despreciarlas, considerarlas inferiores y así es como llegan a pensar que tienen derecho a tratarlas mal, e incluso a esclavizarlas. Es lo mismo que hacemos con los animales: no los consideramos seres libres, sino seres nacidos para servirnos a nosotros, para darnos de comer, para entretenernos, para hacer negocios con ellos.

La palabra clave para entender el patriarcado, entonces, es la explotación. Es el abuso de los más fuertes sobre los más débiles, bajo la filosofía de que vivimos en una selva en la que se salva quien puede, y en un mar en el pez grande que se come al chico.

Por eso las mujeres no sólo sufren el patriarcado, sino que también lo ejercen, por ejemplo, beneficiándose del trabajo de mujeres más pobres.

¿Cómo es posible que las mujeres podamos ser también patriarcales?

Porque todos y todas somos educadas con las creencias del patriarcado, y todos los días nos

¡Nadie nace machista: nos hacemos machistas...!

lanzan mensajes para que estas creencias sigan vivas, para que las aprendamos, las interioricemos, y podamos transmitirlas a las siguientes generaciones.

Nadie nace machista: nos hacemos machistas. En la familia, en la escuela y en los medios, el patriarcado está en todas partes. En los platós de televisión, en las aulas, en los parlamentos, en el fútbol, en las iglesias, en los laboratorios científicos, en los conciertos, en las ciudades, en el campo, en las redes sociales, en las canciones que cantamos y bailamos, en las bibliotecas, en las discotecas, en los hospitales, en las fábricas, en las cárceles, en los libros de texto, en las novelas y en las películas…

Cada vez son más las mujeres que se trabajan sus patriarcados, gracias al feminismo. Son muchas las que desean ser libres, ser independientes, y ser más felices, pero no es nada fácil ir contracorriente en un mundo que nos quiere dependientes de los hombres.

No es fácil liberarse del machismo que llevamos dentro: es un trabajo que requiere de mucha energía, muchas ganas de cambiarlo todo, y mucha valentía.

El patriarcado a las mujeres nos quiere tristes, sin fuerzas, miedosas, acomplejadas, amargadas, frustradas, dependientes, envidiosas, aisladas y divididas entre nosotras.

Son muchos siglos de patriarcado los que llevamos encima: hay que leer mucho, hablar mucho, sensibilizarse y tomar conciencia de lo importante que es trabajarse por dentro y a la vez aportar en la lucha por sustituir el patriarcado por otro sistema más justo, igualitario, y pacífico.

También hay hombres trabajándose sus patriarcados, pero son aún muy pocos: la mayoría se siente más cómodo en la tradición patriarcal porque gozan, como hombres, de muchos privilegios.

¿Son todas las culturas del planeta patriarcales?

No todas las culturas del planeta son patriarcales: aún quedan unas cuantas sociedades en las que los hombres no necesitan sentirse superiores, y no dominan a los demás: conviven con la naturaleza, los animales y las mujeres de igual a igual. Un ejemplo es la cultura de la tribu Mosuo, en el Tíbet chino.

Las sociedades que no son patriarcales no están basadas en la explotación, son más pacíficas, y tienden a organizarse en redes de cooperación y ayuda mutua para

sobrevivir. Hay hombres que cuidan la naturaleza y extraen de ella lo necesario para comer, para hacer muebles y casas, para tener ropa, para beber agua. Generalmente en las culturas que cuidan la naturaleza, no existe la acumulación de riquezas y poder como en las culturas patriarcales, y por tanto las relaciones no están basadas en la explotación de unos sobre otros.

¿Cuándo nació el patriarcado?

El patriarcado nació hace miles de años en pueblos de Europa que sustituyeron a las diosas por los dioses, y luego por un solo Dios. Se sustituyó el culto a la vida y a la fertilidad por el culto a la violencia y la muerte.

Los primeros hombres patriarcales guerrearon contra otros pueblos para conquistarlos, así que empezaron a mitificar la figura del guerrero violento que somete a miles de personas con su fuerza y su poder.

Engels fue un pensador inglés que cree que el patriarcado comenzó a la vez que la agricultura, cuando se empezaron a vallar las tierras y a convertirlas en propiedad privada de los hombres. Los hombres querían dejar sus bienes a sus propios hijos… ¿y cómo se podían asegurar entonces que sus hijos eran suyos?, ¡exacto!, ¡encerrando a las mujeres en las casas para que no fueran infieles con otros hombres!

¿Y cómo podían evitar que escapasen?, aprobando leyes que las convertían en propiedad privada de los hombres, por un lado, y por otro, tratando de destruir su autoestima y haciendo que fueran dependientes emocional y económicamente.

Sin embargo, el mejor método para tener a una mujer controlada, dominada y volcada en cuidar a un hombre y sus hijos, es el amor romántico, gracias al cual muchas se someten voluntariamente al poder masculino.

Los hombres encima, las mujeres debajo

Para justificar la superioridad de los hombres, se dividió el mundo en dos grupos marcados por los opuestos: si los hombres son fuertes, las mujeres son todo lo contrario: débiles. Si ellos son valientes, ellas son lo contrario: cobardes. Si ellos tienen habilidades especiales, ellas son torpes. Si ellos son listos, ellas son tontas. Si ellos son racionales, ellas son irracionales.

El patriarcado divide también la realidad en dos grupos diferentes en el que uno es siempre mejor que el otro: el día y la noche, la salud y la enfermedad, la razón y la locura, la vida y la muerte, lo masculino y lo femenino, lo bueno y lo malo, lo normal y lo anormal, Occidente y Oriente, los ganadores y los perdedores, los dominantes y los dominados, el Norte y el Sur, el rico y el pobre…

El sistema patriarcal es una pirámide social en el que los hombres blancos ricos y occidentales están en lo alto de la jerarquía, y todos los demás hombres están debajo: los que no son ricos, los que no son blancos, los que no son heterosexuales, los que no son occidentales, los que pertenecen a la clase media y baja, los ancianos, los discapacitados, los que necesitan ser cuidados y dependen de los demás….

Debajo de ellos están las mujeres blancas ricas y occidentales, y debajo de ellas, están las pobres, y más abajo, todas las demás: las mujeres indígenas, afrodescendientes, asiáticas, latinoamericanas. Mucho más abajo, están las mujeres ancianas, las mujeres lesbianas y bisexuales, las mujeres con discapacidades o enfermedades.

Y al final del todo, las niñas pobres, racializadas y habitantes del Tercer Mundo.

Las niñas pobres, los hombres ricos

Las niñas pobres son las que viven peor y las que sufren más: en la mayor parte del planeta, las niñas no pueden ir a la escuela como los niños porque tienen que trabajar en casa. A veces tienen que trabajar fuera de casa, y dentro de ella.

Los niños tienen más tiempo libre: mientras ellos juegan al fútbol, ellas sirven en su propio hogar, cuidan a los familiares y a los animales, caminan kilómetros para conseguir agua, cocinan para docenas de personas, crían a los nuevos miembros del hogar, cuidan el huerto, venden sus productos en la calle, y dedican miles de horas de su vida a limpiar.

Además las niñas de los países más pobres sufren abusos sexuales en sus casas, embarazos forzados, y matrimonios forzados. Muchas son secuestradas por pandillas, son vendidas por su familia para ser casadas con hombres cuarenta años mayores que ellas, son mutiladas genitalmente, son esclavizadas sexual y laboralmente, sufren violaciones en la calle y en el trabajo, sufren

violaciones en las guerras, y son violadas también cuando huyen del hambre y la miseria en las fronteras.
A los hombres ricos en cambio les va muy bien con el patriarcado: la riqueza del mundo se concentra en manos de unos pocos hombres que dominan a todos los demás: el 1% del planeta frente al 99 por ciento.

Los hombres son los que poseen las tierras para cultivar, el ganado, los recursos naturales, los medios de producción y los medios de comunicación. Son los dueños de los bancos y las principales empresas del mundo, son los que ocupan los principales puestos en los gobiernos del mundo, son los que toman decisiones que afectan a millones de personas en el planeta. Cuanto más ricos son ellos, más pobres somos los demás, cuanto más acaparan ellos, menos hay para los demás.

¿Sabías que las mujeres trabajan el doble que los hombres?

En las clases bajas y medias, las mujeres tienen doble jornada laboral. Por la primera obtienen salarios muy bajos, por la segunda, no obtienen ingresos, es decir, trabajan gratis después de salir del trabajo.

Los hombres tienen mucho más tiempo libre que las mujeres, cobran más salario aunque desempeñen el mismo trabajo que las mujeres, no les despiden cuando van a tener hijos, y su carrera no se ve afectada por la paternidad.

En general, los hombres no piden tantas bajas para cuidar a sus bebés o a sus padres o familiares dependientes. Para ellos, por tanto, es más fácil ascender en sus puestos de trabajo y obtener mejores ingresos.

El lugar más peligroso del mundo

Esta desigualdad no es *normal* ni *natural*: las mujeres no somos seres inferiores, no somos mejores ni peores que los hombres, ni valemos menos que ellos: somos seres humanos, pertenecemos a la misma especie, y somos la mitad del planeta.

Merecemos el mismo trato, las mismas oportunidades, los mismos derechos que los hombres.

Aunque las leyes de la mayor parte de los países dicen que las mujeres son seres libres y tienen los mismos derechos que los hombres, la realidad es bien distinta. Hay muchas mujeres que tienen derecho al divorcio por ley, pero no pueden divorciarse porque su marido las amenaza con asesinarlas. Hay muchas mujeres que pueden trabajar, pero su marido no las deja salir de casa para ganar dinero. Hay muchas mujeres que no pueden moverse con libertad por la calle porque sufren agresiones sexuales y acoso, también en su centro de trabajo y en el transporte público.

El lugar más peligroso del mundo para las mujeres no es la calle, sino su propio hogar: según la ONU, la mayor parte de las violaciones contra mujeres suceden en casa y los violadores son los maridos, los padres, los hermanos, los padrastros, abuelos, y amigos cercanos de la familia. Esto significa que hay muchas niñas que no pueden salir a la

calle, pero tampoco viven seguras en sus casas.

¿Por qué sigue existiendo el patriarcado hoy en día a pesar de que las leyes reconocen a las mujeres como iguales a los hombres?

La razón principal es que el sistema en el que vivimos se sostiene gracias al trabajo que hacen gratis las mujeres. Si hubiese que pagar salarios a todas las mujeres que limpian, cocinan, organizan y administran hogares, cuidan a bebés a enfermos, y mascotas, entonces los hombres que hoy acaparan las riquezas del planeta, no serían tan ricos.

El patriarcado sigue existiendo porque es un sistema en el que los hombres viven como reyes y las mujeres como sirvientas, y la forma en que se perpetúa este sistema de privilegios es gracias a los medios de comunicación, que se dedican a defender esta idea de que las mujeres somos inferiores, y nacimos para someternos, satisfacer a los hombres y cubrir todas sus necesidades.

Todos los días nos lanzan el mismo mensaje en las películas, en las canciones, los videojuegos, las novelas y los cuentos, los anuncios publicitarios, los cómics, las revistas, los periódicos, los programas de radio y televisión: los hombres son los amos del mundo, las mujeres tienen que servirlos, amarlos y cuidarlos.

¿Cómo alimentan el patriarcado los creadores de cultura?

Los comunicadores, dibujantes, escritores, guionistas, los creadores de videojuegos, los productores, los compositores de música, los directores de cine… todos los que se dedican a crear cultura en diferentes formatos reproducen el patriarcado en sus historias, consciente o inconscientemente.

A las mujeres nos dividen en "buenas" y "malas": las buenas son las que obedecen los mandatos de género, las malas son las mujeres libres y desobedientes.

Los creadores de historias utilizan estereotipos: son imágenes que nos simplifican la realidad en unos pocos rasgos, pero que invisibilizan la enorme diversidad del mundo en el que vivimos. Los españoles por ejemplo son estereotipados en Europa como vagos, alegres y ruidosos, aunque somos 40 millones de personas y somos muy diferentes entre nosotros.

Los estereotipos también sirven para obligarnos a adaptarnos a la norma, y nos dicen cómo debemos ser si somos hombres, si somos europeos, si somos latinos, si somos médicos o somos obreros. Los estereotipos de la masculinidad nos transmiten la idea de que un hombre ha de ser fuerte, dominante, agresivo, exitoso, acaparador, o que los hombres son más hombres cuantas más mujeres conquisten.

A las mujeres las representan como malvadas, manipuladoras, cobardes, caprichosas, traicioneras. Sólo unas cuantas se salvan (las mujeres buenas). Los estereotipos nos hacen creer que las mujeres nacieron para servir, para cuidar, para obedecer a los hombres, y para amarlos incondicionalmente.

También se estereotipan las imágenes de los hombres, para representarlos como seres violentos sin capacidad para sentir emociones, para cuidar y para querer.
Por eso cuando vas a una tienda de juguetes, la propuesta para los niños es adquirir armas de juguetes para la guerra, y a las niñas bebés, cocinas y ropa.

El mensaje que nos están lanzando es que los niños han nacido para matar, y las niñas para cuidar.

También utilizan los mitos para mantener el patriarcado: el mito del Salvador que antes de rescatar a la dama, salva a la Humanidad entera, o el mito de la princesa que espera en su encierro a que llegue su Salvador.

Además de mitos sobre la masculinidad, también hay mitos sobre la feminidad y masculinidad para que sepamos cómo debe de ser una mujer y un hombre, y mitos sobre el amor entre hombres y mujeres, que sirven para que sepamos cómo tenemos que relacionarnos entre nosotros.

Los mitos románticos nos dicen a las mujeres que amar es sufrir, pasarlo mal, sacrificarse, y ponerse de rodillas frente al ser amado.

¿Podemos acabar con el patriarcado para vivir mejor?

Sí, sí que podemos. Hay mucho trabajo por hacer: en primer lugar, hay que hacer mucha autocrítica para poder trabajarse el patriarcado que interiorizamos en nuestra niñez y adolescencia.

Hay que hablar mucho del odio, la desigualdad y la violencia, y hay que poner de moda el tema para que podamos vivir todos, y todas, mejor de lo que vivimos ahora.
La ONU dice que hacen falta al menos 70 u 80 años para alcanzar la plena igualdad legal y económica entre hombres y mujeres, pero nosotras queremos hacer ya la revolución y transformarlo todo de arriba abajo.

Para mejorar y transformar este mundo tan cruel e injusto, tenemos que tomar conciencia del sufrimiento que genera el patriarcado en millones de personas y animales, y en lo mal que funciona todo bajo este sistema tan desigual y tan violento.

Uno de los primeros pasos es cambiar la cultura en la que vivimos. Tenemos mucha imaginación para inventarnos otras historias con otras tramas, otros héroes y heroínas, y otros finales felices.

Tenemos que tomar conciencia de lo importante que es poder convivir en paz los

unos con los otros. La violencia solo trae muerte, explotación y sufrimiento: ya es hora de poner de moda los buenos tratos, aprender a cuidarnos y a cuidar el planeta y los animales, aprender a cooperar y a unirnos para lograr los grandes cambios que necesitamos.

Tenemos que aprender a desaprender todo lo que aprendimos en nuestra infancia.

Tenemos que acabar con el odio y la discriminación que sufren las mujeres y las niñas, con la explotación que sufren las más pobres, con la mutilación genital, las violaciones en grupo, los abusos sexuales en la familia, el acoso en las calles, la precariedad y la pobreza, la esclavitud sexual de mujeres y niñas, la dependencia económica que sufren las mujeres con menos recursos.

Tenemos que cambiarlo todo de arriba abajo: las mujeres ya estamos luchando en la cama, en la casa, en nuestros centros de trabajo, y en las calles. Estamos llenando las ciudades de miles de personas protestando y pidiendo un mundo libre de violencia y de machismo.

También hay que cambiar las leyes de muchos países en los que las mujeres no tienen sus derechos garantizados: hay que hacer políticas en todos los países del mundo para que las leyes nos garanticen la igualdad, la libertad y los derechos humanos a todos y todas.

Otras formas de organizarnos son posibles, también hay otras formas de relacionarnos, de tratarnos, de amarnos: vamos a imaginar otros mundos posibles en los que vivamos

todas y todos mejor, y en el que podamos aprender a querernos bien y a disfrutar del amor y de la vida.

Lectura 2
UN *HOMBRE DE VERDAD* OBEDECE SIEMPRE AL PATRIARCADO

Cada vez hay más hombres que desobedecen al patriarcado: el feminismo hace que cada vez haya más hombres rebeldes y luchando por ser libres.

Sin embargo, no resulta fácil: cuando son pequeños, los hombres reciben mensajes sobre cómo son los hombres "de verdad", cómo tienen que comportarse, cómo tienen que hablar y moverse, cómo tienen que actuar en todas las situaciones, cómo tienen que tratar a los demás.

Son mandatos de género, es decir, órdenes que da el patriarcado para que te adaptes y obedezcas las normas no escritas que se imponen a todos los niños.

Hay tres pilares fundamentales sobre los que se construye la masculinidad: no soy un bebé, no soy una niña, no soy un hombre homosexual. Los niños crecen con el terror de que los demás niños les comparen con alguno de estos tres grupos humanos, y el mayor insulto que reciben es "eres una niña", "corres como las niñas", "pareces marica". Estos insultos reflejan el profundo desprecio que hay en la cultura patriarcal contra las niñas y las mujeres.

¿Cómo oprime el patriarcado a los hombres?

- **Un *hombre de verdad* no puede tener miedo**, y si lo tiene, está obligado a disimularlo. Si lo exterioriza, suele ser castigado por los demás hombres a través de burlas, insultos y humillaciones.

- **Un *hombre de verdad* no puede llorar de pena ni de alegría,** excepto en eventos deportivos en los que se les permite cuando pierden un partido. Así que excepto en estas ocasiones, los hombres tienen que reprimirse todo el tiempo y llorar a solas, sin que nadie les vea.

- **Los *hombres de verdad* no pueden expresar sus emociones y han de ser insensibles**: puedes verlo en la mayor parte de los héroes de las películas de acción. La mayor parte de ellos sufren mutilación emocional, es decir, son hombres que han perdido la capacidad para sentir, y que viven un poco como si fueran robots.

- **La única emoción que pueden expresar los *hombres de verdad* es la ira y el enojo.** Pueden incluso expresar su enfado con violencia: en la cultura patriarcal se entiende que cuanto más agresivo es un hombre, más viril es.

- **Los *hombres de verdad* no deben aprender a cuidar de sí mismos ni de los demás. Sólo les enseñan a ser cuidados**, a recibir cuidados de una madre, una

hermana, o una esposa o una mujer a la que pagan. Esto les hace seres dependientes, porque no se les enseñan las tareas básicas para la supervivencia.

- **Los *hombres de verdad* deben estar siempre disponibles para el sexo**: si un hombre no tiene ganas de sexo y lo dice, pueden dudar de su virilidad y reírse de él, así que la mayor parte de los hombres se sienten obligados a decir que sí aunque no quieran.

- **Los *hombres de verdad* no pueden sentir deseo sexual por otros hombres,** así que tienen que estar constantemente reprimiéndose. En muchos países les encarcelan o les asesinan: son millones los hombres que no pueden amar a quien quieren por miedo al rechazo de su gente querida, o por miedo a perder la vida.

- **Los *hombres de verdad* deben presumir de su potencia sexual y del tamaño de su miembro viril,** con lo cual todos aquellos que tienen problemas con su potencia o con su tamaño, viven acomplejados y con miedo a ser descubiertos. Los que más sufren son los hombres de mayor edad, que tienen miedo incluso de ir al médico aún sabiendo que hay tratamientos para mejorar la potencia sexual que podrían ayudarlos.

- **Los *hombres de verdad* están obligados a responder a las agresiones que sufren, aunque ello suponga que tengan que morir en una pelea en la que no querían participar**. Lo mismo sucede si el grupo de los hombres sufre una agresión: en la cultura patriarcal se obliga a los hombres a responder en grupo, aunque ello suponga la aniquilación completa de todos sus miembros.

- **Los *hombres de verdad* tienen que estar constantemente demostrando a los demás que son hombres de verdad,** por ejemplo exhibiendo sus músculos a la hora de cargar con mucho peso, o demostrando a los demás que son obedecidos por los miembros de su familia.

- **Los *hombres de verdad* se pasan la vida compitiendo entre sí por demostrar quién es más hombre**, así que desde pequeños no aprenden a colaborar ni a

cooperar entre ellos, ni tampoco con las mujeres. Creen que hay que estar siempre en una posición de dominio, y eso les impide trabajar en equipo con los demás.

- **Los *hombres de verdad* deben proteger su honor y cuidar su papel de amos del mundo,** por eso deben castigar a las esposas, hijos e hijas que no les obedezcan, o que pretendan abandonar el hogar familiar. En muchos países la desobediencia se paga con la vida, y el que debe asesinar a otro ser humano es el cabeza de familia.

- **Un *hombre de verdad* tiene que mantener a su familia**. Por eso cuando llega el desempleo, tantos hombres se deprimen y sufren por la pérdida de su rol de proveedor principal. Para algunos resulta humillante que los ingresos familiares provengan de las mujeres de la familia: se sienten poca cosa cuando no pueden cumplir con lo que se espera de ellos.

- **Un *hombre de verdad* no sabe pedir ayuda: tiene que intentar resolver sus problemas haciendo como que es muy listo y puede con todo.** Esto hace su vida más difícil, porque todos necesitamos ayuda en muchos momentos de nuestras vidas, por ejemplo ante crisis económicas, crisis en la pareja, crisis con los hijos adolescentes, crisis existenciales o laborales, o simplemente cuando enfermamos o sufrimos un accidente.

- **Un *hombre de verdad* no puede vivir de forma autónoma:** nadie les enseña las tareas básicas para la supervivencia para que dependan siempre de una mujer.

- **Un *hombre de verdad* no puede elegir profesiones que se consideren femeninas, aunque sean su gran pasión**. Está obligado a elegir una profesión de hombre, aunque sea infeliz ejerciéndola.

¿Cómo se benefician los hombres del patriarcado?

A cambio de la obediencia, los hombres disfrutan de muchos privilegios:

- ***Los hombres de verdad* se comprometen en matrimonios, pero nunca renuncian a vivir sus historias sexuales y sentimentales con las mujeres que quieran.** La monogamia es para las mujeres: los hombres no tienen que ser honestos, basta con que exijan fidelidad a sus esposas y simulen serlo también.

- **Los hombres, por haber nacido hombres, tienen derecho a tener una criada gratis**. Hasta el hombre más pobre tiene una mujer que le cuida, le da de comer, le cura las enfermedades, le atiende y le cubre todas sus necesidades. Puede ser una hermana, una madre, una esposa: los

hombres tienen su propia esclava y generalmente se espera de ellas que lo hagan todo sin protestar, y con mucho amor.

- **Los hombres no tienen por qué refrenar sus impulsos**, así que pueden hacer lo que les de la gana aunque sus necesidades y apetencias hagan mucho daño a otras personas. Nunca se ponen en el lugar de los demás porque no se les educa para que desarrollen la empatía, sino para que crean que tienen derecho a conseguir todo lo que desean, quieren o necesitan.

- **Los hombres disfrutan de mejores salarios y mejores condiciones laborales en todo el mundo**, ocupan los puestos más altos, y sufren menos desempleo que las mujeres.

- **Los hombres tienen preferencia a la hora de heredar bienes, tierras o títulos de sus padres en la mayor parte del mundo.**

- **Los hombres pueden alquilar mujeres para tener sexo y para tener hijos**, y muchos creen que es un derecho natural que obtienen por haber nacido varones.
- **Los hombres no serán nunca castigados por sentir deseo sexual y acostarse con cuantas mujeres quieran**: su prestigio, de hecho, depende del número de mujeres que pueda conquistar o comprar.

- **Los hombres no serán nunca encarcelados por abortar**: ellos pueden desentenderse completamente de los embarazos, huir de ellos y hacer como que no existen, y dejar solas a sus compañeras cuando interrumpen su embarazo.

- **Los hombres pueden desentenderse de su paternidad, y abandonar a sus hijos emocionalmente**, aunque en algunos países están obligados a pagar la pensión alimenticia.

- **Los hombres pueden quedarse con sus hijos en caso de divorcio en muchos países,** aunque no sepan cambiar pañales, ni alimentar o bañar bebés. En los países más atrasados, se considera que los hombres son los dueños de los hijos, también en algunas monarquías en las que las reinas que quieran divorciarse han de asumir que los hijos se quedan con el rey.

- **Muchos hombres en el mundo tienen más de una familia**: la oficial recibe más recursos, y las demás se conforman con las migajas de tiempo y dinero que puede ofrecer un hombre casado. Las mujeres solo pueden tener un marido, y en muchos países si tienen amantes son asesinadas.

- **Muchos hombres creen que pueden acosar y forzar sexualmente a las mujeres que no tienen dueño porque son de todos.** Esta idea también la tienen muchos jueces que les absuelven en los juicios por violación, así que tienen todo un sistema que apoya este privilegio masculino y se llama “cultura de la violación”.

HERRAMIENTA 2

Para trabajar la masculinidad

Temas

- Cómo aprenden los hombres a ser hombres
- Los hombres que desobedecen al patriarcado
- Los héroes de la masculinidad
- La violencia entre hombres
- La violencia de los hombres contra sí mismos
- La violencia contra las mujeres
- La represión de los hombres.
- Los hombres y el amor romántico
- El liderazgo y las masculinidades
- Las relaciones de dominación y sumisión
- La libertad de los hombres
- La sexualidad de los hombres

- El miedo al amor de los hombres
- La humildad y la autocrítica de los hombres
- El poder de los hombres
- La salud y el auto-cuidado de los hombres
- Las mujeres libres y los hombres
- Las relaciones de dependencia
- Los hombres que admiramos
- Los hombres libres de machismo y patriarcado

LO QUE PUEDEN Y LO QUE NO PUEDEN HACER LOS HOMBRES

Duración: 1 hora

Materiales: hoja de papel continuo y rotuladores.

Descripción de la actividad:

Se divide a los participantes en dos grupos: uno trabajará sobre las cosas que no pueden hacer los hombres, y otro trabajará en torno a los privilegios que tienen los hombres por haber nacido varones. Cada grupo reflexiona y debate en torno a las preguntas propuestas y escribe en una hoja de papel continuo las ideas que van surgiendo. Cada miembro elige a un representante que expondrá el trabajo realizado a los demás con el papel colocado en la pared, todos los participantes pueden hacer preguntas, aportar al trabajo y dar su opinión sobre cada idea que se expone a los demás.

GRUPO 1
PRIVILEGIOS DE LOS HOMBRES

- ¿Qué cosas pueden hacer los hombres que las mujeres no pueden hacer?
- ¿Cómo se aprovechan los hombres de su condición masculina para vivir mejor?
- ¿Qué ventajas y beneficios trae ser hombre en nuestra sociedad?
- ¿Cómo usan los hombres su poder para conseguir lo que desean/quieren/necesitan?
- ¿Cómo acaparan los hombres las riquezas y los recursos del planeta?

- ¿Por qué la mayor parte de los ricos y megarricos son hombres?, ¿cómo ganan sus fortunas las mujeres ricas?
- ¿Cómo consiguen los hombres lo que quieren a través del dinero?, ¿qué consiguen los hombres utilizando su fuerza?
- ¿Cómo se benefician los hombres de las leyes y normativas jurídicas en los diferentes países del mundo?
- ¿Cómo te has beneficiado tú, cuáles son tus mayores privilegios que has tenido y tienes por ser hombre?

GRUPO 2

PROHIBICIONES DE LA MASCULINIDAD

- ¿Qué es lo que no pueden hacer los hombres en nuestra sociedad?
- ¿Quién prohíbe a los hombres hacer las cosas que querrían hacer?
- ¿Hay algún momento o situación en que los hombres tienen permitidas cosas que normalmente no pueden hacer?
- ¿Quiénes son las personas que niegan a los hombres su derecho a hacer lo que desean, y cómo hacen para prohibirles ser como son?
- ¿Qué papel juegan los líderes de los grupos en estas prohibiciones y normas no escritas sobre cómo debe comportarse un hombre?
- ¿Cómo se someten los hombres al patriarcado, y cómo desobedecen a sus mandatos?
- ¿Cómo te has sentido cuando has querido hacer algo y no has podido?
- ¿Qué castigos has recibido por hacer las cosas que están prohibidas para los hombres?
- ¿Cómo podrían los hombres ser más libres, cómo podrían rebelarse ante las prohibiciones de la masculinidad?

Dinámica 2

¿QUÉ TIPO DE HOMBRE TE GUSTARÍA LLEGAR A SER?

Duración: 1 hora

Materiales: tarjetas de cartulina, rotuladores, pizarra y tizas

Descripción de la actividad:

El facilitador/a dibujará tres columnas en la pizarra: una para las cualidades femeninas, otra para las masculinas, y otra mixta. Pedirá a los participantes que piensen en dos personas que admiren, un hombre y una mujer de su familia o del mundo público. Se repartirán tres tarjetas de cartulina para que cada uno escriba tres cualidades que los caracterizan.

El facilitador/a pedirá a los participantes que digan las cualidades en voz alta sin decir si se trata del hombre o de la mujer que han escogido. Las escribirá en la pizarra en una de las tres columnas, serán los compañeros los que indiquen al facilitador en qué columna ha de situar la cualidad que se nombra.

Cuando terminen, los hombres tendrán que elegir 5 cualidades que les gustaría tener o que creen que necesitan para ser mejores personas. Al acabar, se hará una reflexión colectiva sobre por qué unas cualidades se consideran masculinas y otras femeninas, y qué necesita en realidad un hombre para ser mejor persona.

Lectura 1
SIN MACHISMO, LOS HOMBRES SERÍAN MÁS FELICES

Sin machismo, los hombres no asesinarían a otros hombres: el 95% de los asesinos de hombres, son hombres. Así que en un mundo libre de machismo, habría menos asesinatos de hombres y de mujeres, es decir, habría menos violencia, menos sufrimiento, menos dolor. Los hombres no perderían a sus hermanos, padres, abuelos o amigos, y tampoco a las mujeres de su entorno familiar y socio afectivo. Habría menos entierros, menos duelos, menos sufrimiento: todos saldríamos ganando si pudiéramos acabar con la violencia patriarcal.

Sin machismo no habría dominadores ni dominados. Los hombres no tendrían que someterse a otros hombres, ni arrodillarse ante ellos, ni obedecerlos, ni vivir esclavizados para enriquecerlos. No habría jerarquías ni viviríamos en un mundo tan competitivo: los hombres no tendrían que someterse al estrés de ser los mejores en todo, no se sentirían perdedores todos los días, no tendrían que pisotear a los demás para subir más alto. No tendrían por qué tener complejos de inferioridad o superioridad: podrían relacionarse de igual a igual con otros hombres, con las mujeres, con los niños y las niñas, con los animales de su entorno, y con la Naturaleza. Su salud mental y su salud física mejorarían mucho, y podrían relacionarse con más amor, respeto y ternura entre ellos, y con nosotras.

Sin machismo los hombres no sentirían la necesidad de abusar y violar a los más débiles. No se sentirían mejor dominando y haciendo sufrir a otros hombres, a niños, niñas o mujeres. Tampoco sufrirían la violencia agresiones sexuales, ni violaciones, ni serían víctimas de los abusos sexuales infantiles que hoy en día sufren a manos de otros hombres. No tendrían que prostituirse ni tendrían que drogarse para soportarlo, no tendrían que vivir una vida de humillaciones y dolor. Y las mujeres tampoco tendríamos que sufrir por lo mismo.

Sin machismo los hombres serían mucho más libres, no tendrían por qué obedecer los mandatos de género que les obligan a ser agresivos, dominantes, ganadores. Podrían caminar, gesticular, vestirse como les diera la gana, sin sentir miedo al qué dirán, sin sentir vergüenza de su forma de ser o de sus deseos más íntimos. Podrían amar a otros hombres sin miedo porque no existiría la homofobia ni la transfobia.

Sin machismo, los hombres podrían vivir su sexualidad de una manera más libre y sana, con otros hombres y con las mujeres. Podrían olvidarse de la penetración y la eyaculación y disfrutar de los goces del cuerpo entero, de arriba a abajo, sin pensar en la meta final, disfrutando del mientras tanto. Podrían disfrutar del placer anal sin los miedos de hoy en día, podrían explorar su propio placer sin tantos obstáculos y trabas, sin tener que esconderse, sin tener tanto miedo a lo desconocido. Sin machismo, estarían mucho más abiertos a aprender cosas nuevas y a entender la compleja y fascinante sexualidad femenina.

Sin machismo, los hombres no le tendrían miedo al amor, y aprenderían a amar sin poseer y sin dominar. Serían más libres para empezar y para terminar las relaciones sentimentales con hombres o con mujeres, gozarían más sin tener que obedecer o ser obedecidos, se sentirían mejor si aprendiesen a relacionarse desde el amor y la libertad. Disfrutarían más del amor porque no tendrían complejos de inferioridad, ni sentirían la necesidad de poseer, controlar o destruir a la persona a la que amasen. No tendrían miedo de ser abandonados o traicionados porque aprenderían a respetar, a cuidar y a amar su libertad y la libertad de las personas de las que se enamoran.

Sin machismo los hombres podrían reírse de sí mismos, hacer auto crítica, llorar en público, mostrar su vulnerabilidad, pedir ayuda cuando lo necesitan. No tendrían tanto miedo a hacer el ridículo y por tanto, se divertirían mucho más. Se sentirían más libres, respetarían todos los modelos de masculinidad, no se verían obligados a adoptar el modelo hegemónico de masculinidad patriarcal, y no tendrían miedos ante la diversidad sexual y amorosa de la Humanidad.

Sin machismo, los hombres no tendrían por qué acumular propiedades, acaparar el poder, o ser siempre los protagonistas de la Historia de la Humanidad. No tendrían que afrontar solos los problemas de una familia o de la comunidad, y tampoco se les exigiría que fuesen los principales proveedores de recursos económicos. Sin machismo las mujeres también tendrían acceso a las tierras y a los medios de producción, así que las mujeres no dependerían de ellos y las relaciones serían más sanas y horizontales. No serían los jefes ni los directores ni los amos del mundo: podríamos organizarnos en equipos de cooperativas en los que ellos no acaparasen el poder político y económico.

Sin machismo, los hombres no tendrían que mutilarse emocionalmente, y serían libres para expresar cómo se sienten, sin miedo a ser insultados o humillados en público. Sin machismo ninguno sentiría la necesidad de reírse o de atacar a los hombres que hablan de sus emociones y sentimientos, podrían criar a sus hijos e hijas, disfrutar de su paternidad, aprender a cuidar a sus seres queridos. Podrían disfrutar de la diversidad de afectos que se tiene cuando uno es libre y los demás a su alrededor también lo son.

Sin machismo, los hombres vivirían más años porque no tendrían que perder la vida en peleas con otros hombres, no tendrían que someterse a conductas de riesgo para parecer muy machos, y podrían aprender a cuidarse a sí mismos:

Autocuido: actualmente la mayor parte de los hombres educados en la tradición patriarcal no saben o no quieren cuidar de sí mismos porque siempre han tenido al lado a una mujer (la madre, la esposa, la hermana, etc) que se preocupa por su salud física, psicológica y emocional. Muchos de estos hombres tradicionales no hablan de sus problemas de salud ni van al médico porque les cuesta exponer su vulnerabilidad y no quieren parecer frágiles, ya que les han enseñado que la debilidad es cosa de mujeres, y lo peor para un hombre macho es que le comparen con una mujer. Les da miedo que los demás se burlen de su miedo al dolor, a la enfermedad y a la muerte, por eso no les gusta ir a los tanatorios ni a los hospitales, ni hablar de estos temas en profundidad. Generalmente son sus esposas las que se empeñan en llevarles al médico cuando les ven mal, y no suelen cuidar su dieta o su salud para prevenir enfermedades físicas. En el caso de las enfermedades mentales y emocionales, tampoco saben pedir ayuda: generalmente tratan de disimular su sufrimiento o lo expresan a través de la agresividad o la violencia. Sin machismo, los hombres tradicionales podrían aprender a pedir ayuda, a expresar sus emociones y sentimientos, a cuidarse a sí mismos como seres adultos.

Conductas de riesgo: los hombres mueren más por accidentes de tránsito (por conducción temeraria o por no respetar las señales de tráfico o los límites de velocidad) y por accidentes relacionados con la falta de prudencia en actividades físicas o deportes de riesgo. Estas conductas temerarias son una demostración de virilidad y valentía, por eso los hombres se sienten obligados a hacer el bruto y arriesgar su vida: para ellos es fundamental que los demás les vean muy "masculinos", o sea, muy fuertes y sin miedos, porque los miedos son "cosa de mujeres", y a ellos les aterra que les comparen con una mujer.

Peleas con otros hombres: sin machismo los hombres no tendrían que batirse en duelo con otros hombres para demostrar lo valientes que son, para defender su honor o el de su familia, para castigar a otros hombres por temas de celos, para descargar la agresividad acumulada, para sentir placer con los subidones de adrenalina... Sin machismo los hombres no se burlarían de otros hombres, ni tendrían que

demostrarle nada a nadie: podrían vivir sin pelearse porque no les importaría la opinión de los demás sobre su hombría. Sin machismo viviríamos en una cultura más pacífica en la que los hombres podrían resolver sus conflictos sin violencia, y por lo tanto no morirían acuchillados, golpeados, descuartizados o tiroteados.

Sin machismo, los hombres serían más felices porque las niñas, las mujeres adultas, las ancianas serían más felices también.

Sin machismo podrían relacionarse con mujeres libres que no dependan de ellos, y no perderían sus energías en relaciones de poder: podrían relacionarse con amor con todas las mujeres y los hombres de su entorno, sin necesidad de poseer, dominar u obedecer a nadie.

Sin machismo, saldríamos ganando todas y todos. No es solo que nosotras tengamos derecho a vivir una vida libre de violencia: también a los hombres les beneficiaría mucho el final de la cultura patriarcal.

Sin machismo los hombres patriarcales podrían deshacerse de sus cadenas, de sus miedos y de sus carencias. Serían más libres, más solidarios, más buenas personas, y tendrían mucha más salud emocional y mental.

Lectura 2
OTRAS FORMAS DE SER HOMBRES SON POSIBLES

"Nunca me enseñaron a poner palabras a mis sentimientos, así que me cuesta mucho nombrar mis emociones y expresarlas. Me cuesta desnudarme y compartirme, me cuesta mostrar mi vulnerabilidad, me cuesta lidiar con el miedo a que cuestionen mi virilidad, y todos estos miedos y carencias me han impedido disfrutar del amor. Ahora me lo estoy trabajando porque quiero ser más generoso con mis compañeras, y quiero construir relaciones más sanas y más igualitarias. Me he juntado con un grupo de hombres porque en compañía resulta más fácil liberarse del patriarcado". Aitor

"Me pasé toda la infancia frustrado porque no podía proteger a mi madre de la violencia de mi padre, y ahora tiendo a ser proteccionista con mis novias porque tengo en mi cabeza la idea de que las mujeres son débiles y vulnerables, y me siento responsable de su seguridad y su bienestar. Estoy tratando de liberarme, pero sin darme cuenta me pongo en plan controlador, defensor y salvador de damas al estilo de don Quijote. Llevo el rol del Salvador muy adentro". Deivich

"Me pasé toda mi vida odiando a las niñas y tratando de no ser como ellas. A mí me gustaba jugar con niños, y me cabreaba muchísimo que me comparasen con una nena o con un maricón. En la adolescencia follé con alguna chica para que me respetasen y admirasen mis amigos, pero nunca quise tener novia porque para mí lo primero era mi libertad. Un desastre, porque nunca las traté como personas, sino como un objeto para aumentar mi prestigio de macho. He perdido mucho tiempo de mi vida odiando a las mujeres, afortunadamente hoy estoy aprendiendo a relacionarme con ellas, a respetarlas y a tratarlas como a iguales". Hernán

Los hombres no nacen, se hacen. Aprendemos a ser hombres y mujeres a través de los relatos de nuestra cultura, y a través de la socialización, primero con nuestra familia y círculo de gente más cercana, luego en las instituciones educativas.

Aprendemos a ser hombres a través de la televisión y el cine: nuestros modelos culturales de masculinidad y feminidad son los héroes y heroínas de nuestras novelas, cuentos, películas, canciones, series, cómics y videojuegos.

La masculinidad es diferente en cada época, y no es la misma en todos los países, ni en todas las religiones, ni en todas las edades, ni en todas las clases sociales: hay muchas formas de ser hombre.

La masculinidad patriarcal es un tipo de masculinidad que se ha convertido en la norma: todos los niños aprenden a ser patriarcales, pero no todos obedecen al patriarcado, ni todos se mutilan para adaptarse a él.

Además, la buena noticia es que todo lo que se aprende, se puede desaprender y reinventar. Cada vez hay más desobedientes.

Ser hombre es agotador

Según Elisabeth Badinter, la masculinidad patriarcal se construye en oposición a tres grupos de personas: las niñas, los bebés y los homosexuales.

Las niñas y los *maricones* se consideran seres despreciables porque son estereotipados como débiles, cursis, cobardes, dependientes, caprichosos, torpes, tienen menos fuerza física y menos inteligencia.

Esta es la razón por la cual cuando un niño no cumple con los mandatos de género, se le degrada a la categoría de ser inferior. Es una forma de castigo: se le dice, tú no eres un hombre, eres una niña, por tanto eres despreciable.

Ser hombre en un mundo patriarcal es agotador, porque, para no verse marginados, los hombres tienen que demostrar continuamente su hombría. Además, viven compitiendo entre ellos para ocupar los puestos más altos de la jerarquía social, aunque sólo unos pocos hombres tienen el poder.

Los hombres que no compiten, los que no obedecen, los que son diferentes pagan un coste muy alto por no ser como los demás. Desde la infancia hasta la muerte sufren burlas, humillaciones, acoso, agresiones físicas, torturas, violaciones, asesinatos: el patriarcado no soporta la disidencia. Los castigos van desde el rechazo familiar y social hasta la pena de muerte, como sucede en países que aún tienen leyes que permiten asesinar a hombres homosexuales, bisexuales y transexuales.

La identidad masculina en el patriarcado se construye en base a la aprobación y el reconocimiento de los demás hombres del grupo. La posición dentro de la jerarquía depende de su capacidad para acumular poder y riquezas, y para despertar la admiración y el deseo de los demás hombres y de las mujeres. Un macho alfa es más poderoso cuantas más mujeres penetra, y cuantos más hijos sea capaz de concebir.

El primer mensaje que reciben muchos chicos desde su más tierna infancia es: "Los hombres no lloran". Llorar es cosa de niñas, por lo tanto, es algo despreciable. Para ser un *hombre de verdad* hay que ser un tipo duro capaz de reprimir las emociones.

Así que lo primero que aprenden los niños es a mutilarse emocionalmente a sí mismos para no parecer frágiles, y a burlarse de todos aquellos que lloran o no saben o no quieren disimular su vulnerabilidad. Por eso a muchos hombres esta falta de habilidades para gestionar sus emociones, para expresarse con libertad, para desahogarse y compartirse, les acompaña toda su vida.

Las consecuencias para su salud emocional, psicológica, sexual y física son devastadoras.

Sólo con echar un vistazo a las cifras de la violencia del hombre contra sí mismo y contra los demás, se entiende por qué la mayor parte de las personas que se suicidan en el planeta son hombres. Los hombres sometidos a la tiranía del patriarcado se autodestruyen más: sucumben al alcohol, las drogas, la conducción temeraria, las conductas de riesgo con las que demuestran su hombría y las peleas con otros machos en las que salen gravemente heridos o muertos.

Los héroes de nuestra cultura son superhombres, seres sobrehumanos que ni sienten ni padecen, y que logran sus objetivos y resuelven sus problemas mediante la violencia. Son casi todos seres mutilados emocionalmente con escasas habilidades para comunicarse y relacionarse con los demás.

Los niños educados en el patriarcado construyen su identidad en base a estos héroes violentos y mutilados; por eso les resulta tan difícil desnudarse, abrirse y compartirse entre ellos o con sus parejas. No están acostumbrados a hablar de sus sentimientos, al contrario que las mujeres, que aprendemos desde muy pequeñas a hablar con nuestras amigas de cómo nos sentimos, y dedicamos miles de horas a hablar, pensar y fantasear sobre el amor.

Las relaciones entre los hombres en las culturas patriarcales son extrañas. Por un lado, desarrollan su red afectiva en grupos exclusivamente masculinos. Pasan mucho tiempo de su vida juntos, aprenden juntos y tienen mucho contacto físico entre

ellos gracias a los deportes. Un gol, por ejemplo, es una excusa perfecta para tocarse el culo y los genitales, abrazarse, darse besos en la boca o revolcarse por el suelo.

Sin embargo, el resto del tiempo tienen que esforzarse mucho para reprimir estas demostraciones de afecto: los hombres se pasan toda la adolescencia y la juventud evitando el deseo sexual hacia sus semejantes. Se duchan y duermen juntos, pero bromean todo el tiempo para espantar al fantasma de la homosexualidad que les acompaña siempre que están desnudos o que se tocan entre ellos.

Muchos de los hombres con los que he trabajado en mis talleres hablan sobre lo agotador que resulta estar siempre reprimiéndose y aparentando ser duros. Se sienten presos de unos miedos y unas normas no escritas que nos les permite sentirse libres para ser ellos mismos, para hacer lo que les apetece sin miedo a la tiranía del "qué dirán".

Las relaciones con las mujeres son muy difíciles también: primero se relacionan con ellas desde el rechazo (no me gustan las niñas, no quiero ser como ellas), luego aprenden a relacionarse con ellas como objeto sexual y como piezas de caza, y después se les empuja al matrimonio y se les obliga a convivir toda su vida con alguien del género femenino a quien no comprenden y no pueden ver como a una igual.

Los hombres y el amor romántico

Mientras las niñas ponemos al amor en el centro de nuestras vidas, los hombres aprenden a defender su libertad y su autonomía por encima de todas las cosas.

Pasan muchos años de su vida intentando no ser cazados por una mujer. El mensaje que el patriarcado lanza a los hombres continuamente es: "Las mujeres son todas unas putas, menos tu madre". Su soltería es lo más preciado del mundo, por eso sólo la perderán cuando las presiones sociales para "asentar la cabeza" les lleven a elegir a una mujer que sea como mamá: que me dé de comer, que me lave, que me planche, que me cuide cuando esté enfermo, que satisfaga todas mis necesidades, que me quiera incondicionalmente, que nunca me traicione y que viva por y para el amor.

Esta es una de las razones por las cuales a los hombres obedientes les cuesta construir relaciones igualitarias con las mujeres. Para la mayor parte de los chicos educados en el patriarcado, el mundo de las mujeres se divide en dos grupos: las malas y las buenas. Con las primeras follas, con las segundas te casas. Las malas son mayoría, las buenas son difíciles o imposibles de encontrar.

Para la mayor parte de los hombres patriarcales, el amor es una guerra en la que siempre hay que ser el vencedor. Pierde el que se enamora ciega e irracionalmente, porque peligra todo su poder, su libertad, su autonomía. No hay nada más humillante para un hombre que verse dominado por una mujer y que los demás se rían. Desde esta lógica belicista, a los hombres les cuesta mucho enamorarse, comprometerse, convivir y trabajar en equipo con las mujeres.

Estos son algunos de los mandatos patriarcales que condicionan la construcción de la identidad masculina y las relaciones que los hombres mantienen con ellos mismos, entre ellos y con las mujeres.

La masculinidad no es algo exclusivo de los hombres: hay personas que, aunque son criadas y socializadas como mujeres, se sienten hombres. Hay mujeres que son muy masculinas y otras que se masculinizan: la diversidad de las identidades de género es enorme.

En la medida en que vamos visibilizando otras masculinidades y vamos inventando otras nuevas, el patriarcado se va resquebrajando.

Cada vez hay más hombres trabajando para visibilizar la diversidad de las masculinidades y para generar espacios de resistencia al patriarcado.

Son cada vez más los hombres que están aprendiendo a gestionar y a expresar sus emociones, a resolver sus problemas sin utilizar la violencia y a relacionarse con las mujeres desde la igualdad y el compañerismo.

Las nuevas masculinidades están cambiando el mundo: como lo personal es político, con cada hombre que desobedece, con cada hombre que se libera, muere un poco el patriarcado.

HERRAMIENTA 3

Para trabajar la inteligencia emocional

Temas

- La capacidad para identificar y expresar las emociones de los hombres,
- La capacidad para identificar las emociones de los demás.
- La capacidad para la empatía y la solidaridad.
- Competitividad versus cooperación.
- El sufrimiento de los hombres y de los demás.
- El autoconocimiento y la autocrítica.
- La autorregulación de las emociones.
- La ética de las emociones.
- El trabajo personal para ser mejores humanos.

- Masculinidades: evolución, crecimiento y desarrollo personal.
- La comunicación y la asertividad.
- El uso del poder y las masculinidades.
- Las luchas de poder.
- Las estrategias para conseguir lo que necesitamos/deseamos/queremos.
- El respeto, la humildad y la honestidad.

MI PADRE

Duración: 1 hora y media.

Descripción de la actividad:

Los participantes hacen una pequeña relajación con los ojos cerrados, y se les pide que traigan a su mente el recuerdo de su padre, que se fijen en cómo van vestidos, cómo caminan, cómo es su voz, y cómo miran a sus hijos. El facilitador/a les pide que pongan atención a lo que sienten al verle mientras ponen atención también a su respiración.

Después los participantes se dividen en grupos de 3. Cada grupo trabaja en torno a las preguntas para facilitar el trabajo de reflexión en torno a la masculinidad del padre o del abuelo:

- ¿Cómo era físicamente tu padre?, ¿puedes describir cómo era su aspecto en un momento determinado de su vida?, ¿qué momento de su vida has escogido: su juventud, su niñez, su vida de adulto, o su vida de adulto mayor?
- Nombra algunas de las cualidades que admiras de tu padre.
- Nombra alguno de los defectos de tu padre.
- ¿Cómo era su relación consigo mismo, y su nivel de autoestima?
- ¿Cómo era su relación con su padre?, ¿se parece a la que tienes/tuviste tú con él?
- ¿Y con su madre?
- ¿Y con su/s compañera/s?
- ¿Cómo era la relación contigo?, ¿era igual que la que tenía con el resto de tus hermanos/as?, ¿os trataba bien?
- ¿Qué has aprendido de tu padre?, ¿cuáles son sus principales enseñanzas?

- ¿Era feliz tu padre?, ¿en qué se notaba?, ¿cómo expresaba su estado de ánimo?
- ¿Cuáles eran sus principales miedos, y cómo los gestionaba?
- ¿Qué le hubiese gustado ser a tu padre, cuáles fueron sus sueños en la juventud, logró cumplir alguno de sus sueños?, ¿cómo le afectó/afecta haber conseguido o no sus metas en la vida?
- ¿Cómo era tu padre cuando se enfadaba o se estresaba, o estaba triste?, ¿cómo era su comportamiento en momentos de intensidad emocional?
- ¿Qué cualidades o defectos has heredado de tu padre?, ¿cómo te trabajas a ti mismo para llegar a tener esas cualidades y para no repetir sus defectos?
- ¿Crees que tu padre te quiere y te lo demuestra, o si ya no está, crees que te quería y que pudo demostrártelo a lo largo de su vida?, ¿cómo te afecta esto?
- ¿Cuáles son tus miedos, se parecen a los de tu padre?
- ¿Crees que tú tienes más herramientas, o menos que tu padre para afrontar la vida?
- ¿Qué le dirías a tu padre si no tuvieras miedo?
- ¿Qué tipo de padre te gustaría ser si tienes un hijo varón?, ¿qué querrías transmitirle, y qué no?

Mientras uno responde a estas preguntas, los otros dos hacen escucha activa y pueden añadir preguntas para conocer mejor al padre del que se está hablando. Después de trabajar en grupos, se vuelve al grupo grande para hablar de cómo nos hemos sentido trabajando en el grupo pequeño hablando sobre nuestro padre, y el facilitador/a irá orientando la reflexión grupal hacia el tema de las masculinidades, la paternidad, qué es ser buen padre, en qué circunstancias ejercieron sus padres la paternidad, para terminar hablando sobre aquellas cosas que todos nos tenemos que trabajar para no perpetuar la cadena de dolores que arrastran las familias por generaciones.

Al final, se tratará de entender cómo el patriarcado afectó a los padres, y cómo hacer para vivir mejor que ellos, o para superar los miedos que tuvieron ellos, o para manejar mejor las emociones que ellos.

COLLAGE HOMBRES CON PODER

Duración: 1 hora y media

Materiales: tijeras, pegamento, cartulina muy grande, periódicos y revistas donde salgan hombres con poder (políticos, empresarios, mafiosos, narcos, estrellas del deporte, megamillonarios)

Descripción de la actividad:

Los participantes se dividen en 4 grupos:

- **Grupo 1** Políticos (presidentes, dictadores, jefes de Estado, primeros ministros, reyes, emperadores, faraones, zares, etc)
- **Grupo 2** Empresarios de éxito o megamillonarios de herencia.
- **Grupo 3** Mafiosos y narcos,
- **Grupo 4** Guerreros y estrellas del deporte.

Cada grupo recorta las caras o figuras de estos hombres, pueden ser personas reales o personajes de ficción. Debajo escriben sus cualidades y sus defectos, sus logros y sus fracasos, y en la exposición los participantes explican brevemente lo que saben de ellos, los escándalos que han desatado, o las razones por las que son admirados por la gente.

Cuando termina la primera ronda de exposiciones, el o la facilitadora pregunta a todos los participantes dos cuestiones:

- ¿Os gustaría ser alguno de ellos?, ¿por qué?
- ¿Hay en sus collages hay algún hombre poderoso que sea buena persona y que utilice su poder para ayudar a los demás a vivir mejor, o por el contrario todos ellos ejercen su poder en beneficio propio, para vivir mejor ellos?

Empieza el debate sobre:

- ¿qué es ser buena persona?
- ¿cómo usan su poder las buenas personas?
- ¿merecen el poder que tienen?, ¿cómo se han ganado el respeto o la admiración de la gente?
- ¿cómo consiguen esos pocos hombres lo que desean, lo que quieren, y lo que necesitan para ser felices o para estar bien?,

- ¿cómo afecta a los demás hombres de este planeta que unos pocos acaparen todo el poder, todos los recursos, y todas las riquezas?
- ¿podrían ser hombres ricos sin explotar y sin ejercer violencia sobre los demás?
- ¿cómo afecta a las mujeres, a los niños, a las niñas y a los animales esta acumulación de poder?, ¿y al planeta Tierra?
- ¿qué es lo que tú deseas/quieres/necesitas para estar bien?, ¿qué estrategias utilizarías para conseguirlo sin explotar ni violentar a nadie?
- ¿cómo ejercéis vuestro poder sobre los demás?, ¿os ayuda a vosotros, o nos ayuda a todos?

Lectura 1
¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Es la capacidad que tienen las personas para reconocer, entender y manejar sus propias emociones, así como las de las personas a su alrededor.

La inteligencia emocional sirve para relacionarse con los demás y para resolver los conflictos que tenemos en todas las relaciones humanas, con nosotros mismos y con los demás.

Tener inteligencia emocional es estar sintonizado con nuestras propias emociones y con el impacto que tienen en nosotros y en quienes nos rodean. También es útil para evaluar cómo nos afectan las emociones de los demás.

La inteligencia emocional se divide en inteligencia intrapersonal, e interpersonal. La primera se refiere a la comprensión de nuestras propias emociones y a la manera en la que reaccionamos a ellas, y cómo tomamos decisiones y regulamos nuestras emociones.

La inteligencia interpersonal se refiere a cómo comprendemos las emociones de los demás y a cómo actuamos frente a ellas.

Las personas que han trabajado en sí mismas para adquirir conciencia de su inteligencia emocional:

- manejan mejor las experiencias negativas;
- tienen mayor capacidad para identificar las emociones y saber con precisión qué están sintiendo;
- identifican y comprenden las emociones de los demás;
- manejan conflictos porque la empatía que han desarrollado les permite ponerse en el lugar de los demás;

- tienen mayor capacidad para trabajar en equipo y formar redes de cooperación y ayuda mutua.

Las personas que carecen de inteligencia emocional no tienen tanta capacidad para auto-regularse y auto-controlarse, actúan por impulsos y sin pensar, y no tienen conciencia del impacto que pueden causar en los demás.

Y esta, precisamente, es una de las claves de la inteligencia emocional: la capacidad para la empatía, y la capacidad para evitar hacer sufrir a los demás con nuestras acciones.

¿Cómo aprendemos inteligencia emocional?

En la interacción con los demás vamos aprendiendo a escuchar lo que les pasa a los demás, y cómo reaccionan frente a sus propias emociones. Sin embargo, nos ayudaría mucho poder aprender inteligencia emocional en la escuela, porque nuestras relaciones serían mucho más fáciles y podríamos disfrutarlas mucho más.

Hoy en día no nos enseñan apenas a desarrollar la inteligencia emocional: normalmente se limitan a invitarnos a que reprimamos las emociones que nos desbordan, pero no nos dan herramientas para que podamos manejarlas.

Por eso cuando nos enfadamos podemos hacer tanto daño a los demás: porque no controlamos la rabia y la estallamos contra la gente que más queremos.

¿Cómo hacemos sufrir a los demás?

Cuando decimos cosas que hacen daño, cuando vamos a machacar la autoestima de la otra persona, cuando no podemos controlar la ira y reaccionamos con violencia para expresar lo enfadados que estamos, hacemos sufrir a los demás.

Todos y todas tenemos derecho a expresar nuestro enfado, a comunicarle a los demás que estamos enojados o nos sentimos llenos de rabia, pero siempre sin ejercer la violencia contra los muebles, las cosas, los animales o las personas que tienes cerca, porque no es justo que alguien tenga que sufrir con tu dolor o tu ira.

Otro ejemplo lo tenemos en el amor: puede que te duela mucho que tu chica no quiera seguir contigo, pero tiene todo el derecho del mundo a separarse si ya no quiere

continuar a tu lado. No importan sus motivos: es un ser libre, y por mucho que te duela, has de respetar su libertad para quedarse junto a ti, o para irse.

No sería justo que no pudiera hacerlo o que la trataras mal para castigarla: tiene el mismo derecho que tú a ser feliz, a terminar una relación, a tomar sus decisiones, a diseñar su vida como quiera, con quien quiera.

¿Cómo controlar las emociones para que no hagan daño a nadie?

Lo mismo sucede con la pena, el miedo, la frustración, la vergüenza, la impotencia, la angustia, la desesperación, la alegría desbordante, la ilusión o el deseo sexual: las emociones no son negativas o positivas, simplemente son emociones que surgen en nosotros en la interacción con el mundo.

Tenemos derecho a sentirlas sin tener que reprimirlas, pero no tenemos derecho a que los demás tengan que pasarlo mal sólo porque nosotros sentimos emociones desbordantes.

Cuando las emociones nos inundan como un tsunami, tenemos que aprender a controlarlas para que no nos destruyan a nosotros, ni a los demás.

Podemos identificarlas, expresarlas y sentirlas, pero en algún momento tenemos que respirar hondo y manejarlas para que no arrasen con nuestra vida entera.

A lo largo de nuestras vidas, todos vivimos situaciones límite que requieren de nosotros altas dosis de paciencia y empatía.

No somos perfectos: todos cometemos errores, todos hacemos daño a los demás sin darnos cuenta, todos tenemos problemas, algunos más pequeños y otros más grandes. Todos vivimos mejor en sociedades en las que la gente se auto-controla el mal humor, el dolor, la rabia o la pena. Si no tenemos herramientas para auto-controlarnos, generalmente hacemos mucho daño a los demás.

Por ejemplo, cuando quieres tener relaciones sexuales con alguien que no quiere tenerlas contigo. Si eres capaz de ser humilde y de aceptarlo, entonces te irá mejor que si te pones violento tratando de conseguir tu objetivo de tener sexo. Porque se disfruta mucho más haciendo el amor con alguien que disfruta igual que tú.

Desafortunadamente son muchos los hombres que no aceptan un no porque creen que las mujeres deben obedecerles y satisfacerles. No respetar la voluntad de un ser humano es delito, y está penado con cárcel, por eso insisto en lo importante que es aceptar que la otra persona es libre para tener relaciones contigo o no tenerlas.

¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional?

Para desarrollar la inteligencia emocional es fundamental tener capacidad para analizarse, para conocerse mejor, y para hacer autocrítica.

La autocrítica debe ser amorosa: consiste en darse cuenta de todo aquello que está en nosotros y no nos hace felices, y de tomar conciencia de cómo contribuimos a la felicidad o al sufrimiento de los demás.

Con la autocrítica amorosa puedes identificar todo aquello que no te gusta de ti, lo que te hace la vida más complicada, lo que te fastidia la vida porque no puedes controlarlo.

Se trata de asumir las debilidades, errores o fallos, e idear una estrategia para trabajarlas.

Por ejemplo, el trabajo de liberarse del patriarcado: cuando aprendes a identificar comportamientos machistas en ti, es cuando puedes modificarlos o eliminarlos.

Los beneficios de liberarse del machismo son muchos: podemos construir relaciones basadas en la libertad y el disfrute, podemos hacer todo aquello que el patriarcado nos dice que no se puede hacer.

Cuando aprendemos a trabajarnos las emociones, somos más libres. El miedo por ejemplo es una emoción muy esclavizante: nos paraliza, o nos mueve de una forma irracional y luego podemos arrepentirnos.

¿Cómo podríamos trabajar las emociones?

Las relaciones humanas son muy difíciles, por eso no duran toda la vida: las familias, las parejas, los grupos de amigos se van deteriorando y muchas veces se rompen porque se han estropeado de tal modo que ya no es posible seguir hacia delante.

Es como un folio en blanco: cuando lo arrugas y lo arrojas al suelo, puedes desarrugarlo, pero jamás volverá a su estado original por mucho que trates de alisarlo. Así es como impactan nuestras emociones en los demás: cuando haces daño a alguien, es difícil borrar la huella que dejamos en el corazón de los demás.

Una de las herramientas más poderosas para trabajar las emociones es utilizar **la asertividad**, es decir, el poder expresar cómo nos sentimos sin recurrir al victimismo, y sin recurrir a la violencia.

Es la habilidad para expresar con calma cómo nos sentimos, sin elevar el tono de voz, sin utilizar insultos, sin amenazar, sin hacer chantajes, sin hacer sentir mal a la persona con la que estamos interactuando.

El objetivo final de desarrollar la inteligencia emocional es ser mejor persona, y disfrutar más de nuestras relaciones con los demás y con uno mismo. Cuando podemos controlar nuestras emociones, podemos controlar nuestro comportamiento, y así tener más cuidado para no dañar a los demás, y no salir herido en la interacción con los demás.

Si todos tuviéramos inteligencia emocional, podríamos ayudarnos más y mejor, y podríamos cuidarnos y disfrutar mucho más de nuestras relaciones.

Lectura 2
¿CÓMO USAS TU PODER?

Cómo sufren el poder los más débiles

En cualquiera de las posiciones en las que estamos ejercemos nuestro poder para evitar que abusen de nosotros, pero también para abusar de los demás. Cada uno de nosotros tiene sus intereses, sus necesidades, sus apetencias, sus proyectos, su visión de mundo, y casi siempre chocan entre sí.

Las relaciones humanas son tan conflictivas porque funcionan bajo la estructura de la dominación y la sumisión: desde ambas posiciones ejercemos nuestro poder, y a menudo esto significa entrar en batalla y que una de las dos personas gane sobre la otra.
Desde que nacemos vivimos inmersos en luchas de poder: los bebés necesitan manipular su realidad para obtener alimento, protección, y cariño. Y muchas veces los adultos abusamos del poder que tenemos sobre ellos, y los hacemos sufrir para que sepan quién manda y quién lleva los pantalones, o simplemente por el placer de sentirnos poderosos.

También los animales están sometidos a la crueldad de los seres humanos adultos: ellos son los más débiles, los que soportan patadas, malos tratos, hambre y sed, dolor, soledad obligada. Destrozamos su hábitat natural para construir hidroeléctricas o minas, para extraer petróleo, para obtener materia prima de los bosques y las selvas. Los secuestramos, los domesticamos, los exhibimos, los compramos, los vendemos, los regalamos, los explotamos para que trabajen para nosotros, los ponemos a pelear a muerte para divertirnos, los explotamos reproductivamente para ganar dinero con sus bebés, los abandonamos en cualquier sitio cuando nos aburrimos, o los mandamos a "dormir" cuando molestan mucho, y no nos sentimos culpables porque los animales son

"cosas", propiedades con las que puedes hacer lo que quieras porque su vida no vale nada. No nos vemos diferentes a ellos, sino superiores a ellos.

¿Por qué nos gusta el poder?

A los humanos nos encanta ejercer el poder, tener la razón, resolver los conflictos a favor nuestra siempre, ganar todas las batallas, demostrar quién manda. Nos encanta que nos admiren, nos teman, o nos obedezcan. Nos encanta que nos idolatren, que los demás se relacionen de rodillas con nosotros, que todo gire en torno a nosotros.

No nos importa acumular riqueza mientras la mitad del planeta pasa hambre, sólo pensamos en nuestro interés, y no somos capaces de pensar en el bien común. Por eso hacemos la guerra y exterminamos poblaciones enteras con bombas, por eso nos hacemos la guerra dentro de las familias y las comunidades, y por eso también nos hacemos la guerra a nosotros mismos.

¿Contra quien luchamos?

Las luchas de poder nos quitan la mayor parte del tiempo y las energías que tenemos. Hacemos la guerra entre madres e hijas, padres e hijas, hermanos, compañeros del colegio, del instituto o del trabajo, y por supuesto, con la pareja. También batallamos contra el vecino que pone la música muy alta un sábado a las 7 de la mañana, contra el policía que quiere multarte, contra el teleoperador de la empresa de telefonía de la cual quieres darte de baja, contra el banco que nos ha cobrado de más, contra el casero que no te arregla una gotera.

Batallas contra tu abuelo porque no le da la gana de tomarse la pastilla de la tensión, contra tu hija porque no ha hecho los deberes, contra tu madre porque le ha dado chocolate a tu hijo y estaba castigado, contra tu jefe porque llevas un año pidiéndole un aumento de sueldo, contra tu hermano porque insiste en meter a la abuela a una residencia, contra tu compañero de trabajo que te tiene envidia y está siempre criticándote, contra tu compañera porque está harta de cargar con las tareas domésticas.

En algunos casos ganamos nosotros las luchas de poder, en otros casos ganan los demás.

Lo cierto es que puede que nos queramos mucho, pero abusamos mucho unos de otros, y nos cuesta medir el impacto que tienen nuestras palabras y acciones sobre los demás.

Las relaciones funcionan si hay comunicación, y si hay espacio para elaborar acuerdos y pactos comunes para poder respetarnos, convivir en paz y querernos bien. Esos pactos no siempre se cumplen, y no siempre jugamos con deportividad, porque generalmente pensamos siempre en nuestras necesidades y deseos, y no en los de la otra persona.

¿Cómo aprendemos a luchar por el poder?

Desde la infancia nos enseñan a relacionarnos en la competición constante entre nosotros para ver quién saca mejores notas, quién es más listo, quién corre más, quién mete más goles, quién es más guapo/a, quién es más valiente, quién es más sexy, quién es más poderoso.

Es fácil verlo en los colegios: las posiciones más altas de cualquier grupo siempre están ocupadas por dos o tres personas, da igual que tengan 9 años: a esas edades ya tienen muy claras las jerarquías.

Nuestros héroes están todo el tiempo luchando y guerreando: nosotros hacemos lo mismo. Somos una sociedad violenta porque no sabemos relacionarnos con amor, ni sabemos trabajar en equipo: estamos siempre viendo la manera de aprovecharnos del otro, de sacar beneficio, de llevar la razón, de ser los mejores, de conseguir lo que queremos.

Así las cosas, es bien complicado relacionarse desde el compañerismo: todas nuestras relaciones están basadas en la estructura del amo y el esclavo. Unos mandan, otros obedecen. Siempre estamos en movimiento y haciendo las dos cosas: mandamos y obedecemos, damos y recibimos, vamos alternando según el contexto y la gente con la que batallamos.

Hay parejas que son conscientes de estas luchas de poder, y bromea con ellas, y se las trabajan. Pero la mayor parte de la gente no logra hablar de sus batallas y reflexionar sobre ellas. Simplemente se enfocan en lograr lo que necesitan utilizando los medios que hagan falta para lograr los fines.

Y en esto se basa un poco la dinámica de nuestra sociedad: en andar batallando unos contra otros en lugar de cooperar y colaborar para que a todos nos vaya bien.

Por eso es tan difícil vivir en pareja. Las mujeres hemos sido educadas para someter al amado con nuestras artes de seducción y con victimismo. Los hombres han sido educados para someter a la amada utilizando sus encantos y su poder patriarcal, su capacidad para dominar e imponerse, su fuerza física y su violencia.

Otras formas de ejercer el poder son posibles

Es cierto que unos usan su poder de forma autoritaria, absolutista, o fascista, pero también es verdad que muchos otros usan su poder para luchar por un mundo mejor.

Unos usan su poder para acumular más poder, más recursos, más mujeres, más dinero. Otros usan su poder para ayudar a los demás.

No todas las estrategias valen para conseguir lo que queremos: no las que se utilizan para engañar, coaccionar, manipular a los demás. No las que hacen daño, ni las que se hacen con afán vengativo o destructivo. Vivimos en un mundo violento porque la mayor parte de nosotros sólo sabe ejercer su poder utilizando la violencia física, emocional, sexual, psicológica, económica.

Nos cuesta mucho verlo porque todos nos creemos que somos buenas personas, que llevamos la razón, que nos merecemos lo que obtenemos en nuestras luchas de poder.

Y no solemos pararnos a pensar si realmente estamos siendo buenas personas, o si estamos haciendo daño a los demás. Y esta es la clave para pensar la ética del poder: ¿cómo podríamos ejercer el poder sin violencia, y sin hacer sufrir a nadie?

¿Cuáles son tus estrategias?

Algunas de las estrategias que utilizamos para conseguir de los demás lo que necesitamos/deseamos/queremos son:

- **Coacción**: obligar a la otra persona o chantajearla. Por ejemplo, presionar e intimidar a alguien para que deje de hablar con su ex, para que te preste dinero, para que te conceda una cita, para quedarte con más dinero de la herencia, para que recoja su habitación, para que tenga sexo contigo, para que se enemiste con su familia, para que te diga en todo momento dónde está y qué está haciendo.

- **Manipulación perversa:** engañar, mentir, machacar la autoestima, confundir a la otra persona para que cambie de opinión, para que haga lo que quieres, para controlarla, para someterla, para manejarla según te convenga. Por ejemplo: amigas que quieren enemistarte con otra amiga y utilizan mentiras para hacerte creer que ella no te quiere y habla mal de ti. Contar una historia con partes inventadas para que los demás se compadezcan de ti y culpabilicen a la otra persona.

- **Victimismo:** chantajear emocionalmente, amenazar, arrojar toneladas de reproches y acusaciones, montar tragedias y dramas para hacer sentir culpable, o hacer sentir mala persona a la que no hace lo que tú quiere o no te da lo que tú necesitas. Es un arte de dominación que se ejerce desde la sumisión: el victimista quiere dar pena y se exime de toda responsabilidad sobre sus actos y sus sentimientos para que tú te sientas responsable de su bienestar, de su salud, y de su felicidad. En los casos más extremos los victimistas se auto-lesionan y amenazan repetidas veces con "suicidarse". Son violentos y egoístas, pero con sus llantos y sus dramas se colocan en la posición del ser débil que necesita protección, mimos, cuidados, recursos y

lo que haga falta. Lloran, reprochan, patalean, hacen berrinche para que tú no les lleves la contraria, para que les quieras como ellos quieren, para que estés siempre atenta a sus necesidades y apetencias.

- **Inacción:** no hacer nada para ganar una batalla en la que se te pide que hagas algo, que cambies algo, que des algo. Por ejemplo: que te pidan un favor y tú digas que sí sabiendo que no vas a hacerlo. O hacer esperar a alguien a ver si se harta o se le olvida, o renuncia a sus propósitos. O no contestar cuando se dirigen a ti haciendo como que no te das por aludido.

- **Seducción:** utilizar tus encantos para despertar su deseo. Pedir las cosas con una sonrisa, con amabilidad, con buenas vibras, con alegría. Hacer reír a la otra persona, hacerle sentir especial. Por ejemplo: que se enamore de ti, que te de su juguete que tanto gusta, que te haga mimos, que te dé de comer, que te hagan regalos, que te dejen salir de fiesta con tus amigas en la adolescencia, que te suban el sueldo, que te concedan una cita, que te den una beca para poder estudiar, que te den ese puesto de trabajo, que te firmen ese papel, que te perdonen una infracción.

- **Negociación**: utilizar la asertividad para comunicar lo que queremos o lo que necesitamos. Hablamos desde nosotras mismas, de cómo nos sentimos, de cómo vemos la situación, sin utilizar el juego sucio: ni chantajes, ni mentiras, ni amenazas, ni tratar de meter miedo, ni tratar de dominar al otro con estrategias ocultas. Se trata de parar la batalla para sentarse a hablar evitando el victimismo, las coacciones, la violencia, o la manipulación. Es una conversación que se realiza en horizontal, de tú a tú, con el corazón abierto, y en estado de escucha activa y afectiva. Cuando logramos hablar así, escuchando amorosamente, hablando con sinceridad y cuidando a la otra persona sin dejar de cuidarnos a nosotras mismas, entonces es posible pactar, ceder en algunas cosas, que la otra persona ceda en otras, que nadie salga perjudicado, y que ambas personas se queden lo más contentas posibles con los acuerdos alcanzados.

Algunas claves del trabajo sobre el poder

- La empatía es una poderosa herramienta para trabajar el poder: ponerte en el lugar de la otra persona, imaginar cómo se siente, imaginar cómo te sentirías tú.

- Otra herramienta es plantearse cómo podríamos usar nuestro poder, no para dominar a los demás y para vivir mejor nosotros, sino para (con)vivir con los demás, y que los demás también puedan vivir mejor.

- Solidaridad: ¿cómo podría yo hacer para que mi poder no perjudique, no someta, no abuse, no apague la luz de las personas con las que me relaciono?, ¿cómo usar mi poder para ayudar a los demás?

- Honestidad: preguntarse todo el tiempo cómo explotamos a los demás, cómo nos beneficiamos de nuestro poder, y cómo impacta en los demás.

- Autocrítica: conocerse bien a uno mismo y tratar de analizar si mis acciones dañan a los demás o a mí mismo: ¿estoy siendo justo?, ¿me estoy dejando tratar mal?, ¿estoy yo tratando mal a la otra persona?

- Ego: ¿Cómo puedo trabajarme el Ego para dejar de necesitar la admiración de los demás, para abandonar esa obsesión por ser el mejor?

- Amor: ¿Cómo construir relaciones más bonitas, más sanas, más equilibradas, más honestas? ¿Cómo amar y querer de forma desinteresada, con toda la generosidad del mundo?, ¿cómo cuidar a la otra persona y cuidarme yo durante las luchas de poder?, ¿cómo elimino la necesidad de control y dominio sobre la persona que amo?

- Respeto: ¿ejerzo mi poder de forma respetuosa?, ¿respeto los límites que me ponen los demás?, ¿respetan los demás los límites que pongo yo?

- Humildad: ¿Cómo reacciono ante el rechazo?, ¿cómo me siento cuando no me aman como quiero/como sueño/como necesito?, ¿cómo me siento cuando la otra persona me ama ciega e incondicionalmente, y yo no siento lo mismo?

La pregunta más importante es la que se centra en el placer, en el disfrute, en la alegría de vivir:

- ¿Cómo utilizar mi poder para que me haga la vida más bonita a mí y a la gente a mi alrededor?

HERRAMIENTA 4

Para desmitificar el amor romántico

Temas

- La educación sentimental para niños.
- La educación sentimental para niñas.
- La princesa del cuento: la mujer ideal para los hombres.
- El Salvador y el Príncipe Azul: el hombre ideal para las mujeres.
- ¿El amor es una cárcel o un paraíso?
- Los miedos de los hombres y el amor.
- La necesidad de ser amada de las mujeres.
- El amor: la igualdad y el compañerismo.

- El amor, el placer y el disfrute.
- El amor y la libertad de las mujeres/los hombres.
- El amor y los cuentos que nos cuentan.
- Los finales felices del amor.

Dinámica 1

EL PRÍNCIPE AZUL Y LA PRINCESA ROSA

Duración: 45 minutos / 1 hora

Materiales: pizarra

Descripción de la actividad:

La facilitadora o el facilitador invita a los participantes a decir una cualidad que debería tener la mujer o el hombre ideal para formar pareja. Va escribiendo las cualidades que los participantes aportan en la pizarra, a la izquierda las de los príncipes azules y a la derecha los de la princesa rosa. Cuando termina, les lanza estas preguntas:

- ¿Alguno de vosotros tiene dentro de sí todas estas cualidades?
- ¿Por qué son diferentes las cualidades que esperamos de los hombres y de las mujeres?
- ¿Conocéis a alguna mujer u hombre que reúna todas estas cualidades?
- ¿Creéis que todos tenemos un modelo idealizado de pareja y por eso nos cuesta tanto querernos tal y como somos?
- ¿Cuál es tu historia de amor favorita de la infancia/adolescencia/actualidad?, ¿qué personajes de ficción te han cautivado?
- ¿Cómo sería tu historia de amor ideal?

SUFRIR Y DISFRUTAR DEL AMOR

Duración: 2 horas

Materiales: cartulina y rotuladores.

Descripción de la actividad:

Los participantes se dividen en dos grupos para trabajar durante una hora. Después eligen un expositor para contarle al otro grupo las principales conclusiones que han sacado, y se inicia el debate sobre las cuestiones comunes que han trabajado, enfocándose en el tema de cómo podríamos hacer para disfrutar más del amor.

GRUPO 1
QUÉ BONITO ES EL AMOR

- ¿Qué es lo que más te gusta del amor?
- ¿Nos hace el amor mejores personas?, ¿y el amor de pareja?
- ¿Qué se necesita para alimentar el amor de pareja y mantener viva la llama?
- ¿Cuál es tu sueño romántico, cómo te gustaría que fuese tu próximo romance si pudieses soñarlo libremente?
- Recuerda un momento romántico en el que el tiempo se detuvo, y tu corazón estalló de felicidad. Si no lo has vivido, ¿te gustaría vivir la experiencia del amor correspondido?
- ¿Has tenido relaciones bonitas en las que te has sentido feliz, querido y cuidado por tu pareja, puedes compartir un poco tu experiencia con los demás?
- ¿Cómo aprendiste a amar?
- ¿Cómo es tu pareja ideal, qué cualidades tiene, y cómo te gustaría que te tratase?
- ¿Cómo aprendemos a amar las mujeres y los hombres?, ¿crees que nos educan para el amor de manera diferente?
- ¿Cómo podríamos liberar al amor del machismo, de los celos, y de la violencia?
- ¿Alguien podría compartir su experiencia si ha vivido una ruptura amorosa y si le queda un bonito recuerdo de la relación?
- ¿Cómo sería la ruptura amorosa ideal para ti?, ¿crees que hay otras formas de separarse menos dolorosas?

GRUPO 2

CÓMO SE SUFRE POR AMOR

- ¿Has pasado más tiempo sufriendo por amor, o disfrutando del amor?
- ¿Qué es lo que te hace sufrir del amor romántico?
- ¿Tienes muchas expectativas y luego te decepcionas con el amor romántico?
- ¿Por qué nos cuesta tanto querernos y disfrutar del amor?, ¿crees que el machismo tiene algo que ver en esto?
- ¿Quién se beneficia más del amor, los hombres o las mujeres?
- ¿Quién sufre más por amor, los hombres o las mujeres?
- ¿Son incompatibles el amor y la libertad?
- ¿Podemos hombres y mujeres amarnos como compañeros?
- ¿Crees que el amor es una guerra de buenos y malos, vencedores y vencidos?, ¿en qué bando te situarías tú?
- ¿Cómo te gustaría que te tratase tu pareja?
- ¿Cómo crees que podrías cuidar mejor a tu pareja?, ¿qué cosas podrías cambiar para que fuese más feliz?
- ¿Crees que los hombres y las mujeres aman igual, o aman diferente?

- ¿Cómo podríamos liberar al amor del machismo, de los celos, y de la violencia?
- ¿Qué necesitarías cambiar en tu vida para dejar de sufrir por amor, y para empezar a disfrutar del amor?
- ¿Cómo podríamos hacer para querernos y cuidarnos entre todos y todas para vivir mejor y para disfrutar más del sexo, y del amor?

Lectura 1
EL AMOR ROMÁNTICO
PARA LOS HOMBRES Y PARA LAS MUJERES

El amor romántico es un conjunto de mitos que nos hacen creer que el amor más importante, verdadero y puro es el amor de pareja.

Los niños y las niñas aprendemos a amar a través de los cuentos, las películas, las canciones, los programas de televisión, pero no aprendemos lo mismo.

Las niñas aprenden que el amor es el centro de la vida de cualquier mujer. Desde que son pequeñitas ya suspiran por el príncipe azul que les salve y ya aprenden a vivir tratando de agradar y de complacer a los demás. El piropo que más recibe una niña es "guapa" y cosas parecidas: bonita, linda, hermosa, encantadora, sexy.

A las niñas se las educa para que crean que sus vidas están incompletas si no se emparejan, y que serán unas fracasadas si ningún hombre las elige como esposa. A través de los mitos creen que las demás mujeres no valen nada y que ellas son especiales: aprenden muy pronto a competir con las demás mujeres en torno a un hombre.

Desde pequeñas tienen conciencia de que los genios y las personas importantes son hombres, porque nadie les cuenta por qué a las grandes mujeres que han hecho importantes aportaciones a la Humanidad las han borrado de los libros de texto y de los libros de Historia.

A los niños les educan para que el amor no sea el centro de sus vidas, sino algo más: ponen el amor en el mismo nivel que otros afectos y otras pasiones. Todos los varones aprenden pronto a valorar su libertad y a defenderla: para ellos enamorarse es perder la libertad, así que intentan no tener relaciones profundas para no verse sometidos por una mujer a través del amor.
Los niños aprenden pronto que cuanto más sufre una mujer por ellos, más dependiente es de ellos, y más poder tienen sobre ellas. Así que intentan tener a cuantas más mujeres enamoradas sea posible, porque además el número de enamoradas aumenta su status y su virilidad.

Para las mujeres el amor es el paraíso, para los hombres es una guerra, y los hombres no quieren perder ninguna batalla.

Para las mujeres el amor es la salvación: todas las princesas se salvan de secuestros, situaciones de explotación o encierro, o de una vida aburrida, a través del amor. También escapan de la pobreza a través del amor, porque les hacen creer que solas no pueden cumplir sus sueños ni llevar a cabo sus proyectos. Les hacen creer que necesitan a un hombre que se encargue, se ocupe y se preocupe por ellas: una vez que lo consiguen, esperan alcanzar una vida mejor.

Para los hombres, el amor es una cárcel, pero el patriarcado les seduce con la idea de tener a una mujer que les cuide y les ame para siempre de una forma incondicional, que les lave y les cocine y les planche y les críe a los hijos, que ejerza de secretaria, enfermera, psicóloga, amante, madre, cocinera, peluquera, limpiadora, etc.

Sólo tienen que encontrar a la *mujer ideal*, y no es fácil: la cultura patriarcal les convence de que la mayor parte de las mujeres son "malas", y que es muy difícil encontrar una "buena". Las "malas" son mujeres poderosas y libres que hacen con su vida lo que les apetece, que viven libremente su sexualidad y buscan compañeros. Las "buenas" son aquellas que nacieron para obedecer, para complacer, para hacerte la vida más fácil y bonita, para aguantarte todo lo que haga falta, para amarte y serte fiel.

A los hombres les atraen sexualmente las mujeres malas, pero se casan con las buenas. Porque en el imaginario colectivo les hacen creer que las mujeres son interesadas, calculadoras, traicioneras, manipuladoras, y por eso no le dan su corazón a cualquiera: **los hombres se cuidan mucho y se lo piensan muy bien antes de enamorarse.**

Nosotras las mujeres en cambio nos lanzamos al amor sin pensar, como si fuese una droga: por eso somos capaces de aguantar en relaciones en las que no somos felices, por eso soportamos relaciones violentas con hombres inseguros, por eso aunque seamos mujeres libres nos atamos a un hombre, en nombre del "amor". Nos dan pena los hombres con problemas, y soñamos con poder salvarlos como si fuéramos sus madres.

Toda nuestra cultura nos hace creer que el amor nos salvará y nos hará iguales a los hombres, que nuestras parejas van a ser nuestros compañeros de vida, que podremos trabajar en equipo para criar nuevos seres, que seremos felices y comeremos perdices. En estas promesas está la fuerza de la droga del amor: las mujeres libres se someten a los hombres buscando el paraíso.

A los varones les hacen creer en los cuentos que si aman a una mujer, la mujer pasa a ser suya, y por lo tanto, pueden hacer con ella lo que quieran: controlarla, vigilarla, limitar su libertad, aprovecharse de ella, o maltratarla si no obedece.

¿Cómo es posible que los hombres sigan creyendo que una mujer que nace libre deba dejar de serlo en nombre del amor?, ¿por qué ellos sí son libres y ellas no?

¿por qué tendría una mujer que obedecer a un hombre al que ama?

Cada vez más mujeres están en rebelión, queriendo encontrar otras formas de relacionarse que no sean con el varón de pie en el trono y las mujeres de rodillas frente a él.

Todos y todas tenemos estos mitos muy interiorizados, y aunque muchas mujeres han empezado a trabajarse los patriarcados y los mitos románticos para no vivir sometidas a los varones, queda mucho trabajo por hacer.

El objetivo de muchas mujeres que se lo trabajan es encontrar la forma de querer a los hombres desde el compañerismo, dejar de sufrir por amor y construir relaciones sanas e igualitarias basadas en el disfrute.

Para poder amarnos de tú a tú, es muy importante liberar al amor del machismo, y trabajarnos por dentro todos los mitos que se nos han quedado dentro y nos impiden gozar del amor.

Lectura 2
CLAVES PARA APRENDER A RELACIONARSE CON AMOR

- **Buenas noticias: no hace falta que salves a la Humanidad, ni que seas un héroe**, ni que demuestres que eres fuerte, violento, agresivo o dominante para que te amen. Ya no estás obligado a responsabilizarte de todo, y no hace falta que seas el ganador y el vencedor absoluto en todas las áreas de tu vida. No tienes por qué sentirte culpable si no das la talla o no cumples con las expectativas sobre tu virilidad. Basta con que seas una buena persona capaz de construir una relación bonita.

- **El amor es para disfrutar, no para sufrir.** El amor es para hacernos la vida más fácil y bonita los unos a los otros, no es un medio para negociar y conseguir otras cosas, ni es un sacrificio que hay que hacer para tener asegurado el cuidado y el placer (olvídate de la esposa-criada complaciente que atienda todas tus necesidades como mamá, para más información, el siguiente punto).

- **Definitivamente, la princesa rosa no existe**. Las mujeres ya no esperan toda la vida ni te aman incondicionalmente: si no te portas bien, si no hay buen trato, si no alimentas la relación, si pactas fidelidad y no cumples, te dejan. La mujer a la que amas no está sentada esperando a que llegues, no está siempre disponible para ti, ni es tuya, ni su amor es para siempre. Es una mujer libre que está contigo porque quiere estar contigo, sencillamente, en el presente que compartís.

- **No mitifiques a una sola mujer y desprecies a todas las demás.** No existen las mujeres *buenas* y las mujeres *malas*, por lo que no hace falta que montes jerarquías afectivas que sitúen a una sola mujer en la cúspide del éxito, y a todas las demás las minusvalores. Las mujeres no son "santas" o "putas", son seres imperfectos y complejos como tú, con sus virtudes y sus defectos, sus errores y sus aciertos. Igual que tú nunca podrás ser tan maravilloso como el príncipe azul, ellas tampoco podrán cumplir con las expectativas del mito de la princesa. Las mujeres libres con autonomía no son peligrosas. No hace falta dominarlas para poder amarlas. No tengas miedo a relacionarte con una mujer de carne y hueso sin la coraza: no muerden.

- **El amor no supone rendirse,** no es un virus que te posee y te roba la voluntad, no es el fin de tu juventud, no te convierte en prisionero de nadie, no te convierte en propietario, ni en dominador o dominado. El amor no te roba la autonomía, no es el fin de tu libertad, no te convierte en un "calzonazos", no te rebaja la virilidad. Así pues, eres libre para relacionarte desinteresadamente con las mujeres o los hombres a los que amas, y para dejarte seducir por la magia del compañerismo romántico que nos sitúa a todos en el mismo plano horizontal. Practicar el amor sin las antiguas estructuras de dominación y sumisión, te liberará de la necesidad de ser superior o de luchar por el poder, con lo cual podrás disfrutar más del amor.

- **Aprende a compartir protagonismos**: antes los personajes femeninos de las historias de amor ejercían un papel pasivo, ahora van en su propio caballo, matan a sus propios dragones, toman decisiones, resuelven enigmas, se emparejan y se separan, eligen a sus compañeros, se equivocan, rectifican, y reivindican su derecho a moverse con libertad, y a ser protagonistas de sus propios relatos. Las mujeres son tus compañeras, y los hombres son tus compañeros, y se trabaja siempre mejor en equipo que en solitario. Di no a la soledad, que te hace más dependiente y más vulnerable, y júntate a la gente para dar y recibir amor, para vivir aventuras, para celebrar la vida.

- **El amor no culmina con un final feliz, se construye día a día.** No existe la fuente de amor inagotable, no dura para siempre, y no es gratis: para ser amado hay que amar, para recibir hay que dar, para que te traten bien tienes que tratar bien. El amor puedes disfrutarlo en cualquier momento de tu vida si tienes las herramientas y los conocimientos necesarios para construir una relación bonita. No es una meta a la que llegar, es un proceso que se vive en el presente inmediato y se nutre con nuestra creatividad, nuestra generosidad, nuestra capacidad de empatía y de disfrute.

- **Libérate de las cargas del príncipe azul**. Por mucho que lo intentes, nunca podrás estar a la altura de los mitos de la masculinidad hegemónica, ni cumplir con todas las expectativas que se despiertan en torno a la figura del héroe con superpoderes mágicos. Ningún hombre es tan guapo, bondadoso, rico, valiente, potente sexualmente, sensible, honrado, luchador, generoso, sabio, culto, divertido, ni tan perfecto como los vemos en las películas (excepto Brad Pitt, y seguro que algún defecto tiene el hombre). Con la edad irás engordando, perdiendo fuerzas y reflejos, tendrás achaques, puede que te quedes calvo, que se arruine tu negocio, que dejes de tener éxito en la vida, que te abandone la buena suerte. Sabiendo que nunca podrás ser tan maravilloso como un príncipe azul, estás liberado de la carga que supone estar siempre demostrando que eres muy hombre, o que eres el mejor: así puedes dedicar tu tiempo y energía a otras cosas más provechosas, como por ejemplo practicar la autocrítica amorosa para conocerte mejor, o trabajarte los miedos que te impiden disfrutar del amor.

- **Los miedos no desaparecen mágicamente, hay que trabajarlos constantemente**: en los cuentos los miedos se superan con pócimas, con talismanes, con conjuros o hechizos, con tótems o con magia. Muchos de ellos los has heredado de tu cultura patriarcal: el miedo a no dar la talla en la cama, el miedo a enamorarse ciega e irracionalmente, el miedo a quedarse solo, el miedo a salir de los armarios, el miedo a la infidelidad o la deslealtad de la persona amada, el miedo al "qué dirán", el miedo al rechazo o a no ser correspondido, el miedo al compromiso, el miedo a que te dominen o te manipulen, el miedo a que se cuestione tu virilidad o tu heterosexualidad, el miedo a perder tu autonomía y tu libertad, el miedo a que te hagan daño, el miedo a fracasar, el miedo que nos da saber que no somos imprescindibles para nadie… hay que liberarse de los miedos, entonces, para poder relacionarse con la gente con libertad, con generosidad, con ternura.

HERRAMIENTA 5

Para disfrutar del sexo y del amor

Temas

- El placer sexual de las mujeres.
- El placer sexual de los hombres.
- El pecado.
- La doble moral.
- El cuerpo.
- Los hombres y su relación con el pene.
- Los miedos en el sexo.
- La presión de ser un macho.

- El porno patriarcal.
- El derecho de las mujeres al placer.
- La honestidad para ligar.
- El respeto para ligar.
- Los buenos tratos antes, durante y después de una relación.
- El miedo al rechazo.
- La dificultad de los hombres para respetar a las mujeres.
- La reciprocidad en el deseo.
- Los hombres, la salud sexual y la anticoncepción.
- La comunicación y los pactos para relacionarse.
- Los hombres y las mujeres que fingen orgasmos.
- El sexo y los cuidados.

SEXO Y AMOR

Duración: 1 hora

Materiales: folios y bolígrafos

Descripción de la actividad:

Los participantes se dividen en 3 grupos para trabajar en torno a las preguntas que lanza las personas facilitadoras, uno de los miembros va tomando nota de las ideas principales que se generan en el debate, y luego al final expone el trabajo realizado, mientras los miembros de los otros dos grupos lanzan al expositor sus dudas, preguntas y opiniones.

GRUPO 1
MUJERES, HOMBRES Y SEXO

- ¿En qué se diferencian y en qué se parecen la sexualidad masculina y femenina?
- ¿Cómo disfrutan los hombres el sexo?, ¿qué es lo que más les gusta?
- ¿Cómo disfrutan las mujeres el sexo?, ¿qué es lo que más les gusta?
- ¿Es fácil para las parejas hablar de sexo?, ¿has podido profundizar con tus

parejas para saber qué es lo que les excita, qué es lo que no les gusta, qué están echando de menos, qué es lo que les gustaría probar en la cama?

- ¿Qué opinas de los vibradores para mujeres?, ¿y para hombres?
- ¿Por qué para los hombres machistas las mujeres que disfrutan del sexo son mujeres de baja categoría, o mujeres que no merecen respeto ni amor?
- ¿Por qué en nuestra sociedad una mujer debe ser monógama y los hombres pueden tener todas las relaciones que quieran?, ¿por qué se insulta a las mujeres que disfrutan de su libertad sexual y amorosa con adjetivos como "zorra", "guarra" o "puta"?

GRUPO 2
PORNO

- ¿A cuántas directoras de cine porno conoces?, ¿y productoras?, ¿por qué son mayoría los hombres?,
- ¿por qué el porno tradicional sólo se centra en los genitales?,
- ¿por qué hay porno para hombres que se excitan con mujeres que sufren?,
- ¿por qué las mujeres ricas no hacen porno?,
- ¿por qué se considera una profesión de baja categoría?,
- ¿por qué se utilizan esclavas sexuales para rodar porno?,
- ¿Cuáles son las condiciones en las que ruedan las mujeres los vídeos porno?, ¿quién crees que cobra más, los actores o las actrices?
- ¿Por qué el porno utiliza niñas, por qué tantos hombres disfrutan viendo violaciones de niñas?
- ¿Por qué se buscan cada vez vídeos más violentos en los que las mujeres son violadas de verdad y sometidas a torturas y humillaciones?
- ¿crees que se podría hacer un porno diferente, libre de machismo y de violencia?

GRUPO 3
¿CÓMO DISFRUTAR MÁS DEL SEXO?

- ¿Qué crees que es lo que impide que los hombres y las mujeres puedan disfrutar del sexo y del amor?
- ¿En qué situaciones un hombre puede perder la erección?, ¿cómo se sienten los hombres cuando les sucede?
- ¿Por qué hay tantas mujeres que fingen orgasmos y no reconocen que no están disfrutando para no herir a sus parejas?
- ¿Cómo podríamos disfrutar más del sexo?, hacer más largas nuestros encuentros sexuales, hacer que nuestra pareja se sienta cuidada y segura.

- ¿Cuáles son los principales miedos de las mujeres a la hora de tener relaciones sexuales?
- ¿Y los principales miedos de los hombres?
- ¿Por qué no son los mismos miedos, por qué las mujeres nos jugamos tanto cuando tenemos sexo?
- ¿Cómo trabajar estos miedos para poder disfrutar del sexo libremente?

Dinámica 2

TRES VERDADES Y UNA MENTIRA

Duración: 1 hora.

Materiales: folios y bolígrafos.

Descripción de la actividad:

Cada participante escribe tres verdades y una mentira de sí mismo en un folio, sobre su vida sexual y amorosa. La idea es propiciar un espacio lúdico en el cual puedan surgir las risas y se pueda bromear.

Cuando lo hayan escrito tienen que moverse por el espacio y parar a los compañeros y compañeras para que lean sus verdades e intenten averiguar cual es la afirmación falsa. Gana el que más veces acierte una afirmación falsa.

Al final, se hará una reflexión colectiva sobre el tema, por qué se acertaron rápidamente algunas afirmaciones falsas o por qué costó averiguar otras, y que es lo que nos causó más risa. Intentar sacar a la luz el sexismo implícito en bromas sobre temas sexuales, y reflexionar colectivamente sobre ello.

Lectura 1
EL DESEO SEXUAL DE LAS MUJERES Y LOS HOMBRES

¿Por qué es tan difícil disfrutar del sexo para las mujeres?

Las mujeres tienen una capacidad multiorgásmica maravillosa porque tienen un órgano sexual llamado clítoris con más de ocho mil terminaciones nerviosas. Sin embargo, en todos los chistes se habla de mujeres que no quieren tener sexo con sus maridos y ponen mil excusas como que les duele la cabeza o están cansadas.

A los hombres se les representa como seres voraces que necesitan sexo todo el tiempo, mientras que a las mujeres se nos representa como seres sin deseo sexual propio, bajo el mito de que las mujeres sólo acceden a tener sexo para complacer a su pareja, no porque lo quieran realmente.

Las religiones del mundo han tratado de limitar la sexualidad y el erotismo femenino haciéndonos creer que el deseo de las mujeres es pecado. Durante siglos, los curas han insistido en que las mujeres puras son aquellas que son vírgenes y no tienen deseo sexual, y que el sexo es "malo".

A todos los niños y niñas se les aterrorizó durante siglos con amenazas para que no exploren sus cuerpos y su sexualidad, y para que tengan miedo del placer y crean que es algo perjudicial para la salud.

Las mujeres somos educadas para que no nos guste nuestro propio cuerpo y no podamos disfrutar con él, a solas o en pareja. No nos vemos a nosotras mismas como seres deseantes, como personas con derecho al placer, sino más bien como un cuerpo con agujeros para que los hombres se froten y se descarguen dentro.

Nos han metido miedo sobre los embarazos y las enfermedades de transmisión sexual en la escasa educación que hemos recibido, pero no nos han hablado de lo bonita que es la vida cuando nos sentimos a gusto con nuestros cuerpos y cuando podemos expresar nuestro deseo, y vivirlo desde el gozo y la alegría.

No nos han hablado de lo maravilloso que es tener sexo con una misma, y tenerlo con alguien que te gusta y con el que alcanzas una complicidad maravillosa que te lleva a los cielos en cada sesión de amor que disfrutas.

¿Por qué es tan difícil disfrutar del sexo para los hombres?

Los hombres han tenido siempre mucho miedo a la sexualidad femenina y a su condición multiorgásmica: han sido educados para que crean que tienen que cumplir siempre, estar siempre dispuestos, y llegar a la erección y a la eyaculación sin problemas. Y por eso se frustran tanto cuando no lo logran.

El pene está conectado con el cerebro, no funciona solo. Por eso cuando un hombre está triste, estresado, angustiado, o tiene miedo, o no siente atracción, el pene no funciona, no responde, no cumple con su "obligación".

También hay hombres a los que no les funciona por problemas físicos, como por ejemplo la presión sanguínea, la tensión alta o baja, o el azúcar alto.

Esto genera unos niveles de frustración enormes, porque los hombres no suelen ir al médico ni se les da bien pedir ayuda, aunque existen muchos tratamientos que pueden ayudarlos, como por ejemplo la terapia psicológica.

Hay hombres que tampoco saben cuidar a sus compañeras: son los que ponen mil excusas para ponerse el condón, y los que salen huyendo cuando se produce un embarazo.

Los hombres en muchos países se niegan a ser padres y a usar anticonceptivos, así que las mujeres tienen que asumir un alto costo por cada relación sexual que tienen sin protección: es como jugar a la ruleta rusa. Se lo juegan todo a una sola carta, y resulta poco excitante tener relaciones sexuales con el miedo a quedar embarazada o a enfermar.

Hay hombres que desearían tener el deseo sexual de su compañera en exclusiva y por eso creen que encerrando y aislando a sus parejas lograrán asegurarse que son fieles, aunque esto ya se ha visto que no funciona. Ni el control ni la vigilancia sirven: sólo se puede lograr un pacto de fidelidad si es mutuo, si hay honestidad, si hay compromiso, y si hay ganas.

¿Qué es la doble moral?

Según el pensamiento de la doble moral, los hombres que tienen muchas relaciones sexuales son hombres muy viriles y exitosos, y las mujeres que tienen muchas relaciones sexuales en cambio son señaladas como viciosas, ninfómanas o putas, que es el adjetivo con el que se pretende bajar de categoría a las mujeres libres y así despojarlas de su condición humana.

La infidelidad en ellos es una "aventura", pero para ellas, es un peligro de muerte: muchas mujeres son asesinadas por sus maridos cuando son infieles, y hay leyes aún que les permiten hacerlo en muchos países del mundo.

Los hombres han podido disfrutar siempre de varias relaciones sexuales y sentimentales mintiendo y engañando. Esta doble moral ha servido durante muchos años para limitar la libertad sexual de las mujeres, y para dirigir la sexualidad de las mujeres hacia el acto de reproducción, que es lo que quieren las religiones: que las mujeres no hagan el amor por placer, sino por obligación.

Son pocos los hombres que escuchan a las mujeres hablar sobre su deseo sexual,

sobre sus fantasías, sobre lo que no les gusta y lo que sí. Se comportan como si no les importara el placer de sus compañeras, y como si supieran leerles la mente a todas.

El porno y el placer sexual

La mayor parte de los hombres está limitado a recibir educación sexual a través del porno, que es mayoritariamente machista y patriarcal. En el porno todo se centra en el pene del hombre, y las mujeres actúan como seres sumisos afanados en complacer a los hombres.

Además, el porno es cada vez más violento, y es una industria que explota a las mujeres más pobres del mundo: ninguna mujer con ingresos estables y dignos se dedica al cine pornográfico. Solo unas cuantas estrellas cobran millonadas: las demás están explotadas y no se respetan sus deseos ni sus derechos en los rodajes.

El porno ofrece una versión del sexo muy reducida: se limita a llenar agujeros con frenesí, y a golpear a las mujeres que simulan que gozan con los malos tratos.

La realidad del sexo es que todas las partes de nuestro cuerpo están preparadas para gozar, y tienen la sensibilidad suficiente para provocar orgasmos.

El sexo en pareja podría ser mucho más largo, mucho más rico en matices, mucho más amoroso y lleno de lujuria si los hombres escuchasen a las mujeres y se preocupasen por su placer. Generalmente el sexo es más placentero con mujeres a las que les gusta el sexo, que con mujeres que no les gusta y que no disfrutan. Es obvio, y sin embargo, hay hombres que disfrutan aún sabiendo que ellas no están disfrutando: así se sienten más poderosos.

Los hombres necesitan dominar en la cama, pero también hay algunos que les gusta que les dominen. El juego de la dominación y sumisión se puede disfrutar mucho si se da en la cama, y si fuera de ella hay una relación igualitaria de respeto y deseo mutuo.

Pero cuando la dominación se impone como meta final, el sexo no es un acto de disfrute, sino de violencia.

El derecho al placer de las mujeres

Gracias al movimiento feminista, las mujeres hoy hemos tomado conciencia de lo importante que es nuestro derecho a gozar, a ser felices, a vivir nuestro deseo sexual en libertad, a elegir a nuestros compañeros y compañeras, a elegir cómo, cuándo y con quién, y cuántas veces queremos tener sexo.

Las mujeres que han logrado liberarse del miedo y de la culpa, son capaces de disfrutar de su cuerpo y de la interacción con otros cuerpos, de decir lo que les gusta y lo que no, de tomar las decisiones que quieran para encontrar el placer.

Ahora somos conscientes de nuestros derechos sexuales y reproductivos: tenemos derecho a tener educación sexual, al acceso a anticonceptivos, a cuidar nuestra salud sexual, a elegir nuestras maternidades, a tener pareja y a separarnos de ella si no somos felices.

Y eso supone un conflicto para los hombres, que están acostumbrados a que las mujeres no hablen de sexo y a que les aplaudan después del acto sexual para que su ego se infle. Pocos se preocupan por aprender las artes del sexo y del amor: es como si sólo les importara el número de eyaculaciones que consiguen.

Disfrutar del sexo y del amor

Para poder disfrutar del sexo y del amor es importante que nos liberemos del miedo a disfrutar con alguien de nuestro mismo sexo, que nos liberemos del miedo a fallar y no dar la talla, que nos liberemos del afán por dominar y por utilizar cuerpos ajenos para aumentar nuestro prestigio.

Hay que aprender a disfrutar sin miedos, sin complejos, sin inseguridades: el sexo no es la meta, es el camino que hacemos al andar. Por eso es tan importante disfrutar del sexo mientras estamos gozando, y expandir a todo nuestro ser nuestro erotismo.

Tener sexo es bueno para tu salud física, mental y emocional: las drogas que produce tu cuerpo no te hacen daño, no te destrozan por dentro como las demás drogas. La química del deseo y del amor es una de las experiencias más lindas y subversivas que podemos experimentar los seres humanos, y es una de las formas más hermosas de escapar de uno mismo y de la soledad.

Mi propuesta es que empecemos a hablar mucho de sexo, a abrir nuestras mentes a otras maneras de disfrutar y gozar, a convertir nuestros encuentros en experiencias inolvidables, duren lo que duren las relaciones: cada encuentro sexual con alguien es único y especial, y todas, y todos, tenemos derecho a vivir esos encuentros, y a sentirnos felices en ellos.

Lectura 2
CÓMO LIGAR SIN SUFRIR Y SIN HACER DAÑO A NADIE

Para poder ligar y disfrutar de nuestras relaciones, es importante tener en cuenta que el disfrute tiene que ser para todos y todas, no sólo para ti. Aquí unas claves para tener en cuenta a la hora de disfrutar del sexo y del amor:

- **Todas las relaciones son amorosas**, sean románticas o no, sean sexuales o no, sean reales o virtuales. Partiendo de esta idea, los cuidados y la empatía son la base para relacionarse con los demás. Hay que portarse bien y tratar a la gente con respeto y cariño, independientemente de si queremos una cita, o no, si nos gusta o no la otra persona.

- **La honestidad es uno de los factores más importantes para no hacer daño a los demás**. Sé sincero y cuenta lo que estás buscando, si prefieres relaciones basadas en el placer sexual o un romance en toda regla, si estás abierto o no para tener una relación sentimental, si eres monógamo o poliamoroso, si tienes pareja o estás soltero, si te apetece vivir una historia de amor alucinante, o sólo pasar ratos lindos y divertidos sin comprometerte emocionalmente.

- **No confundas a la otra persona**: sé claro y utiliza tu asertividad. Si quieres quedar, dilo. Si no quieres quedar, dilo también. Hay que ser transparente, no crear falsas expectativas ni levantar esperanzas en los demás: evita marear a la gente con tus inseguridades o tu indecisión.

- **Trata bien a las mujeres y a los hombres con los que te relaciones.** No importa si os vais a ver sólo una noche, o si os vais a ver cien noches, si queréis una relación estable o no. No importa si sólo os une el placer sexual, o si también estáis conectados emocionalmente: lo único que importa es que seamos capaces de cuidarnos mutuamente el tiempo que dure la relación.

- **Cuando alguien quiere ligar contigo y a ti no te gusta,** cuando te gusta chatear pero te das cuenta de que no va a funcionar la relación por los motivos que sean, que no se te olvide el buen trato y el cuidado para no hacer daño a la otra persona. Se puede rechazar a alguien sin tener que portarse mal, y sin jugar sucio: se puede decir que ya no más con mucho cariño, no desaparezcas sin más.

- **Cuando quedes con una mujer por primera vez, mejor que sea en un lugar público,** como una plaza, una cafetería, un centro social, un centro cultural, un bar o un restaurante, un teatro, un cine, un museo, una discoteca, un parque... A las mujeres nos conviene quedar en espacios seguros y llenos de gente. Ya habrá tiempo para buscar espacios con más privacidad si os apetece a ambos y si surge el deseo, la confianza y la complicidad necesarias para intimar.

- **Misterios, los justos:** la otra persona quiere saber quién eres, cómo vives, qué haces en tu tiempo libre, cuáles son tus pasiones... antes de la primera cita todos necesitamos información para saber si nos gusta o no la otra persona, si podemos confiar en la otra persona, y si hay algún tipo de afinidad.

- **El tiempo que estéis juntos, que sea de calidad**. Para mostrar interés lo mejor es tener guardado el móvil, y escuchar con atención amorosa a la otra persona, sin interrupciones ni vacíos.

- **Si la otra persona se va antes de tiempo de la cita, acepta y respeta. Si te vas tú antes, el otro tiene que aceptar y respetar igual.**

- **Si le propones a la otra persona ir a un lugar más privado como un motel, o tu casa o la suya, y la otra persona te dice que no, no pasa nada.** Puede que necesite más tiempo o que nunca le entren ganas. Lo importante es que entiendas que "No", siempre es "no".

- **Si ves que hay 'feeling' y te entran ganas de dar el primer beso, es importante que tengas señales muy claras sobre su nivel de receptividad.** Si no sabes si la otra persona quiere, díselo con una sonrisa: "me encantaría darte un beso", o pregunta: "¿puedo darte un beso?" Si te dice no, es no, recuérdalo en todo momento.

- Estáis en el sofá y os estáis dando un buen revolcón, pero cuando la cosa se pone más intensa, ella te dice que no quiere más, y entonces tienes que volver a recordarlo: "No es no". Incluso aunque estéis desnudos, o en mitad del acto sexual. No, es siempre no.

- **Mujeres: no finjamos más orgasmos para no herir el frágil Ego del otro**. Hay que hablar de sexo y crear el espacio de confianza para que podamos contar lo que nos gusta y lo que no, para compartir nuestras fantasías y nuestras apetencias, para elaborar pactos a la hora de compartir placeres de manera que ambos nos sintamos a gusto.

- **Hay que hablar de anticonceptivos desde la primera cita:** ¿cómo vamos a evitar embarazos y enfermedades de transmisión sexual?, ¿cómo vamos a cuidar nuestra salud y la del otro? No le pidas a nadie que haga el amor sin protección: a las mujeres nos baja la libido cuando los hombres se niegan a usar barreras. Porque nos jugamos mucho más que los hombres.

- **También hay que pactar la frecuencia del contacto virtual y de las citas presenciales**: hay gente que necesita mucha comunicación y pasa el día pegada al teléfono, hay gente que sólo se sienta una vez al día a contestar mensajes, hay gente que no usa redes sociales ni Internet... hay gente a la que le encanta chatear, y gente a la que no. Hay que sentarse a explicar qué desea cada cual, qué necesita o qué le apetece, y no imponer nuestras necesidades al otro. Es esencial que ambos os sintáis a gusto con los pactos alcanzados y con el ritmo de la comunicación que habéis elegido.

- **Si vais más allá de la primera cita y estás viendo a otras personas, o chateando en la misma red social, o en otras redes, hay que contarlo con naturalidad**: estamos todos en lo mismo, buscando gente que nos guste, probando, y explorando. Mentir sólo sirve para crear relaciones de desconfianza que aumentan las inseguridades que llevamos todos encima, los celos y otras emociones intensas y nada placenteras.

- **Si aumenta la pasión y necesitas (o la otra persona necesita) exclusividad, debe de haber la confianza necesaria para poder contar cómo os sentís, qué queréis, y cómo os gustaría que fuese la relación.** Si uno de los dos quiere plantear una relación monógama, hay que plantearse el uso de las redes sociales para ligar, y elaborar unos pactos que puedan ser revisados según el momento que estemos viviendo.

- **Si al sentaros a hablar os dais cuenta de que no os apetece lo mismo**, hay que evaluar si se puede construir una relación en la que ambos estéis a gusto, o si quizás sea mejor no seguir porque ambos queréis cosas diferentes y vais a tener muchos conflictos. Lo que no funciona es que uno de los dos renuncie a lo que necesita o lo que quiere, y el otro no. Es cuestión de ir negociando, y si no se llega a ningún punto, no pasa nada: cada uno por su lado. Es bonito intentarlo, y de todo se aprende.

- **Cuando estás en una o varias relaciones, intenta que tu forma de relacionarte no haga daño a nadie.** Ama y folla cuanto quieras, sin provocar heridos y sin dejar cadáveres emocionales detrás de ti.

- **Cuando empiezas una relación, hay que ir midiendo los niveles de reciprocidad y correspondencia**, para ver si uno se enamora demasiado y el otro no, o al revés. Porque cuando tienes claro esto, puedes cuidarte mejor a ti mismo y cuidar a la otra persona.

- **Cierra las historias con elegancia, con cariño, con honestidad**. Duren lo que duren, pórtate bien. Que os quede a los dos un bonito recuerdo de la relación. Evita las mentiras, los engaños, los chantajes, los reproches. No desaparezcas, enfrenta la cuestión con respeto y cuidando a la otra persona: se trata sólo de decir cómo te sientes y por qué quieres dejar la relación, escuchar a la otra persona, darse cariño en un momento que quizás sea doloroso. Respeta también la libertad de la otra persona para irse si desea seguir su camino a solas o con otras personas.

- **Si el objetivo principal a la hora de relacionarnos es pasarlo bien, y que los demás también lo pasen bien, hay que tratarse amorosamente, independientemente de si hay o no romanticismo.** El sexo y el amor son para disfrutar, y para contagiarnos mutuamente de la alegría de vivir.

HERRAMIENTA 6

Para mejorar la relaciones con las mujeres

Temas

- Las mujeres que cuidan.
- Los hombres que cuidan.
- Cómo se cuidan los hombres a sí mismos.
- La dependencia de los hombres con respecto a los cuidados.
- La honestidad y la humildad masculina.
- La libertad de las mujeres para quedarse o para seguir su camino sola.
- Las separaciones amorosas.
- Cómo separarse sin hacer daño a tu pareja.

- Aprender a decir adiós.
- Contacto cero en los duelos.
- Otras formas de separarse son posibles.
- Cómo demostrar el amor a través de los cuidados.

CÓMO TE CUIDAS, CÓMO CUIDAS, CÓMO TE CUIDAN

Duración: 1 hora y media

Descripción de la actividad:

Los participantes se sientan en círculo. Se hacen tres rondas de preguntas en el sentido de las agujas del reloj. Los participantes van respondiendo cuando llega su turno:

1. Cómo te cuida la gente que te quiere, cómo te lo demuestra.
2. Cómo cuidas tú tu familia, amigos y pareja.
3. Cómo te cuidas tú a ti mismo, cómo te quieres, cómo te tratas.

Al final, la persona que facilita la dinámica inicia una reflexión colectiva sobre los cuidados, lanzando preguntas a los participantes para que den su opinión o cuenten sus experiencias:

- ¿te sientes querido y cuidado hoy en día?, ¿te sientes correspondido en tus relaciones?
- ¿quién es la persona que más te ha cuidado y más tiempo te ha dedicado?
- ¿por qué crees que los hombres se cuidan menos y mueren más en accidentes, peleas, borracheras, etc?
- ¿por qué se suicidan el doble de hombres que de mujeres en todo el planeta?
- ¿cuidan mejor las mujeres, los hombres, o por igual?
- ¿por qué la mayor parte de las personas que cuidan bebés, gente anciana, familiares con discapacidad son mujeres?
- ¿cómo aprenden los niños varones a cuidarse a sí mismos y a cuidar a los demás?

- ¿por qué en muchos países los hombres no tienen permisos en el trabajo para cuidar a sus bebés o a sus padres y madres ancianas?
- ¿cómo podríamos hacer para cuidarnos mejor entre todos?
- ¿cómo podríamos cuidarnos mejor a nosotros mismos?

MI AUTONOMÍA

Duración: 30 minutos

Descripción de la actividad:

Los participantes se sitúan en un extremo del espacio, que simbólicamente es la dependencia. Al otro extremo está la autonomía. Podrán avanzar un paso cada vez que la persona que facilita la dinámica nombre una actividad que ellos realicen habitualmente. Ganan los que llegan a la plena autonomía.

- Yo hago mi cama y ordeno mi habitación.
- Yo cocino para mí y para la gente con la que vivo.
- Yo voy a la compra para obtener los ingredientes que necesito para cocinar.
- Yo limpio los baños.
- Yo barro los suelos.
- Yo friego los cacharros de las comidas.
- Yo sé cambiar pañales a bebés y adultos.
- Yo pongo lavadoras, tiendo la ropa mojada, recojo la ropa seca, doblo y coloco la ropa limpia en los armarios.
- Yo diferencio, reciclo y saco la basura.
- Yo cuido de mis plantas y mis mascotas.
- Yo administro mi dinero y me organizo para no pedir prestado.
- Yo hago trámites y me encargo de mis asuntos de estudio o de trabajo.
- Yo voy al médico cuando enfermo o cuando me siento mal.

Lectura 1
LOS CUIDADOS

A los niños no les enseñan a cuidarse ni a cuidar a los demás, solo a recibir cuidados. Aquellos que juegan a cuidar bebés reciben las burlas de los demás: los niños tienen que coger armas y aprender a matar.

Las mujeres se cuidan la salud física y el aspecto físico porque desde muy pequeñas se esfuerzan en gustar a los hombres, y en comer sano para sentirse bien. Ahora estamos aprendiendo también a dejar de sufrir psíquica y emocionalmente, y a empezar a disfrutar de la vida.

Pero hay algo que nos tiene atadas, y son los cuidados. Antiguamente, cuando vivíamos en familias extensas, los cuidados se repartían entre todas las mujeres del grupo. Ahora vivimos en pareja y los cuidados recaen sobre las mujeres solas: bebés, mascotas, familiares enfermos, accidentados o dependientes.

El trabajo de cuidados desgasta mucho emocional y físicamente: las mujeres que no cuentan con apoyo en tareas de cuido enferman y se deprimen porque además no tienen vida propia, ni tiempo para cuidarse a ellas mismas, ni ingresos para no depender económicamente de los hombres de su familia.

Esta desigualdad con respecto a los cuidados hace que las relaciones entre hombres y mujeres estén basados en la explotación.

Para mucha gente es "normal" que mientras toda la familia se divierte en las fiestas y reuniones, las mujeres tengan que trabajar antes y después de la comida sin poder unirse a la celebración.

Para mucha gente es “normal” que una mujer pida permisos en el trabajo y se quede sin ingresos por tener que cuidar a sus padres o a sus suegros.

Muchas cuidadoras en el mundo dependen de otras personas para su subsistencia porque no pueden trabajar: realmente, es injusto.

Las mujeres no tenemos un gen especial para cuidar. Los hombres también pueden cuidar, pero no lo hacen, y lo que es peor: tampoco se cuidan a sí mismos.

Por eso tener pareja en un entorno tradicional es una carga para las mujeres, mientras que los hombres se benefician mucho más del matrimonio.

Las mujeres viven mejor estando solteras, según algunos estudios que han medido la esperanza de vida de hombres y mujeres según su condición de casados o solteros.

Los hombres reciben cuidados de las madres, las tías, las hermanas, las primas, las abuelas y las parejas, pero, ¿cómo cuidan ellos a las mujeres de su vida?

En algunos casos los hombres ayudan económicamente a las mujeres que les cuidan, en otros casos no ayudan y sólo reciben, ¿cómo podrían los hombres empezar a dar lo mejor de si mismos para cuidar a sus hijas, a sus madres y abuelas, a su gente querida?

La base de las relaciones familiares, de amistad o de pareja son los cuidados. Los hombres podrían mejorar sus relaciones si aprendiesen a cuidar a las mujeres que les cuidan, si pudieran corresponder todo el amor que reciben.

Los cuidados no son una tarea fácil: requieren de mucha paciencia, mucho amor, mucha generosidad, toneladas de energía y de tiempo, y esto lo sabe toda la gente que ha tenido que cuidar a un bebé o a un enfermo crónico.

Está demostrado que los hombres que aprenden a cuidarse a sí mismos y a los demás, son menos violentos con las mujeres, las niñas y los niños, y la gente en general. Esto es porque los cuidados bajan los niveles de testosterona y suben los de la oxitocina. La oxitocina es la hormona del amor y del placer, por eso cuanto más amor dan, más reciben, y menos violentos son los varones.

Si divides tu vida en tres partes (infancia, adultez y madurez), puedes darte cuenta de que en al menos dos partes vas a pasar muchos años necesitando cuidados. Lo mismo al principio que al final: necesitarás que alguien te alimente y te cambie los pañales, que te ayude a levantarte y a caminar, que te lave la ropa y te hable con cariño, que te acompañe y te escuche cuando necesites hablar.

El tiempo que nos toca cuidar a los demás es el de la adultez: cuando salimos de la adolescencia sanos y tenemos toda la energía del mundo. Cuando podemos sostener en brazos a bebés, ancianos y familiares con alguna discapacidad, cuando podemos educar a nuestros hijos y apoyar a nuestros padres: es el tiempo para devolver los cuidados que recibimos y recibiremos. Sin embargo, el sistema en el que vivimos no nos lo permite: nos exige que vayamos a trabajar y generemos ingresos, y consumamos sin parar.

Por eso si cambiamos el sistema de cuidados y lo repartimos entre todos, podríamos cambiar el mundo. Necesitamos tiempo e ingresos para poder criar niños y niñas, y para cuidarnos los unos a los otros.

Es el momento para dejar de explotar a las mujeres más pobres. Ellas sostienen el planeta con su trabajo de niñeras y cuidadoras, están mal pagadas y trabajan en condiciones indignas, sin sus derechos laborales. Es gracias a ellas que los adultos y adultas pueden ir a trabajar, pero hay que cambiar esta forma de organizarnos para que podamos cuidar entre todos sin explotar a nadie.

Los hombres tienen que subirse las mangas y ponerse manos a la obra: no es justo que ellos solo puedan recibir cuidados y no puedan darlos. Vamos a compartirlos entre todos y vamos a querernos más, y mejor: amar es cuidar.

Lectura 2
OTRAS FORMAS DE SEPARARSE SON POSIBLES

Cuando llega la separación en una relación de pareja, hay que cuidarse mucho y cuidar a la otra persona. Al dejar de amar a alguien, no dejamos de quererlo y de preocuparnos por su bienestar y su salud. Algunos tips para quererse bien mientras nos separamos:

Cuando llega el desamor y una relación se acaba, ayuda mucho todo el trabajo que estamos haciendo desde el feminismo con las emociones y el auto-cuidado. Esas mismas herramientas pueden ayudarnos mucho a separarnos con amor, y a cuidarnos mucho a nosotros mismos: podemos construir una ética amorosa que nos permita romper nuestras relaciones intentando no empezar una guerra, no sufrir, y no hacer daño a la otra persona.

Una de las claves para cuidarnos cuando nos separamos es ser valiente y honesto. Hay que hablar mucho sobre cómo nos sentimos. El primer paso es sentarse a hablar con uno mismo y decirse en voz alta lo que está pasando: "me estoy desenamorando, ya no siento lo mismo de antes, ya no quiero seguir con él/ella".

Aceptar es una de las claves para poder separarnos bien: hay que ser muy realista, muy humilde y muy generoso, y hay que trabajarse mucho el ego. La aceptación con respecto a una separación llega cuando somos realistas y asumimos que se acabó la historia. Con la aceptación empieza el duelo, y desde ahí nos es más fácil ser generosos y dejar marchar a la otra persona de nuestro lado.

Es maravilloso cuando podemos llegar a desear a nuestro ex lo mejor en la nueva etapa que comienza: se abre ante nosotros un nuevo horizonte, una nueva vida con nuevos afectos y con nuevas experiencias y aprendizajes.

Si lo piensas bien, es fascinante que ambos podamos dejar el pasado atrás, vivir varias vidas y tenernos para siempre en el recuerdo.

Aceptar que ya no estamos enamorados no es nada fácil.

Aceptar que ya no nos quieren es también muy difícil, y muchos nos resistimos con uñas y dientes, pensando que lo último que se pierde es la esperanza.

Cuanto más nos resistimos, más duele el desamor. Algunas personas recurrimos al auto-engaño (volverá, esto es un mal sueño, en el fondo me ama, se dará cuenta de lo equivocada que está), y nos aferramos a un clavo ardiendo. **In-evitablemente soñamos con el *milagro romántico***, el final feliz que vemos en las películas, ese momento en el que sucede algo mágico, y por fin él se da cuenta de lo maravillosa que es ella, lo ciego que estaba, y lo mucho que la ama.

Una vez que dejas de soñar con el *milagro* (cuando la otra persona te deja claro que ya no quiere seguir y no hay vuelta atrás, y cuando por fin escuchas lo que te están diciendo), aceptas lo que te está pasando.

Viene el segundo paso, que es mucho más difícil todavía: decirle al otro/a cómo te sientes. Cuesta mucho, porque si es la otra persona la que se quiere ir, sabes que lo vas a pasar mal. Pero si eres tú el que quieres deshacer el lazo que os une, no quieres hacerle daño, te sientes culpable: prometiste que le querrías y le amarías para siempre. Estás fallando, estás demostrando que no puedes cumplir una promesa, y no sabes ni por qué te está pasando.

Cuanto más tiempo tardamos en sentarnos a hablar con la pareja, peor. Cuando llega el desenamoramiento nuestro comportamiento cambia, y las vibraciones cambian: nuestra infelicidad, nuestra culpabilidad, y nuestra desgana se palpa en el ambiente.

La otra persona se empieza a dar cuenta y empiezan las preguntas, las excusas, las sospechas, las mentiras, la confusión y la incertidumbre, los miedos, los reproches, las peleas, el victimismo, las posiciones defensivas, los ataques para provocar reacción, las llamadas de atención (trágicas o agresivas), las luchas de poder y las guerras... que aceleran el desamor y nos hacen sufrir mucho.

Tardamos tanto en dar el paso porque no nos han enseñado a separarnos bien, a cerrar las historias con cariño. Creemos que cuando llega el momento de separarse, toca vivir una escena dramática llena de insultos, reproches, reclamos, amenazas, chantajes y cosas que se dicen en momentos de dolor para hacer daño a la otra persona.

La mayor parte de las veces iniciamos una guerra por inercia, creyendo que lo normal es odiar a aquel o aquella que ya no te ama.

Si sigue pasando el tiempo y no te has sincerado, te sientes todavía más culpable y te comen los miedos, los remordimientos y las angustias, que al principio son sólo tuyas, y después son compartidas. Cuanto más disimulas, peor te sientes, y si tu pareja te pide que seas sincero y no lo eres, entonces es el infierno: cuando te dan oportunidades para que rompas la relación y no las aprovechas te sientes terriblemente.

Hay gente que lleva su cobardía al extremo y se lo monta muy mal: por ejemplo aquellos que eligen portarse mal con su pareja para que sea la otra persona la que dé el paso y rompa la relación. Es común en los hombres

porque tienen más dificultades para decir lo que sienten, y porque generalmente las mujeres depositan en ellos la responsabilidad de velar por su bienestar y su felicidad.

Para eso está el amor: a las chicas nos enseñan que ellos son los salvadores y los *solucionadores* de problemas, y que sin un hombre no podemos ser felices. Entonces a ellos les cuesta más romper porque se sienten culpables o porque les da pereza. Así que eligen este camino que parece más fácil, y que sin embargo, tiene el efecto contrario.

Portarse bien lo hace todo más fácil

Portarse mal con tu compañera no sirve para que te deje y sufra menos, sino más: las mujeres fuimos educadas para aguantar malos tratos, indiferencia, y para sufrir todo el tiempo "por amor": en todas las películas nos dicen que cuanto más sufres, más grande será la recompensa. Es el masoquismo romántico el que nos mantiene en relaciones tóxicas, dañinas, y basadas en la dependencia emocional.

Portarte mal para que te dejen es una opción que atenta contra la ética del amor: es una tortura para la persona a la que quieres. No le dices lo que pasa, no le das información para que pueda tomar sus decisiones, le dejas con esa duda que genera esperanza y desesperanza: es una forma de maltrato, y duele mucho.

También duele separarse y caer en el círculo vicioso de separación-reconciliación que hace tan intensas las relaciones. Es peligroso meterse en este círculo porque nos lleva a hacernos mucho daño, a sufrir mucho, y a convertirlo en una relación tóxica. Cuanto más alargamos la separación definitiva, más duele: hay que cortar por lo sano y tratar de empezar cuanto antes el contacto cero para desengancharse.

Hay parejas que logran separarse unidas, y viven juntos el proceso antes del contacto cero. Conversan mucho sobre lo que sienten y sobre los pactos que quieren hacer para sobrellevar la separación de la mejor manera posible, para hacer el proceso más fácil, para respetar los tiempos de cada uno, para repartirse los bienes comunes, para compartir la crianza y educación si tienen hijos en común, para ir hablando sobre la manera en que va cambiando nuestra relación y la mejor manera de ir separando nuestros caminos.

Se sufre mucho menos cuando te portas bien, y cuando sientes que la otra persona se está portando bien contigo y te está cuidando. Aunque ya no te ame, aunque ya no la ames.

Lo importante es cuidarse mutuamente, portarse bien, y que se porten bien contigo.

Este es el escenario ideal, pero otras veces ocurre que hay tanto dolor cuando nos separamos, que la comunicación es imposible. Entonces es mejor desconectar del todo, y gestionar la separación por separado, con ayuda de nuestra gente querida que se ofrezca para ejercer de mediadora, o de profesionales que nos ayuden a negociar. Lo más importante, es mantener el contacto cero para vivir el duelo, calmar los ánimos, y empezar a cerrar las heridas abiertas que duelen porque están en carne viva.

Cuando hay muchas emociones fuertes de por medio que nos impiden sentarnos a hablar con respeto y cariño, es mejor cortar la relación de raíz, dejar que se calmen las emociones, tomarse un descanso emocional, desintoxicarnos y desengancharnos del amor romántico.

En el proceso, hay que cuidarse mucho y vivir el duelo en las mejores compañías pensando que todo pasa, todo cambia, y nada permanece, ni el dolor más intenso del mundo.

A veces es sólo cuestión de desengancharse de la droga del amor, hacerse un *detox*, tomarse un descanso, y aliarse con el paso del tiempo, que va cicatrizando todas nuestras heridas y nos permite construir nuevas relaciones y nuevos afectos. También es cuestión de cuidarse y trabajarse todo aquello que haya que trabajarse por dentro para pasar el duelo de la mejor manera posible.

Es fundamental que nos cuidemos mucho durante todo el proceso, tanto la salud física como la salud mental y emocional. Es el momento de rodearte de tu gente querida, pedir ayuda y calorcito, y tener espacio para conversar largamente y llorar las penas. Después, toca levantarse y empezar una nueva etapa en tu vida.

¿Cómo aprender a despedirnos con cariño?

Necesitamos trabajarnos mucho y hablar mucho para aprender a despedirnos con cariño, sin rencor, sin odio, sin miedos, sin egoísmo y sin deseos de venganza. Para poder negociar sin pelearnos, es fundamental:

- que seamos generosos,
- que sostengamos una posición ética basada en los buenos tratos,
- que no seamos ambiguos y no levantemos falsas esperanzas,
- que seamos honestos,
- que hablemos mucho sobre lo que nos está pasando,
- que cuidemos mucho nuestras palabras y nuestros actos,
- que usemos el sentido común,
- que respetemos mucho a la otra persona,
- que no alarguemos el proceso,

y que podamos cuidarnos mutuamente si se dan las condiciones, durante el tiempo que dure el proceso de separación.

Y si no se puede, cada uno que se cuide con su red de afectos, y pase el duelo en las mejores compañías, con el consuelo de que el tiempo todo lo cura, y que no hay mal que cien años dure, ni cuerpo que lo resista.

HERRAMIENTA 7

Para vivir tus relaciones sin machismo y sin violencia

Temas

- La libertad de las mujeres.
- El miedo de los hombres a la libertad de las mujeres.
- Las mujeres y el sacrificio por amor.
- Las mujeres y el sufrimiento romántico.
- Aguantar en nombre del amor.
- No es no.
- La monogamia para las mujeres.
- El reparto de las tareas domésticas.

- La pareja y los cambios sociales y políticos del feminismo.
- El trabajo personal para liberarse de los patriarcados que nos habitan.
- La pareja que disfruta unida, permanece unida.

BUEN TRATO

Duración: media hora

Descripción de la actividad:

Los participantes se encuentran de pie en la línea de salida, es una carrera hacia la meta de los buenos tratos que avanza un paso según se cumplen las afirmaciones de la persona que facilita la dinámica. Gana el que primero llegue a la meta.

Afirmaciones:

- Yo confío en mi pareja.
- Yo respeto las decisiones personales de mi pareja sobre sus estudios o carrera profesional.
- Yo escucho con atención a mi pareja cuando me cuenta algo.
- Yo cuido a mi pareja cuando se siente enferma.
- Yo apoyo a mi pareja con sus proyectos y le presto mi ayuda si me necesita.
- Yo respeto la libertad de mi pareja, y sus espacios con su gente querida.
- Yo uso condón y cuido mi salud sexual, y la de mi pareja o mis parejas.
- Yo soy honesto y hablo con sinceridad con mis parejas.
- Yo intento que la vida de mi pareja sea más fácil y más bonita.
- Yo comparto las tareas con mi pareja de una forma igualitaria.
- Yo trato a mi pareja como mi compañera.
- Yo resuelvo los conflictos con mi pareja sin violencia, sin gritos y sin golpes.
- Yo soluciono los problemas hablando con mi pareja.
- Yo controlo mis emociones para que no le hagan daño.
- Yo respeto la privacidad de mi pareja y no reviso su móvil, ni le pido las contraseñas.
- Yo controlo mis celos para que no coarten su libertad.

- Yo no soy infiel a mi pareja y si soy infiel, cuido mi salud y me sincero con ella.
- Yo no controlo cómo se viste, ni con quién está.
- Yo no controlo qué imágenes publica en su muro.
- Yo no le pido explicaciones sobre con quién se relaciona en redes sociales.
- Yo no le grito a mi pareja, ni siquiera cuando estoy enfadado.
- Yo no insulto a mi pareja, ni siquiera cuando estoy enfadado.
- Yo no trato mal a mi pareja cuando estoy estresado, triste, furioso o dolido.
- Yo no hago daño a mi pareja cuando no me siento bien.
- Yo demuestro a mi pareja con actos que la quiero y trato de cuidarla, y valorar los cuidados que recibo de ella.

Dinámica 2

CONTIGO

Duración: 45 minutos

Materiales: proyector, ordenador y conexión a Internet

Descripción de la actividad:

La persona que facilita la dinámica pone el vídeo de youtube de La Otra con las letras, y después lanza estas preguntas a los participantes para que debatan sobre el contenido de las letras:

- ¿Es posible estar en pareja y sentirse libre?,
- ¿Son compatibles el amor y la libertad?,
- ¿Os sentís libres cuando estáis en pareja?,
- ¿Qué cosas podéis y no podéis hacer cuando estáis emparejados?,
- ¿Es lo mismo la libertad de los hombres que la libertad de las mujeres?

Lectura 1
LA LIBERTAD DE LAS MUJERES Y EL AMOR

Las mujeres nacen libres e iguales en derechos y deberes. Al menos, eso es lo que dice la Declaración de Derechos Humanos de las Mujeres.

Y sin embargo, nuestra cultura romántica nos dice lo contrario: las mujeres han de someterse al amor y relacionarse de rodillas con los hombres a los que aman.

El patriarcado obliga a las mujeres a renunciar a su libertad y a sus sueños, a sacrificarse, y a aguantar todo lo que les toque aguantar "por amor": eso es lo que nos enseñan en las historias románticas que devoramos. Nos dice que las mujeres al enamorarse tienen que abandonar sus proyectos, limitar su vida social, dejar de trabajar, y volcarse en su marido.

Los hombres en cambio no renuncian a nada ni se sacrifican por amor: han sido educados para recibir los cuidados de las mujeres que les quieren, ya sea la mamá o la esposa. Les dicen que una mujer es suya cuando ellas se enamoran, y que tienen plenos derechos sobre sus vidas, como si fueran sus dueños.

Las mujeres en cambio están tomando conciencia de que no son cosas, no son objetos, ni propiedad privada de nadie. Se sienten seres libres, y por lo tanto quieren que el amor sea una relación de compañerismo para compartir la vida durante el tiempo que dure el amor. No quieren obedecer, no quieren ser vigiladas, no quieren aislarse de su gente querida, no quieren dejar de ser quienes son.

La libertad de las mujeres provoca en los hombres más tradicionales mucha inseguridad. Los más patriarcales no saben relacionarse de tú a tú, sólo saben dominar, y por eso necesitan mujeres sumisas y complacientes que se entreguen por completo.

Y aún así, nunca se sienten seguros del todo: en el imaginario colectivo las mujeres siempre parecemos traicioneras y poco confiables. La peor pesadilla para un hombre es ser utilizado por una mujer interesada y despiadada que les vacíe el bolsillo y les destroce el corazón. Por eso se defienden tanto del amor.

Para algunas mujeres el amor es una cárcel, por eso soñamos con liberar al amor del machismo y con la construcción de relaciones de igualdad, buenos tratos, toneladas de ternura y de sexo del bueno, abrazos, caricias y mimos. Queremos que el amor nos cambie la vida y nos colme de felicidad, pero lo cierto es que en estas condiciones resulta muy difícil quererse bien.

No podemos construir relaciones sanas desde las estructuras antiguas: ya no nos sirve el modelo de nuestros abuelos. Ahora las mujeres tenemos más derechos y sabemos lo que queremos y lo que no, y hay que inventar entonces nuevos modelos para poder querernos bien y para poder disfrutar del amor.

Una de las claves está en el respeto a las mujeres: los hombres tienen que aprender a entender que no es no. Ahora las mujeres somos libres para expresar nuestro deseo y elegir con quien queremos estar, y con quién no. Incluso somos libres para empezar a tener una relación sexual y pararla en cualquier momento si no nos está gustando.

Antes las mujeres siempre tenían que decir que no para mantener su reputación, ahora la reputación nos importa bien poco: hoy en día cuando una mujer dice si, es sí, y cuando dice no, es no.

El problema es que mientras el mundo avanza, los hombres se quedan atrás y siguen creyendo que las mujeres existimos para que ellos se descarguen cuando quieran y donde quieran. Mientras nosotras ya tenemos claro que las relaciones de placer solo se construyen desde el deseo, ellos aún no se han enterado porque sólo piensan en su placer, no en el de su compañera.

Otra de las claves para poder disfrutar de las relaciones es el tema de las tareas domésticas: las mujeres ya no asumen su condición de criadas, ni quieren la doble jornada laboral que se nos impone. Y esto crea muchos problemas en las parejas, porque **los hombres más machistas se resisten a renunciar a sus privilegios y a asumir**

sus responsabilidades como hombres adultos.

La mayor parte de los hombres que hacen sus tareas son aquellos que no viven con su madre ni con una pareja, ni tienen dinero para pagar a una sustituta. Los demás, "ayudan" en algunas tareas, sólo unos pocos si son capaces de responsabilizarse y comprometerse con el trabajo doméstico. Esto provoca que las mujeres protestemos una y otra vez, y que el día a día esté lleno de batallas: **nosotras queremos tener el mismo tiempo libre que los hombres**. Esto es uno de los principales motivos que tienen las mujeres para separarse de sus parejas, y es algo que tenemos que hablar mucho para poder mejorar las relaciones entre hombres y mujeres.

Las mujeres, cada vez más, exigen que sus compañeros sean honestos, y que se comporten como compañeros, no como enemigos de la guerra del amor. Esto quiere decir que cada vez aguantan menos las infidelidades y las mentiras. Cada vez tienen más claro que quieren a su lado a un hombre con capacidad para trabajarse todo aquello que se tenga que trabajar para ser mejor persona, y para ser mejor pareja.

Nosotras llevamos ya un tiempo trabajándonos los patriarcados, desde que empezó el feminismo empezamos a analizar cómo interiorizamos el machismo, y empezamos a pensar en cómo liberarnos del patriarcado. Ahora os toca a vosotros: es el momento de empezar a pensar cómo construir relaciones libres e igualitarias basadas en la confianza, la comunicación, y los cuidados.

Lectura 2
LOS BUENOS TRATOS:
LAS PAREJAS QUE SE CUIDAN

- Las relaciones basadas en los buenos tratos y los cuidados se construyen desde el respeto, la confianza, la ternura y la comunicación.

- Las parejas que se cuidan llegan a acuerdos para relacionarse, respetan los pactos y los revisan de vez en cuando para modificarlos o para ampliarlos.

- Las parejas que se cuidan y se tratan bien son honestas y sinceras.

- Las parejas que se cuidan no usan la violencia para expresar sus enfados y para discutir cuando hay conflicto. Discuten sin insultos, sin humillar a la otra persona, sin utilizar información valiosa para hacerse daño, sin amenazas, sin gritos y sin golpes.

- Las parejas que se tratan bien confían mutuamente: no están todo el día pensando que su amado o amada van a incumplir los pactos de fidelidad que han hecho.

- Las parejas que construyen sus relaciones bajo la filosofía de los buenos tratos respetan la intimidad y privacidad de sus parejas: no exigen la contraseña del correo o los perfiles sociales, no miran dentro de ellos cuando su pareja se descuida, y no controlan su actividad en redes.

- Las parejas que se tratan bien cuidan mucho sus palabras, el tono en el que hablan, las cosas que dicen, especialmente en momentos de tensión o estrés, para no hacerse daño ni herirse mutuamente.

- Las parejas que se tratan bien intentan que haya un equilibrio en lo que cada uno aporta a la economía doméstica, bien en forma de ingresos o de trabajos de cuidados y domésticos, y son solidarios/as cuando la otra persona enferma o cuando se queda sin empleo. Ambos son generosos y solidarios con su pareja.

- Las parejas que se tratan bien nunca atentan contra la libertad de su amada o amado: no opinan sobre su forma de vestir, ni sobre la hora de llegada a casa, ni sobre lo que hacen o no. Se respeta al máximo todo lo que a la otra persona le gusta hacer, y se respetan los tiempos y espacios propios.

- Las parejas que construyen su amor desde la filosofía de los buenos tratos también tratan bien a los seres queridos de su pareja, y nunca intentan aislarla de su gente y de su familia.

- En una pareja que se quiere y se cuida, no hay tiranías ni obediencias. Hay complicidad y risas, hay amor a toneladas, hay trabajo en equipo, hay cariño y solidaridad entre ellos.
- Las parejas que se cuidan no sólo se cuidan cuando uno de los dos está enfermo o

está atravesando un mal momento: se cuidan todo el tiempo, se preocupan por la otra persona, y están dispuestos a ayudar en lo que haga falta, como con los amigos y amigas.

- Las parejas en las que hay amor del bueno cuidan mucho y quieren también mucho a toda la gente que hay alrededor de la pareja.

- Las parejas que se cuidan y se tratan bien, se hablan con cariño y se comportan en público igual que en privado.

- Las parejas que se cuidan mucho se separan con amor, sin hacer la guerra, y hasta logran construir una linda amistad con el tiempo.

HERRAMIENTA 8

Para entender a las mujeres y al feminismo

Temas

- La discriminación y la violencia que sufren las mujeres en todo el mundo.
- El feminismo y la transformación social, política, económica, sexual y emocional.
- Los privilegios de los hombres.
- Los derechos humanos de las mujeres.
- Beneficios del feminismo para mujeres y hombres.
- El rechazo masculino a los logros del feminismo.
- Los miedos de los hombres al feminismo.
- La autocrítica masculina y el trabajo personal y colectivo de los hombres.

- Bulos y mitos antifeministas.
- Consejos para hombres que quieren contribuir a la lucha contra la violencia machista.

LAS MUJERES DE MI VIDA

Duración: 1 hora y media

Descripción de la actividad:

Se divide a los participantes en tres grupos:

MI ABUELA
MI MADRE
MIS HERMANAS Y AMIGAS

Cada grupo habla de una generación diferente y reflexiona en torno a los derechos y libertades que han tenido, la persona que facilita el taller les proporciona estos indicadores para que puedan analizar cómo afecta el machismo a cada generación:

ESTUDIOS: ¿Pueden las mujeres estudiar lo que quieren?, ¿por qué antes no había mujeres ingenieras o juezas y ahora sí?, ¿crees que hay alguna carrera que las mujeres no pueden estudiar?, ¿conoces alguna historia de mujeres que lograron entrar en la universidad cuando estaba prohibida para ellas?

PROFESIÓN: ¿Pueden las mujeres elegir su carrera con libertad?, ¿qué les hubiera gustado ser a tu abuela y a tu madre?, ¿tuvieron, tienen el apoyo de su familia?, ¿cómo eran/son sus salarios?, ¿cómo afecta la maternidad y la crianza a la carrera profesional de las mujeres?

SEXUALIDAD ¿Cuántas parejas tuvieron o tienen las mujeres de tu familia?, ¿tuvieron acceso a educación sexual y anticonceptivos?, ¿tuvieron que esperar a casarse para tener relaciones sexuales?, ¿Cuáles son los mayores miedos de las mujeres con respecto al sexo?, ¿tienen mejor vida sexual las mujeres en la actualidad?, ¿has oído a las mujeres de tu familia hablar sobre sexo?, ¿te han hablado sobre sexo a ti?

AMOR: ¿Qué significa el amor para las mujeres (de antes, de hoy en día)?, ¿renuncian las mujeres o se sacrifican las mujeres por amor?, ¿cómo era el amor cuando no existía el derecho al divorcio?, ¿son realmente libres las mujeres para dejar una relación cuando se desenamoran?, ¿son libres para amar a quien quieran?, ¿la monogamia es sólo para las mujeres?

CRIANZA, CUIDADOS Y TAREAS DOMÉSTICAS: ¿Cargan las mujeres solas con todo el trabajo del hogar o lo comparten con los demás miembros de la familia?, ¿cuánto tiempo libre tienen a la semana?, ¿tienen vacaciones las mujeres que trabajan en el hogar, tienen días de descanso, salario, pensiones?, ¿Cuáles son/eran sus principales obligaciones?, ¿se acabó el rol de criada que trabaja gratis, o siguen las mujeres de hoy en día asumiendo toda la carga por completo?

VIOLENCIA: ¿Qué tipos de violencias sufren las mujeres de tu familia?, ¿sufren acoso sexual en la calle?, ¿en el transporte público?, ¿en las discotecas?, ¿en el trabajo o en el centro donde estudian?, ¿sufren violencia en casa?, ¿y en redes sociales?, ¿qué castigos reciben las mujeres por ejercer sus derechos y su libertad?, ¿qué derechos han tenido, y cuales no han tenido en su vida?

Después del trabajo en equipo, un miembro expone a los demás el trabajo realizado, y a continuación se analizan conjuntamente las diferencias generacionales para intentar determinar si la vida de las mujeres es mejor ahora o antes, si tienen más o menos derechos y libertades, y se finaliza la actividad tratando de imaginar cómo podrían ser más libres y más felices las mujeres de hoy en día.

MIS MIEDOS

Duración: 1 hora.

Materiales: cartulinas pequeñas, rotuladores, una caja de cartón, una pizarra y tizas.

Descripción de la actividad:

Se reparten tres cartulinas pequeñas a cada participante. En cada una escribe un gran miedo que sientan o hayan sentido a lo largo de su vida. Doblan en dos la cartulina, y depositan las tres en una caja.

La persona facilitadora mezcla las cartulinas y agita la caja. Le pide a una persona que saque cualquier cartulina, y escriba el miedo en la pizarra para que los demás hagan propuestas sobre cómo superar, gestionar y convivir con ese miedo, y para que cuenten cómo lo gestionan personalmente si también lo han sentido, qué cosas les han funcionado y qué cosas no, o experiencias de personas cercanas.

Después sale otra persona, coge otro miedo, y se repite la operación hasta que ya no salgan más miedos nuevos.

La persona facilitadora hará un conteo de los miedos más nombrados, y se hará una

reflexión en grupo para intentar comprender:

- por qué sufrimos más unos que otros.
- por qué los humanos somos tan vulnerables frente a los miedos.
- por qué la infancia nos marca tanto.
- qué miedos heredamos a través de la socialización y la cultura.
- qué diferencias hay entre los miedos de los hombres y los miedos de las mujeres.

Lectura 1
LAS MUJERES Y LA LUCHA POR LA IGUALDAD

El feminismo es un movimiento de liberación que lucha por la libertad, la igualdad y los derechos humanos de las mujeres. Uno de los pilares del movimiento es la lucha contra la violencia machista.

Las mujeres sufrimos mucha violencia: nacer mujer en un mundo patriarcal es un factor de riesgo y supone un peligro para nuestras vidas. Cada año son asesinadas 87 mil mujeres en el mundo: esto supone que al menos 137 hombres asesinan a una mujer cada día. En España se denuncia una violación cada seis horas, así que es fácil imaginarse todas las que no se denuncian, como por ejemplo las violaciones contra niñas.

Las mujeres sufrimos acoso a diario en todas las ciudades del mundo. Da igual si llevamos burka o minifalda, el acoso es constante: en las calles, en el transporte público, en los taxis, en los centros de estudios y trabajo, en las discotecas y los bares, en los conciertos y las fiestas al aire libre. Muchos hombres lanzan piropos en la calle para meter miedo a las mujeres, y para demostrarles que su lugar es la casa. Son hombres que creen que las mujeres no deberían estar en la calle, ni ir a trabajar, ni salir de fiesta, así que las intimidan para que sepan quién manda en el espacio público. Les encanta meter miedo para sentirse poderosos.

Todas las mujeres sufrimos la discriminación y la violencia en

diferentes grados, y además sufrimos el doble o triple de violencia por nuestro color de piel, nuestra orientación sexual, nuestra edad, nuestra clase social, nuestro país de origen, o nuestra religión.

Las mujeres y los hombres del siglo XIX y XX lucharon mucho por sus derechos, pero cuando los conseguimos, las mujeres nos dimos cuenta de que aunque habíamos estado luchando por los derechos para todos, sólo se consiguieron derechos para los hombres.

En el siglo XX las mujeres se rebelaron en toda Europa y EEUU para luchar por su derecho al voto. Desde entonces, las mujeres no han parado de luchar en distintos frentes para tener los mismos derechos que los hombres: derecho al divorcio, derecho a estudiar, derecho a elegir libremente su maternidad, derecho a trabajar, derecho a disfrutar de su vida sexual, derecho a abrir una empresa, a tener una cuenta en el banco, a tener el mismo salario que sus compañeros, derecho a viajar y a moverse con libertad por el mundo, derecho a ser libres, derecho a no ser prostituidas, derecho a vivir una vida libre de violencia.

Todos y cada uno de esos derechos se han conseguido tras años de lucha, y por cada lucha ha habido miles de mujeres torturadas, violadas, encarceladas y asesinadas.

La lucha feminista es una lucha contra la opresión, lo que significa que las mujeres batallan por la igualdad, no para oprimir a los demás. Las mujeres se organizan en todo el mundo para dar de comer a su gente en épocas de sequía o catástrofes climáticas, para defender el derecho al agua potable, para detener a las grandes multinacionales que arrasan las selvas y los bosques, para acabar con los incendios y proteger su territorio, para acabar con la pobreza y con la violencia machista. Y muchas son perseguidas y asesinadas en varios países porque se consideran mujeres peligrosas para los intereses de los hombres poderosos.

La lucha feminista ha sido pacifista siempre: las mujeres vamos desarmadas, sin protección, sin escudos, sin cascos. Recibimos los golpes del machismo en el cuerpo y en el corazón. Resistimos cada día, pese a que somos las personas más pobres del planeta, y a que sufrimos más el hambre, el analfabetismo y la desnutrición.

Hoy en día, la única revolución que está teniendo lugar en nuestro mundo es la lucha por la igualdad, la libertad, y los derechos de las mujeres y de la naturaleza. El ecologismo y el feminismo están cambiando la vida de millones de mujeres, a mejor. En todos los países hay grupos de mujeres feministas, y cada grupo trabaja para acabar con las muertes de mujeres por aborto, con la pobreza femenina, con la violencia machista, y con los femicidios.

Las niñas más pobres del mundo son las que más sufren la violencia de este sistema violento, injusto y cruel, por eso es tan necesario e importante el feminismo.

Es cierto que los hombres también sufren mucha violencia: todos los días son asesinados también, en un 95% de los casos a manos de otros hombres.

Por eso es tan importante acabar con el patriarcado: es un sistema de dominación que también afecta a los hombres, y que también les hace sufrir.

Mucha gente no sabe qué es el feminismo porque no se estudia en las escuelas: las luchas de mujeres no aparecen en ellos, pese a que son tan antiguas como el mismo patriarcado. Y también hay mucha gente que no sabe lo que es el patriarcado, porque tampoco nos lo explican en el colegio.

Sin embargo, a poco que te entre la curiosidad de por qué no nos lo explican y por qué no nos hablan de ello, podrás entender por qué es tan importante visibilizar a las mujeres.

También es fundamental leer y dejar de creer que ellas han venido al mundo para satisfacer y cuidar a los hombres.

¿Son las mujeres seres humanos?

Las religiones se pasaron siglos discutiendo sobre si las mujeres eran humanas, si tenían alma, si merecían considerarse personas. Hoy la ciencia nos enseña que no hay diferencias en los cerebros de mujeres y hombres: nacemos iguales, y la cultura nos va diferenciando y nos va dividiendo en dos grupos, cada cual con sus modelos de masculinidad y feminidad, con sus deberes y obligaciones de ser y de estar en el mundo.

Sólo cuando los hombres tomen conciencia sobre lo importante que es dejar de considerar que las mujeres son seres inferiores y despreciables, podremos acabar con el patriarcado.

A los hombres les hacen creer que tienen más derechos que las mujeres, niños y niñas, que son suyos, y que pueden hacer con ellos lo que quieran, pero lo cierto es que todos nacemos seres libres, y ningún humano puede poseerse, comprarse, alquilarse o venderse.

Somos seres libres con plenos derechos, y sólo podremos acabar con la violencia si logramos construir otros héroes masculinos, si los hombres rechazan públicamente la violencia, si logran aprender a respetarnos y a tratarnos bien, si conseguimos eliminar las relaciones de interés, de dominación y sumisión, y de explotación en el que siempre salen beneficiados los hombres.

El feminismo está cambiando nuestro mundo y hay muchos hombres que lo rechazan porque creen que pierden sus derechos cuando las mujeres ganan los suyos. Sin embargo, sus derechos quedan intactos e incluso se ven reforzados: lo que pierden son sus privilegios, y es necesario que los hombres dejen de ser reyes para poder construir un mundo sin jerarquías y sin desigualdad.

Lectura 2
¿CÓMO PUEDES APORTAR A LA LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA?

Hay muchas cosas que puedes hacer, aquí os dejo algunas ideas para empezar a trabajar:

Trabajarte personalmente:

- Haz autocrítica constante contigo mismo.
- Ponle atención a la manera en que te relacionas con las mujeres que hay en tu vida: tus compañeras de estudios o trabajo, tu madre, tus hermanas, tus hijas y demás mujeres de tu familia, tus ligues o tu pareja, tus vecinas del barrio, o las camareras de los bares que visitas.
- Observa tus privilegios y la forma en que te beneficias de ellos, tu forma de cortejar y ligar, tu forma de tratar a tus compañeras sexuales y sentimentales, y la manera en que hablas de las mujeres en público.

- Analiza la manera en que gestionas tus emociones y resuelves conflictos, la forma en la que ejerces tu poder, la manera en que te beneficias de los cuidados que recibes de las mujeres que te quieren.
- Es un trabajo para toda la vida: constantemente tenemos comportamientos patriarcales y machistas, y la mayor parte de las veces no nos damos cuenta. Una vez que los identificas, puedes empezar a hacer cambios en tu vida cotidiana y en tu forma de relacionarte con nosotras.

Trabajar en grupo:

- Puedes juntarte con más hombres que estén trabajando sus patriarcados, y que tengan ganas de poner su granito de arena en una de las luchas políticas más importantes del siglo XXI. Podéis formaros, leer juntos, debatir, hacer talleres, y salir a las calles para protestar y para pedir a los gobiernos y a la sociedad que pongan la violencia machista en el centro de su agenda política.

- **Evitar ser cómplice** En tus reuniones con hombres: no le rías la gracia a los machistas, no le sigas el juego a los hombres de tu entorno que no se trabajan el machismo, y préstales tus gafas violetas: si les das tu punto de vista en vez de quedarte callado, puedes ayudar a muchos del grupo que piensan como tú y no se atreven a cortar el rollo a sus amigos. Y puedes lograr que tus amigos se hagan preguntas y empiecen también a trabajarse.

- **Lee y escucha a las mujeres** que llevan años estudiando y luchando en el movimiento feminista, puedes aprender mucho de ellas. El feminismo es una teoría y también un movimiento social, y como en la escuela no nos hablan de ello, tienes que ser autodidacta y aprender por tu cuenta. También puedes hacer cursos sobre feminismo y masculinidades, asistir a charlas y conferencias, y formar grupos de estudio feminista con otros hombres.

- **Trabaja tu victimismo:** es lógico que muchos hombres se sientan atacados y se enfaden porque todo está cambiando y no pueden hacer nada para que todo siga igual. Cuando te tocan tus privilegios, es hasta cierto punto normal que quieras seguir teniéndolos. El feminismo no es un discurso de odio contra los hombres, lo que trata es de poner el foco en la masculinidad patriarcal que domina el planeta y asesina mujeres cada cinco minutos en todo el mundo. Aunque vosotros también sufrís vuestras opresiones, todas vienen del patriarcado, no del feminismo: el feminismo es un movimiento de liberación, y vosotros también estáis incluidos, pero no sois los protagonistas. Os necesitamos más como agentes del cambio que como líderes de un movimiento de mujeres.

- **Educa a tus hijas e hijos sin machismo:** asume de una vez tus responsabilidades domésticas, de crianza y cuidados. La única manera de enseñar la igualdad a tus descendientes es que la vean en casa, y que tú des ejemplo con tus acciones, no sólo con tus discursos. Eres el representante de las nuevas masculinidades y las nuevas paternidades, da lo mejor de ti en esta tarea.

- **Trata bien y cuida a tus parejas**, sean parejas formales o informales, sean parejas de una noche o de cien noches. Construye relaciones sanas e igualitarias con tus compañeras.

- **Trata bien** a las desconocidas también: no ejerzas acoso sexual en la calle y en los espacios públicos.

- **No alquiles mujeres** para tu placer sexual o tus necesidades reproductivas. No explotes mujeres pobres y no te aproveches de tu poder económico para obtener favores sexuales.

- **Sé honesto contigo mismo** para hacer una revisión de todas las ocasiones en que te has aprovechado de tu condición de hombre, las veces que has hecho daño a las mujeres, las veces en que has ejercido la opresión sobre ellas, y la forma en que el patriarcado te ha oprimido a ti. Si tienes que pedir perdón a alguien, hazlo. Te sentirás mucho mejor.

- **Ten empatía para poder ser solidario** y pregúntate a diario cómo es ser mujer en un mundo patriarcal.

- **No seas indiferente ante las injusticias de tu entorno**: no permanezcas callado para proteger a un compañero, no culpabilices a las víctimas, protesta cuando detectes situaciones de abuso y violencia contra las mujeres, actúa para llevar el feminismo a tus espacios cotidianos, practica tu feminismo en todas las situaciones, y aplícalo en cada una de tus relaciones.

- **No intentes liderar la causa feminista**: si te unes a un grupo mixto de mujeres y hombres, intenta no ser el primero que lleve la pancarta, intenta no acaparar el espacio de diálogo, intenta apoyar en lugar de protagonizar.

- **Busca tus modelos de referencia para trabajar tu masculinidad**: hay muchos hombres feministas escribiendo en revistas y blogs, impartiendo charlas, haciendo vídeos y documentales, organizando jornadas y concentraciones de protesta contra la violencia machista. Están en las redes sociales, debatiendo y compartiendo información, y apoyando a las compañeras feministas.

- **Conviértete en un modelo de masculinidad antipatriarcal** para los hombres de tu entorno, especialmente para los más jóvenes. Se contagia a la gente con acciones y con el comportamiento, no sólo con los discursos. Siendo una referencia puedes ayudar a muchos a cuestionarse, a trabajarse, y a unirse a la causa contra la violencia machista. Necesitamos muchos como tú.

HERRAMIENTA 9

Para imaginar relaciones románticas libres de violencia

Temas

- El compañerismo amoroso.
- Amar es para valientes.
- Las relaciones para el placer y el disfrute.
- La igualdad en la pareja.
- La solidaridad, el apoyo mutuo y el trabajo en equipo.
- La reciprocidad y los cuidados.
- La confianza, la complicidad y la lealtad.
- Las mujeres poderosas y el amor romántico.
- El amor que se multiplica y se reparte.

- El amor que no duele.
- La educación sexual y emocional.
- Los celos.
- El miedo a perder a tu pareja.
- La resolución de conflictos sin violencia.

Dinámica 1

CONSEJOS PARA JOVENES QUE QUIEREN DISFRUTAR DEL AMOR

Consejos para jóvenes que quieren disfrutar del amor

Duración: 1 hora

Materiales: fotocopias del texto *Consejos para jóvenes que quieren disfrutar del amor* para cada participante

Descripción de la actividad:

Cada participante lee un párrafo y los demás comentan qué opinan o qué sienten sobre cada tema.

Al final se elabora una lluvia de ideas sobre cómo podríamos sufrir menos, y disfrutar más del amor y se escriben en la pizarra

Dinámica 2

QUIERO TERMINAR LA RELACIÓN

Duración: 1 hora.

Descripción de la actividad:

Se trata de un juego de rol play. Los participantes se juntan en parejas, y cada una tiene que salir a escenificar el conflicto que se presenta cuando la mujer quiere terminar la relación. El objetivo del hombre es intentar convencerla de que siga con él, el de ella es no moverse de su posición e insistir en que quiere acabar la relación. Cada cual tiene libertad para inventar los motivos que le llevan a ella a irse, y para elegir sus propias estrategias para conseguir su objetivo: ponerse tristes, enfadarse, hacerse las víctimas, ponerse encantadores y/o seductores, etc.

La persona facilitadora va tomando notas para luego reflexionar, al final, sobre cómo hemos escenificado el conflicto, como hablaban los cuerpos, qué estrategias hemos utilizado, si funciona o no, y cómo han terminado las historias representadas. Es el momento para reflexionar sobre cuestiones como:

- ¿ha habido violencia verbal por parte de alguno de los miembros de la pareja?
- ¿qué cosas tienen en común los hombres de cada pareja?
- ¿qué cosas tienen en común las mujeres de cada pareja?
- ¿lo tienen fácil las mujeres a la hora de separarse?
- ¿cómo reaccionan, en general, los hombres cuando sus parejas quieren irse?
- ¿y las mujeres?
- ¿por qué debemos respetar el deseo de nuestra pareja de no continuar la relación, sean cuales sean sus motivos?

Lectura 1
LOS AMORES COMPAÑEROS

Los amores compañeros en pareja se construyen desde la filosofía de los cuidados mutuos, la confianza, la solidaridad, la complicidad, la lealtad, y el trabajo en equipo.

Sabes que el tuyo es un amor basado en el compañerismo cuando te sientes cuidada por la otra persona, cuando te relacionas de tú a tú y sin jerarquías, cuando los dos os estáis divirtiendo, cuando compartís tareas igualitariamente, cuando os sentís libres para quedaros o para iros, cuando hay comunicación y os apoyáis mutuamente, cuando ambos tenéis muchas ganas de disfrutar de la relación.

El amor compañero es una forma de quererse basada en la solidaridad, la empatía, el respeto, la ternura y los cuidados. Los amores compañeros pueden surgir de la atracción sexual entre dos personas que se gustan, pero también de la amistad. Tus amores compañeros pueden ser múltiples, porque también los construimos con los grupos de gente con los que nos juntamos para aprender, para celebrar la vida, o para luchar por nuestros derechos. Por eso hablamos del amor compañero en plural: porque es un amor que se multiplica y no se reduce a una sola persona.

Es un amor que da para repartir a manos llenas: es una energía social que compartimos con la gente que sabe valorar y cuidar sus relaciones personales, tanto sexuales como afectivas.

Estamos cada vez más solos y solas. Bajo la filosofía del "sálvese quien pueda", nos creemos que nuestros problemas son personales, y por lo tanto buscamos soluciones personales, no colectivas.

Batallar a solas contra un sistema tan injusto, violento y cruel como el capitalismo nos enferma, nos agota y nos amarga la vida: solos, solas, no podemos.

Podremos si nos juntamos para defender nuestros derechos y libertades, y si tejemos redes de cooperación y ayuda mutua. Pero para eso hace falta mucha solidaridad, mucha empatía, mucha generosidad y valentía.

Estamos ensimismados, a veces encerrados en nosotros mismos, cada cual soñando con un cambio mágico que surgirá de la nada y que nos cambiará la vida: que me toque la lotería, que alguien apueste por mí y por mis proyectos, que aparezca el amor de mi vida y se quede junto a mí para siempre.

Si nos va mal, es cuestión de mala suerte, pensamos.

Y es que no vemos que en realidad todo lo que nos pasa es un tema colectivo, desde el salario que recibimos cada mes hasta el sexo. **Todo es político: el amor y lo romántico es un asunto social y político**, porque es colectivo, porque nos pasa a todos, y porque urge ponerse a pensar entre todos otras formas de querernos que no

duelan, y que no perpetúen la desigualdad, el abuso y la violencia. Amores que nos ayuden a ser más felices a todos, y a todas.

El amor compañero es una forma de relacionarse llena de ternura y solidaridad, y libre de violencia y machismo. Lo construyo con mi pareja trabajándome mucho por dentro, y trabajando juntos para poder disfrutar de nuestra relación. Ambos estamos comprobando que se vive mucho mejor sin sentimientos de posesividad, sin celos, sin miedos, sin luchas de poder, sin mentiras, sin engaños. Tratando de compartir las tareas al cien por cien y de cumplir con los pactos a los que nos hemos comprometido.

Queremos que nuestra experiencia amorosa se base en disfrutar, acompañarse, pasarlo bien, darse calorcito humano, reírse mucho, conversar rico, compartir placeres, crecer juntos, y cuidarnos mutuamente durante el tiempo que queramos estar juntos.

El compañerismo como filosofía de vida podría ayudarnos a construir un mundo en el que quepamos todas y todos, una sociedad en la que nos vaya bien a todas, y no solo a unas pocas personas.

Con el amor compañero podríamos tejer redes de afecto libres de explotación y de violencia, redes de ternura y apoyo que nos permitan construir un mundo más igualitario, más pacífico, más justo y más hermoso para todas las personas que habitamos este pequeño planeta.

El amor compañero en pareja es para la gente que quiere compartir la vida con la otra persona formando un equipo de trabajo para sobrevivir y para vivir disfrutando cada día.

Da igual lo que dure: lo importante es pasarlo bien, amarse a manos llenas, cuidarse mucho, divertirse y crecer juntos.

En el amor compañero no se firman contratos esclavizantes ni se hacen promesas irreales de futuro: se disfruta como se disfruta la amistad, en el puro presente, desde el aquí y el ahora.

El amor compañero se expande más allá de la pareja y se multiplica, y da para abastecer a todo el entorno de los enamorados, nunca se encierra en sí mismo.

No importa si es monógamo o poliamoroso, que permanezca estable o vaya cambiando,

no importa si es entre dos o si hay más participantes, lo importante es que todas nuestras relaciones estén llenas de amor del bueno.

Los pilares fundamentales de los amores compañeros en pareja son la honestidad y la coherencia. Por eso se parece mucho a la amistad, y además tiene mucho y muy buen sexo. Porque cuando conectas con alguien a fondo, y hay mucho respeto y cariño, puedes vivir el erotismo sin miedos, decir lo que te gusta y lo que no, y compartir la responsabilidad de la anticoncepción y la reproducción: las parejas que se quieren desde el compañerismo trabajan en equipo para cuidarse mutuamente.

En los amores compañeros el sexo no se utiliza para conseguir otras cosas. El sexo es para comunicarse, y disfrutar: no se concibe como una moneda de cambio ni una transacción, y no se concibe separado del amor: el sexoamor es una forma de quererse, no son dos cosas diferentes.

La relación de amor compañero se construye desde la idea de que yo tengo los mismos derechos que tú, que podemos tratarnos como compañeros el tiempo que estemos juntos, que podemos seguir queriéndonos durante la ruptura, y también después de la ruptura, el tiempo que queramos.

El compañerismo es una forma de relacionarse con la gente de tú a tú, igualitariamente, sin jerarquías, sin dominación ni sumisión, sin sufrimientos, sin dependencias. Es una forma de relación basada en la confianza y la complicidad, que igual que construimos con los amigos y las amigas, también podemos hacerlo con la pareja.

Cuesta mucho, sobre todo les cuesta mucho a los hombres. Sería más fácil si de pequeños recibiéramos educación sexual y emocional para aprender a expresar y gestionar nuestros sentimientos, para aprender a disfrutar con la diversidad, para aprender a relacionarnos en igualdad y desde la filosofía de los cuidados.

Esta educación sexual y emocional incluiría la fabricación de herramientas para aprender a relacionarnos desde el buen trato y el respeto mutuo, para desaprender la violencia romántica y todos los mitos que perpetúan el patriarcado, para poder analizar la realidad desde una perspectiva crítica, para poder inventar otros relatos, otras protagonistas, otras tramas, otros finales felices.

La educación sexoamorosa debería empezar en la infancia y no terminar nunca: todos y todas necesitamos herramientas para aprender a querernos mejor, para disfrutar del placer sin culpa, para aprender a amar desde la libertad, para aprender a tratarnos bien y a cuidarnos, para decirnos adiós con amor, para aprender a construir relaciones igualitarias libres de violencia y de machismo.

Con estas herramientas podremos construir enormes redes de afecto para hacer frente a los odios. Estas redes serían una forma de resistencia frente a un sistema que no es capaz de asegurar nuestro bienestar, ni facilitar que nos cuidemos los unos a los otros, ni garantizar nuestros derechos más básicos.

Pensad en vuestros amores compañeros y el sentido que dan a vuestras vidas: no hay nada como saber que tenemos gente que nos quiere y nos cuida, que nos escucha y nos apoya, que nos ayuda cuando lo necesitamos, que nos hace la vida más fácil y más bonita.

Saber que el amor es mutuo, y que crece en la medida en que lo cuidamos, es un alivio frente a las relaciones de competencia que tenemos con nuestro entorno.

El compañerismo está basado en una relación de lealtad y confianza que nos permite ser nosotros mismos, y nos permite crecer, evolucionar y disfrutar del amor y de la vida. El compañerismo, la empatía, la solidaridad y el cariño son esenciales para que podamos convivir en paz y podamos cuidar juntos este planeta que habitamos.

Podemos empezar en nuestra propia casa, cuidando las relaciones con nuestra familia y amistades. Y también con nuestra pareja podemos construir un amor compañero: una relación de apoyo y cuidados mutuos que nos permita multiplicar el amor y repartirlo con mucha gente.

Lectura 2
CONSEJOS PARA JÓVENES QUE QUIEREN DISFRUTAR DEL AMOR

El amor es un placer. El amor es una energía renovable, una fuente de goce, placer, aprendizajes, crecimiento, alegría y orgasmos. Si estás en una relación en la que no lo estás pasando bien, o la otra persona no lo está pasando bien, lo mejor es cortar por lo sano. Sufrir por amor daña gravemente la salud emocional y sentimental: no pierdas tu tiempo y tus energías en relaciones que no funcionan.

El amor no es una guerra, y las personas con las que te juntas no son tus enemigas. Así que puedes relajarte: no tienes por qué ser el ganador, no tienes por qué tratar de someter a tu pareja para sentir que eres el que domina en la relación. No es cierto que los que más se pelean son los que más se desean, no es verdad que del amor al odio hay un paso, y es mentira que quien bien te quiere te hace llorar. Quien bien te quiere te trata bien y contribuye a tu felicidad. Vivimos en un mundo cruel y violento, por eso lo verdaderamente subversivo es lograr relacionarte con la gente desde el amor, la ternura, el cariño, y la alegría de vivir. Además, también puedes separarte con amor y cariño: los finales de las parejas no tienen por qué ser traumáticos, desgarradores o terribles. Otros finales son posibles.

Amar en libertad: si quieres que el amor sea una experiencia maravillosa, es fundamental que la gente con la que te juntas se sienta libre para quedarse, o para irse de tu lado. Sin libertad, no hay amor. En la relación amorosa tienen que disfrutar ambos: no se puede gozar del amor si no es en condiciones de igualdad, respeto mutuo y reciprocidad. Es imposible que una persona que se sienta obligada o presionada a permanecer en una relación pueda disfrutar del amor. Que nadie te ate con la excusa de que te ama: no perteneces a nadie, todos somos radicalmente libres para estar en una relación o para dejar de estar en ella. Y esto no sólo has de aplicártelo a ti, sino también a tu pareja, que tiene los mismos derechos y libertades que tú, sea hombre o sea mujer.

No hay por qué sufrir. Hay muchas formas de solucionar los conflictos sin pasarlo mal y sin utilizar la violencia. Puedes intentar hablar de lo que sientes con tu pareja sin tener que enfadaros, sin insultaros, sin faltaros al respeto, sin haceros daño: todo se puede solucionar hablando. Y si no se puede solucionar, siempre os podéis separar con el mismo amor y el mismo cariño con el que empezasteis.

Aprende a gestionar y a expresar tus emociones. A veces nos invaden unos tsunamis tremendos de emociones muy intensas y muy fuertes que nos hacen sufrir mucho y hacen sufrir a los demás, por eso es tan importante aprender a autocontrolarse, a identificar lo que nos pasa y a ponerle nombre, a expresarlo con la voz y con el cuerpo, a desahogarnos y liberarnos de las inundaciones emocionales que tanto daño nos hacen.

No te reprimas, y desnúdate cuando hagas el amor: quítate la coraza, el escudo, el casco, y deja las armas. Atrévete a desvestirte y a que te vean por dentro, tal y como eres, tal y como sientes. Comparte tus adentros con generosidad y sintiéndote libre: el amor es más intenso cuando se rozan las almas y se crea intimidad de la buena, cuando hacemos piel con piel y nos sentimos en un espacio seguro y de confianza en el que podemos ser nosotros mismos y caminar desnudos en total libertad.

Los sentimientos no son *cosas de chicas:* la capacidad de sentir es una característica esencial de todos los seres vivos. Tenemos emociones porque estamos vivos. Es absurdo pasarte la vida entera reprimiéndolas para no parecer débil. La única emoción que se les permite expresar a los hombres es la ira y el odio: todo lo demás hay que reprimirlo por miedo a lo que pensarán los demás de nosotros. Tenemos derecho a estar tristes, a estar alegres, a sentir miedo, a sentirnos destrozados por dentro, a sentir nostalgia, a sentir ilusión, a sentir dolor, a sentir impotencia. Tenemos derecho a decirlo y a expresarlo, siempre sin hacer daño a nadie.

No tengas miedo a ser como eres. Todos somos seres fuertes y frágiles a la vez. Somos vulnerables y somos poderosos, a veces estamos bien y otras veces estamos mal, somos sensibles y somos valientes: somos todo a la vez, hombres y mujeres. Todos tenemos heridas en el alma, todos somos a la vez seguros e inseguros, todos nos caemos y nos volvemos a levantar. No somos robots: somos seres sentipensantes. No pierdes tu poder por mostrar tus emociones, por dejarte invadir por la ternura, o por llorar delante de tu gente. Compartir con los demás lo que sentimos es una de las experiencias más liberadoras y sanadoras de la vida: no tengas miedo a mostrarte tal y como eres, tal y como sientes. No te sometas a la tiranía del "qué dirán los demás".

Todos los hombres tenéis derecho a amar y a disfrutar del sexo con quien queráis. Ningún amor es ilegal: no importa si sois heteros, homosexuales o bisexuales, ninguna opción es mejor que otra, y todos merecemos ser tratados con respeto, independientemente de nuestra orientación sexual. Los hombres heterosexuales no son superiores, ni son más hombres, ni son mejores que los hombres homosexuales o bisexuales, así que libérate del mandato machista que te pide que humilles, insultes, te burles y trates mal a los hombres gays para parecer más heterosexual y más macho. Si eres homosexual, piensa que la gente que te quiere de verdad va a seguir queriéndote igualmente. Aún hay muchas resistencias para aceptar otras orientaciones sexuales, pero el cambio es imparable: cada vez más países reconocen el derecho al amor de todos los seres humanos, y el derecho a casarnos con quien queramos.

Libera a tu polla del patriarcado. Las pollas de hoy en día viven obligadas a funcionar siempre, en todo momento, con cualquier mujer, y a repartir con generosidad sus semillas. Las pollas viven con miedo a no dar la talla, sufren una gran presión para llegar a ser la mejor de todas las pollas. Estas pollas son esclavas y son utilizadas como la prueba máxima de la virilidad de su dueño. No son pollas libres porque están sujetas a los miedos, las carencias, los traumas, los problemas que tienen sus dueños, por eso cuando las pollas están demasiado oprimidas, no funcionan. En el patriarcado, las pollas perdedoras son las de menor tamaño, las pollas raras, las pollas tristes, las pollas que no cumplen con los requisitos que se exigen para ser pollas alfa. Es muy duro llegar a tener una polla alfa de esas que se meten en todos los agujeros de los cuerpos de las

mujeres. Son pollas soldado que siempre cumplen con su deber de mostrar la virilidad de su dueño, y de dominar todo su entorno. Son pollas violentas, y cuanto más inseguras, más miedosas, más frágiles, más violentas son y más necesitan sentirse superiores a las demás pollas y a todos los coños que se crucen en su camino. Así que libera a tu polla de tanta mala vibra, de tanta opresión y tantas obligaciones, dale menos importancia, y no la conviertas en el centro de tu universo. Libera tu mente y tus emociones, verás qué rápido se libera tu polla, y comprobarás personalmente cuánto disfrutan las pollas en libertad.

Las mujeres no son tus enemigas.

Las mujeres no somos *malas*. No somos inferiores, no somos un objeto, no somos propiedad de nadie. No hemos nacido para gustar ni complacer a los hombres, ni para servirles, ni obedecerles, aunque todo el tiempo te lleguen este tipo de mensajes en los formatos más variados: canciones, películas, cómics, textos religiosos, novelas. El patriarcado quiere que creas que tienes que defenderte de las mujeres porque somos interesadas, aprovechadas, manipuladoras, abusonas, y porque utilizamos nuestros encantos para seduciros y dominaros a través de los sentimientos. Sin embargo, nuestro objetivo número uno no es cazar un marido: todas tenemos nuestras vidas, nuestros proyectos, sueños, pasiones, nuestras redes de afecto y redes sociales. Si te enamoras de una mujer, puedes seguir siendo quien eres si perder tu autonomía y tu libertad, y sin que tu compañera pierda las suyas. Si te relacionas con miedo, no podrás disfrutar del amor como te mereces.

No utilices a las mujeres para mostrar tu hombría. No son un objeto ni un medio para obtener placer, son seres humanos con sentimientos y tienes que respetarlas y tratarlas bien, dentro y fuera de la cama. El sexo no es algo sucio, no es un pecado: es un encuentro íntimo maravilloso entre dos personas que tienen ganas de jugar y de compartir placeres. No importa si sólo vais a compartir una noche, una semana o un año juntos: el sexo es más bonito con risas y con ternura. Y es mucho más bonito cuando gozáis los dos y ella no tiene que fingir para no herir tu orgullo. Así que si vas a compartir placeres con chicas, no sólo pienses en tu propio placer: ellas también quieren tener orgasmos y pasarlo bien.

Las chicas a las que les gusta el sexo y tienen varias parejas o disfrutan de todas las relaciones que desean con quien desean y como les apetece, no son unas zorras. No son putas, no son ninfómanas. Son mujeres que disfrutan tanto o más que tú del sexo, y eso no es malo, ni en los hombres, ni en las mujeres. Las mujeres tenemos el mismo derecho que los hombres a elegir a nuestras parejas, romper las relaciones si ya no somos felices, y disfrutar del amor con quien nos plazca. Todas tienen el mismo derecho que tú a gozar con quien quieran y cuando quieran: si piensas que tú eres el mejor por tener las relaciones que te apetezcan, y las mujeres son lo peor porque hacen lo mismo que tú, entonces estás cayendo en actitudes machistas y en la doble moral.

Disfruta de tus amigas: no renuncies a la posibilidad de tener amigas, es una experiencia fascinante y te permitirá conocer mejor a las chicas. No te limites a ti mismo: cuanta más gente linda haya a tu alrededor, más rica será tu vida, y estará más llena de afectos. La cultura patriarcal te cuenta que las chicas son objetos, y están para utilizarlas en el sexo, y que si no hay sexo no puede haber una relación bonita con ellas. No es cierto. Puedes tener todas las amigas que quieras: no estás obligado a demostrar tu hombría tratando de tener sexo con ellas. Puedes ser tú mismo con ellas, no tienes que demostrarles nada.

Si te dicen que no, siempre es no. Incluso si ella está borracha o drogada: no se puede tener sexo con alguien que no está en condiciones de decidir si quiere o no quiere sexo. Lo mismo cuando ya estáis desnudos y habéis empezado a acariciaros: si ella decide parar, tú tienes que respetar su voluntad. El consentimiento es fundamental para follar, no importa si es tu novia o una desconocida, no importa si tienes muchas ganas o te dijeron primero que si y luego que no. No es siempre NO.

¿Te imaginas siendo papá con 17 años, con 20, con 25?, no, ¿verdad?, ¡usa condón!. ¿Te imaginas a tus hijos o hijas viviendo sin padre, sabiendo que existes pero que no quieres saber nada de ellos?

Follar sin miedos: ¿cómo te sientes pensando que si no usas condón puedes enfermar o peor, hacer enfermar a tus compañeras sexuales?, ¿te has parado a pensar lo que significa para una mujer tener que pasar por un aborto?, ¿sabías que es la segunda causa de muerte de mujeres en México? Usa anticonceptivos para evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

No esperes a que te pidan que te pongas el preservativo. Toma la iniciativa siempre: es una muestra de respeto y de compañerismo, una demostración de que eres un tipo grande, responsable y que sabe cuidarse y cuidar a sus compañeras sexuales para que ambos disfrutéis del sexo sin miedos.

Las mujeres son seres libres, y esto significa que no son propiedad de nadie: ni de su padre, ni de su novio, de nadie. Todos, todas somos seres libres y tenemos derecho a ejercer nuestra libertad sin que nadie nos presione, nos amenace, nos manipule, nos haga sentir culpables, nos metan miedo o nos controlen.

Confianza y honestidad para disfrutar: amar no es controlar, amar no es vigilar, amar no es castigar. Si logras crear una relación de confianza con tu pareja, es más fácil pasarla bien y liberarse de los celos y de los miedos. Confiar en la otra persona es saber que se siente libre para contarnos cómo se siente, y las cosas que le están pasando. Si nos deja de amar, nos lo dirá. Si se enamora de otra persona, nos lo dirá. Cualquier cosa que ocurra vamos a saberla los primeros, que la otra persona va a ser honesta y sincera con nosotros. Y nosotros con ella.

No pierdas tu tiempo y tus energías en parecer muy macho. Ser hombre es agotador: la mayoría os sentís obligados a obedecer los mandatos del patriarcado, a cuidar siempre vuestra reputación y a demostrar vuestra hombría cada vez que alguien la cuestiona. Libérate de los mandatos que te obligan a estar dando pruebas constantes de tu virilidad: se vive mejor siendo tal y como eres, sin competiciones y sin sentirse obligado a imitar el modelo de macho patriarcal.

No pierdas tu tiempo y tus energías en seguir al líder o en tratar de serlo. A los niños os educan en la competición: tenéis que ser siempre los vencedores de todas las batallas, los ganadores en todos los deportes, los líderes de todas las manadas. Cuando no sois los líderes, os sentís obligados a seguir a los que mandan, a admirarlos, a respetarlos, y a poneros por debajo de ellos para que ellos se sientan dioses. No malgastes tu corta vida en tratar de ser aceptado en el círculo de los alfa, en imponerte a los demás, en quedar siempre por encima, en demostrar tu poder y tu fuerza, en imitar al líder para estar cerca de él y ocupar los primeros puestos de la jerarquía social. Atrévete a desobedecer y a ser tú mismo: la vida es mucho más hermosa cuando te rebelas a todas las normas que te imponen por haber nacido varón.

Aprende a quererte y a cuidarte: muchos hombres sufren problemas de autoestima, porque la percepción de sí mismos depende mucho del reconocimiento de los demás. Los hombres más inseguros son los que necesitan sentirse importantes, dominar a los demás, ganar todas las batallas, y ejercer la violencia para tener el control. Los hombres más inseguros son también los que se autodestruyen por acción o por omisión: ejercen violencia también contra sí mismos. En todo el mundo, los hombres viven menos años que las mujeres y mueren más porque nadie les enseña a cuidarse a sí mismos: sólo aprenden a machacarse cuando se sienten mal. A la mayor parte de los niños les educan para que crean que su salud y su bienestar es responsabilidad de una mujer (primero la mamá, luego la esposa), y para que aprendan a burlarse de aquellos hombres que sí se cuidan, como si fueran menos hombres. La mayor parte de los varones educados en el patriarcado no van al médico porque tienen miedo, no se toman las medicinas cuando enferman a no ser que tengan a alguien encima, no cuidan su dieta, no piden ayuda cuando la necesitan, y no prestan atención a los síntomas que delatan una enfermedad grave. Los hombres consumen más drogas y alcohol, y mueren más a causa de las sobredosis, los accidentes de tráfico, los deportes de riesgo y las peleas que acaban en asesinato. Esto quiere decir que es urgente que los hombres se responsabilicen de su salud mental, emocional y física, que aprendan a aceptarse tal y como son, que mejoren su autoestima y aprendan a cuidarse a sí mismos y a cuidar a los demás.

Aprende a cuidar a tu gente: pasamos muchos años recibiendo cuidados, al principio y al final de nuestras vidas. Nos cuidan cuando somos bebés, cuando somos niños, cuando enfermamos y cuando envejecemos, y casi siempre son mujeres las que os cuidan: las abuelas, la madre, la esposa, la hija. Para cambiar el mundo hay que repartir entre todas y todos los cuidados, especialmente entre los jóvenes y adultos que tenemos salud y energías. Cuidar no es algo propio de la naturaleza de las mujeres: lo llevamos todos dentro porque es lo que nos permitió desarrollarnos como especie. Somos seres muy frágiles y vulnerables que no podríamos sobrevivir en soledad, así que es fundamental que nos cuidemos, a nosotros mismos y a las personas que queremos.

Cuida a tu pareja: la comunicación, la sinceridad, el respeto, la honestidad y los buenos tratos son fundamentales para poder disfrutar en una relación. Tratar bien a tu compañera supone considerarla una igual a ti: no es tu sirvienta, no es tu esclava, y no se merece que machaques su autoestima para tenerla dominada. No hace falta dominar para tener una relación: sólo hay que aprender a tratarse bien y a quererse bien.

Hay muchas formas de relacionarse, de amarse y de quererse. Puedes tener relaciones íntimas sin sexo, relaciones sexuales sin romanticismo, puedes tener una pareja con exclusividad, o puedes tener varias, puedes elegir qué modelo seguir o puedes construir el tuyo propio junto a las personas que quieras. Elijas lo que elijas, lo importante es que seas honesto y hables abiertamente de lo que deseas y lo que te apetece en estos momentos de tu vida, de tu concepción del amor, de tus sentimientos y emociones con las personas con las que te relacionas. Ante todo tiene que haber respeto y buen trato: si eres poliamoroso, por ejemplo, tienes que cuidar a tu pareja o tus parejas, y pactar las condiciones en las que vais a relacionaros. Lo que no se vale es pedirle a tu pareja amor en exclusiva mientras tú tienes otras compañeras y no se lo cuentas a tu pareja. Honestidad ante todo.

Si quieres cambiar el mundo, empieza por ti mismo, y júntate con más gente que quiera rebelarse y transformar esta realidad. Uno de los primeros pasos consiste en revolucionar el mundo del sexo, las emociones, los afectos y los cuidados.
Es fundamental que aprendamos a relacionarnos en horizontal para no construir relaciones de dominación y sumisión, y para poder imaginar otras formas de organizarnos y de querernos. Hay que acabar con las jerarquías, la desigualdad y las luchas de poder: viviríamos mejor colaborando, cooperando, y trabajando en equipos en el que todos tengamos los mismos derechos y oportunidades.

Sé desobediente, libérate del patriarcado: todos y todas llevamos el machismo dentro porque nos han educado en el patriarcado. La buena noticia es que podemos liberarnos, desaprender y despatriarcalizarnos, a solas y colectivamente. Cuanto más desobediente seas, más libre te vas a sentir para ser quien eres realmente, y vas a tener menos miedo a que los demás se burlen, te insulten o cuestionen tu virilidad. Libera tu sexualidad, tu mente, tus emociones, tu cuerpo, tu erotismo, tu deseo del patriarcado, y hazlo en buenas compañías.

El machismo no nos deja disfrutar del amor porque no nos deja relacionarnos en igualdad a los hombres y a las mujeres. Para acabar con el machismo hay que desaprender todo lo que aprendimos, desobedecer todos los mandatos de género, romper con los mitos y los estereotipos machistas, cuestionar nuestras creencias, romper nuestros esquemas, liberar nuestras emociones, activar la imaginación e inventar otras formas de ser hombres, y otras formas de querernos.

Hay que desobedecer al patriarcado para gozar y liberarnos todos juntos: que al final lo que queremos todas y todos es disfrutar del amor y de la vida, compartir placeres y risas, cuidar y que nos cuiden, querer y que nos quieran, y gozar en buena compañía el ratito que pasamos vivos en este mundo, ¿no?

Herramienta 10

Para llevar la teoría a la práctica

La clave para ser el hombre que querrías ser, y para tener el tipo de relaciones que te gustaría tener, es la honestidad, la responsabilidad y el compromiso.

Honestidad

Es fundamental para tener los pies en la tierra, para tener clara la realidad, y para evitar el auto-engaño. Muchos de los problemas que tenemos serían más fáciles de resolver si pudiéramos sincerarnos con nosotros mismos y saber qué nos pasa, cómo nos sentimos, y por qué nos comportamos de una manera o de otra. Ser honesto contigo te permite conocerte mejor, cuidarte mejor, y ser honesto con los demás.

Responsabilidad

Para llegar a ser responsable de tus emociones, de tu auto-cuidado, del cuidado hacia los demás, de tu bienestar y tu felicidad, es fundamental poder identificar tus emociones, ponerles un nombre, saber de dónde vienen.

Una vez que sabes cómo te sientes, lo importante es que tus emociones no hagan daño a nadie. Puedes expresarlas y comunicarlas: "hoy estoy furioso", "esto me sentó muy mal", "estoy de muy mal humor", "me siento triste y sin esperanza", "estoy cabreado", pero no puedes estrellarlas contra los demás.

Tampoco debes permitir que las emociones de los demás te hagan daño a ti en forma de insultos, comentarios despreciativos o humillantes, o comportamientos que te hagan sufrir. Siempre que sientas que el dolor o la ira de los demás te afecten a ti, debes alejarte de esas personas o mantenerlas alejadas de ti.

Compromiso

Cuando te sientes responsable de ti mismo, de tu felicidad, entonces es más fácil que te comprometas con tu auto-cuidado, y que te comprometas con tus relaciones sentimentales, porque la clave del amor hacia uno mismo es que te permita querer y cuidar también a los demás.

Cuando sabes lo que quieres y lo que necesitas para ser feliz, cuando sabes el tipo de hombre que querrías ser, lo primero es llegar a elaborar una serie de pactos contigo mismo para alcanzar tus objetivos. Hay que hacerlos pensando en positivo: las buenas energías atraen más buenas energías, y en la medida en que le pongas amor a todo lo que hagas, es mucho más fácil que todo te salga bien.

Cuando tienes claro cómo te gustaría ser, entonces eres capaz de cuidarte mejor, de elegir a tu gente, de alejarte de la gente que no te hace bien. Eres capaz de auto-regularte a ti mismo, de no exponerte a peligros absurdos, de no arriesgar tu vida por tonterías, de pensar como un adulto que quiere vivir muchos años, y quiere vivir feliz.

Vivir bien supone poder rodearte de la mejor gente del mundo, elegir a tus amigos, a tu pareja e incluso a tu familia, de una forma libre para construir relaciones sanas y bonitas que os hagan a todos la vida más fácil. Tener una buena vida supone poder cuidar tu cuerpo y tu salud mental y emocional, adquirir autonomía para las cosas más básicas de la vida, y pedir ayuda cuando la necesitas.

¿Cómo llevar la teoría a la práctica?

Para llevar la teoría a la práctica, solo hay que entrenar a diario, en la interacción con los demás. Una vez que has identificado todo aquello que quieres trabajar (el machismo, la violencia, el egoísmo, tus traumas infantiles, tus miedos, tus recuerdos, tus sueños, tus defectos, tus problemas), entonces solo es cuestión de cambiar las dinámicas de nuestras relaciones sobre la marcha.

Imagínate que te has dado cuenta de que eres muy mentiroso y tu falta de sinceridad te trae muchos problemas con tu pareja. Puede que te propongas a ti mismo no volver a mentir, así que la próxima vez que te encuentres en una situación en la que de forma automática tu cerebro se dispone a mentir, puedes congelar el momento para identificar la situación, y tomar una decisión: "voy a decir la verdad, y a asumir las consecuencias".

Otro ejemplo: te has propuesto dejar de hacer daño a tu pareja con tus infidelidades, que van siempre acompañadas de mentiras. A ti no te gusta que te mientan, ni que te engañen, ni que se rían de ti, y te has propuesto no mentir ni reírte de tu pareja. Si tu pareja no soporta tus infidelidades, podéis dejar la relación para no sufrir. O también podéis abrir la relación para que ella también pueda tener otras relaciones como tú, y así no tendrás necesidad de engañarle o mentirle.

Lo mismo sucede con el machismo: si te lo trabajas, si tomas conciencia de lo que ocurre, igual puedes hacer muchas cosas que te ayuden a dejar de ser machista. Por ejemplo, puedes asumir tus tareas como parte de la familia para dejar de tratar a tu madre y a las demás mujeres como criadas a tu servicio. Es mucho más cómodo que te sirvan ellas, pero si aprendes a ser autónomo no dependerás nunca de una mujer, y podrás relacionarte con todas de una forma más libre e igualitaria.

Es en la interacción con los demás es cuando podemos darnos cuenta de cómo nos estamos comportando con los demás, y es el momento en que hay que poner la teoría en práctica: si nos sentimos egoístas podemos intentar ponernos generosos, si la otra persona se siente mal podemos intentar cuidar lo que decimos y lo que hacemos….

Todo se puede trabajar: el objetivo final será siempre intentar ser buena persona, intentar no sufrir, e intentar no hacer sufrir a los demás. Lo que queremos al final es vivir bien, y sólo podremos vivir bien si los demás a nuestro alrededor pueden vivir bien… es un reto continuo, un desafío permanente que nos permite conocernos mejor y trabajarnos todo aquello que nos tenemos que trabajar para estar bien y para que los demás también puedan estar bien.

Cuidarnos y cuidar a los demás, querernos y querer a los demás no es sólo un tema de desarrollo personal, sino que además es un tema social y político: cuanto mejor estamos nosotros y nuestras relaciones, mejor va el mundo. El cambio empieza en nosotros, y con cada pasito que damos contribuimos al cambio colectivo.

Dinámica 1

REDES DE AMOR

Duración: 1 hora.

Descripción de la actividad:

Cada participante le cuenta a los demás un recuerdo sobre ese momento de su vida en el que necesitaron ayuda y la recibieron, y cómo se sintieron. Cuando terminan, empiezan otra ronda compartiendo el recuerdo de alguna vez en la que hayan podido ayudar a alguien, conocido o desconocido.

Luego se hace una breve reflexión de cómo ayudamos y nos ayudan los demás, si sentimos que damos y recibimos lo mismo, y una reflexión sobre el individualismo y el egoísmo de la gente, y la manera en que podríamos organizarnos para ayudarnos más y mejor.

Dinámica 2

SI YO FUERA CHICA

Duración: 1 hora

Materiales: fotocopias del texto *Si yo fuera chica* (ver anexo contiguo) para cada participante

Descripción de la actividad:

En esta dinámica, cada participante lee un párrafo en voz alta, y trata de responder a las preguntas que se plantean. Los demás también opinan y comentan lo que están sintiendo, y aportan cuando se lanza la pregunta: ¿cómo podríamos crear un mundo mejor para las niñas, las jóvenes y las mujeres?

Al final, la persona que facilita el taller sintetiza el trabajo realizado y las principales ideas que han surgido a lo largo de la sesión.

Anexo

SI YO FUERA CHICA...

¿Qué pasaría si yo fuese una chica?

(Un ejercicio para trabajar la empatía)

La empatía es la capacidad humana de ponernos en el lugar de la otra persona e intentar averiguar cómo se siente. Es una habilidad que tenemos los humanos para ponernos "en los zapatos" de cualquier persona, tratando de imaginar cómo es ser ellos, qué sienten, qué piensan, qué les duele, qué sueñan, por qué están donde están, y dónde querrían estar.

El ejercicio que te propongo es ponerte en el lugar de las mujeres del mundo. Imagínate que has nacido niña y que te estás convirtiendo en una mujer, imagina cómo se sienten ellas, y cómo te sentirías en su lugar si te tocase vivir todo lo que viven ellas.

- **NACES NIÑA**

Has nacido niña y tus padres están tristes y preocupados porque eres una niña. En el país en el que has nacido, no hay nada peor que ser una niña, por eso a muchas las matan antes o después de nacer.

¿Cómo te sentirías sabiendo que eres una desgracia, que no vales nada, que tus padres no te quieren y que eres un peso económico para ellos?,

¿Cómo te sentirías si tus padres pensaran en venderte a algún hombre cuarenta años mayor que tú cuando crezcas para poder dar de comer a tus hermanos?,

¿Cómo te sentirías sabiendo que estás en peligro sólo por haber nacido niña en un país como India o China?

¿Cómo te sientes sabiendo que a muchas niñas en el mundo las matan en países en los que tener una hija es una desgracia?

Imagina que has nacido en un país en el que la tradición manda que hay que cortarte los genitales con una cuchilla y sin anestesia para que no puedas sentir nunca placer y todas tus relaciones sexuales sean dolorosas. Puedes morir de una infección y el dolor es inhumano, pero te toca porque has nacido niña.

Otras formas de hacer sufrir a las niñas es: les dan menos comida que a los niños, les prestan menos atención, sufren más accidentes por falta de cuidados, van muy pocos años a la escuela, y desde muy pequeñas trabajan en la casa sirviendo a los demás miembros de la familia, mientras los niños juegan al fútbol.

¿Te imaginas estar lavando ropa en casa y ver a tus hermanos jugando en la calle, sabiendo que no puedes salir porque tienes que trabajar en casa?

Los niños pueden vivir muchos años su infancia con libertad, mientras que muchas niñas en muchas partes del mundo, son violadas y obligadas a ser madres a los 10 años.

Muchas mueren en los partos y las que sobreviven no tienen más infancia: el juego se acabó para ellas: las obligan a ser adultas aunque no estén preparadas para serlo.

¿Puedes imaginarte por un momento la terrible carga de tener que cuidar a un bebé día y noche, sin poder ir a la escuela ni salir con tus amigos?, ¿puedes imaginarte la tristeza que sentirías si se te acabara la infancia por culpa de una violación?, ¿y si tu familia quiere casarte con tu violador?

▪ FÚTBOL Y DEPORTES

Estás en el patio del colegio y sólo hay seis niños y tú, que eres una niña y juegas muy bien al fútbol. Los niños no te dejan jugar con ellos, te rechazan y te miran como si fueran superiores a ti.

¿Cómo te sentirías sabiendo que si te dejaran jugar podrías ganarlos a todos?

Si naces niña, los niños de tu entorno te van a despreciar y a considerar un ser inferior. Se ponen a jugar delante tuya y te excluyen, pero además tienes que oírles insultarse entre ellos con la palabra "niña" o "nenaza".

Para esos niños no hay nada peor que ser una niña: ellos creen que todas son débiles, estúpidas, torpes, cobardes, pasivas, sin inteligencia, sin fuerza física, sin habilidades de ningún tipo.

Los niños pasan muchos años de su vida tratando de diferenciarse de ellas, y hoy te ha tocado a ti ser marginado, sufrir burlas y humillaciones, y sentir su desprecio sólo porque no tienes pene colgando entre tus piernas.

¿Cómo te sentirías siendo despreciado por algo que tú no has elegido, por gente que no te conoce y que no están interesados en ser tus amigos?

▪ ESTUDIOS

Si te dejan estudiar, probablemente tendrás que estudiar y trabajar a la vez, como la mayoría de las niñas del mundo. A muchas solo les dejan ir los primeros años de su vida a la escuela, y luego son obligadas a dejarlo para poder trabajar.

Si logras estudiar, cuando vas a entrar en la Universidad, no te dejan estudiar matemáticas o astronomía porque no es una carrera de chicas, aunque eres muy buena y sabes que sacarías muy buenas notas.

¿Cómo te sentirías si te dicen que por ser mujer debes estudiar una profesión relacionada con los cuidados y los servicios: profesora o enfermera?

Tú querrías ser ingeniera o arquitecta, pero todo el mundo prefiere verte de secretaria, azafata, camarera, cocinera, limpiadora, costurera, niñera, cuidadora, peluquera, maquilladora, modelo, cantante, actriz. Esta es la razón por la que muchas niñas renuncian a su sueño de ser directora de cine, empresaria, comandante de vuelo, doctora, presidenta o jueza.

Además, para la gente lo importante en tu vida no es tu carrera, sino que encuentres marido, lo que hace todavía menos atractiva la idea de ser una mujer.

Imagínate si te hubiese tocado serlo en las épocas en las que las mujeres no podían ir a la Universidad, ni podían ejercer una profesión, ni abrirse una cuenta en el banco, ni tener su propio negocio.

¿Te ves a ti mismo pidiéndole permiso a un hombre para salir a la calle, para aprender música, para practicar deporte, para ir a ver a una amiga, para salir a nadar a un río?,

¿Te imaginas siquiera lo que debe de ser que no te dejen correr ni hacer ejercicio físico sólo porque eres mujer?

▪ ACOSO SEXUAL EN TODAS PARTES

Por la mañana, camino de la Universidad eres acosada por hombres que te dicen groserías y a los que no puedes contestar porque podrían agredirte. Tienes que bajar la cabeza sin contestarles, aunque te mueras de la rabia, porque podrías ser asesinada por alguno de ellos. Van armados y tú no vas armada.

En el transporte público intentas entrar en el vagón de metro de mujeres porque en los de hombres el acoso sexual es horrible: se juntan a ti, pegan su cuerpo al tuyo, se excitan mientras se frotan contra ti, y tú tienes que ir dando codazos para que no te invadan y no te toquen. En los taxis pueden violarte, así que si coges uno les das a tus amigas tu localización mientras aguantas al tipo lanzándote lo que él cree que son piropos. Enciendes la app de alerta por si acaso el taxista se desvía de la ruta o intenta agredirte.

Un día al salir de clase tu profesor te invita a tomar algo a un bar. No sabes qué decirle, tú te quieres ir a casa, pero es tu profesor y te insiste tanto que vas con él y piensas que en un sitio público no pasará nada. Pues sí pasa: te toca la rodilla, te rodea con sus brazos, te acaricia la mejilla, y tú te mueres del asco. Te está manoseando y no sabes cómo pararle, si reaccionas con violencia todo el mundo en el bar os mirará y pensará mal de ti. El te dice que puedes aprobar el examen si te vas con él a su casa, tú le dices que no, y el tipo no entiende que no es no, y se pone cada vez más serio e insistente. Agarras tu mochila, sales corriendo y coges el autobús, con el corazón a mil por hora porque has logrado salir de esa situación.

Te pones a pensar en cómo les dices a tus padres que no quieres volver a esas clases de inglés nunca más sin tener que contarles lo que ha pasado porque seguramente te regañarán por haber aceptado su invitación a tomar algo.

Vives en un mundo en el que las mujeres son culpabilizadas por sufrir agresiones bajo motivos variados. Si denuncias públicamente al acosador te pueden preguntar: ¿qué hacías allí?, ¿por qué ibas vestida así?, ¿estabas borracha?, ¿estabas sola?, ¿ibas incitando a los hombres para que te violasen?, etc.

▪ TRABAJO

Finalmente has estudiado para ser secretaria, como quería tu familia. En el trabajo tienes un compañero que hace lo mismo que tú y cobra mucho más, pero sabes que no sólo te pasa a ti: le pasa a millones de mujeres en el mundo, que cobran menos salario que los hombres aunque desempeñen las mismas tareas y tengan el mismo puesto.

Te presentaste a un puesto libre para ascender en el trabajo, pero hoy te dice tu jefe que ha decidido no dártelo porque eres joven y seguramente tendrás hijos, así que le conviene más dárselo a tu compañero porque a él la paternidad no le va a afectar en su rendimiento laboral.

No pedirá la baja por maternidad, no `pasará noches sin dormir, no cambiará pañales cada tres horas, no tendrá que vigilar fiebres, ni limpiar orines, vómitos y diarreas, no tendrá que dar de mamar durante horas, no estará reventado de cansancio porque puede tener todos los hijos que quiera sin agotarse lo más mínimo.
Y sabes que esto no solo te pasa a ti: en todo el mundo los hombres son los que ocupan los puestos más altos y los que ganan más dinero. Si fueras mujer, ¿cómo te sentirías sabiendo que te toca esforzarte más porque lo tienes más difícil que los hombres?

▪ ACOSO SEXUAL EN EL TRABAJO

Además de enterarte que no te van a dar el puesto, tienes que lidiar con el acoso de otro compañero de trabajo que te acosa sexualmente. Le has dicho infinidad de veces que no quieres nada con él, no te gusta para nada, le evitas cuanto puedes, pero él te busca, te acorrala cuando estás sola, te manda mil mensajes, y no sabes cómo contárselo a tus compañeros o a tu jefe porque tienes miedo de que no te crean o te hagan sentir culpable por estar recibiendo ese acoso. Él dice que está enamorado de ti, pero no te respeta ni se preocupa por cómo te estás sintiendo tú. Le ves tan obsesionado que sientes miedo porque no sabes hasta dónde va a llegar en su insistencia.

Has probado de todo (has sido amable, te has puesto borde, le has pedido que te deje en paz por favor, le has amenazado, etc.), pero no te deja en paz, y no quieres denunciarle por miedo a perder tu trabajo o a que se desaten los rumores sobre ti. Crees que puedes aguantar semanas o meses así, pero a ratos crees que ya no puedes más: te sientes sola, temes que pueda hacerte algo, y no sabes cómo pedir ayuda. Te sigue al salir del trabajo y vas corriendo a la parada del autobús, que llega en ese momento.

Y te preguntas a ti misma: ¿y yo por qué tengo que salir corriendo?, ¿por qué no puedo caminar como yo quiero?, ¿por qué tengo que vivir con miedo?

▪ TU PAREJA

En el bus lees los mensajes de tu chico, que te dice que no quiere que vayas al cumpleaños de tu mejor amiga porque se siente celoso.

Ni te pregunta cómo estás, pero se queja porque estás muy guapa hoy y llevas tres horas sin decirle nada. Tu novio requiere de atención constante: está siempre preguntándote dónde y con quién estás: parece que no se fía de ti, que no sabe el tipo de persona que eres.

Está siempre quejándose por cómo vistes, por todo lo que haces, le caen mal tus amigas, quiere aislarte de tu pandilla y tu familia, y te tiene controlada a todas horas.

¿Cómo te sentirías teniendo que pedirle permiso a tu pareja para salir con las amigas?

¿Cómo se deben sentir las personas que nacen libres y tienen que renunciar a su libertad porque un hombre cree que son de ellos y tienen que obedecerle?

¿Cómo te sentirías si tu pareja no confiase en ti y creyese que eres una mentirosa y una mala persona?

¿Cómo te sentirías con un novio celoso y controlador que defiende su libertad y trata de anular la tuya?

¿Te imaginas, tener una pareja que se enfada y se pone violenta cuando no haces lo que tú quieres?

¿Te imaginas vivir con miedo a tu pareja, a sus enfados y reacciones iracundas?

¿Por qué hay hombres que necesitan controlar a sus parejas y se sienten dueños de ellas?

¿Por qué crees que las mujeres aguantan a novios así, y no les dejan?

▪ MIEDO A SUFRIR UNA VIOLACIÓN

Bajas del bus camino a tu casa, se ha hecho de noche, estás sola, y tienes todos los músculos de tu cuerpo en tensión porque por el rabillo del ojo has visto que el que te acosó en el bus se bajó en la misma parada y lleva tu mismo recorrido.

¿Puedes imaginar el terror que sienten las mujeres en estos momentos ante el peligro de ser violadas por un desconocido? Aprietas el paso, y él también lo aprieta, puedes echar a correr o enfrentarte a él. Sabes que tienes las de perder: vas desarmada y el tipo es más alto y ancho que tú.

Mientras los hombres tienen derecho a caminar solos por donde quieran y a la hora que quieran, las mujeres no gozan de ese derecho: ¿te imaginas la rabia que da no tener

ese derecho a moverte libremente, a ir y venir donde te plazca, a planificar tus fines de semana y tus vacaciones como tú quieras?

El riesgo no es solo que te violen, sino que te maten también. ¿Imaginas estar sufriendo una agresión y no saber si después de violarte va a matarte? Generalmente las mujeres violadas están en estado de shock y no reaccionan corporalmente a la agresión, una parte de ellas se bloquea, es un método de autodefensa del cerebro. Pero otras veces sí reaccionan, y generalmente cuando se resisten al ataque sufren más violencia por parte del agresor y pueden ser asesinadas en la mayoría de los casos.

¿Cómo te quedas si te digo que cada diez segundos una mujer sufre una violación en México, y cada 5 horas una mujer denuncia una violación en España?,

¿Te imaginas la cantidad de mujeres que no denuncian una violación por miedo a la reacción de su agresor?,

¿Y la cantidad de ellas que no puede denunciar porque el agresor es su padre o su novio y saben que no las van a creer, y no quieren quedarse en la calle?

▪ ASESINATOS Y FEMICIDIOS

Sigues camino a casa, optas por correr, te pones las llaves en medio de los dos dedos por si necesitas clavárselas al tipo que te sigue, y por fin llegas a casa con todo el subidón de adrenalina. Entras en casa y te sientes a salvo por fin… ¿a salvo? Según el último informe de la ONU, el sitio más peligroso para las niñas y las mujeres es su propio hogar. En él son agredidas y violadas mayormente en sus casas por hombres de su entorno: maridos, padres, padrastros, abuelos, hermanos, primos, tíos y amigos cercanos de la familia. Una de cada 3 mujeres en el mundo ha sufrido alguna vez o está sufriendo violencia machista.

¿No es un verdadero infierno ser mujer en este planeta?

Todos los años asesinan a 87 mil mujeres sólo porque son mujeres: aproximadamente 50 mil de ellas son asesinadas por su marido o ex marido, o su novio. Sucede todos los días, en todos los países del planeta: la principal causa de muerte en las mujeres en todo el planeta no son los accidentes de tráfico, ni el cáncer, ni el VIH, sino la violencia machista. Es decir, tienen más probabilidades de morir asesinada por un hombre que por cualquier otro motivo. ¿Te imaginas vivir con esa amenaza constante?

Las chicas cuando llegan a casa avisan a sus amigas de que han llegado bien, así que es lo primero que haces: les mandas un mensaje para que se queden tranquilas, y revisas si las demás han llegado bien a casa.

Hace poco violaron a una amiga en el taxi, ¿cómo te sentirías sabiendo que no vas segura en ningún medio de transporte?, ni metro, ni autobús, ni taxi, ni andando por la calle: salir de casa es un peligro, estar en ella también.
¿Por qué las mujeres no pueden vivir tranquilas y ser bien tratadas por los hombres de su familia y por los desconocidos?

- **LIBERTAD**

Cuando estás en la cama le escribes a tu novio para darle las buenas noches y decirle que tienes ganas de verle porque has tenido un día horrible. Tu novio muy serio te repite que no puedes ir a la fiesta de tu amiga, y se te acelera el corazón, ¿cómo que no puedes ir a la fiesta de cumpleaños de tu mejor amiga?

Decides desobedecerle e ir, porque eres una persona que ha nacido libre y porque no ves nada malo en salir a divertirte y a homenajear a tu amiga querida. Le dices que lo sientes mucho pero que vas a ir.

Se enfada y se pone a insultarte, a amenazarte, y a chantajearte para que le obedezcas.

¿Cómo te sientes ante el miedo y la rabia que te invaden?, ¿cómo te sientes ante la injusticia de que tu pareja se ponga tan agresivo cuando tú no has hecho nada, y sabes que tienes derecho a hacer lo que quieres, tengas o no pareja? Le dices que mañana lo habláis con calma pero él sigue insultándote, te das cuenta de que no mereces ese trato pero él no para.

- **VIOLENCIA MACHISTA**

Al día siguiente cuando os veis le confiesas que anoche pensaste en dejarle. Te lo dices: te contesta que como lo hagas, te mata. Piensas en esas 137 mujeres asesinadas al día, tragas saliva, ¿sería capaz de hacerlo?, ¿cómo escapar del peligro?, ¿a quién podrías contárselo? ¿quién podría ayudarte? Tu chico es un buen chico, le cae bien a todo el mundo, pero a veces pierde el control de sí mismo y se convierte en un monstruo, sólo que no se lo cuentas a nadie para que tu gente no se preocupe por ti, y porque no sabes bien si te creerían: en las redes sociales pareciera que te ama con locura y te trata de maravilla.

Tu instinto te dice que tienes que salir de ahí inmediatamente porque el cabreo de tu novio va en aumento, y llega un momento en que te abofetea. No sabes cómo irte, aunque quizás te va la vida en ello.

Imagínate en esa situación, ¿tú qué harías?, ¿cómo te sentirías?, ¿cómo te defenderías de un novio violento?, ¿cómo ejercerías tu derecho a separarte y divorciarte?

- **SALUD SEXUAL Y EMBARAZOS**

Has salido con vida de esa relación, y años después te das cuenta de que casi ninguna de las parejas que has tenido desde entonces ha querido ponerse condón cuando habéis tenido relaciones sexuales. Cada uno te da una excusa distinta, a ninguno le preocupa la posibilidad de embarazarte, ni de transmitirte una enfermedad de transmisión sexual.

Muchos hombres en el mundo dejan embarazadas a las mujeres y huyen de la paternidad, así que muchísimos hogares están formados por mujeres solas que crían a

sus hijos sin padres. A menudo los padres se limitan a pagar la pensión alimenticia pero jamás le dan amor a su cría: ni se ponen condón, ni asumen su paternidad, ni quieren saber nada de cuidados ni de afectos.

¿Por qué los hombres no se cuidan la salud sexual?

¿Por qué tantos hombres no cuidan la salud sexual de sus compañeras?

¿Por qué a tantos hombres les da igual tener hijos y condenarlos a su ausencia?

▪ LIBERTAD DE MOVIMIENTOS

Tienes tu dinero y llegan las vacaciones: tus amigas te proponen unirte al viaje que están planificando a Italia y a ti te hace mucha ilusión, pero tu padre y tu novio no quieren que vayas con ellas. Tienes más de 18 años, tienes ahorros, tienes días de vacaciones, y los hombres de tu vida no quieren que disfrutes de la vida. Y tú te vas.

Los dos te amenazan por teléfono por desobedecerles, los dos te hacen chantaje para que te sientas una mala persona, los dos niegan tu derecho a viajar, a moverte con libertad, a tomar tus propias decisiones, y los dos te quieren condenar al matrimonio para que nunca más puedas irte de viaje con tus amigas, aunque viajar sea tu gran pasión.

Tienes otras pasiones, pero sabes que no podrás disfrutar de ellas porque tu novio quiere que seas una mujer centrada en las tareas del hogar y aburrida frente al televisor. No le gusta que leas libros, no le gusta que hagas deporte, no le gusta que vayas a museos, no le gusta que pintes cuadros, no le gusta que pases mucho tiempo frente al ordenador, no le gusta que hagas nada. Y tú re rebelas porque te sientes un ser libre, y tu novio te amenaza con dejarte si no obedeces…

Tu novio además quiere que seas madre para atarte a la casa, pero tú no quieres ser madre, y no puedes decirlo en voz alta porque la gente reacciona muy mal: casi todo el mundo cree que tu destino como mujer es tener muchos hijos y entregarte a ellos. Pero a ti no te gustan los niños y no quieres tenerlos, y nadie es capaz de entenderlo porque creen que naciste para criar y cuidar, y para nada más.

Te dan un premio por haber escrito una novela, pero los hombres de tu casa no te dejan ir a recogerlo, y tu novio se pone celoso porque eres una mujer brillante y él se siente muy mediocre a tu lado. Y cuanto más inseguro se siente a tu lado, peor te trata: te humilla, te insulta, se ríe de ti, se burla de ti, y destroza tu autoestima siempre que tiene ocasión, y cuando tu te enfadas y le dices que vas a dejarle, te repite una y otra vez que te matará si lo haces.

¿Te imaginas vivir así, continuamente controlada por los hombres de tu familia, que te dicen cómo tienes que vivir, que te machacan para que no seas tú misma, que no te aceptan tal y como eres, que se creen los dueños de tu persona?

Recomendaciones para profesionales que trabajan las masculinidades con menores y adolescentes

- Es muy importante trabajar con los hombres el tema de la diversidad: la homofobia está muy presente en los grupos de chicos pese a que entre ellos tienen relaciones sexuales y sentimentales, generalmente no reconocidas públicamente. Necesitan herramientas que les permitan tomar conciencia de su rechazo y que les permitan vivir su sexualidad y sus emociones en libertad, sin la represión de la homofobia que les lleva a rechazarse a sí mismos.

- Es fundamental el trabajo de autoestima con adolescentes: en general se perciben a sí mismos como poco valiosos, y no se ven como personas en construcción. Les cuesta verse a sí mismos disfrutando de la vida en el futuro, y proyectarse con la imaginación hacia una vida mejor. Les falta confianza en sí mismos para alcanzar sus metas, y necesitan herramientas para poder aceptarse, quererse y trabajarse todo aquello que quieran trabajar para avanzar en su proceso de maduración y crecimiento personal. Hay que ofrecerles la posibilidad de que se consideren en tránsito permanente hacia la construcción de su identidad para ser mejores personas.

- Los cuidados pueden ser una forma muy atractiva de empezar a trabajar las masculinidades. Se trata de facilitarles en el proceso de toma de conciencia de cómo se cuidan a sí mismos, cómo cuidan a sus seres queridos, cómo son cuidados por los demás. Evaluar si sus relaciones son justas y equitativas, si dan y reciben en la misma medida, si son capaces de cuidarse y quererse a sí mismos, y cómo se demuestran a sí mismos que se quieren. Es importante que puedan liberarse del sufrimiento y puedan asociar sus relaciones afectivas desde el disfrute, el respeto, el placer y el cariño.

- Los chicos ejercen, entre sí, de policías del género: a través de las risas, las burlas y los comentarios humillantes, los chicos se reprimen unos a otros cuando muestran comportamientos o sostienen ideas que no son las del ideal masculino patriarcal. Tomar conciencia de este comportamiento les hará vivir mejor, en la medida en que no tengan que sufrir todo el tiempo ese miedo terrible a ser humillado por los demás, o no se vean en la obligación de humillar o burlarse de los demás para no recibir humillaciones, y para seguir la corriente al líder o líderes del grupo. Hacerles ver esta represión que ejercen entre ellos puede ayudarles a sentirse más libres, a mostrar más sus afectos y emociones, a relacionarse sin miedo y sin agresividad con los compañeros que más quiere, o con los demás grupos de hombres.

- Es fundamental enseñar a los niños y a las niñas, y adolescentes, a reconocer los mitos patriarcales en las canciones, películas, series, videojuegos, novelas, cómics, etc. para que puedan desmitificar al macho violento y a la princesa que

espera, y para que puedan tomar conciencia de cómo los relatos perpetúan el machismo y el patriarcado. Los chicos y chicas necesitan figuras de referencia que no estén basadas en los roles tradicionales para poder construir sus identidades y para poder ver ejemplos de personas cercanas o lejanas que se trabajan día a día para superarse, para ser mejores, para aprender más, para disfrutar de la vida, y para aportar a la construcción de un mundo mejor. Los héroes actuales de los niños y adolescentes siguen siendo personajes violentos que utilizan su poder para conseguir sus objetivos, y utilizan su fuerza física para eliminar a sus enemigos. Los niños necesitan referencias de masculinidades no violentas y disidentes del sistema patriarcal; mi propuesta es motivarles a ellos mismos a crear sus propias canciones, videoclips, poemas, novelas, cuentos, cortometrajes, programas de radio o televisión, blogs, webs, etc., Si no encontramos referencias culturales libres de estereotipos, mitos y mandatos de género, habrá que crearlas, libres de patriarcado y machismo.

- Es importante romper con la idea de que la violencia que ejercemos sobre los demás es solamente física. Hay que trabajar también la violencia económica, la violencia simbólica, la violencia psicológica y emocional: los menores podrían sufrir menos si aprendiesen a cuidar las palabras con las que se comunican con los demás, el tono y las formas con las que se relacionan con los demás. Se debe trabajar desde la filosofía de los buenos tratos y de los cuidados a uno/a misma, y a los demás.

- Es necesario trabajar mucho en la desmitificación del amor romántico, pues apenas cuestionan los mandatos patriarcales y están muy influenciados por los mitos que romantizan la violencia y la dominación. Hay que ofrecerles otros modelos de relación que sean igualitarios, respetuosos y amorosos, y presentarles la idea de que el amor es para gozar y disfrutar.

- Los niños y las niñas se merecen poder imaginar qué tipo de hombre o mujer querrían llegar a ser, con las herramientas necesarias para que su poder no haga daño a los demás, y para que sus emociones no hagan sufrir a los demás. Necesitan practicar en su interacción cotidiana con la gente los valores más importantes de nuestra sociedad: la escucha, la empatía, la solidaridad, la asertividad, la generosidad, el respeto, la cooperación y el trabajo en equipo, el buen trato, y la filosofía del disfrute con perspectiva ética y siempre respetuosa con los derechos humanos fundamentales de todos y de todas.

- Es necesario fortalecer la generación de pensamiento crítico en los chicos y las chicas para que puedan practicar el pensamiento abstracto y puedan aprender a pensar por sí mismos, cuestionándose todos los roles, los mitos y los estereotipos de lo que debe ser un hombre, una mujer o las relaciones entre nosotros y nosotras. Por eso el trabajo debe de estar encaminado a la generación de espacios de trabajo en grupo y también a nivel individual, y la generación de preguntas que permitan a los chicos y chicas expresar sus pensamientos en voz alta, y ponerlos en común con los demás.

- La comunicación y el trabajo con las familias de los menores, padres, madres y principales cuidadores, para que puedan coordinar mejor los esfuerzos que se están

haciendo, y puedan adquirir herramientas para trabajar con sus hijos e hijas el tema de la violencia, y para aunar criterios en torno a las líneas principales de educación de los menores. Muchas familias necesitan ayuda para continuar el trabajo de educadores y educadoras en el hogar, y apenas se les proporciona formación en temas de género, igualdad y diversidad.

Coral Herrera Gómez

Escritora, consultora y profesora

Coral es española, nació en Madrid en 1977. Es Doctora en Humanidades y Comunicación Audiovisual.

Ha trabajado como consultora de comunicación y género en organismos internacionales como UNESCO, ILANUD, AECID. Actualmente trabaja en GEMA Observatorio de Medios y Género Centroamericano.

Coral coordina el Laboratorio del Amor, una red social de mujeres y un taller permanente en torno a los estudios sobre las relaciones amorosas desde una perspectiva de género. Escribe en su blog desde hace diez años y colabora en diversos medios de comunicación como la Revista Pikara Magazine o la Revista Mente Sana. Ha publicado ocasionalmente en periódicos como El País, eldiario.es, lr21 (Uruguay), Global Voices, etc.

Ha sido profesora e investigadora en la Universidad de la Sorbona en París IV, en la Universidad Carlos III de Madrid, en la UNED de Costa Rica, y ha sido Consultora de Poliamor de Intimate, un proyecto de investigación de la Universidad de Coimbra (Portugal) sobre las "Micropolíticas de la intimidad en el Sur de Europa", financiado por el European Research Council.

Ha publicado cinco libros en España, "Cómo disfrutar del amor" en Ediciones B (Barcelona), "La construcción sociocultural del Amor romántico" en la Editorial Fundamentos (Madrid), "Más allá de las etiquetas" en la Editorial Txalaparta (Navarra), "Mujeres que ya no sufren por amor" y "Hombres que ya no hacen sufrir por amor" en Los Libros de la Catarata (Madrid).

Posee seis publicaciones en libros colectivos publicados en dferentes países: ConTinta Me Tienes (Madrid), Ipes Elkartean (Navarra, España), la Universidad de Carabobo (Venezuela), Edicions Tigre de Paper (Barcelona, España), Departamento de Investigaciones Ecuménicas (Costa Rica), y Editorial Chirimbote (Argentina).

Esta guía elaborada por Coral Herrera Gómez sirve para que los y las profesionales ayuden a los varones adolescentes a construir sus propias herramientas para conocerse mejor, para facilitar su proceso de construcción de la identidad masculina, para entender qué es el patriarcado, cómo lo sufren y lo ejercen los hombres, para aprender a gestionar sus emociones, para desmitificar el amor romántico, para liberarse del machismo, para mejorar las relaciones con las mujeres de sus vidas, para evitar la violencia, para aprender a cuidarse a sí mismos, para sufrir menos y para poder disfrutar más del sexo, del amor y de las relaciones con sus compañeras.

En la guía se pretende facilitar el proceso de autocrítica amorosa en los adolescentes para que entiendan los enormes beneficios de liberarse del machismo, y para que se sientan atraídos por la idea de que hay muchas formas de quererse, y de que el amor es para disfrutar, no para sufrir. Se trata de ir generando en ellos preguntas que les ayuden a cuestionar todas las creencias que heredaron en su proceso educativo y de socialización en torno a las mujeres y las relaciones de pareja.

La guía está basada en la filosofía de los buenos tratos y los cuidados. En ella se pretende facilitar el trabajo en torno a las masculinidades desde el compromiso con el trabajo por la igualdad, la libertad, la paz, el auto cuidado, los derechos humanos, las redes de afecto, el amor de pareja y el compañerismo.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD
Pacto de Estado contra la violencia de género
Instituto Canario de Igualdad
Gobierno de Canarias