

Teléfono gratuito
de información
a la mujer
900 200 999



NO SOMOS PODEMOS GUÍA PARA AVANZAR IGUALDAD

PARA EL BUEN ROLLO
EN LAS PAREJAS JOVENES



Instituto Andaluz de la Mujer
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

Desde el CENTRO PROVINCIAL DE LA MUJER DE SEVILLA, trabajamos para la consecución de un nuevo modelo de sociedad más democrática, en el que la igualdad efectiva entre mujeres y hombres, sea el paradigma de referencia en la relación entre ambos géneros.

De este empeño nace esta guía que ahora tienes en tus manos y que forma parte de una serie, con las que pretendemos poner a tu alcance herramientas que faciliten tu autonomía, mejoren tu información y contribuyan a hacer desaparecer los obstáculos que las mujeres encontramos en el camino a la incorporación como ciudadanas de pleno derecho.

Ángeles García Macías
Coordinadora provincial del Instituto Andaluz de la Mujer en Sevilla

EDITA: Instituto Andaluz de la Mujer, Centro Provincial de Sevilla
COORDINACIÓN: Juan Ignacio Paz Rodríguez
CONTENIDOS: Consolación Tascón Dorantes
DISEÑO: Esperanto Gestión de Comunicación y Eventos S.L.
ISBN: 978-84-693-6941-8

Índice

1. **¿Es esto amor?**
2. **Señales de alerta.**
3. **Las caras de la violencia masculina hacia las mujeres.**
4. **¿Cómo dejar al príncipe violento plantado?**
5. **Recursos.**
6. **Chicos, ¡Vamos a luchar contra la violencia!**
 - 6.1. **El buen trato a las chicas.**
 - 6.2. **¿Y qué ganamos?**
7. **Un cuento para reflexionar.**
8. **Bibliografía.**
9. **Páginas Web.**



Introducción

- ¿Crees que las princesas y los príncipes de los cuentos se llevan bien?
- ¿Es el amor como aparece en estos cuentos?
- ¿Por qué son siempre los príncipes los que rescatan a las princesas?
- ¿No podemos defendernos nosotras mismas?...

En esos cuentos infantiles no es lo mismo ser príncipe que princesa. El príncipe — varón libre y activo— transita por el mundo satisfaciendo sus deseos y portando la llama del amor con cuya lumbre despertará a la princesa. Ella — paciente y pasiva— queda a la espera de que el azar lo ponga en su camino para salvarla del sueño. Si llega a suceder que el príncipe desvíe su ruta antes de encontrarla, ella queda condenada a seguir — como la Bella Durmiente— entregada al sueño eterno de una realidad inalcanzable.

Es maravilloso sentirse amado o amada por otras personas. Sin embargo, existen relaciones que más que beneficiarnos, nos perjudican y que nada tienen que ver con el amor. ¿Te ha pasado alguna vez? ¿Te han hecho llorar muchas veces?

Podemos pensar “quien bien te quiere, te hará llorar”. Existen muchas frases como éstas que hacen referencia a un modo de amar tradicional que no es saludable y que no trata bien a las personas, en especial a las mujeres. La mayor parte de las agresiones a mujeres son realizadas, aunque nos cueste aceptarlo, por parte de los varones de su entorno, siendo en las relaciones de pareja donde más se dan.

Por supuesto, no todos los chicos tratan mal a las chicas. Pero debemos mantenernos alerta ante aquellos que pueden hacernos daño.

Si piensas que del amor está todo dicho, mejor que sigas leyendo. Esta guía te ayudará a perfilar con más realismo como debe ser una relación de pareja sana y no permitir que un chico haga daño a una

chica.



1 ¿es esto amor?

El amor de pareja, en el que nos vamos a centrar, es reflejo del modelo de sociedad en el que vivimos, donde mujeres y varones ocupamos lugares diferentes en función de aquello que se considera que es propio de unas y de otros.

Chicas y chicos del mismo modo que aprendemos otros valores y pautas de comportamiento social, aprendemos lo que es el amor y como tenemos que ser. Se sigue manteniendo la idea de que las chicas, por serlo, tienen unas características determinadas que los chicos no poseen, y viceversa. De acuerdo con éstas, cada sexo tiene que desempeñar un papel diferente y como en el resto de los ámbitos sociales, el papel que desempeñan las mujeres no es valorado del mismo modo que el de los varones.

Como parte del género masculino, los chicos dentro de la relación están en una posición privilegiada. Son el centro de ella. Las chicas se sitúan en la periferia, están en un segundo plano. ¿Qué quiere decir esto? Pues que ellas viven el amor desde una posición subordinada. Les educan en dar prioridad al otro. Cuando esto es interiorizado y reforzado socialmente como una virtud de las mujeres, se les está limitando poder establecer relaciones de reciprocidad.

Se les educa para que el amor no sólo sea una parte importante de sus vidas, sino que a través de él completar su identidad. Para conseguirlo las chicas aprenden todos los mecanismos para saber dar prioridad al otro: ceder sus espacios, tiempo, necesidades, deseos... por amor al otro.

De este modo las chicas aprenden que su papel es:

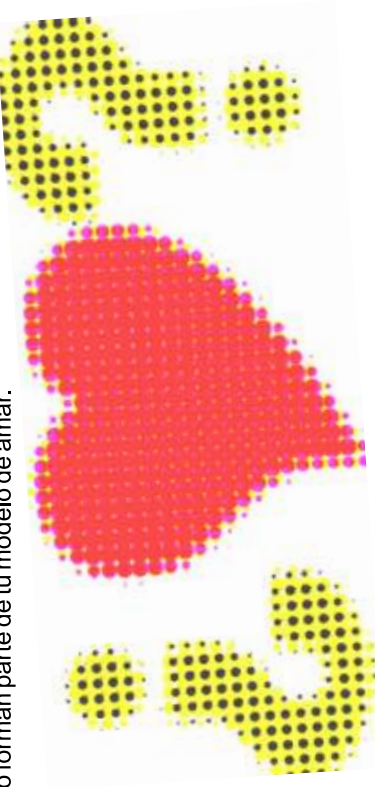
de amantes incondicionales, sacrificadas, pacientes, sumisas, cariñosas, entregadas, complacientes, generosas, dialogantes... detallistas, protectoras...

Los chicos aprenden que su papel es:

de conquistadores, protectores, amantes vigorosos, independientes... No están educados para la entrega. Se les educa para la competitividad, para la ganancia, para la posesión, en su virilidad...

entonces... ¿qué es el amor?

Eres tú la que tienes que elegir como quieres amar y ser amada. Y sobretodo que actitudes y situaciones no forman parte de tu modelo de amar.



Si queremos seguir avanzando en la construcción de un amor positivo, tenemos que pararnos y mirar qué malos hábitos hemos asimilado consciente o inconscientemente sobre el amor. Analizar el modelo de amor que hemos aprendido y si éste se adapta o no a nuestros valores, necesidades y deseos.

venciendo mitos sobre el amor

Los mitos son guiones culturales a través de los cuales construimos nuestra identidad, nuestros valores, nuestras formas de pensar, sentir, actuar y también nuestros modelos de amar de una determinada manera. Aprendemos a través de la literatura, el cine, las relaciones más cercanas...

Ahora párate a pensar sobre todo lo que has visto u oído sobre el amor y escríbelo:

Como podrás observar muchos de estos mitos tienen arignadas a chicos y a chicas determinadas formas de actuar ante el amor: en el caso de las chicas, ellas tienen que obedecer y ser más sumisas: ellos son los que controlan la situación.

¿es cierto lo de...?

..la media naranja?

El mito de la "media naranja" da por sentado que chica y chico comparten los mismos deseos y necesidades.

Esta particular concepción del amor, que sugiere que los miembros de una pareja deberían coincidir en todo, atenta contra la existencia de lo que cada una tiene de propia.

Sentimos decirte que una pareja no es una naranja cuyas mitades representan a cada parte. Cada persona tiene deseos y necesidades concretas. Es necesaria la comunicación sincera de lo que ambos esperan de la relación, para no sufrir la insatisfacción, el engaño y/o autoengaño.

 Para amar plenamente a otra persona, es necesario ser capaz de estar bien contigo misma. Somos nosotras quienes dirigimos nuestra vida, no esperamos que lo haga el otro.

 "Siempre somos una persona, las demás entran y salen de nuestra vida, pero siempre somos una".

...te lo doy todo?

**"Iré hasta el fin del mundo si tú me lo pides
Iré a descolgar la luna y a robar fortunas
Renegaría de mi Patria y de mis amigos
si tú me lo pides."**

**Pueden reírse de mí, pero haría cualquier cosa
si tú me lo pides".**

La particular construcción social del amor lo concibe como entrega absoluta e incondicional, sobre todo por parte de las mujeres. Muchas de ellas llegan a colocar dicho amor en el centro de sus vidas y llegan a convencerse de que cualquier desvío de esta entrega es una prueba irrefutable de desamor.

El amor es un **intercambio humano**, que contribuye al desarrollo de las mayores capacidades de cada persona. Se construye no desde la renuncia y el sacrificio, sino desde la elección.

Si queremos una relación igualitaria tenemos que repartir los costes, buscar el equilibrio en nuestro intercambio amoroso. ¿Te sorprende una y otra vez diciendo frases como: total sí a mí no me cuesta nada, sí le hace feliz, a mí también.

... si no me amas, me muero?

Algunas chicas siguen esperando que un chico las despierte y les dé sentido a sus vidas. Tampoco no son pocas las que suelen vivir los desencuentros amorosos como una tragedia, en lugar de vivirlos solamente como lo que son: una frustración dolorosa.

El amor no se pierde cuando la otra persona se va, porque el amor está dentro de cada una y, en todo caso, lo que se termina es una experiencia de amor compartida, pero no la capacidad de amar.

El príncipe azul ... y la Bella Durmiente, Cenicienta...

Rol del chico: activo, él es el que salva y protege.

Rol de la chica: pasiva, espera que la salve. A partir de entonces ella lo cuida para no perderle. Está en deuda con él.

Modelo de Amor: Basado en la **dependencia**, esperamos que nuestra pareja nos proteja, nos salve, nos despierte... nos sentimos seguras a través de la relación con esa persona.

11

Realidad: Las relaciones de **dependencia** nos perjudican. Deben basarse en el querer y elegir estar con alguien, no en la necesidad, esto no es justo para ninguna de las partes. Tú eres la única persona responsable de tu vida y tu felicidad. Las relaciones se deberían basar en el intercambio recíproco y equitativo.

...existe el príncipe rana?

Rol del chico: príncipe escondido debajo de un feo aspecto.

Rol de la chica: a través de su amor hacia él lo transformará en un maravilloso príncipe.

Modelo de Amor: lo que se espera es que la mujer con su **incondicionalidad** y gran capacidad de amar, transforme aquello que no le guste de su amado. Este tipo de relaciones depositan toda la responsabilidad en la mujer, que con su esfuerzo solucionará todos los problemas que se interponen en su relación. El rechazo e incluso las agresiones pueden llegar a ser interpretadas como una prueba de amor.

Realidad: La responsabilidad de la relación es de las dos personas que componen la pareja. La comunicación es fundamental y el respeto a las diferentes maneras de ser también, pero hay cosas que no son negociables. Si hay cosas de tu pareja que no te gustan y no hay interés por cambiarlas deberías preguntarte si estás siendo justa contigo y con tu pareja.

12

... quién bien te quiere, te hará llorar?

Modelo de Amor: se basa en el sufrimiento, a través de él reforzamos nuestro vínculos amorosos. Hay una gran manifestación de este mito en el cine y la literatura, el ejemplo más clásico es Romeo y Julieta y todas sus versiones modernas.

Realidad: el sufrimiento va unido dentro de la cultura Judeo-cristiana al concepto de amor. A través del sufrimiento y el sacrificio nos redimimos de la culpa, nos hacemos personas dignas en el amor. Pero el sufrimiento no tiene nada que ver con el amor, sino con el desamor. Antes de nada tenemos que aprender a distinguir entre el dolor y el sufrimiento. El dolor es inevitable, pero el sufrimiento no. El sufrimiento es el dolor que se queda fijo en nuestro interior.

Estos mitos de una forma más o menos consciente, camuflados en las versiones modernas de amor, se encuentran en las canciones que escuchamos, en la literatura, en el cine,... y nosotras los vamos aprendiendo, pero ya es hora de que comencemos a escribir nuestra propia historia.

2 señales de alerta



Vamos a empezar leyendo la historia de Eva.

"Me llamo Eva y tengo 16 años. Hace nueve meses que empecé a salir con un chico y la verdad es que estoy bastante preocupada. Mi novio, que se llama Raúl, se ha vuelto celosísimo, y ya no sé qué hacer para tranquilizarle y para que me deje en paz. Nada más decidir salir juntos, las cosas nos fueron bastante bien, bueno, eso creo, pero desde hace unos meses la situación se ha vuelto realmente insostenible. No deja de preguntarme dónde he estado, con quién he ido, qué he hecho y me repite las mismas preguntas para ver si he mentido. Si hablo con alguno de sus amigos viene corriendo a interrumpirme y no me deja decir nada y me saca casi a la fuerza. Si me ve hablando con alguien que no conoce, enseguida se pone nervioso y quiere saber quién es y de qué hablamos. El otro día casi pega a mi hermano al que no conocía. He intentado razonar con él y decirle que su preocupación es excesiva y que no debe controlarme tanto porque sólo va a empeorar la situación, pero él ni siquiera se da cuenta de la situación y dice que es normal que siendo mi novio se preocupe por mí y que es porque me quiere mucho. Sinceramente yo no entiendo por qué ha cambiado así de repente y ya no sé qué hacer. Sólo sé que si seguimos así las cosas van a acabar muy mal ¿Qué debería hacer?"

¿Crees que su novio la quiere de verdad?

¿Por qué Raúl quiere controlarla?

¿Qué beneficios obtiene él?

¿Qué te hace pensar que la cosa va más que mal?

15

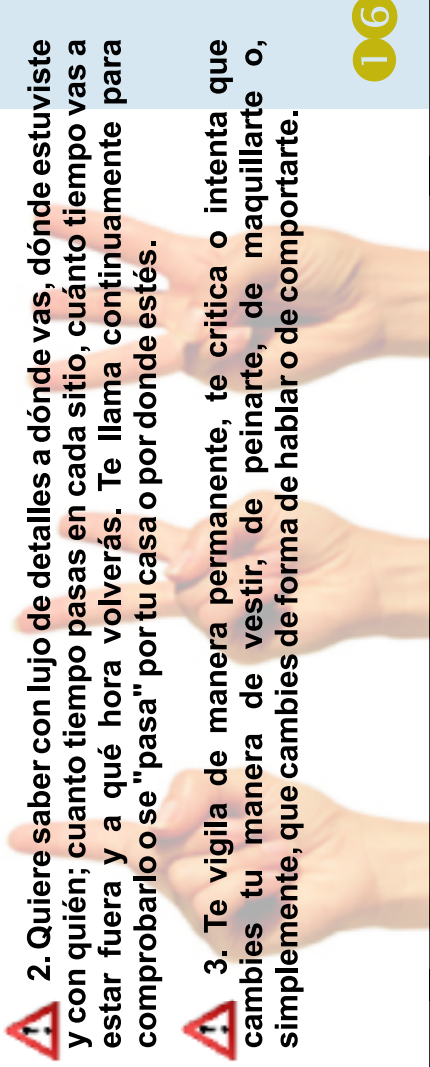
Si aún no lo tienes claro, vamos a mostrarte una serie de pistas que te pueden ayudar a oler que el amor se está pudriendo y que, por tanto, es mejor ni probarlo. Te proponemos que observes si el chico con el que mantienes una relación de pareja se comporta de alguna de estas maneras:

⚠ 1. Controla lo que haces, exige explicaciones por todo y pretende conocer hasta tus pensamientos. No quiere que tengas "secretos" para él.

⚠ 2. Quiere saber con lujo de detalles a dónde vas, dónde estuviste y con quién; cuanto tiempo pasas en cada sitio, cuánto tiempo vas a estar fuera y a qué hora volverás. Te llama continuamente para comprobarlo o se "pasa" por tu casa o por donde estés.

⚠ 3. Te vigila de manera permanente, te critica o intenta que cambies tu manera de vestir, de peinarte, de maquillarte o, simplemente, que cambies de forma de hablar o de comportarte.

16



más señales de alerta

4. Realiza prohibiciones o te amenaza con respecto a los estudios, tu trabajo, tus costumbres o las actividades o relaciones que tienes.
5. Quiere conocer a todos y todas tus parientes, amistades, vecinos y vecinas, compañeras y compañeros de estudios o trabajo para saber cómo son. Después se pasa la vida controlándolos, sospechando, desconfiando de estas personas.
6. Monta escándalos en público o en privado por lo que tú u otras personas dijeron o hicieron.
7. Te suele dejar "plantada" en salidas o reuniones, sin dar explicaciones ni aclarar los motivos de su reacción.
8. No expresa ni habla acerca de lo que piensa o desea. Sin embargo, él pretende que adivines todo lo que le ocurre o lo que desea y que estés pendiente de él.
9. A veces te da órdenes y otras te "mata" con su silencio, con actitudes hurafñas, desagradables o con mutismo. No abandona esta actitud aunque obtenga lo que esperaba.

10. Demuestra enfado y frustración por todo lo que no resulta como él quiere, sin distinguir lo importante de lo superfluo.
11. Te culpa a ti de todo lo que ocurre y te convence de que es así, dando vuelta a las cosas hasta que consigue confundirte o dejarte cansada e impotente.
12. No reconoce ninguna responsabilidad sobre la relación que mantenéis ni sobre lo que os sucede a los dos.
13. No te pide disculpas por nada.
14. Te compara con otras personas, dejándote incómoda y humillada. "Si te parecieras a "fulana" yo no tendría que..."; "Por lo menos "mengana" hace las cosas bien y no como tú que."
15. Impone reglas sobre la relación (días, horarios, tipos de salidas, etc.) de acuerdo con su exclusiva conveniencia.
16. Ante cualquier pregunta o cuestionamiento tuyo, declara que las y los parientes o amistades "te callentan la cabeza" contra él, que no le quieren y que te están "envenenando", que las otras personas "sienten celos o envidia de su relación". Así desvía la cuestión y nunca responde por su conducta.

17. Amenaza con abandonarte si no haces todo lo que él desea.

18. Induce sentimientos de lástima, al justificarse o insistir con su vida desdichada o su infancia infeliz.

19. No acepta formular o discutir planes para el futuro. No se compromete ni busca acuerdos para mejorar la relación.

20. Pretende que lo acepten tal cual es y te acusa de "castradora" o posesiva si haces alguna observación sobre sus actitudes.

pero tengo aun más razones que darte...

21. Nunca aprueba ni estimula de manera auténtica tus actos o cualidades.

22. Es poco sociable, se aísla y es desconsiderado con tu familia y amistades.

23. Es susceptible y está pendiente de lo que se diga o se comente sobre él. Se ofende rápido y cree que los demás andan detrás de lo que hace.

24. Te pone trampas para ver si lo engañas, para averiguar si mientes, si lo quieres, etc.

25. Es caprichoso, cambiante y contradictorio. Dice que no se va a dejar dominar.

26. Se niega a conversar o a discutir con franqueza acerca de los conflictos o los desacuerdos de la pareja.

27. Te mantiene en vilo en fiestas y reuniones, coqueteando con otras chicas de manera abierta o encubierta.

28. Es seductor y simpático con todo el mundo, pero a ti te trata con crueldad.

29. Decide por su cuenta, sin consultar ni pedir tu opinión, ni siquiera en cosas que atañen a ti sola.

30. Te está prometiendo siempre que va a cambiar sus defectos o sus adicciones. Nunca cumple, pero sigue insistiendo en que lo hará.

31. Piensa que las mujeres son inferiores y deben obedecer a los hombres. O no lo dice pero actúa como si lo pensara.

- 32.** Para conseguir mantener relaciones sexuales si tú no estás dispuesta, pone en práctica toda clase de artimañas: te acusa de anticuada; pone en duda tus sentimientos o su amor por él; te acusa de frígida; te avergüenza haciéndote sentir como un bicho raro, como si fueras la única en el mundo que no se acuesta con el novio; te reprocha que no te importa que él "se caliente y no pueda desahogarse"; amenaza con que se va a buscar a otras para acostarse con ellas; pone en duda tu salud o tu espontaneidad, dice que tienes "miedo de convertirte en mujer"; te critica por estar muy atada a los principios de tus padres, a tus convicciones morales o a tu religión; exagera tus defectos.
- 33.** Se burla, habla de forma grosera o con desprecio acerca de las mujeres en general. Intenta que tú no te parezcas al resto de las mujeres y que seas sólo como a él le gusta.
- 34.** Utiliza algún dato de ti o cosas que conoce de tus otras relaciones para hacerte reproches o acusaciones o para demostrar su desconfianza en ti y en tu amor.
- 35.** Exagera tus defectos haciéndote sentir culpable y descalificada.
- 36.** Para demostrar sus enfados deja de hablar o desaparece varios días, sin dar explicaciones.
- 37.** Se muestra tolerante y "bondadoso", como si fuera un ser superior tratando con

una niña.

- 38.** No te presta atención y con superioridad asegura saber más o tener más experiencia que tú.
- 39.** Se muestra protector y paternal. "Yo se lo que es bueno para ti, quiero lo mejor para ti, hago lo mejor para ti" (hay que reemplazar el "para ti" por el "para mí" y se captarán las verdaderas intenciones).
- 40.** Se irrita y tiene estallidos de violencia. Luego actúa como si no hubiera pasado nada y deja a todo el mundo desconectado.
- 41.** Se burla de tus enfados.
- 42.** Siempre da más importancia a lo que le pasó a él que a lo que te sucedió.
- 43.** Utiliza nombres, diminutivos o términos que a tí no te agradan, porque sientes que te disminuye o ridiculiza.
- 44.** Está convencido de que sus negocios, sus estudios o sus obligaciones son lo más importantes del mundo y lo fundamental de su vida. Exige que te adaptes a eso.

esto es lo que ocurre en realidad

La violencia es una conducta aprendida. Es anterior a la formación de la pareja y no cambia espontáneamente ni por la voluntad propia ni por la de otras personas. Para poder cambiar es necesario la ayuda de personas especializadas en estos asuntos.

- Los celos no son una demostración de amor, representan un abuso de poder.
- La necesidad de posesión y de control, las prohibiciones y amenazas, encubren una baja autoestima, inseguridad y desconfianza, que tienen que ver más con la historia de una persona que con lo que haga o no haga su pareja. También, bajo estos comportamientos, descansan muchos pensamientos sobre la dominación de las mujeres por parte de los hombres.

Por eso, aunque consiga dominarte o encerrarte, no deja de manifestar sus celos, distorsionando situaciones o haciendo acusaciones desde su imaginación.

3 Las caras de la violencia masculina hacia las mujeres.

¿Conoces algo sobre este tipo de violencia? ¿Has oído hablar de ella? ¿Por qué crees que ocurre?

La historia de esta violencia es muy antigua. Son muchas las mujeres que han creído que los insultos y vejaciones que han sufrido por parte de sus parejas eran normales.

¿Y esto por qué?

Por la creencia de que *somos inferiores y débiles por naturaleza. Creencias, costumbres y leyes que existen en la sociedad y en muchas culturas y a las que llamamos patriarcales.*

Por el dominio que creen los hombres que tienen que tener sobre las mujeres

¿Y por qué?

¿Cuántas veces has escuchado estas frases?

"La mujer es inferior al hombre; es menos inteligente".

"La mujer no puede valerse por sí misma".

"La mujer tiene que darlo todo a su marido, ser buena siempre y aguantar a su pareja".

"La mujer no debe decir nunca lo que piensa, ni discutir lo que dice su pareja".

"Para que una familia funcione bien hay que hacer lo que diga el padre".

"La mujer y los hijos dependen del marido y todos tienen que adaptarse a él".

"Lo único importante en la vida de una mujer son sus hijos y su marido".

"Todo vale con tal que se haga lo que el hombre piensa".

"El único deber del hombre es que no falte dinero en casa".

"El padre es fuerte y no necesita cariño".

puede ocurrirle a cualquiera...

Sin embargo, hay una gran cantidad de mujeres actuales –la mayoría– que creemos en nuestra propia libertad de elección y que ponemos nuestros derechos en marcha: nuestro derecho a salir y entrar solas o con quien elijamos, aceptar o no un empleo, decidir sobre un contrato, estudiar en una época determinada de nuestra vida, ser o no ser madres, opinar, iniciar o cortar una relación, hacer una elección sexual, cultivar aficiones propias, vestirnos a nuestro gusto, viajar, ir por la calle a cualquier hora o a cualquier lugar, etc.

Los pensamientos sexistas que mencionábamos con anterioridad pueden causar episodios de violencia, donde la mujer quiera ejercer su libertad y el hombre trate de evitarla por todos los medios, para sentirse dominador e importante.

Ésta es la explicación principal por la que logramos entender que este tipo de violencia exista aún en todas las clases sociales, edades y situaciones económicas y culturales. No es un asunto que sólo afecta a mujeres mayores, ignorantes y antiguas y que los maltratadores son hombres totalmente trastornados. **PUEDA OCURRIRLE A CUALQUIER MUJER** y se puede manifestar en:

27

Celos: “que no te vea yo con otro”.

Deseos sexuales incontrolables: “vamos a hacerlo ya, si no lo haces conmigo es que no me quieres”.

Necesidad imperiosa de que tú le pertenezcas: “tú eres solo mía y para siempre serás mía”.

Control de todos tus actos: “te llamo, te doy un toque, qué haces, qué comes, dónde estás”.

Aislándote de todas las personas que quieres: “tus amigas unas cotillas, tu familia una pesada”.

28

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE VIOLENCIA QUE UN HOMBRE PUEDE EJERCER SOBRE UNA MUJER?

FÍSICA: desde un empujón o un pellizco hasta lesiones graves con secuelas físicas permanentes, o la muerte misma.

PSICOLÓGICA: aislamiento, control de actividades, control de amistades, impedir que trabaje, que estudie..., amenazas, recriminaciones, burlas, chantaje emocional, acusaciones, desvalorización, insultos, provocar el miedo, humillación, acciones de menosprecio a su persona o sus ideas, celos y posesividad, destruir objetos personales o muebles de la casa, chantajes económicos, etc.

SEXUAL: abusos, violaciones, acoso sexual, lenguaje ofensivo, tocamientos, imposición de la relación sexual contra la voluntad, comportamiento sexual, comparación denigrante con otras mujeres, hostigamiento sexual...

TEN CUIDADO CUANDO...



♦ La relación te produce angustia, miedo o culpa.

“Tienes miedo de decir o hacer algo que le moleste, vives en continuo miedo y represión, te sientes marginada, que no vales nada, que no sirves para nada. Intentas mantenerte guapa, arreglarte, para que no te degrade más, para que no te mire con desprecio. Tu cuerpo, tus músculos, toda tú estás siempre en tensión. Sales con amigos y si dices algo que no le gusta, la mirada es matadora, se puede pasar toda la velada enfadado contigo, haciéndote sentir mal y sin poder disfrutar...”

Seguro que no te gusta y que no es lo que buscabas. No te creas si te dicen que eres exagerada, egoísta, histérica, que te pasas un montón o algo parecido.

Habla de ello con alguien de confianza, que podrá ayudarte sin culpabilizarte más aún.

♦ **Abusa de ti o se pasa contigo.**

Invade tu intimidad, no respeta tu correspondencia, lee tu diario, escucha tus conversaciones telefónicas.

Intenta manifestar que esas cosas te molestan mucho y que no estás dispuesta a pasar por ahí. Y no pases por ahí, porque cada vez irá a más.

♦ **Oyes algún comentario humillante, amenazante o insultante.**

"Ya te he dicho que no quiero que te vistas así".

Es que así se intenta demostrar el poder y el dominio que se pretende obtener. Esto te destrozará poco a poco.

♦ **Pierdes interés por lo que te importa con tal de no provocar líos.**

Tu pareja evita o dificulta que puedas verte con amigas o familiares, controla tu correspondencia y llamadas telefónicas, te dice dónde puedes y dónde no puedes ir.

Tú olvidarás cada vez más tus gustos, aficiones, ideas, deseos, amistades, etc.

♦ **Sientes que tu opinión no tiene valor.**

"Cállate, tú no sabes de esto".

Es que te trata como un objeto que sirve o no sirve.

♦ **Si tienes alguna señal de sufrimiento.**

Grita, insulta, acusa, hace burla, jura, hace gestos humillantes.

Eso no se suele curar con las segundas oportunidades, sino que aumenta, tanto las señales físicas como psicológicas.



4 ¿Cómo dejar al príncipe violento plantado?



33

En primer lugar, tienes que tener en cuenta que vas a necesitar tiempo, mucho apoyo y voluntad para salir adelante. No desesperes, el mal de amores acabará y volverás a ser tú. Aquí recogemos una serie de recomendaciones de Elena Simón para empezar a recuperarte:

TIENES QUE CREEERTE QUE TÚ ERES EL SER MÁS IMPORTANTE DEL MUNDO PARA TI MISMA. Conócete, quererte, cuidarte y salvarte por ti misma, dialogar en tu interior y no engañarte. ¡Vive tu vida desde tus propios proyectos!

RODEARTE DE BUENA GENTE, de confianza plena, que pueda y quiera apoyarte para

DENUNCIAR LA SITUACIÓN Y CORTAR LA RELACIÓN, cuando sea necesario.

NO SENTIR QUE TIENES LA CULPA, O QUE TÚ HAS PROVOCADO EL MALTRATO. Tú eres aquí la persona perjudicada y no puedes ser culpable de un delito cometido contra ti.

DEJAR DE CREEER QUE ÉL VA A CAMBIAR Y QUE TODO VOLVERÁ A SER COMO ANTES DEL MALTRATO. NO ACEPTES PERDONES REPETIDAMENTE INCUMPLIDOS Y POR TANTO FALSOS. Las frases como "te necesito, no puedo vivir sin ti y voy a hacer alguna barbaridad si me dejas" son chantajes, amenazas y actitudes que te provocan culpabilidad y compasión para que accedas a sus demandas.

34

NO DEJAR PISTAS NI DAR FACILIDADES para que te encuentre si ello te perjudica o es peligroso para ti. Da instrucciones muy firmes a tu alrededor para que nadie intente darte datos sobre ti.

CAMBIAR EL CHIP:

Busca diversiones, cultura, formación o juegos en lugares nuevos.

Enróllate con cosas que te gustan o te gustaron.

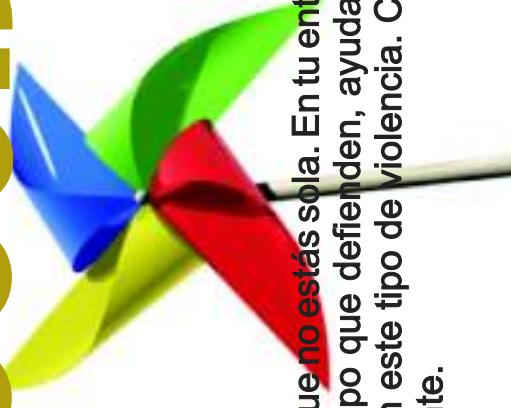
Cambia algunas costumbres o rutinas.

Busca gente nueva interesante que te aporte algo nuevo, que te crea, te aconseje, te apoye y te aprecie.

MUY PRONTO SALDRÁ EL SOL



5 Recursos



Tienes que saber que **no estás sola**. En tu entorno existen ya recursos de todo tipo que defienden, ayudan y protegen a mujeres que sufren este tipo de violencia. Con este apoyo, puedes salir adelante.

Aquí te mostramos direcciones y servicios que te pueden ayudar.

El teléfono de INFORMACIÓN a la Mujer, 24 horas, todos los días del año.
900 200 999

Teléfono de EMERGENCIA contra la violencia machista (Nacional)
016

**CENTRO PROVINCIAL DEL INSTITUTO ANDALUZ
DE LA MUJER EN SEVILLA**

C/ Alfonso XII, 56 (41002 Sevilla)
Tlf: 955 03 49 44- Fax: 955 03 49 57
cmujer.sevilla.iam@juntadeandalucia.es

CENTROS MUNICIPALES DE INFORMACIÓN A LA MUJER

En la mayoría de los municipios de la provincia existen centros municipales de atención específica a mujeres.

Ellos te pueden ofrecer: información y asesoramiento. Puedes consultar las direcciones y teléfonos de contacto en la página web del Instituto Andaluz de la Mujer o dirígete al Ayuntamiento de tu Localidad.

6chicos

vamos a luchar contra la violencia



¿Qué es ser "un hombre de verdad"?

1. Piensa alguna experiencia personal con la que te hayas sentido como "un hombre de verdad".
2. Piensa una experiencia negativa como chico (puede ser del hecho de ser hombre en general, inconvenientes, situaciones en las que no te sentiste a gusto contigo mismo ante ciertos comportamientos).
3. Piensa alguna experiencia que te hubiese gustado tener o hacer y no te has atrevido por miedo a que digan que "no eres un hombre".
4. Piensa alguna experiencia por la que te hayas sentido obligado a hacer cosas que no te gustaban, pero se suponen que "son de hombres".

¿dónde empieza todo?

A los hombres se les ha otorgado históricamente el papel de líderes, de seres superiores al resto. Debían ser fuertes física y mentalmente. Estos privilegios, de los que los hombres han disfrutado durante milenios sin apenas cuestionamiento conllevaban, sin embargo, una serie de obligaciones que había que cumplir. En esa situación no importaba demasiado que las relaciones, la afectividad y, en general, el mundo emocional quedara devaluado y sin desarrollar.

¿Te suena?

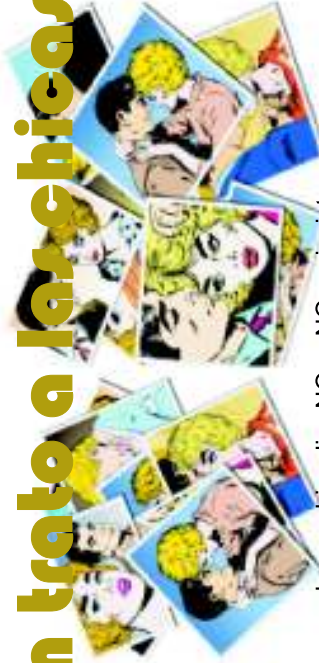
- Los hombres no lloran, si lloras no eres hombre.
- Los hombres no son débiles, si expresas lo que sientes eres débil, si sientes no eres hombre.
- Los hombres son más hombres cuando son padres de hijos varones.
- Los hombres no son mujeres, si haces cosas de mujer ya no eres hombre.
- Los hombres tienen el poder (político, económico, social, etc.), si no tienes, no eres hombre.
- Los hombres son fuertes y agresivos, si te muestras pacífico no eres hombre.

Identificar al machismo como algo negativo que perjudica a hombres y mujeres posibilita un espacio de cambio y de construcción de un mundo de nuevas relaciones más justas y solidarias. El machismo es el enemigo común de todas las personas que tenemos como valores la justicia, el respeto y la igualdad.

No es verdad que, con la igualdad, las mujeres ganen y los hombres pierden. Esta idea, muy extendida entre determinados sectores de hombres, es una falacia que perjudica gravemente a todas las personas de este mundo.



6.1 el buen trato a las chicas



Elena Simón en su
“Guía del Buen Amor”
plantea:

APRENDE A ESCUCHARLAS: cuando una chica dice NO es NO, no insistas.

CONSIDÉRALAS PERSONAS COMPLETAS: ellas tienen cuerpo, mente, valores humanos e iniciativas sobre su propia vida. También entienden sobre bastantes cosas, así que hay que reconocerse.

PIENSA QUÉ APORTA UNA MUJER EN TU VIDA: si ello es importante para ti, hazla a ella importante. Una buena ración de autoestima es la base de un buen amor, porque ninguna de las dos partes tiene por qué sentirse insegura de la otra.

RESPETA sus decisiones y **ATIENDE** a sus razones, sin intentar convencerla de mala manera

4 manera

para que diga sí por no discutir contigo y así salirte con la tuya. Respeta sus decisiones respecto a estudios, profesión, empleo, amistades, aficiones, tareas, proyectos, lugar o forma de vivir.

VALORA lo que ella hace, lo que le gusta, sus propuestas y sus fantasías. Valorarla en su integridad y de forma equilibrada: su personalidad, sus ideas, sus aptitudes, su carácter, su físico. Puede ser un orgullo para ti tener una novia lista y con buenas ideas. Las chicas no son un castillo ni un territorio del bien o del mal para tener que asaltarlas, domarlas y someterlas.

DESEAR SU BIENESTAR, ÉXITO Y FELICIDAD, cuando está contigo y cuando no lo está.

CONTAR con ella en tu vida: sus opiniones, su compañía.

HACER PROYECTOS interesantes en conjunto. Nada de lo que le ocurre a tu pareja te es ajeno.

APRENDE A NEGOCIAR. Siempre podemos ganar un poco y perder un poco, pero de este modo nuestros pactos serán duraderos y seguros.

CUMPLIR LA PALABRA. Conseguir que se fíe de ti y tú de ella. Esta es la mejor medicina contra los celos: la lealtad y la confianza.

4 4

6.2 chico, ¿sabes lo que ganas?



- ✌ Te conviertes en una persona justa y solidaria que trabaja contra la discriminación y el sexismo.
- ✌ Te reencontras con tu mundo emocional: A los hombres os faltaba una parte de vosotros mismos, una parte fundamental: los sentimientos. La explicación de cómo ha funcionado dicho mecanismo es sencilla:
- ✌ Todos los mamíferos superiores tienen, al menos, las 4 emociones llamadas básicas: ira/rabia, alegría, miedo/dolor y tristeza. Sin embargo a los hombres se os ha inculcado la idea de fortaleza. Los hombres, ya desde niños, deben ser, ante todo, fuertes, sin llorar y sin temer. Esto excluye la posibilidad de mostrarnos –ante los demás, y lo que es más grave, ante vosotros mismos- débiles, temerosos o inseguros.

45

✌ Contribuyes a un mejor y más rápido cambio social de superación del machismo, ayudando a crear referentes positivos alternativos al modelo tradicional machista.

✌ Ganas en autonomía personal: el auto-desconocimiento personal y la falta de aprendizaje de las habilidades básicas relacionadas con las labores domésticas, son dos de los factores que han convertido a los hombres en unos grandes dependientes ya que siempre ha sido la mujer la encargada de esas labores.

✌ Puedes descubrir relaciones de complicidad y de intercambio personal con otros chicos, que van más allá de las relaciones competitivas que habitualmente se construyen entre los hombres.

✌ Una sexualidad más completa y satisfactoria.

✌ Salud, tanto física como mental.

✌ Descubrimos una nueva paternidad más cercana, responsable y solidaria.

✌ Una nueva forma de relacionarnos con nuestra pareja.

46

¡NO LO DUDES MÁS!

Aunque la violencia dirigida hacia las mujeres sigue, nosotros y nosotras podemos acabar con ella porque:

- Las conductas violentas se aprenden y desaprenden, la testosterona no explica la idea de que los hombres sean violentos por naturaleza. Sí ello fuera así, ¿por qué el que maltrata no lo hace también con su jefe, su vecino, sus amigos o el panadero del barrio?
- Hay que parar los mandatos que dicen que los hombres no lloran, que sean fuertes, que sean “machotes”. Los hombres también tienen sensibilidad, busca la tuya.
- Porque tenemos herramientas que los animales no tienen: la razón, el lenguaje y las emociones. Todas ellas nos sirven para vivir en armonía y comunicarnos adecuadamente.
- Se tienen que multiplicar los hombres que son tiernos, buenos cuidadores y cariñosos porque escasean.

De hecho ya existen asociaciones de hombres por todo el mundo que luchan contra esta lacra social de la violencia machista, por ejemplo:



¡ANÍMATE!

TODAS Y TODOS PODEMOS

7 historias sobre parejas



Historia de Paula

Paula es una chica de 3° de ESO que lleva nueve meses saliendo con Jorge. Jorge es un chico que también está en 3° de ESO, es repetidor y está en otra clase diferente a Paula. Ella siempre ha sido buena estudiante, pero este año ha sacado varios suspensos en el primer trimestre. Hace tiempo que no sale con sus amistades y ha dejado de hacer cosas que antes solía hacer. Un día encuentran a Jorge en una plaza liándose con otra persona. Las amistades más cercanas están preocupadas por ella pero no saben cómo plantearle este tema.

Al cabo de un tiempo, le cuentan a Paula lo que han visto pero ella no lo cree,

piensa que lo único que sus amigas quieren es que deje la relación y poder liarse ellas con Jorge. A raíz de esto, Paula siente cada día más celos de todas las chicas pero no es capaz de plantearle a Jorge lo que le han contando. Jorge, por su parte, se comporta de manera, cada vez, más agresiva con ella, insultándola,

menospreciándola... pero a Paula le cuesta reconocer esta violencia.

Historia de Sandra Sandra acaba de dejarlo con su pareja, llevaban 6 meses. Luis, la ex pareja de Sandra es muy celoso y ella comenzó a darse cuenta de que no era lo que quería. A raíz de esta ruptura, Luis empieza a colgar en Tuenti fotos que comprometen a Sandra y ella no sabe cómo terminar con este problema. Un día comenta a sus amistades que ha vuelto con Luis, que él está muy arrepentido.

Carmen Ruiz Repullo. “Abre los ojos el amor no es ciego, 25 de noviembre 2009, día internacional contra la violencia hacia las mujeres”

Bibliografía

- Barragán, F. y otros. (2002). Violencia de género y currículo. Un programa para la mejora de las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos.. Aljibe.
- Coria, C. (2001). El amor no es como nos lo contaron, ni como lo inventamos. Buenos Aires: Paidós.
- Ferreira, G. B. (1992). Hombres violentos, mujeres maltratadas: aportes a la investigación y tratamiento de un problema social. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.
- Montero Gómez, A. (2006). Adolescencia y violencia. Revista de Juventud, (73), 109-115.
- VVAA (2004). Guía para prevenir amores que matan o cómo prevenir los riesgos de violencia en la Pareja / Guía del buen amor o cómo prevenir el contagio de la violencia en la pareja. Alicante: Consejo de la Juventud.

- Centerwall, E. (2000). El amor en la adolescencia: Hablando de sexualidad y relaciones personales en la escuela. Barcelona: Ediciones del Serbal.
- Ramiro Herrera, Carmen: Guía de prevención de la violencia de género. Ed. Mujeres Jóvenes. 2000.
- No te líes con los chicos malos. Guía no sexista dirigida a chicas (2003). Lourdes Nuez del Rosario. Comisión para la Investigación de los Malos Tratos a Mujeres, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Guía para chicas. Cómo prevenir y defenderte de agresiones (2003). M^a José Urruzola. Maité Canale Instituto Andaluz de la Mujer.
- Hay miradas y miradas: guía para la prevención de la violencia hacia las mujeres: Coeducación (2006). Instituto Andaluz de la Mujer.
- Varias. Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género. Educación Secundaria. Edt: Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía. 1999



www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer
www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud