

A
LOS

Buenos

Rollos



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE DOS HERMANAS
Concejalía de Igualdad y Educación



Dos Hermanas
Ciudad Educadora

Edita:

Concejalía de Igualdad y Educación.
Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas

Autoras: Rosario Cacho Sáez, Manuela García Martín, M^a Carmen Nieto Palacín, Alicia Vasco Álvarez y la colaboración de Andrea De la Chica Alfonso y Alba Aragón Márquez.

Cómics:

CONCURSO DE CÓMIC “Ciudad de Dos Hermanas”
Delegación de Juventud, Salud y Consumo.

Ilustradora y Diseñadora Gráfica: Triana Pérez de Paz

Impresión: Artes Gráficas Servigraf

Depósito legal: SE 2012-2019

ISBN: 978-84-95591-79-1

Guía para la
PREVENCIÓN
de la
VIOLENCIA DE GÉNERO
en
JÓVENES.



ÍNDICE

Presentación.	7
Agradecimientos.	9
Esta guía es para ti.	12
Quiere-T.	15
Si tienes pareja, ¿quieres saber si tu relación es sana y positiva?	22
Derechos y deberes en mi relación de pareja.	24
Pilares fundamentales para una relación de pareja sana y positiva.	26
Encadenándote a tu pareja.	28
El amor también se aprende.	31
Masculinidades Positivas.	43
Redes sociales: Otro espacio para (DES)conectarnos.	54
Ante la Sexualidad.	58
En los líos también puede haber malos rollos.	60
Aclarando conceptos.	61
¿Qué debes hacer si tu pareja te agrede?	66
¿Qué debes hacer si tu amiga está sufriendo violencia de género por su pareja?	67
Con tanga o sin tanga, solo SÍ es SÍ.	68
Glosario.	76
Para saber más:	
Bibliografía recomendada.	78
Páginas fiables en la red.	80
Cómics	81

La violencia de género es una de las manifestaciones más atroces de la desigualdad, subordinación y de las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres y lamentablemente no entiende de edades ni culturas.

Por ello, para el Ayuntamiento de Dos Hermanas trabajar por la Igualdad de oportunidades y la erradicación de la violencia de género es una prioridad y a ello dedica sus esfuerzos y recursos.

Sin duda actuar en las etapas más precoces de las relaciones de pareja se convierte en la mejor herramienta para la prevención de la Violencia de Género, por ello esta Guía viene a sumarse a las iniciativas que con esta finalidad se llevan a cabo desde la Delegación de Igualdad.

Es nuestro deseo contribuir a que nuestras niñas, niños y jóvenes crezcan y se eduquen en un ambiente de respeto y no violencia.

Esta guía surge con el deseo de ayudaros a construir unas relaciones igualitarias, más respetuosas, plenas y libres de cualquier tipo de discriminación y/o violencia. Esperamos que su lectura os ayude a vivir vuestro presente y futuro con plenitud, sin miedo, libres para desarrollar vuestros proyectos y sobre todo a ser mejores personas.

Rafael Rey Sierra

Concejal Delegado de Igualdad y Educación



Esta guía está dedicada a todas las chicas que han sufrido algún tipo de violencia de género y han podido superarlo, a las que han salido fortalecidas, a las que no han podido salir y continúan en la lucha, a las que sueñan con un mundo más justo y sobre todo a esos chicos que creen en la Igualdad entre varones y mujeres, respetan y valoran a las mujeres como seres humanos y apuestan por unas relaciones más respetuosas, equitativas, igualitarias y placenteras.

Y a todas las chicas y chicos que lucháis por un mundo más justo, más humano y solidario.



Queremos agradecer a la juventud de Dos Hermanas y al profesorado, su participación e implicación en los diferentes talleres de coeducación que hemos realizado en los Institutos de Dos Hermanas, pues sus opiniones, reflexiones y experiencias han sido vitales para la elaboración de esta guía.

Así mismo, nuestro más sincero agradecimiento a Juan Ignacio Paz, un hombre y padre igualitario de referencia, por su saber, su generosidad y por las valiosas aportaciones a esta guía.

Y por supuesto a nuestra querida Carmen Ruíz Repullo, una de nuestras maestras, por sus comentarios y reflexiones a esta guía.

Aportaciones que, sin duda, son una garantía de que esta guía será una buena herramienta para prevenir la violencia de género.

TÚ ERES TU MEJOR ALIAD@ PARA PREVENIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Esta guía es para ti:



Si tienes pareja,

Si no tienes pareja,

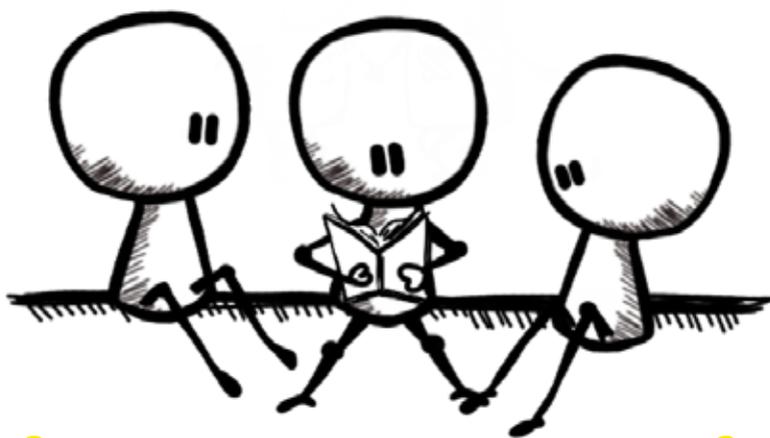
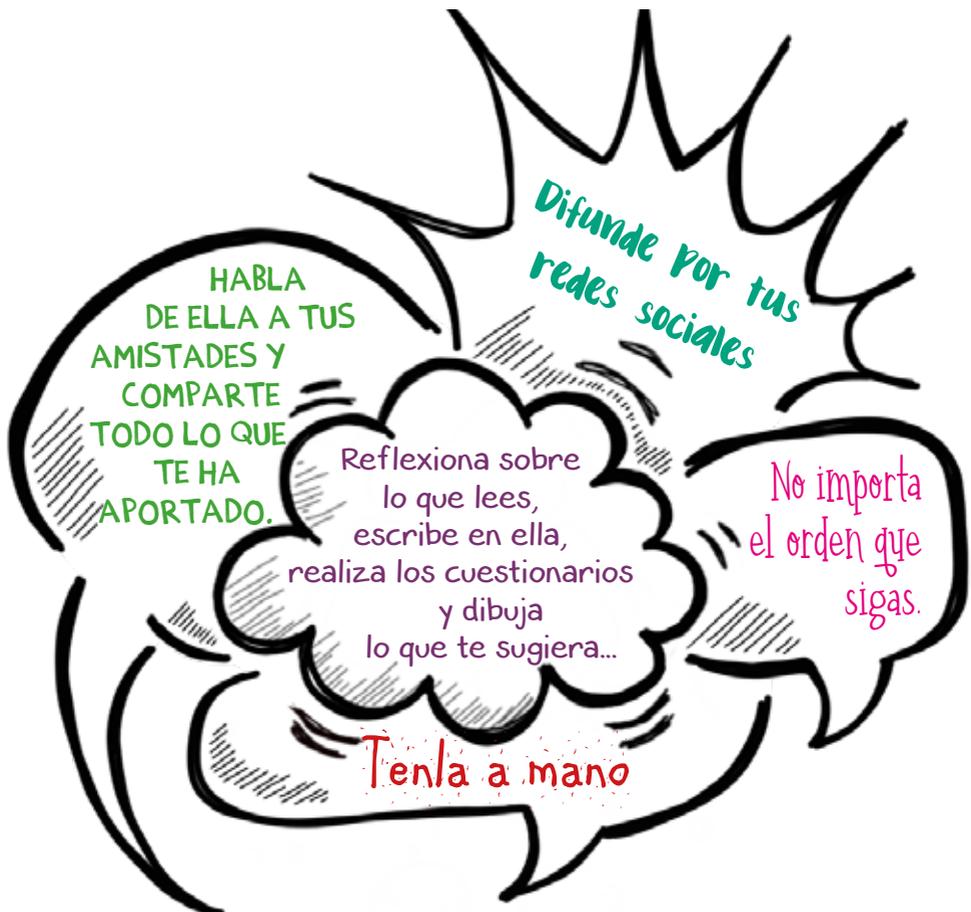
Si no quieres oír hablar de tener pareja,

Si no te has comido un colín,

Si crees que no ligas o no vas a ligar nunca,

Si no te va el rollo de tener relaciones,

Si has sufrido en alguna relación...



SÁCALE PARTIDO A ESTA GUÍA

MERECES UN AMOR QUE TE QUIERA, RESPETE Y VALORE

Posiblemente has soñado alguna vez con una pareja "ideal" en una relación de pareja "ideal".

Violeta es una chica como tú, Marco es un chico como tú. Tú puedes ser una chica o un chico como ellos.

Tienen pareja desde hace unos meses. A veces se sienten felices, pero también han sentido tristeza, rabia y miedo en su relación. Piensan que la cosa no marcha bien, que este amor "ideal" y manera de amar es la única que existe, y que es normal estar así y aguantar, porque creen que todo se solucionará.



TIENEN MIEDO A LA SOLEDAD.

Puede ser que Violeta y Marco tengan ideas equivocadas sobre el amor y la relación de pareja y no les vendría mal leer esta guía.

¿y a ti?



Si crees que eres miedosx
no busques una pareja que
te quite esos miedos.
Afróntalos tú.

Si no te gusta tu físico,
no busques una pareja que
te haga sentir bien.
Busca tu belleza
primero en ti.

Si crees que eres celosx,
no busques una pareja
que no te de motivos.
Trabaja tu seguridad
y confianza.



Tener una buena Autoestima
es fundamental antes
de tener una relación de pareja.



¿CÓMO INFLUYE LA FALTA DE AUTOESTIMA

EN LA RELACIÓN DE PAREJA? La **autoestima** es el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y comportamientos que tienes hacia ti mismx.

Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de los que puedes disponer. Con una buena autoestima, sabrás elegir mejor a las parejas, desarrollarás relaciones mucho más gratas, serás menos vulnerable ante cualquier situación y sabrás terminar una relación cuando tú quieras, sin miedos.



BUENA AUTOESTIMA

Harás elecciones de pareja más sanas.

No tendrás miedo al rechazo y no te dará corte tomar la iniciativa.

Te darás cuenta antes si estás en una relación abusiva.

Tendrás menos necesidad de estar siempre en pareja.

Sabrás terminar una relación cuando tú quieras, sin miedos.

BAJA AUTOESTIMA



Harás elecciones de pareja más tóxicas.

No creerás que mereces otro tipo de relación mejor.

Te resultará más difícil darte cuenta de que tu relación es abusiva y te conformarás.

Te costará más trabajo acercarte a alguien que te guste por miedo al rechazo.

Adicción al amor.
Tendrás más necesidad de estar siempre en pareja.

Desconfiarás de tu pareja, temerás que te deje, lo cual generará celos y chantajes emocionales.

Tendrás dificultad para expresar lo que necesitas, lo que sientes y opinas.

Aceptarás relaciones sexuales que no te apetecen.

Y tii

¿Cuánto
te quieres?



COMIENZA TU DÍA
CON UNA GRAN SONRISA ...
YA VERÁS QUÉ BIEN TE SIENTA

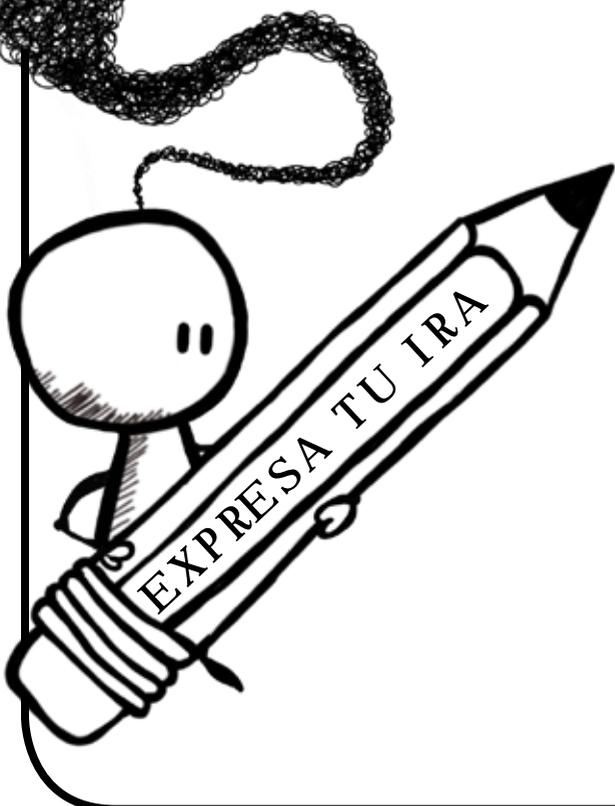
¿Qué cosas te hacen sentir bien?

- bailar
- cocinar
- estar con amigos
- leer ...

¡¡SIGUE TÚ!!!

¿Has tenido un mal día?

(SOS)



¿Quieres saber si tu relación es sana y positiva?

Marca con una x la opción que mejor describa tu situación:

- Te has alejado de tus antiguas amistades desde que tienes pareja.
- Tu pareja controla todo lo que haces.
- Te grita en público por algo que has hecho mal.
- Te culpa de los problemas que tenéis y te convence de que eres responsable de ellos.
- Decide siempre el día y la hora a la que salís.
- Te ha puesto en contra de familiares y amistades sin razón aparente, intentando que te mantengas aparte.
- Haces todo lo posible para evitar que tu pareja se enfade.
- Amenaza con dejarte, cuando no quieres hacer algo.
- Controla tus redes sociales y/o tus mensajes de móvil.
- Cree saber más que tú y no hace caso de las cosas que le dices.
- Se irrita, enfada y luego actúa como si no hubiera pasado nada.
- Te acusa de "fototear" con otras personas.
- Se burla de ti cuando te enfadas por algo que ha hecho.
- Te prohíbe o intenta impedir que estudies, trabajes o te relaciones con determinada gente.
- Se enfada si vas a excursiones escolares o viajes de fin de curso.
- Te chantajea o te presiona para mantener relaciones sexuales.
- Espera que adivines lo que le pasa y no te cuenta sus sentimientos.
- Te compara constantemente con otras chicas.
- Te prohíbe hacer cosas.

- Te ha empujado o pegado (aunque sea de forma leve) alguna vez.
- Ha roto alguna de tus pertenencias.
- Recibes llamadas o mensajes de tu pareja que condicionan tu estado anímico.
- Tu pareja te reclama atención continua, exclusividad y dedicación a tiempo completo.
- Dice que te quiere tanto que no soporta que tengas otras amistades.
- Te ha grabado sin que tú lo supieras.
- Controla tu manera de vestir, de maquillarte, de moverte, de comportarte.
- Alguna vez se enfada tanto y se pone tan nervioso contigo que sientes miedo. Dice que le provocas para que salte.
- Pone en duda tus sentimientos por él si no accedes a sus deseos.
- Te provoca sentimientos de lástima o amenaza con suicidarse si lo dejas.
- Difunde mensajes, insultos o imágenes tuyas por internet o móvil, sin tu permiso.
- Dudas acerca de terminar la relación o continuar en ella.

¿Qué tal te has sentido haciendo este cuestionario, es el tipo de relación que quieres y te mereces?

Esto te dará una pista para saber lo que necesitas y lo que quieres hacer en tu relación de pareja:

-Si has señalado la mayoría:
"No me quedo, ni queriendo"



-Si has señalado algunas:
"Necesito ayuda"



-Si no has señalado ninguna:
¡Enhorabuena! tu relación es positiva.



DERECHOS Y DEBERES EN MI RELACIÓN DE PAREJA

TIENES DERECHO A:

1. Expresar tus propias ideas.
2. Expresar tus sentimientos y que éstos sean diferentes a los de tu pareja.
3. Tomar tus propias decisiones.
4. Que te respete.
5. Decir "NO" al sexo cuando no lo deseas.
6. Rechazar una cita.
7. Tener amigos y pasar tiempo con ellos y ellas.
8. Hacer cosas que no incluyan a tu pareja.
9. Controlar tu dinero, tu tiempo y tus posesiones (móvil, redes sociales, ropa).
10. Vivir libre de abuso.

TIENES EL DEBER DE:

1. Respetarte, cuidarte y quererte.

2. Expresar tus sentimientos y que éstos sean diferentes a los de tu pareja.

3. Tomar tus propias decisiones.

4. Decir "NO" al sexo cuando no lo desees.

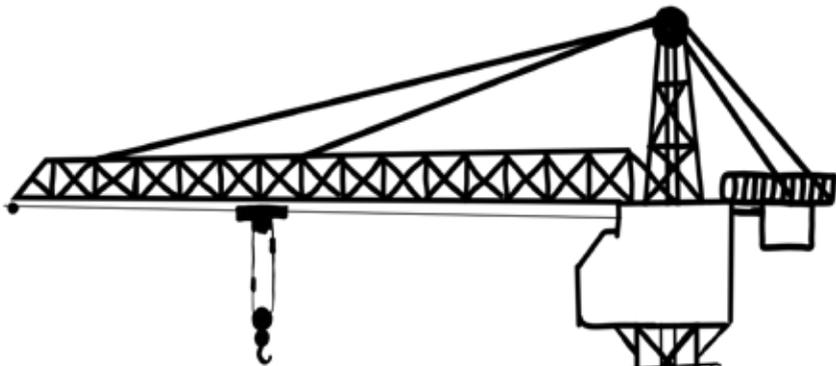
5. Rechazar una cita si no te apetece.

6. Tener las amigas y amigos que desees.

Recuerda:



PUEDES TERMINAR LA RELACIÓN CUANDO TÚ QUIERAS..



**PILARES
FUNDAMENTALES
PARA UNA RELACION DE
PAREJA SANA Y POSITIVA**

COMUNICACIÓN

La comunicación es fundamental en cualquier relación. Si necesitas, quieres o deseas algo de tu pareja tienes que decirlo, no esperes a que lo adivine. Las palabras son el vínculo que nos une y entrelaza. Por ello es necesaria la empatía, debes saber escuchar sin enjuiciar.

CONFIANZA

En cualquier relación necesitas confiar en la otra persona. Muchas veces se confunden los celos con muestras de amor, sin embargo no son más que un signo de inseguridad personal y de falta de confianza en tu pareja. Esa falta de confianza provoca un estado constante de tensión y temor. Si no hay confianza no se pueden crear situaciones de intimidad.

“El encuentro más íntimo no es el sexual, la verdadera intimidad se da entre dos personas que vencen el miedo a mostrarse tal cual son”.

RESPECTO

Si te quieres, te aceptas y te respetas, puedes construir una relación basada en el respeto hacia la otra persona. El amor es encontrar el equilibrio entre dos personas distintas y respetar las diferencias entre las mismas, es una construcción con alguien, que comparte un proyecto futuro común.

EMPATÍA

Se trata de un valor humano que ayuda a ponernos en el lugar de otra persona y conectar emocionalmente.

Forma parte de la inteligencia emocional, a través de la cual desarrollamos relaciones positivas y saludables, ya que nos permite solidarizarnos, defender nuestros derechos sin vulnerar los de los demás, fomenta habilidades de comunicación y favorece el reconocimiento y expresión de emociones.

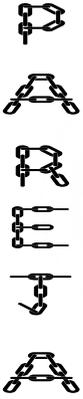
Es el mejor antídoto contra los malos rollos.

“Ama cuando estés listx, no cuando estés solx”

Walter Riso

ENCADENÁNTE

a tu



Tu pareja te contesta mal, incluso te grita y luego te pide perdón.

Tu pareja se enfada por cosas que tú haces.

Tu pareja te chantajea para mantener relaciones cuando no quieres, y si no lo haces amenaza con dejarte.



FASE LUNA DE MIEL:

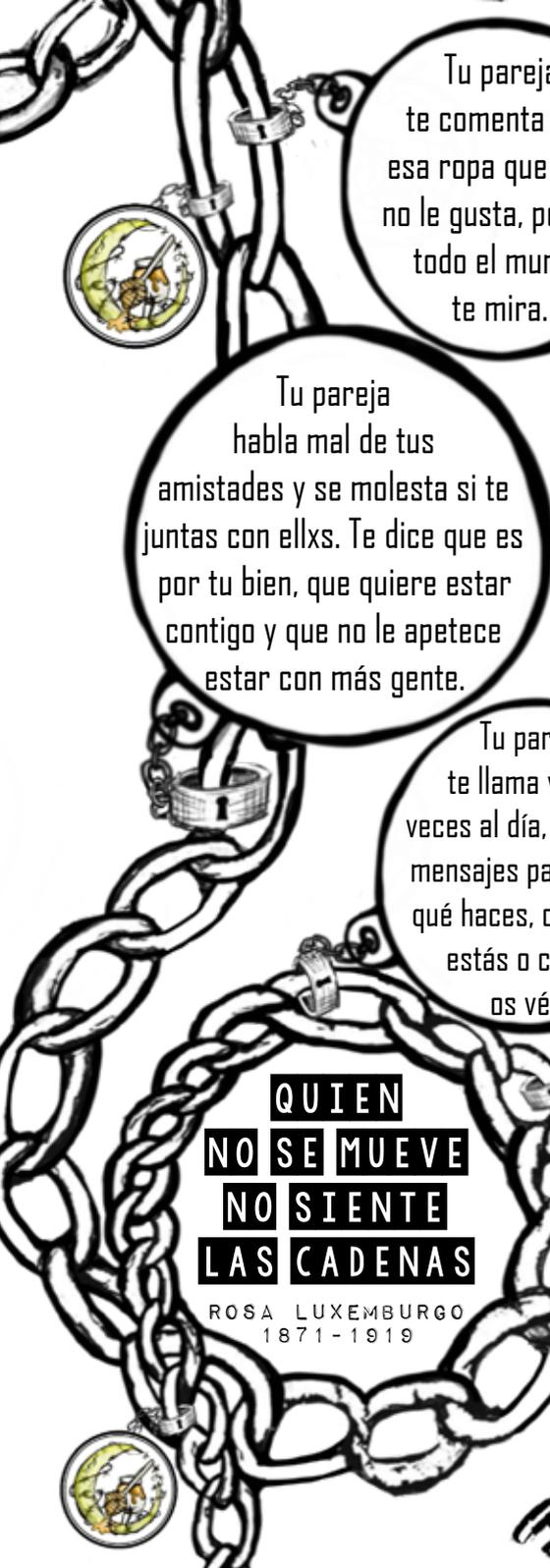
Se caracteriza por una extrema amabilidad, conductas cariñosas y demostraciones de amor por parte del agresor tras una situación de violencia. Trata de convencer a la víctima de que le perdona y vuelva con él... hasta la próxima situación de violencia (insultos, humillaciones, agresiones).

Tu pareja te dice que no puede estar mucho tiempo sin verte y que no vayas al viaje de fin de curso o excursiones escolares.

Te mira el móvil y redes sociales. Quiere tus contraseñas y saber todo sobre tus relaciones.

Tu pareja te recrimina que no le dedicas tiempo y que pasas mucho tiempo estudiando.





Tu pareja
te comenta que
esa ropa que usas
no le gusta, porque
todo el mundo
te mira.

Tu pareja
habla mal de tus
amistades y se molesta si te
juntas con ellxs. Te dice que es
por tu bien, que quiere estar
contigo y que no le apetece
estar con más gente.

Tu pareja
te llama varias
veces al día, te manda
mensajes para saber
qué haces, con quién
estás o cuándo
os véis.

**QUIEN
NO SE MUEVE
NO SIENTE
LAS CADENAS**

ROSA LUXEMBURGO
1871 - 1919

Las RELACIONES



de
MALTRATO
son un
**JUEGO
PERVERSO**
en el que **TÚ**
NO conoces las
REGLAS

TIENES PAREJA Y...



¿Duermes mal?

¿Has perdido el
apetito?

¿Te duele la cabeza?

¿Tienes frecuentes
cambios de humor?

¿Estás de mal humor
sin motivo
aparente?



Quizá tienes que reflexionar sobre cómo va tu relación.
¡Háztelo mirar!



EL AMOR TAMBIÉN SE APRENDE

DEFINIR EL AMOR ES COMPLICADO, ES UNA EXPERIENCIA HUMANA TAN DIVERSA COMO DIVERSAS SON LAS PERSONAS, VARÍA SEGÚN LA CULTURA, EL SEXO, LA EDAD, LA FORMA DE VIVIR NUESTRA SEXUALIDAD...

En las películas, los libros, las series, nos venden un amor hiperidealizado, en el que todo es posible "por amor", pero nada más lejos de la realidad...

En nuestra sociedad circulan muchas creencias sobre cómo debe ser "el amor de verdad", ese que "aparecerá en tu vida y será para siempre", es lo que llaman "amor romántico", y que queda muy bien en las películas, pero que no deja de ser un "amor sexista", pues está lleno de mitos y creencias erróneas, que si crees en ellos, muy posiblemente te impedirán ver qué está pasando de verdad en tu relación de pareja y te harán vivir una relación tóxica, que nada tiene que ver con el amor positivo y sano que debe ser recíproco, igualitario, donde se comprometen por igual.

ESTARÁS DE ACUERDO EN QUE LAS RELACIONES SANAS Y POSITIVAS ENTRE LAS PERSONAS SON LAS QUE NOS HACEN SENTIR BIEN Y NOS ENRIQUECEN COMO PERSONAS, pues bien, en el amor no es diferente. Por eso, si estás en una relación que de forma reiterada te hace sentir mal, ¿te has planteado por qué sigues?.



ES MUY IMPORTANTE QUE APRENDAS A DIFERENCIAR LAS RELACIONES POSITIVAS DE LAS QUE NO LO SON. ¡DETECTARLAS Y RECHAZARLAS A TIEMPO ES CUESTIÓN DE INTELIGENCIA Y DE SALUD!

A continuación te dejamos algunos de los mitos y creencias erróneas en torno al amor.

LEE, DETECTA, DESTRUYE!!!

ES EL MÁS EXTENDIDO Y QUIZÁ EL
MÁS LIMITANTE



1/2 NARANJA



Se basa en la idea de que somos personas incompletas y por lo tanto, nuestra felicidad dependerá de que encontremos a esa otra persona que nos complete.

Nada más lejos de la realidad, somos personas completas.

Tener pareja no es una cuestión del destino, es una elección personal.

**SER FELIZ
DEPENDE SOLO DE TI,
no de tener a una persona
a tu lado.**

Probablemente, a lo largo de la vida encuentres bastantes personas que encajen contigo, de las que te enamores...

El mundo está lleno de buenas opciones.

**NO TE CONFORMES Y ELIGE BIEN,
¡QUIZÁ SEA UNA 🍌 ... O UN 🍎 !**

ES EL MÁS PELIGROSO.
ES MUY DESTRUCTIVO Y DAÑINO
ES MUY HABITUAL ESCUCHAR LA FRASE
"TENGO CELOS PORQUE TE QUIERO".

¿TE HA PASADO A TI?



CELOS

Lo primero que tienes que saber es que los celos **NO** son signo de amor, sino de inseguridad y dependencia, una demostración del temor que tiene a perder aquello que considera de su posesión, su pareja.

ESTARÁS DE ACUERDO EN QUE UNA RELACIÓN DEBE BASARSE EN LA LIBERTAD Y EN LA CONFIANZA.

OJO

SI TE DAS CUENTA QUE ERES UNA PERSONA CELOSA, LO PRIMERO QUE DEBES HACER ES VALORAR QUÉ TE HACE SENTIR ASÍ, BUSCA ALTERNATIVAS QUE TE HAGAN SENTIR BIEN Y SI NO CONSIGUES SUPERARLO, BUSCA AYUDA PROFESIONAL.

Tienes que aprender a confiar. En esta vida nada es seguro al 100%, que tu pareja te sea fiel tampoco, pero si quieres tener una relación sana, tendrás que aceptar ese riesgo y disfrutar de tu relación sin que los celos te agobien.

Si tú sientes celos:

Si tienes pareja y los celos te impiden disfrutar de la relación, toca hablar con tu pareja de ello, busca un lugar tranquilo y explícale cómo te sientes, cuáles son tus dudas y sobre todo, no entres en acusaciones ni insultos. Lo único que conseguirás es empeorar la relación.

Si ves que no puedes controlarlo, **deja la relación!** Posiblemente necesites ayuda profesional

Importante:

Sobre todo no controles (mirar su móvil, sus mensajes, su Facebook, acosar a preguntas...), no te ayudará a estar más tranquilo pues además de ser una falta de respeto y una intromisión en su vida, es un delito y **siempre habrá más cosas que no puedas controlar.**



NOS HAN HECHO CREER QUE
CUANDO ENCONTREMOS A
"NUESTRA MEDIA NARANJA"
ESE AMOR SERÁ PARA SIEMPRE.



Ya te hemos dicho que
lo de la media naranja
es un "tongo".

TE AMARÉ ETERNAMENTE
TÓXICA

Ser felices y que esto
dure toda la vida
depende de muchos
factores, el más
importante aceptar
que las personas
cambiamos, que
evolucionamos.

**Si quieres
que tu relación funcione,
que sea plena y mientras dure
seas feliz, debes esforzarte,
no des las cosas por hecho,
cuida la relación y da lo mejor
de ti.**



Las películas están llenas de finales felices, en las que “el amor todo lo puede y siempre triunfa”.

Siento decirte que en la vida real, todo es más complicado, y el amor no puede con todo: no puede cambiar su forma de ser, no puede cambiar la situación... Aceptar este mito como cierto puede hacer que aguantes situaciones inaceptables e incluso maltrato.

Por eso, si estás en una relación tóxica, que te hace sufrir y te está destruyendo por dentro, aunque sientas que amas a esa persona, piensa que por mucho que te esfuerces, tu pareja no va a cambiar. Aquí **NO** triunfa el amor. Lo mejor que puedes hacer es alejarte de esa persona.



EN TODAS LAS PAREJAS SE DISCUTE

ESTÁ MUY EXTENDIDA LA CREENCIA DE QUE "EN TODAS LAS PAREJAS SE DISCUTE" O QUE "SI NO SE DISCUTE NO HAY AMOR" O "DISCUTIR ES MALO". **NINGUNA ES CIERTA.**



"Discutir" puede ser positivo o negativo dependiendo de como se lleve a cabo:

Es positivo y contribuye a fortalecer la relación, si se basa en exponer los diferentes puntos de vista en común para llegar a un consenso, sin importar quién lleva la razón. En este caso ambos ganan.

Sin embargo, si entienden que discutir es insultarse, agredirse... es negativo y evidentemente puede destruir la relación.

Discutir:  Si buscamos su significado en la RAE.

1. Examinar y tratar entre [varias personas] un asunto o un tema proponiendo argumentos o razonamientos para explicarlo, solucionarlo o llegar a un acuerdo acerca de él.
2. Defender [dos o más personas] opiniones o intereses opuestos en una conversación o un diálogo.

Apúntate! Los diferentes puntos de vista hay que hablarlos. No te calles o acabarás explotando de la forma más inoportuna.

"LOS QUE SE PELEAN NO SE DESEAN."

Ah! Y si te callas por miedo a su enfado, piensa cómo es tu relación, puede ser que estés en una relación tóxica.

En este caso ya sabes ¡Sal pitando!

EXISTE LA CREENCIA DE QUE SI ESTÁS
ENAMORADX NO PUEDES SENTIR
ATRACCIÓN POR OTRAS PERSONAS.
UFF, QUE PODEMOS DECIRTE...



Es natural que las personas sintamos atracción por más de una persona, a veces de forma simultánea. El motivo es muy sencillo, cada una nos atrae por unas características, valores, formas de ser ... diferentes.

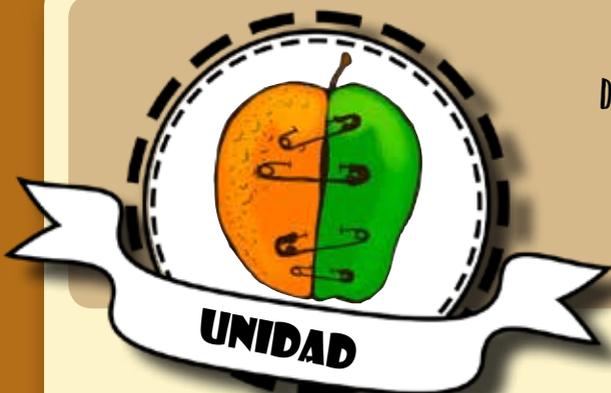
Ser fiel es una decisión que debe adoptarse en pareja y esa decisión conlleva el acuerdo tácito de no estar con otras personas, es el coste que asumimos a cambio de los beneficios que nos ofrece una relación de pareja estable. Otra forma de entender las relaciones es el poliamor.

La fidelidad es un constructo social, en nuestra sociedad es considerada como la única opción. Está basada en la tradición, en nuestra sociedad patriarcal, ya que la herencia/patrimonio pasaba "al hijo legítimo" y esto "se suponía" que sólo se podía garantizar mediante "la fidelidad".

Nuestra sociedad tiene una gran influencia de la Iglesia Católica y los principios del ordenamiento civil y de familia planteados desde el Estado. No hacerlo se ha convertido en una traición, en una cuestión de honor, sin embargo ya hemos aclarado que es perfectamente natural sentir atracción, afecto o amor por varias personas a la vez. Otra cosa es, qué decides hacer con esa atracción, qué sientes en base a los acuerdos que tengas con tu pareja.

Este mito está muy relacionado con el de los celos. Los celos son un obstáculo. Entender esto, nos ayudará a comprender y a aceptar que hay o ha podido haber otras personas.

ES CLAVE LA SEGURIDAD QUE SINTAMOS CON NOSOTRxs NISMxs.



CREER QUE AMBOS MIEMBROS
DE LA PAREJA DEBEN SER UNO.



Se basa en la idea de que una persona debe compartir absolutamente todo.

Si tú eres de estxs, puede que termines perdiendo tu propia identidad y actúes en función de la otra persona.

EN UNA PAREJA 1+1, NO SON 2,
SIGUE SIENDO 1+1,
DOS PERSONAS INDEPENDIENTES QUE
HAN DECIDIDO COMPARTIR UN PROYECTO.

En una relación de pareja, es sano y necesario que cada uno tenga su propio espacio para el ocio, amistades, hobbies,... aunque haya otros tiempos que compartan juntos;

ASÍ SE ENRIQUECEN NO SOLO DE LAS
EXPERIENCIAS COMPARTIDAS SINO
DE LAS EXPERIENCIAS DE LA OTRA PERSONA.



Muchas veces habrás oído eso de que los polos opuestos se atraen, en la práctica estas relaciones no son tan exitosas.

Lo cierto es que nos atraen más personas con gustos, pensamientos, y expectativas similares o complementarias a las nuestras.

POR EL CONTRARIO, CUANTAS MÁS COSAS EN COMÚN TENGAMOS CON UNA PERSONA, MÁS PROBABILIDAD HABRÁ DE QUE LA RELACIÓN SE MANTENGA EN EL TIEMPO.



NOS HAN HECHO CREER QUE TODA
HISTORIA DE AMOR DEBE TERMINAR EN
MATRIMONIO O VIVIENDO JUNTOS.



El matrimonio es una **institución social** basada en el **intercambio genético de bienes y propiedades.** Hasta el siglo XIX era cosa de la clase alta y realeza para preservar las riquezas y el poder. El amor nada tenía que ver.

Alrededor del SXII la religión cristiana hizo los primeros intentos de institucionalizar el matrimonio.

Hoy, el matrimonio o la decisión de convivir juntos, van unidos al amor, es una elección libre en la "mayoría de los casos". En él se vuelcan grandes expectativas. Pero la pasión, con el tiempo decae y la convivencia es un reto que debe superar muchos obstáculos, por eso, mantener esta relación va a depender de muchos factores. Sin duda, **continuar en esta unión debería depender de la satisfacción y bienestar que nos aporta,** y no en el hecho de creer que esta unión "debe ser para toda la vida".

ES LA CREENCIA DE QUE EL AMOR ENTRE UN HOMBRE Y UNA MUJER ES LO NATURAL Y QUE HA SIDO ASÍ EN TODAS LAS ÉPOCAS Y CULTURAS. SIN EMBARGO, NO DEJA DE SER UNA OPCIÓN SEXUAL MÁS.



Respetemos las diferentes opciones de ser y de amar.

Al margen de este modelo estereotipado permanecen invisibilizadas otras formas de amar, a veces perseguidas y castigadas.

No es extraño haberlo creído así cuando toda nuestra cultura nos muestra la heterosexualidad como prototipo de pareja (familia tradicional, legislación, cine, Tv, literatura....) creando un imaginario colectivo en el que la sitúan como la única opción legítima y natural.



Conclusión y recomendación.

REVISA TUS CREENCIAS,

acaba con esos mitos tan destructivos sobre el amor y

APRENDE A QUERERTE,

solo así construirás relaciones de pareja basadas en

LA LIBERTAD, EL RESPETO Y EL AMOR

y tendrás más posibilidades de vivir unas

RELACIONES AFECTIVAS PLENAS.

Masculinidades Igualitarias Positivas

“Los hombres no deberíamos seguir legitimando y prorrogando el orden patriarcal y el machismo como ideología que los sustenta; deberíamos convertirnos en hombres feministas”

Octavio Salazar

¿Qué significa

SER HOMBRE?



Cada vez sois más los chicos que tomáis conciencia de la desigualdad que existe en nuestra sociedad, y os cuestionáis el modelo tradicional de masculinidad.

Probablemente hayas sido educado en la idea de que "ser hombre" significa ser fuerte, competitivo, independiente, pero seguramente estés cansado de "mantener el tipo" y desees ser libre para expresarte y actuar como realmente **QUIERES Y ERES.**

Hablamos de las nuevas masculinidades, de nuevas formas de ser hombre que nada tienen que ver con el control y el poder en el que has sido educado.

Probablemente han sido muchas las ocasiones en las que no has podido expresar tus emociones porque lo has sentido como signo de debilidad o "como algo de chicas", y has ido creciendo con esa idea, con ese modelo tradicional de masculinidad.

VENTAJAS DE SER UN CHICO IGUALITARIO:

- ✓ Serás más libre y autónomo
- ✓ Más auténtico
- ✓ Más justo y solidario
- ✓ Expresarás mejor tus sentimientos y serás más afectivo

Y por tanto:

- ✓ Mejorarán tus relaciones de pareja.

DESCÚBRELO, TE VA A GUSTAR

A las chicas les gustan los chicos igualitarios!!!

¡Los chicos también lloran!

¿Qué tipo de HOMBRE quieres ser?

No tengas miedo a expresar lo que sientes, a conectar con tus emociones y a expresarlas sin miedo. El "ser hombre" no está vinculado a la violencia, sólo destruyendo estas ideas y rompiendo con las creencias y estereotipos serás libre para saber cómo quieres vivir tu vida.

Probablemente te lo estés planteando ahora mismo y sea la primera vez que piensas en ello. Tómate tu tiempo (no mucho, jiji) y date una respuesta.



Seguro que se te han pasado por la cabeza muchas conversaciones y situaciones vividas con tus amigos y en ellas el tema sexo, seguro que habrá sido muy frecuente.

Vivimos en una sociedad en la que la Educación Sexual sigue siendo una asignatura pendiente y en la que no se educa por igual a chicas y chicos.

A las chicas se las educa desde el "amor romántico" caracterizado

por la entrega total, dependencia, idealización de la pareja y aceptación de conductas sexuales para no "perder a su chico". Sin embargo, los chicos sois educados desde una posición de dominio en vuestras relaciones, desde el control, desde

la falta de empatía, y todo ello alimentado por la pornografía y prostitución.

PUES BIEN, HABLEMOS DE ESTOS DOS TEMAS QUE SEGURO QUE HABRÁN "RONDADO" POR TU CABEZA EN ALGÚN MOMENTO DE TU VIDA.



Hablemos de PORNOGRAFÍA

Empecemos con una pregunta:

¿Cuál fue tu primer acercamiento al mundo del sexo?

Probablemente acierte si digo que fue a través de internet y posiblemente mediante el porno, ¿sí?  Punto para mí !!

Analicemos un poco este tema :

Vivimos en una sociedad tecnológica, en la que haciendo un click en tu móvil, ordenador o tablet, puedes acceder a pornografía. Igual no te has parado a pensarlo, pero debes saber que con la pornografía estás aprendiendo un modelo de relación a través del cual se siguen reproduciendo los roles de género hegemónicos. En ella se nos muestra un modelo totalmente desigualitario, en el que la mujer se muestra como un objeto sexual para el hombre y para cumplir sus deseos, que distorsiona la sexualidad, ya que la mayoría de las escenas son violentas, en las que no existe el componente emocional pero sí una relación de poder-sumisión, normalizando el maltrato.

CONSECUENCIAS



del CONSUMO de PORNOGRAFÍA

Se crean unas expectativas irreales de las relaciones y en consecuencia frustración.

Focalización de la sexualidad a lo genital.

Problemas sexuales y de relación.

(Desaparece el componente afectivo y emocional de la relación, rompe la confianza, fomenta el egoísmo, problemas de erección y de eyaculación, dificultades para conseguir el orgasmo, falta de empatía...)

Descarga excesiva de dopamina que hace que cada vez sea más urgente consumir porno y cada vez sea menos satisfactorio, lo que lleva a la necesidad de consumir más y con un contenido más fuerte.

Dificulta la capacidad de imaginar.

Se fomentan actitudes machistas, homofóbicas y racistas.

Se vive una hiperrealidad que nada tiene que ver con la realidad presente (un cerebro acostumbrado a estimularse sexualmente a través del porno tiene gran dificultad para estimularse a través de un encuentro sexual real).

Ante la

PROSTITUCIÓN

Seguro que alguna vez te has planteado muchas cuestiones acerca de la prostitución: cuál es su origen, lo hacen porque quieren, regularla o no, siempre ha existido y existirá, es la profesión más vieja del mundo...

Pues bien, te voy a contar algo importante:

Lo primero que debes saber es que el origen de la prostitución está en la esclavitud y trata de personas, mayoritariamente mujeres y niñas. Atenta contra los derechos humanos, no se trata de la profesión más vieja del mundo sino de la forma de violencia de género y explotación sexual más vieja del mundo.

LA PROSTITUCIÓN NUNCA SE EJERCE DE FORMA LIBRE NI ES DESEADA.

No olvidemos que quienes la ejercen mayoritariamente de manera voluntaria es por extrema situación de vulnerabilidad (pobreza, marginación, etc...) por lo tanto nunca son libres para tomar esa elección.

“La libertad está en desear tener esa relación y no sólo en consentirla”



EL DESEO SÍ IMPLICA EL CONSENTIMIENTO
PERO NO AL CONTRARIO.

Te has planteado:

¿Por qué acude a la PROSTITUCIÓN

UN CHICO/HOMBRE?

Se recurre a la prostitución como forma de ejercer el poder y someter a la mujer, cuando al pagarle se convierte en un objeto para su consumo.

La realidad es que son hombres con falta de autoestima y problemas de relaciones ya que son incapaces de establecer relaciones igualitarias y respetuosas.

¿Son éstas las relaciones que quieres tener?

¿Es éste el tipo de HOMBRE que quieres ser?

ESPERO QUE TRAS LEER TODO ESTO HAYAS CAMBIADO TU IDEA DE LO QUE SIGNIFICA SER HOMBRE, DE LA POSICIÓN Y PAPEL QUE QUIERES TENER.



Regular la prostitución significaría legitimizarla, aprobar relaciones desiguales y establecer un sistema de poder-sumisión que acabaría con una sociedad igualitaria por la que tanto estamos luchando.

¿LE GUSTARÍA QUE TU MADRE, PAREJA, HERMANA... TRABAJASE DE PROSTITUTA?

PUES LA MISMA RESPUESTA SERÍA ANTE LA REGULACIÓN DE LA PROSTITUCIÓN.

Quizás la historia no está en preguntarnos por qué una mujer ejerce la prostitución, sino más bien, por qué un hombre se cree en el derecho de poder comprar el cuerpo de una mujer.

SABÍAS QUE...

Según Naciones Unidas, unos 5 millones de personas son víctima de la trata y un 80% de esos 5 millones son víctimas de la explotación sexual. Las mujeres y niñas se llevan la peor parte, ya que constituyen un 90% de las víctimas de tráfico de personas con fines sexuales.

El 90% de las mujeres que ejercen la prostitución en España "es víctima de la esclavitud del siglo XXI, de la trata de mujeres, de redes y de proxenetas" según datos de las Naciones Unidas.

ESTA ACTIVIDAD CONSTITUYE UNO DE LOS NEGOCIOS MÁS PELIGROSOS Y VIOLENTOS DEL MUNDO, QUE ATENTA CONTRA LOS DERECHOS HUMANOS.

Y recuerda:



Serás más feliz
y te irá mejor en tus
relaciones sexuales y
de pareja, si aprendes a
comunicarte, expresar tus
emociones, ser empático.
Y a relacionarte desde
el respeto y la libertad
de la otra persona.

MENU

- LA - Receta para la CONSTRUCCIÓN DE

MASCULINIDADES IGUALITARIAS

RACIÓN PARA UNA SOCIEDAD + JUSTA Y DEMOCRÁTICA

2 de DECONSTRUCCIÓN
de MACHISMO + 2 tazas de
de EMPATÍA

Un puñado de SOLIDARIDAD & 3 CUCHARADITAS de CONSIDERACIÓN & 2 CUCHARADITAS DE HUMOR

1KG de EQUIDAD

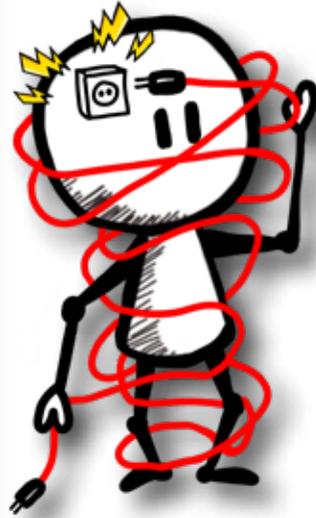
AÑADIR 1/2 cucharadita de CONFIANZA Y AMASAR con un PELLIZCO DE DEDICACION

EMOCIONES lo que admitta SIEMPRE QUE SE GESTIONEN CON RESPONSABILIDAD

MEZCLAR suavemente con 3/4 DE TAZA de respeto

HORNEAR CON MUCHO CARÍÑO
Y SERVIR todos los días.

Redes Sociales:



OTRO ESPACIO PARA (DES) CONECTARNOS

Como ya sabrás las redes sociales son una buena herramienta de comunicación que elimina las barreras físicas y nos permiten compartir vivencias, pensamientos, emociones... Gracias a ellas podemos estar en continuo contacto con el mundo. Sin embargo, esto es un arma de doble filo, ya que si no se utilizan bien puede ser una herramienta más para ejercer diferentes tipos de violencia, entre ellas, la violencia de género.

Según Amnistía Internacional, el 19% (unas 4.517.632) mujeres encuestadas en España han experimentado abusos o acoso por internet.

¿Cuál es tu experiencia?

¿Has sido acosadx psicológicamente por internet?
Por ejemplo: ¿Has recibido amenazas, han hecho MEMES sin tu consentimiento de fotos tuyas, te han excluido de algún grupo, ya sea en WhatsApp, Instagram, Facebook...?
Esto se llama **CIBERBULLYING**.

¿Te han robado el perfil de alguna red social y/o se han hecho pasar por ti? Esto se llama **SUPLANTACIÓN**.

¿Te has sentido intimidadx, acosadx, presionadx a tener contacto con alguien que no quieres? Esto se llama **CIBERSTALKING**.

¿Han mandado fotos íntimas tuyas sin tu consentimiento? Esto se llama **SEXTING**. Si te han amenazado con hacerlo se llama **SEXTORSIÓN**.

¿Has hablado con alguien por internet que haya resultado ser mucho más mayor? Esto se llama **GROOMING**, es el acoso por parte de personas adultas a menores.

**PIDE AYUDA
ESTO ES DENUNCIABLE**

Si estas sufriendo, conoces a alguien que lo sufre o has/ha sufrido, hay métodos de prevención e intervención:

- No facilites datos personales. Te sentirás más protegidx.
- No Pienses que estás del todo segurx al otro lado de la pantalla.
- No contestes a las provocaciones de la misma manera, cálmate y pide ayuda.
- Si te molestan, hacen daño y/o acosan, abandona la conexión y pide ayuda.
- Advierte a quien te acosa de que está cometiendo un delito.
 - Guarda las pruebas.

Aparte de las experiencias anteriores, si has tenido o tienes una relación de pareja, ¿Te han pasado algunas de estas cosas? ¿Cómo han afectado/afectan las redes sociales?

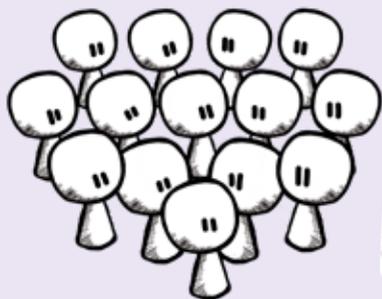
- ¿Has sido presionadx para compartir las contraseñas de tus redes, por tu pareja, como acto de confianza? Esta práctica está muy normalizada pero se fundamenta en los celos, que es todo lo contrario a la confianza. No permitas que nadie invada tu intimidad. Nuestra vida íntima es esencial.

- ¿Has sentido la obligación de estar atentx al móvil para contestar a tu pareja porque si no se enfada?

- ¿Te han obligado a borrar amigxs de tu lista de contactos?

El amor es bonito cuando hay libertad, respeto y confianza. Que las redes sociales nos permitan siempre estar conectadxs no significa que estemos obligadxs a hacerlo, ya que puede pasar todo lo contrario, desconectarnxs de nosotrxs mismxs.

Si te ha pasado algo de ésto
o conoces a alguien que le haya pasado,



HABLA , BUSCA AYUDA ,

NO ESTAS SOLX

**LA PERSONA QUE NO HACE MAL, NO ES QUIEN SUFRE
LA VIOLENCIA, SINO QUIÉN LA EJERCE.**

Como dice la canción:

"QUE AMAR SEA AMISTAD, BRUTAL ENTENDIMIENTO,
CONFESIÓN DE LIBERTAD, ESPACIO Y TIEMPO".

(PEDRO PASTOR - AMAR)

Ante la Sexualidad



La Sexualidad es una dimensión importantísima del ser humano que te acompañará a lo largo de toda tu vida. Se expresa en forma de pensamientos, deseos, fantasías, actitudes, creencias, valores, prácticas, roles y relaciones.

Somos seres sexuados, sexuales y eróticos.

No existe una edad, momento, modelo o normas establecidas para expresar lo que sientes, para amar, para sentir placer, -aunque en muchas sociedades se empeñen en poner cadenas a nuestros deseos y limiten nuestra libertad.-

Cada persona la vive de forma diferente, única e irrepetible, existen tantas maneras de vivirla como personas hay en nuestro mundo, por eso es tan importante aceptar y respetar las diferentes formas de expresarla.

NO PERMITAS QUE NADIE DECIDA POR TI, date permiso para vivirla como quieres respetando los deseos de la otra persona y los tuyos propios.

SOLO TÚ SABRÁS CUANDO ESTÁS PREPARADA O PREPARADO
Y DESCUBIRÁS QUÉ QUIERES, CUÁNDO, CÓMO
Y CON QUIÉN.

Tú tienes el poder de decidir sobre tu propio cuerpo, sin aceptar ninguna estrategia de chantaje ni manipulación.

RECUERDA:

Las relaciones sexuales **SIEMPRE** tienen que ser deseadas y consensuadas.

"OJO"

Si mantienes una relación por agradar, para que no se enfade, para que no "te deje" ... no es una relación de pareja sino un "tormento".

"Sal del armario o quédate dentro, reafirma tu identidad, vete con quien quieras o no te vayas... da igual, pero recuerda que lo verdaderamente importante es que hagas lo que desees en cada momento, respetando a las demás personas, y que aquello que hagas te haga sentir bien".

EN LOS "LIOS", TAMBIÉN PUEDE HABER MALOS ROLLOS.



Si eres una chica y decides contar tu experiencia de violencia de género queremos que sepas que nos importa lo que te pasa, no debes sentirte culpable y mucho menos pensar que tu pareja va a cambiar.

El apoyo de tu familia y círculo de amistades son fundamentales para poner fin a la situación de violencia. Es posible, que también necesites ayuda profesional.



Aclarando conceptos

“La **violencia de género** es una estrategia de dominio y control que persigue el sometimiento a través de las maniobras que al principio tienden a camuflarse en nombre del amor, por eso tienen tanta dificultad para ser conscientes de lo que está pasando y ponerle nombre”.

Carmen Ruiz Repullo

Si quieres conocer más sobre la Violencia de Género, a continuación te aclaramos algunos conceptos que te ayudarán a entender mejor tu relación de pareja.

Por definición, la violencia de género ha sido y sigue siendo una de las manifestaciones más claras de la desigualdad, subordinación y relaciones de poder que ejercen los hombres sobre las mujeres. Este tipo de violencia se basa y se ejerce por la diferencia subjetiva entre los sexos. En pocas palabras, las mujeres sufren violencia por el mero hecho de "ser mujer". No existe un perfil de víctima, pueden ser mujeres de cualquier estrato social, nivel educativo, cultural o económico.

ALGUNAS DE LAS FORMAS DE MANIFESTARSE LA VIOLENCIA DE GÉNERO SON:



- . MALTRATO EN LA PAREJA
- . MUTILACIÓN GENITAL FEMENINA
- . MATRIMONIO FORZADO
- . FEMINICIDIOS
- . PROSTITUCIÓN
- . AGRESIONES SEXUALES

La violencia de género en la pareja es aquella que se ejerce sobre las mujeres por parte de quienes están o han estado ligados a ellas por relaciones de afectividad (Parejas o ex-Parejas).

El objetivo del agresor es producir daño y conseguir el control sobre la mujer; la estrategia es hacerlo de manera sutil sistemática y continuada en el tiempo.

!!! DEBES TENER MUCHO CUIDADO !!!

DEBES ESTAR ALERTA.



FORMAS EN QUE SE MANIFIESTA LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA:

Violencia verbal: amenazas, gritos, insultos. Acusaciones, humillaciones, burlas, comentarios degradantes. Es el primer paso del agresor para conseguir el dominio.

Violencia emocional: destrucción de objetos, maltrato a animales domésticos, privación de necesidades básicas, consideración de loca, estúpida o inútil, manifestar celos o sospechas, elogios y humillaciones de forma alterna, abrir correspondencia, culpabilizar, minimizar los malos tratos, intimidar.

Violencia física: golpes, empujones, tirones del pelo, bofetadas, mordeduras, patadas, torcer brazos, provocar abortos, tirar objetos, utilizar armas, quemar con cigarrillos, apuñalar, intentos de estrangulamiento, obligar a comer o beber, impedir que siga un tratamiento médico.

Violencia sexual:

insistencia en tener relaciones sexuales, obligar a tener relaciones sexuales no deseadas, introducción de objetos en vagina o ano, violación o incitación a que ejerzas la prostitución...

Violencia económica:

control del dinero, acusaciones de gastar más de la cuenta o en cosas inútiles, poner impedimento para estudiar o trabajar...

Violencia social:

aislar, sabotear encuentros con familiares y amistades, controlar las actividades que realizas, recriminar delante de otras personas...

El machismo latente en la sociedad hace que sea difícil identificar situaciones de violencia de género y es muy preocupante, especialmente en la adolescencia, por ser la etapa más importante para aprender a relacionarnos en pareja.

QUÉ HACER SI TU PAREJA TE AGREDE

- Debes huir de allí cuanto antes, y si no puedes, grita, pide socorro, etc
- Pide ayuda a tu familia y/o amistades y a profesionales.
- Acude al centro de salud más cercano o a urgencias. Solicita parte de lesiones y copia para adjuntar a la denuncia .
- Acude a comisaría para denunciar por violencia de género y solicita medidas de protección.
- Debes saber que hay centros especializados donde te pueden orientar de forma integral: jurídica, psicológica y socialmente.
- En Dos Hermanas cuentas con la Delegación de Igualdad, situada en Huerta Palacios S/N.

**SI VIVES CON EL AGRESOR,
¡¡ PLANIFICA LA HUIDA !!**

¿QUÉ DEBES HACER SI TU AMIGA ESTÁ SUFRRIENDO MALOS ROLLOS EN SU RELACIÓN?

- No pienses que es un problema de pareja.
- Transmítele tu apoyo.
- Cree todo lo que te cuente.
- No enjuicies por aguantar esa relación.
- Hazle saber que estás cuando te necesite, aunque te lo cuente no significa que haya decidido romper.
- Busca ayudas para saber qué hacer en esa situación.



CON TANGA O
SIN TANGA...



NO es **NO**. **SÍ** es **SÍ**
Donde quiera que
vayamos
y como quiera que
vistamos.

iii **NO** ES **NO** HASTA CON LAS BRAGAS BAJADAS!!!
SOLO **SÍ** ES **SÍ**

¡SOLO SÍES SÍ!

Lo primero que tienes que saber es que la violencia sexual es un delito contra la libertad sexual y también es violencia de género.

Decimos que es violencia sexual cuando una persona fuerza o manipula a otra a realizar una actividad sexual sin su consentimiento. Puede ser con violencia, por intimidación, por coacción, por abuso de poder, chantaje...



En los datos de violencia sexual vemos que hay muchos más casos de mujeres que de hombres.

!!! FACTOR DE RIESGO:
SER MUJER !!!

Existen estudios que demuestran que muchas relaciones sexuales no se realizan de forma consentida: la coacción, el chantaje, las amenazas... son frecuentes sobre todo en parejas jóvenes.

"SI NO QUIERES HACERLO CONMIGO ES QUE NO ME QUIERES"

"LUEGO NO TE ENFADES SI ME VOY CON OTRA"

Son frases habituales que pueden hacerte dudar y aceptar una relación sexual. Tienes que desearla.

También puede haber violencia sexual si la persona no está en condiciones de dar su consentimiento, por ejemplo cuando está ebria bajo los efectos de un estupefaciente, dormida o mentalmente incapacitada¹.

RECUERDA:

Si la relación sexual no es deseada es violencia sexual.



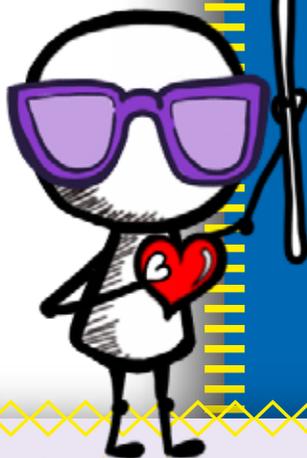
La mayoría de los estudios indican que lo más probable es que las mujeres conozcan a sus agresores (según estudios de cada 10 casos)

Tu libertad sexual te da derecho a decir NO, a partir de ese "no" empieza la agresión sexual
#NoesNO²

1 <http://www.injuve.es>

2 <http://cort.as/-Jlox>

NO QUIERO TUS PIROPOS
QUIERO TU RESPETO



**NADA JUSTIFICA
UNA AGRESIÓN SEXUAL:**

Ni la hora, ni la ropa que lleves,
la intimidación a la que hayas llegado,
si estabas ebria o bajo los efectos
de las drogas,... ni por supuesto
que sea tu pareja.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia sexual como:

“Todo acto sexual por coacción o sin el consentimiento de una de las partes o la tentativa de consumarlo; los comentarios de índole sexual no deseados o la trata de personas con fines sexuales.

Independientemente de la relación que tenga la víctima con quien la perpetre y el ambiente en el que suceda, incluidos el hogar y el lugar de trabajo”.

Si has sido víctima de una agresión o abuso sexual

LO QUE HA OCURRIDO NO ES CULPA TUYA.
EL ÚNICO CULPABLE ES EL AGRESOR.



NO TE QUEDES SOLA. HABLA CON LAS
PERSONAS EN LAS QUE CONFÍES, FAMILIA,
AMISTADES, ES UNA BUENA MEDIDA.

EXIGE JUSTICIA NO SÓLO PARA TI,
SINO TAMBIÉN POR OTRAS POSIBLES
VÍCTIMAS.

BUSCA AYUDA ESPECIALIZADA
PARA SUPERAR ESTA SITUACIÓN.

Persigue tus sueños

Y NO TE CONFORMES CON MENOS



Probablemente has pensado alguna vez qué quieres ser, qué quieres conseguir en tu vida o dónde quieres llegar. Crear tu proyecto de vida te ayudará a focalizar y a conseguir lo que quieres, a tener claro todos tus propósitos y metas.

Es el esquema que tienes que seguir para poder conseguir todos tus sueños,

así que apunta!!!

Mi proyecto de VIDA

QUÉ QUIERO
CONSEGUIR

PARA QUÉ LO QUIERO
CONSEGUIR

CÓMO LO
CONSEGUIRÉ

GLOSARIO:

PATRIARCADO:

“La manifestación e institucionalización del dominio masculino sobre las mujeres y los niños y niñas de la familia y la ampliación de ese dominio sobre las mujeres en la sociedad en general”. (Gerda Lerner)

ABUSO SEXUAL:

Es cuando se accede al cuerpo de otra persona sin consentimiento y sin violencia física. Se abusa de una situación de poder sobre la víctima o de confianza, por lo que es más común cuando quien lo hace es una persona cercana. Dentro de lo que se denomina agresión sexual también se encuentran la violación, el abuso y el acoso. En definitiva, cualquier acto físico, verbal o moral que imponga a otra persona una conducta sexual en contra de su voluntad.

LEGITIMAR:

Dar carácter legal o lícito a un hecho, situación u otra cosa.

HEGEMONÍA:

Supremacía de un estado sobre otro, de una entidad sobre otra, de una clase social sobre otra, de un género sobre otro.

Dinámica cultural por medio de la cual un grupo social reclama y sostiene una posición de liderazgo dominante en una jerarquía social.

La masculinidad hegemónica es la configuración de prácticas sociales para los varones, predominante en nuestra cultura patriarcal, con variaciones pero persistente. Aunque algunos de sus componentes están actualmente en crisis de legitimación social, su poder configurador sigue casi intacto. (Bonino, L.)

AGRESIÓN SEXUAL:

Es un atentado contra la libertad sexual de otra persona, sin que medie consentimiento, empleando violencia o intimidación. La intimidación es hacer lo que otros quieren que hagas a través del miedo, puede ser a través de la amenaza física, porque le superan en número, muestran una actitud amenazante...

A	G	R	E	S	I	O	N	S	E	X	U	A	L
A	B	U	S	O	L	E	F	S	E	I	O	S	O
D	A	U	P	A	T	R	I	A	R	C	A	D	O
E	R	I	S	T	Y	J	O	L	A	R	T	S	A
V	E	G	A	O	F	E	M	I	N	I	S	M	O
E	G	A	F	A	S	V	I	O	L	E	T	A	F
P	A	T	R	I	H	E	G	E	M	O	N	I	A
S	E	X	U	A	D	D	X	T	O	R	N	A	U
H	A	G	E	M	U	N	I	U	J	K	A	L	O
A	R	L	E	G	I	T	I	M	A	R	F	I	A
T	R	E	C	I	S	H	O	R	E	L	A	M	E

GAFAS VIOLETA:

Es una forma de aprender a mirar la sociedad, de forma crítica, desde la perspectiva de género, que nos permite detectar las desigualdades de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres.

FEMINISMO:

Es un movimiento social y político que se basa en la justicia social

Reivindica que las mujeres, en tanto seres humanos, deben gozar de las mismas oportunidades y derechos que los hombres.

PARA SABER MÁS:

BIBLIOGRAFÍA

- ALTABLE, Charo.** *Penélope o las trampas del amor.* Nau Libres, 1998.
- AZPIAZU CARBALLO, Jokin.** *Masculinidades y feminismo.* Virus, 2017.
- BACETE, Ritxar.** *Nuevos hombres buenos, La masculinidad en la era del feminismo.* Atalaya 2017.
- BARBIJAPUTA.** *Machismo: 8 pasos para quitártelo de encima.* Roca Editorial de Libros, 2017.
- BERGARA, Ander; RIVIERE, Josetxu y BACETE, Ritxar.** *Los hombres La igualdad y Nuevas masculinidades.* Emakunde, 2008.
- CARABÍ, Ángels y SEGARRA, Marta.** *Masculinidades alternativas en el mundo de hoy.* Icaria, 2015.
- CARABÍ, Ángels y SEGARRA, Marta.** *Nuevas masculinidades.* Icaria, 2000.
- CONGOST, Silvia.** *Autoestima automática.* Zenith, 2015.
- CONGOST, Silvia.** *Cuando amar demasiado es depender.* Zenith, 2015.
- CONGOST, Silvia.** *Si duele no es amor.* Zenith, 2017.
- CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL.** *Guía para mujeres en situación de violencia de género.* Junta de Andalucía, 2006.
- DE BEAUVOIR, Simone.** *El segundo Sexo.* (1949) En español, Cátedra, 2017.
- DOLERA, Leticia.** *Morder la manzana: La revolución será feminista o no será.* Barcelona, Planeta, 2018.
- ETXEBARRÍA, Lucía.** *Porque el amor nos duele tanto.* Autor-Editor, 2018.
- EXCMO. AYUNTAMIENTO DE DOS HERMANAS.** *“Apuntes de Sexualidad” No te líes con cualquiera.* 2017
- FISHER, Robert.** *El caballero de la armadura oxidada.* Barcelona, Obelisco, 1997.
- GABARRÓ BERBEGAL, Daniel.** *Transformar a los hombres. Un reto social.* Boira, 2011.
- GRAD, Marcia.** *La princesa que creía en los cuentos de hadas.* Barcelona, Obelisco, 1998.
- IRON, John.** *Una nueva visión de la masculinidad.* Kaleidoscopio, 2004.
- LEE, John.** *Hombres que huyen.* Obelisco, 2003.
- LIENAS, Gemma.** *El diario violeta de Carlota.* Destino, 2001.

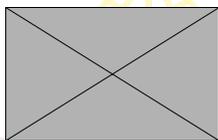
- LIENAS, Gemma.** *El diario Azul de Carlota.* Destino, 2006.
- MARROQUÍ ESCLÁPEZ, Marina.** *Eso no es amor.* Destino infantil & juvenil, 2017.
- NORWOOD, Robin.** *Las mujeres que aman demasiado.* Zeta bolsillo, 2007.
- PERRY, Grayson.** *La caída del hombre.* Barcelona. Malpaso, 2018.
- QUESADA AGUAYO, M. S.** “Violencia de género y ciberacoso, análisis y herramientas de detección”, *Ciberacoso y violencia de género en redes sociales: Análisis y herramientas de prevención.* Universidad internacional de Andalucía Servicio de publicaciones, 2015 (pp. 111-226).
- RISO, Walter.** *¿Amar o depender? Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable.* Zenith, 2014.
- RISO, Walter.** *La afectividad masculina.* Planeta/Zenith, 2017.
- RISO, Walter.** *Los límites del amor. Cómo amar sin renunciar a ti mismo.* Zenith, 2015.
- RUIZ REPULLO, Carmen.** *Voces tras los datos, una mirada cualitativa a la violencia de género. La historia de Pepe y Pepa.* Instituto Andaluz de la Mujer, 2016.
- SALAZAR, Octavio.** *El hombre que no deberíamos ser.* Barcelona, Planeta, 2018.
- SHINODA BOLEN, Jean.** *Los dioses de cada hombre.* Kairós, 2011.
- STAMATEAS, Bernardo.** *Gente tóxica.* B, 2011.
- TARRIÑO CONCEJERO, L. y GARCÍA-CARPINTERO MUÑOZ, M.Á.** *Adolescentes y violencia de género en las redes sociales. Aportaciones a la investigación sobre mujeres y género: V Congreso Universitario Internacional”. Investigación y Género 2014, (pp. 426-439).*
- URRUZOLA, M^a José.** *No te lées con los chicos malos.* Educar en Igualdad, 2005.
- VARELA, Nuria.** *Feminismo para principiantes.* B, 2019.
- VERDEJO ESPINOSA, M. Á.** *Ciberacoso y violencia de género en redes sociales: análisis y herramientas de prevención.* Andalucía, Universidad Internacional de Andalucía Servicio de Publicaciones, 2015.
- ZACARÉS PAMBLANCO, Amparo.** *La violencia de género explicada a mi hij@.* Carena Editors, 2005.



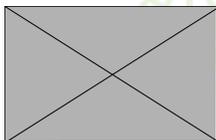
Páginas fiables en la red:

www.pantallasamigas.net
www.sinmiedo2h.blogspot.com
www.formajoven.org
www.educagenero.org
www.injuve.com/convivencia
www.minoviomecontrola.com
www.pikaramagazine.com
www.AHIGE.org
www.masculinidades.com

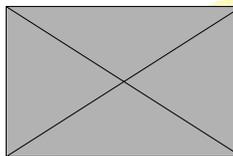
Aplicaciones móviles:



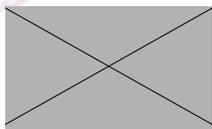
LIBRES



RELACIÓN SANA



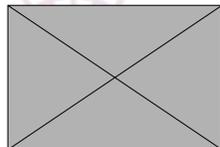
ENRÉDATE



SIN MACHISMO SÍ.
AMOR 3.0



DETECTAMOR



YGUALEX

Vídeo:

#TúTambién puedes hacer algo para acabar con el machismo

Premio por la Igualdad y contra la violencia de género.

XXII Edición (2016) <i>"Lo que cuenta el cuento"</i>	82
Vicente Luis Benito Mora.	
XXIV Edición (2018) <i>"No me cuentes Cuentos"</i>	88
Domingo Pozanco Torrejón.	
XXV Edición (2019) <i>"Sola"</i>	92
Mario Carrasco Ruíz.	



Lo que cuenta el cuento

Abuela, abuela.
¿Nos cuentas el cuento de la ratita presumida?



Claro, cómo no...
¿Os sentáis aquí?

Yo paso, abu,
que ya lo he oído miles de veces.



Empecemos. ¡La ratita presumida!
Érase una vez una ratita que encontró una moneda mientras barría el portal...

No, abuela, empieza por la segunda parte, cuando la ratita ya se ha casado con el gato.



Mmm, esa es una historia más tenebrosa. ¿Seguro que no te dará miedo?



Seguro, abuela. ¡Yo ya soy mayor! ¡Jo! Es que, siempre que llegas a esa parte de que se casan, nunca continúas...



Bueno, pues el cuento sigue así...



La ratita se casó felizmente con el gato por su suave ronroneo y su tierno maullar. Tan embobada quedó por sus dulces cantos que se enamoró perdidamente de él. Podía haberse casado con el ratoncito, pero como este dijo que solo le gustaba "dormir y callar", la ratita pensó que era muy aburrido.



Pero, abuela, ¿qué hay de malo en dormir y callar?



Ya lo sabrás cuando crezcas, enana.

Sigue, abuela, no le hagas caso.



Los dos vivían muy felices en su casa y el gato era un honrado ciudadano, buen marido, gentil, trabajador... Pero un buen día el gato se enfadó mucho con la comida que había preparado la ratita. Se estaba preparando a tiempo y tampoco tenía el exacto sabor que a él le gustaba. Así que empezó a darle muchos gritos. La ratita se asustó un poco, aunque pensó que estaba cansado del trabajo. Con el tiempo, estas rabietas del gato fueron cada vez más frecuentes...



La ratita ya no sonreía y el dulce muullar se había convertido en ronco gruñir. Todo eran insultos, tratándola como torpe. Además, el gato se encerraba en su despacho, solo saliendo para alguna reprimenda. Un día, la ratita, al pasar por delante de la puerta...



¿Estás segura de que no tendrás miedo después?



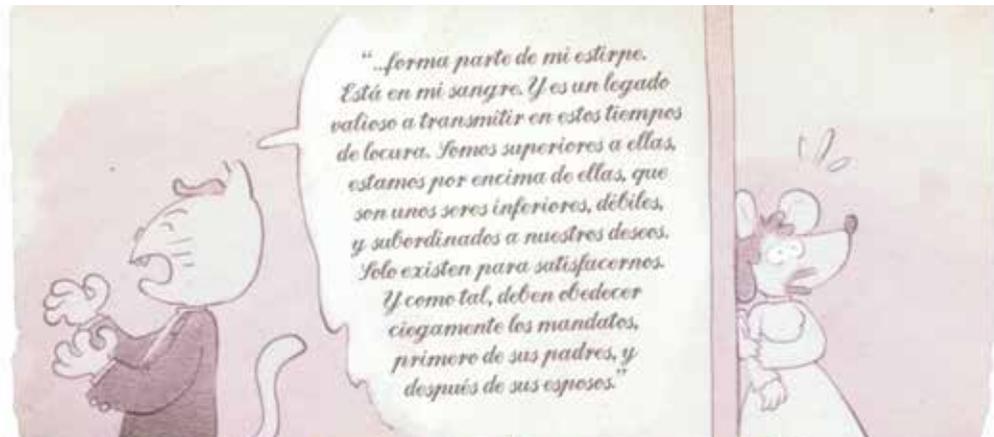
Nooo, abueeela, ya soy muuy mayor.

Bueeno, pues continuoo.



Un día, la ratita, al pasar por delante de la puerta oyó algo y se puso a escuchar detrás de la puerta. ¡Gata no le hubiera hecho, porque lo que oyó, con una voz fantasmagórica, le heló el corazón.





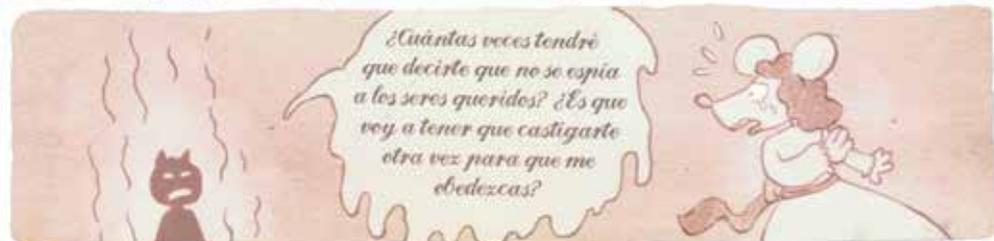
"...forma parte de mi estirpe. Está en mi sangre. Y es un legado valioso a transmitir en estos tiempos de locura. Somos superiores a ellas, estamos por encima de ellas, que son unos seres inferiores, débiles, y subordinados a nuestros deseos. Solo existen para satisfacernos. Y como tal, deben obedecer ciegamente los mandatos, primero de sus padres, y después de sus esposos."



¡Oooh!



Ante estas palabras se dio la vuelta para salir corriendo pero tropezó con uno de los mueblecitos del pasillo. El gato salió, alarmado por el ruido, y le dijo:



¿Cuántas veces tendré que decirte que no se espía a los seres queridos? ¿Es que voy a tener que castigarte otra vez para que me obedezcas?



Abuela, podrá escapar, ¿verdad?



La ratoncita sintió como si una enorme camisa de cadenas le rodeara todo el cuerpo. Y desde ese momento supo que le esperaba una vida de servidumbre hacia ese gato que tanto la había enamorado.

Le habían enseñado a tener obediencia hacia su esposo y para toda la vida.

¡Pobre ratita!

Una noche,
la ratita tuvo
un sueño...



Un sueño en el que estaba
casada con un ser maravilloso,
y esto le libraba de sus cadenas.
Esta pareja le hacía sentir feliz,
le hacía sentir a sí misma tal
como ella era. Los dos compartían
sus vidas, siendo ayuda uno
a otro en el devenir del
duro camino de la vida.



Pero al despertar,
el sueño se desvaneció
y el peso de las cadenas
volvió a ser terrible.







RECONOCER DEBES QUE FINJIDA FUE MI RETICENCIA, QUE MI NATURALEZA PRENDADA QUEDO ANTE SU APOSTURA, Y MI RAZON DE SUS PALABRAS PRONTO
EMBELESADA...



DÉJAME ENTIENDE UN PALACIO.

¡ASÍ PARECE FORTALEZA.

¿ACASO TE QUIERAS?

NO ESA ERA MI INTENCIÓN
NO TE OFUSQUES POR FAVOR.

¡PUES GUARDA SILENCIO,
QUE PARA INHALAR YA
ESTOY YO.

¿POR QUÉ ESTÁN CEGADAS LAS
VENTANAS?

¿PARA QUÉ LAS QUIERES?

PARA VER EL MUNDO...

PARA VER YA ESTÁN MÁS OSCURAS.

PERO... YO QUIERO POR LO MENOS
MID VERLO.

¿TE VUELVES A QUERER?

NO TE ALTERES, QUE YA
NO TE RECONOZCO...

¿Y LAS LLAVES?

¿PARA QUÉ LAS
QUIERES?

PARA SALIR AL MUNDO...

FIBERÁ NO HAY NADA DE ESPECIAL.

DÉJAME QUE SEA YO QUIEN LO INTENTE.

¿TE DIGAS QUERANDO?

ME DAS ASUSTO, YA NO SE
QUISIERA ESTE...



YO SOY TU LLAVE YO SOY TU MUNDO...



CON EL TIEMPO SE ME MOSTRO
EL VERDADERO ROSTRO DE AQUEL
QUE SE HABIA ERIGIDO EN MI
SENDO.



NO ME RESIGNE A AQUEL FINAL DE CUERTO
Y ME PROPUSE DESTRUIR LOS MUROS DE MI
SILENCIO, PROCLAMANDO MI DESDICHA A LOS
CUATRO VIENTOS.

NO PODRIA HABERLO HECHO SOLA...
GRACIAS A QUE NO MIRARON HACIA OTRO LADO...
A QUE NO TUVIERON OIDOS SORDOS...
A QUE ANTE TANTO GRUNIDO ALZARON LA VOZ
EN RESPUESTA...



INESTIMABLE FUE MI VALENTÍA...

CONSEGUÍ RECUPERAR MI VOZ,
CONSEGUÍ RECUPERAR MIS OÍDOS,
CONSEGUÍ RECUPERAR MI VISTA,
CONSEGUÍ VOLVER A SENTIRME
PERSONA...



Y GRACIAS A ELLO BIEN PUDE DISTINGUIR
EL CUENTO DEL CUENTISTA...

Perdoname mi amor, no fue mi intención hacerte daño...
Los celos se apoderaron de mí... y perdi la razón...
no volverá a ocurrir...

Déjame ser tu príncipe azul,...

Déjame darte todo lo que
tengo,...

Déjame hacer de lo tuyo lo
mío,...

Qué quiero darte una vida
de cuento.

NO ME CUENTES CUENTOS...

FIN

SOLA

OYE CHICOS, YA QUEDA POCO PARA IRNOS Y ES TARDE. ¿LOS IMPORTARÍA A ALGUNO ACOMPAÑARME?

SIEMPRE QUE SALES DE NOCHE LLEGA EL MOMENTO DE VOLVER A CASA

¿NO ERES YA MAYORCITA PARA VOLVER A CASA TARDE?

ERES UN POCO EXAGERADA, ¿NO CREES?

Y ENTONCES TE DAS CUENTA

DE QUE ESTAS SOLA

ADIOS CHICOS



BUSCAS
CUALQUIER COSA
PARA DEFENDERTE



O HABLAR
CON ALGUIEN
HASTA LLEGAR
A CASA



SIEMPRE ESTA LA
SENSACION DE QUE
ALGUIEN TE SIGUE



UN SONIDO A
TU ESPALDA



UN TIO RARO
POR TU
MISMA ACERA



SÍGUENOS!

DELEGACIÓN DE IGUALDAD

Huerta Palacios, s/n



954919569



954919588



900200999

Gratuito 24 horas
Todos los días del año



@igualdad2h



@igualdaddh



sinmiedo2h.blogspot.com



Igualdad Dos Hermanas



Igualdad Dos Hermanas



Igualdad.doshermanas.es



igualdad@doshermanas.es

www.doshermanas.es



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE DOS HERMANAS
Concejalía de Igualdad y Educación



Instituto Andaluz de la Mujer
**CONSEJERÍA DE IGUALDAD, POLÍTICAS SOCIALES
Y CONCILIACIÓN**

