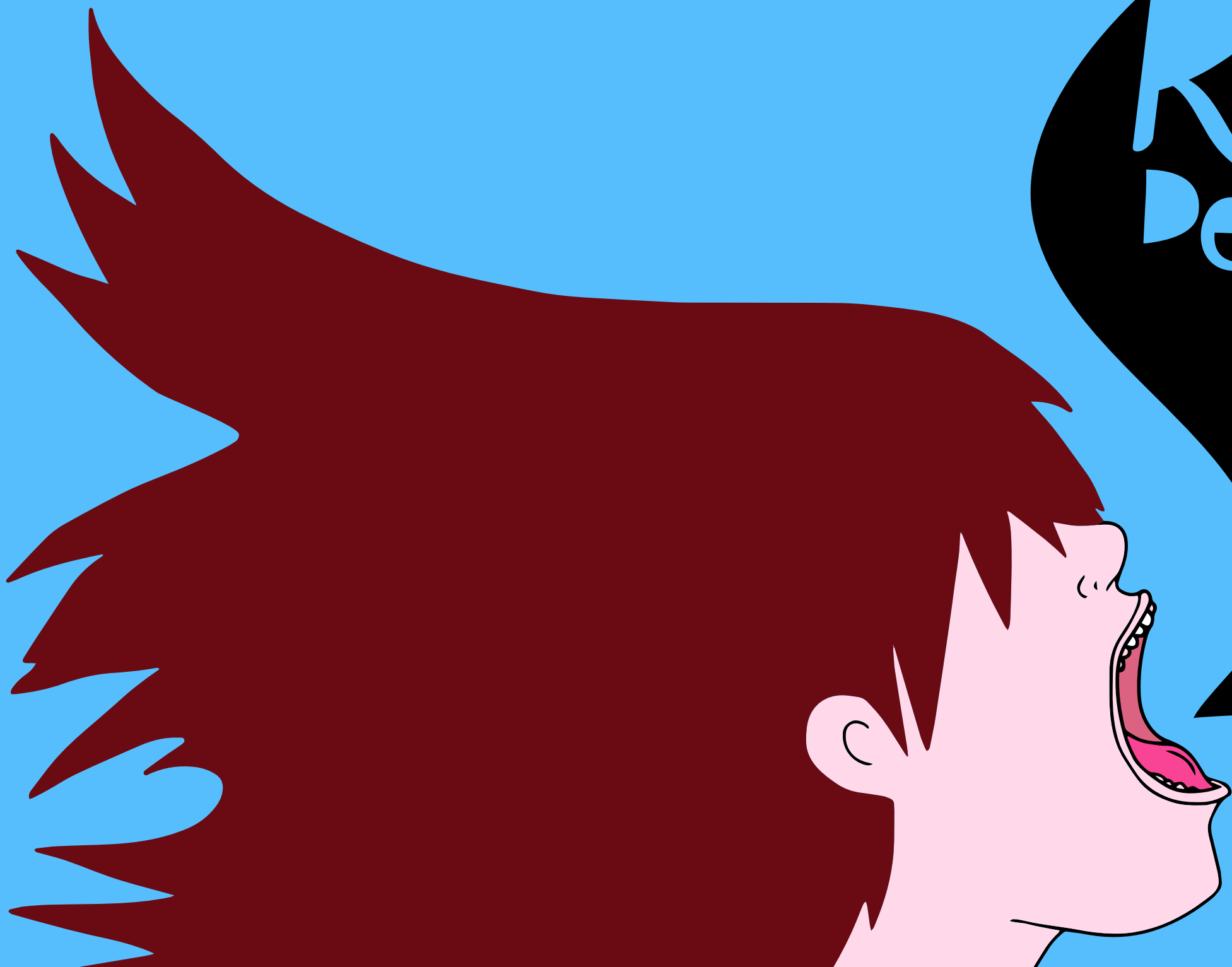




Título: Colección Rebeldes de Género.

Reedita: Ayuntamiento de Soria. Concejalía de Igualdad y Perspectiva de Género.

1. “Despatriarcando el Sexo”. **Autoría:** Marta Garchitorena González, Eva de la Peña Palacios y colaboración de Eva Urquía Fermosell (autora de “1 de cada 5. Abuso Sexual”). **Revisión de contenidos:** Sara Añino Villalva.

2. “Despatriarcando el Amor”. **Autoría:** Eva de la Peña Palacios, Sara Añino Villalva y Marta Garchitorena González.

3. “Despatriarcando Masculinidades”. **Autoría:** Eva de la Peña Palacios y colaboración de Félix de la Peña Palacios (autor de contenidos “Transfor-Man”). **Revisión de contenidos:** Marta Garchitorena González y Sara Añino Villalva.

4. “Despatriarcando Parejas”. **Autoría:** Marta Garchitorena González, Sara Añino Villalva y Eva de la Peña Palacios.

5. “Despatriarcando Lenguajes”. **Autoría:** Eva de la Peña Palacios. **Revisión de contenidos:** Marta Garchitorena González y Sara Añino Villalva.

Proyecto gráfico, diseño y maquetación: Pilar Lara Cuenca.

Ilustración: Begoña Pérez Fumero.

Edición: Febrero de 2020.
Segunda Edición: Junio 2020.



Material Cedido por: CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES, CULTURA Y DEPORTES DEL GOBIERNO DE CANARIAS. DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN, INNOVACIÓN Y CALIDAD.

Esta guía pretende rebeldía.
Rebeldía ante el machismo, ante el mensaje sexista, ante las normas que nos limitan y crean una sociedad desigual.
Rebeldes de género, rebeldes sin moldes, libres de relaciones violentas.

Esta guía pretende libertad.
Libertad desde el análisis, la reflexión y el debate, para construir un mundo más justo e igualitario.
Libertad para ser, contigo y con el resto.

Desde esta guía, desde todo lo que hacemos, pretendemos la consecución del Objetivo de Desarrollo Sostenible que persigue la Igualdad de Género, por ello siempre y en cada cuestión: Rebeldía ante el machismo y Libertad Feminista, construyendo contigo una sociedad sin violencia machista.

Carlos Martínez Mínguez
Alcalde de Soria



¡HOLA!

¿Quieres vivir relaciones 100% disfrutonas?
¿Quieres pasar de malos rollos?
Genial, estás en el sitio adecuado.
En esta guía encontrarás los hits esenciales para crear **PAREJAS** auténticas, libres y en igualdad.

Hay parejas y...

¡PAREJAS QUE DAN PATRIARCADAS!

100-101

Mmm... ¿De verdad?

¿TODAS LAS PAREJAS SON=?

102-103

¡Oh yeah! Estás sí.

PAREJAS QUE HACEN CRECER

104-105

PAREJAS QUE AHOGAN

Aaarg, adiós, bye...
¡Next!

106-107

Lo sabes,
no es normal...

¡ES MACHISMO!

108-109

Pon muuucha atención al

VIOLENTÓMETRO

110-111

¿POR QUÉ CUESTA SALIR?

Mecanismos y creencias que bloquean...

112-115

¿Qué puedo hacer?

¿QUÉ PASA SI PASA?

116-117

Stop a los bulos y...

TOPICAZOS MACHISTAS

118-121

Aquí tienes todos los

Hits para triunfar en pareja

122-123

¿Quieres ir más allá?

Mucho más aquí

124

¿Te atreves a despatriarcar **PAREJAS**?
Continúa leyendo y únete a la rebeldía feminista...



HAY PAREJAS Y... ¡PAREJAS QUE DAN PATRIARCADAS!

Las parejas patriarcadas son las parejas machistas, en las que hay dominio y sumisión, en las que unos "señoros-machirulos-machoman" (es decir un tipo de hombres machistas) maltratan a sus mujeres/chicas por el hecho de ser... mujeres.

Unas te llenan de alegrías y amor, y otras de cadenas, de veneno, de... Arggg



NO ES UN CASO AISLADO, ES PATRIARCADO

No son casos de agresiones puntuales (que capacidad de hacer daño tenemos todo el mundo, tengas pene o vulva). Las violencias machistas son UN PROBLEMA SOCIAL con una CAUSA SOCIAL: el sexismo interiorizado, la desigualdad social entre mujeres y hombres. Ese desequilibrio de poder genera violencia y hay tooodo un sistema sexista (patriarcado) y una ideología nefasta (machismo) detrás.

NO NOS CANSAMOS DE REPETIRLO

Alucina que el feminismo (luchar por la igualdad) incomode más que los feminicidios (¡que en España se asesina a una mujer cada 5 días!). Que no se considere prioridad acabar con las violencias machistas, incluso que se frivolice... ¿Se imaginan diciéndole a Martin Luther King: "No Martin, no es **basta de violencia contra los negros**, es **basta de violencia contra todos**"? Arggg, ¡más patriarcadas!



LA LEY "LIMITADA"

La violencia machista (o violencia de género) es, como dice la ONU, toda la violencia que se ejerce contra una mujer por el mero hecho de serlo. Sin embargo... nuestra Ley orgánica de Violencia de Género está limitada a "lo más urgente", a la que se da en los casos en los que hay o hubo una relación sentimental. No atiende a la violencia machista ejercida por desconocidos, al acoso callejero, al laboral, etc.

¡EY! ESTO NO VA CONTRA TI

Va contra quienes maltratan o lo permiten. Y ya somos un montón quienes no miramos a otro lado ni nos callamos ante el machismo. ¡Si es que el 21% de las jóvenes españolas han vivido violencia en la pareja! Esos datos son alarmantes. ¡Tenemos que actuar ya! Por eso reivindicamos el buen trato. ¿Te sumas?

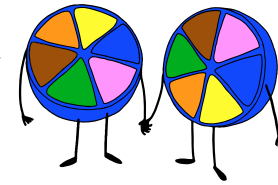
¡REBÉLATE!

VAMOS A REVOLUCIONARLO TODO PARA QUE LAS VIOLENCIAS SEXISTAS PASEN A SER HISTORIA.

¿TODAS LAS PAREJAS SON=?

Nop, y pon atención porque tu felicidad y bienestar va en saber diferenciarlas...

¿Con cuál te quedas?

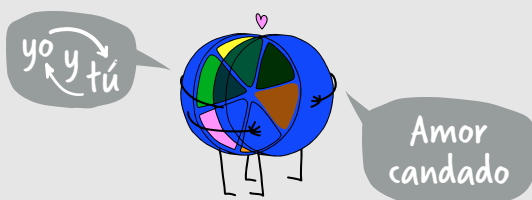


Somos como FICHAS DE TRIVIAL: Los "quesitos" son las cosas esenciales en tu vida: tiempo pa' ti, familia, aficiones, colegas, estudios, etc. La diversidad de colores, cantidad, importancia,... de cada "mundo-quesito" es muy personal... ¡Y la tienes que decidir TÚ! Sin que nadie te fagocite ni se "coma" tus quesitos.

PAREJA LAPA

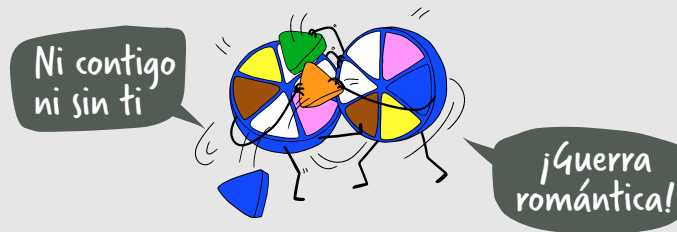
Mmm... No, no estamos hablando de esa fase de atontamiento que nos entra con el enamoramiento, y que por suerte se pasa con el tiempo.

No. Hablamos de la típica pareja que parece que te ha abducido, ya no ves ni a tus colegas, estás out total. Todo tu tiempo, energía, todo tu tú, es solo para la pareja. **Todo es un "¡sí quiero!, ¡claro amor, lo que tú digas!"** Ya no hay espacio propio, te has fundido y así... ¡No!



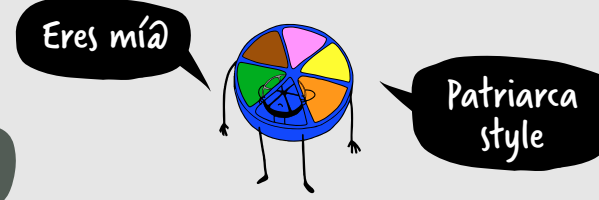
PAREJA BURRUÑO

Son las parejas que están con el hacha de guerra levantada, con el "¡pues mira que tú!" o el "¡y tú más!". Tol'día de broncas y, a veces, de reconciliaciones. Y, aunque no están bien, se han enganchado/acostumbrado al "esto es lo que hay" o "somos así". **Son parejas que no se ayudan a crecer, a ser mejor persona, no se cuidan, no se escuchan. Toda la energía puesta en el rifirafe, en el "pa'chul@ yo".**



PAREJA REJA

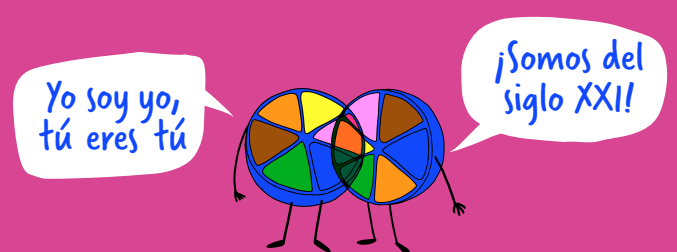
Uy... Esta da miedo. Es la pareja en la que una parte "se come a la otra" o "dirige" la relación. No hay igualdad, hay dominio; no hay diálogo, hay imposición; no hay libertad, hay control; no hay cuidado, hay intimidación. **Esto es como una dictadura en chiquitito (a veces muy bien disimulá), donde una parte decide sobre la vida de la otra, que pierde su autonomía y su vida "propia", y a veces... su propia vida.**



¡IMAGINA LA MEZCLA EXPLOSIVA SI AÑADIMOS A TODO ESTO UNAS CUANTAS IDEAS MACHISTAS!
El machismo es un virus social que convierte las parejas en rejas. Brrr, quítatelo de encima y pásate el machistómetro cada día. Aprende con esta guía a saber diferenciar lo que es buen trato de lo que no.

PAREJA GUAY

¡Por fin! Somos libres y podemos ser como queremos ser. Nos queremos, pero no nos necesitamos. Decidimos lo que queremos compartir ¡con acuerdos! Estamos a gusto con que cada cual haga también su vida. Los conflictos, ¡que hay en todas las relaciones!, los resolvemos buscando un win-win. **Nadie se impone porque nos respetamos y nos cuidamos. ¡Nadie es más que nadie, porque YO sin ti... soy YO!**



ERES 100% CAPAZ DE CREAR PAREJAS SANAS/IGUALITARIAS.

PAREJAS QUE HACEN CRECER

CONFIANZA

Me encanta que tenga sus propios espacios y amistades...

Es guay tener momentos "sin pareja", así disfrutamos más.

LIBERTAD

Quiero que se sienta libre para relacionarse con quien desee.

Qué gusto poder hablar/bailar con quien quiera sin que se vaya a picar.

IGUALDAD

Las decisiones las tomamos junt@s, ¡nadie vale más!

Somos un equipazo... nos escuchamos y llegamos a acuerdos ha-blan-do.

RESPECTO

Me encanta que opine, que se exprese, aunque no estemos de acuerdo.

Me puedo abrir, ser como soy, sin que me juzgue o cuestione.

APOYO

Puede contar conmigo cuando está plof, cuando duda de todo y se raya...

Me ayuda a valorar todo lo que soy y todo lo que tengo.

CUIDADOS

Hacemos lo que nos apetece, lo que nos sienta bien ¡a amb@s!

Siento que nos tenemos en cuenta, no hay presiones, juegos de poder o chantajes...

AUTENTICIDAD

Me gusta como es y me gusta cómo soy a su lado.

Me quiere tal cual, no tengo que cambiar ni demostrar nada para gustarle.

EQUILIBRIO

Sé que esto es cosa de dos, sin egoísmos.

Tenemos en cuenta lo que queremos dar y recibir.

DIÁLOGO

Si se raya o enfada, escucho sin juzgar, para comprender qué le sucede.

Siento que, pase lo que pase, lo solucionaremos con sinceridad y cariño.

AUTONOMÍA

¡Aaay! Si lo dejamos, me dolería mucho pero saldría adelante.

Nos apoyamos y queremos pero... ¡Cada cual es dueñ@ de su vida!

¡DISFRUTA DEL BUEN TRATO!

Crear relaciones de pareja sanas donde disfrutas en libertad, donde las dos personas cuentan...
¡Sí, es posible! Solo tienes que poner atención en regar con igualdad y respeto. **Escucha tus emociones, porque si te sientes bien, si sientes que estar en pareja te hace crecer, vas por buen camino...**

PAREJAS QUE AHOGAN

CONTROL

Quiero que esté todo el tiempo en línea, saber dónde o con quién está.

Normaaaaal, no deja de pensar en mí, está crazy in love. :)

CELOS

No soporto si la miran o tontean. Mi pareja es solo mía.

Yo sé que sus celos son porque me quiere, le importo.

DOMINIO

Tomo decisiones "como pareja" sin consultar su opinión.

No lo hace a mal, es que se viene arriba, le gusta llevar la iniciativa.

AISLAMIENTO

Paso de sus colegas, me aburren y se lo hago saber.

Se raya, no se ubica con mi gente, por eso prefiero no verles tanto.

CHANTAJE EMOCIONAL

Si como dice me quiere y confía en mí... no me ocultará nada.

Le di mis contraseñas para que vea que no tengo secretos.

ABUSO

A veces insisto en tener relaciones sexuales, al final siempre cede. :)

Si le entran ganas... ¿Cómo voy a decir que no?

AMENAZA

Si me dejara... ¡Uf! No sé de qué sería capaz.

En el fondo es frágil, me necesita, soy su mayor sostén.

INTIMIDACIÓN

Pues sí, he roto algo en alguna discusión, ya sabes... por el calentón.

A veces se mosquea por nada y me asusta, pero luego se le pasa.

MANIPULACIÓN

Discutimos porque le da la locura y lo exagera todo. Ella lo provoca.

Al final, siempre me convence de que tiene razón y me siento idiota.

¡ATENCIÓN, SEÑALES DE MALTRATO!

A veces no damos tanta importancia a estas señales de alarma, por no discutir, por no cortar el rollo. Pero ¡estate alerta! porque son indicadores de desigualdad y abuso. **Estés en el lado que estés. ¡Corta en la pimera gota!, cuanto más dejemos que ocurra más difícil será salir...**

NO ES NORMAL... ¡ES MACHISMO!

... POR NO PERDERLE

Me intenta liar con mimos para que lo hagamos, pero... yo no quiero hasta que sienta que es el momento. 9:29 ✓

¡Puuf! Si yo lo hiciera sin ganas, me daría un bajón y podría cogerle manía y todo... ¡No hagas nada que no quieras. 9:31

Ya, pero es que pone careto de chungo y me dice que "soy su chica" y ya no sé qué hacer. ¿Crees que me puede dejar por eso? 9:39 ✓

**¡ALERTA!
ESTO ES ABUSO**

Si no te respeta, no te merece y... ya se puede ir a la 🍷! Cuando alguien te quiere, le importa que estés bien y no te agobia, ni te presiona... 9:41

¡Aarg! no me puedo creer que esté pasando esto con lo guay que estábamos, pero es verdad que estoy haciendo cosas por miedo a perderle... 9:43 ✓

Tía, abre los ojos. Si sientes agobio y temor... No es amor!!! 9:51

LO HAGO POR ELLA...

No me gusta nada que se ponga a bailar en plan guarra, luego me altero y pasa lo que pasa. 12:42 ✓

**¡PELIGRO!
CONTROL + INTIMIDACIÓN**

😬 Pero tío... Ella tiene derecho a bailar como quiera. Si tú eres el primero que no te gusta que naaadie te controle! 12:44

😡 ¿Cómo no voy a tener celos? Lo hago para que sepa comportarse, para que me respete, que con ella voy en serio. 12:45 ✓

Qué?!!! Lo que sí que "va en serio" es que el maltrato empieza así, controlando e imponiéndote en cosas pequeñas. 12:48

Pero tú estás loco!? La quiero y lo hago para que estemos bien! ❤️ No soy un controlador! 12:50 ✓

Si tío, eso es controlar y es maltrato, como cuando presionas para que haga algo que no quiere, o no respetas sus espacios y controlas todo lo que hace. 12:51

TO EL RATO CONMIGO...

Eeyy... Te vienes entonces sin la chavala?, ya no te aguenta más? Jua jua 😏 22:05

Pues ella sabrá... Hoy pasa de mí, se va con sus "amigas". Menudas petardas! No puedo con ellas. 22:09 ✓

Qué?!!! A quien le tienen que gustar sus colegas es a ella! Además, ella siempre se viene contigo y con nosotros tus amigos, nooo?! 22:10

Ya, pero no es lo mismo... Me gusta que esté conmigo, que os conozca. Es lo normal ¿no? Además ella viene porque quiere, que nadie la obliga... 22:11 ✓

**¡ATENCIÓN!
AISLAMIENTO**

👊 ¿Oigo el bramido del machistus controlatus? Chaval, déjala respirar! 22:13

Pues sí, si la quieres de verdad, te alegrarás de verla feliz con su gente. ¿Es que no has oído lo que dice La Otra?... "Te quiero libre, y me quiero libre contigo" 22:20

Vale, vale, lo voy pillando... 22:19 ✓

PERO... ¿QUÉ HE HECHO?

Por fin puedo hablar... cuéntame qué pasó ayer??? 17:20

Pues después de estar super cariñoso, empezó a pasar de mí sin venir a cuento, me dijo que no tengo ni idea de nada y me dejó hablando sola. ¡Ya no sé qué hacer o qué decir para que no se mosquee y que todo vuelva a ser como antes...! 17:25 ✓

**¡VIRUS! MALTRATO EMOCIONAL
INOCULANDO CULPA ¡REINSTALAR
URGENTE BUEN TRATO!**

¡Ey! Tú no estás haciendo naaada malo. Es él quien te trata mal y quien se lo tiene que mirar. ¡Sal de ahí antes de que te haga más daño! 17:26

Ya, bueno... En el fondo es un amor, luego vuelve a estar supermajo y tenemos momentos muy guuuy... 17:30 ✓

Buuuf, ten cuidado porque eso de a ratos Dr. Jekyll, a ratos Mr Hyde es un jaleo mu grande que tiene él en la cabeza! ¡Es como una 🌀 y cuanto más te metas, más te va a costar salir! Amigaaa... ¡Aquí nos tienes para apoyarte a saco! ❤️ 17:35



¿Más sobre deseo y consentimiento?
Echa un ojo a la guía de SEXO.

LA VIOLENCIA QUE NO VES...

ATENCIÓN AL **VIOLENTÓMETRO** ¡¡NO TE QUEMES!!

ES LA VIOLENCIA QUE VES Y TE INDIGNA

¿Cómo se puede llegar a esto?! Mira, si un ligue te dice: "te voy a destrozar la vida" pues tu detectómetro de chunguez se dispara y huyes de ahí... ¡Pero es que no avisan ni es tan obvio! Es un **"poco a poco" que te va atrapando y que, sin darte cuenta, puede llegar a la violencia más extrema.** En cuanto algo te chirrie... ¡Busca ayuda rápido!

ES LA VIOLENCIA QUE VES PERO JUSTIFICAS

Esto ya huele a chamusquina (desde fuera) pero tú lo has asumido: "*es normal, las parejas se pelean*". Si no quieres subir al siguiente nivel, esta relación tiene que terminar ¡ya! **A pesar de la confusión o la tristeza, no permitas que algo así se repita.** Estás en una relación de maltrato y necesitas apoyo para salir.

ES LA VIOLENCIA QUE NO VES

¿Sabes que por aquí empieza todo? Son violencias sutiles o de baja intensidad a las que no les das importancia, pero siiiempre van a más, a no ser que... ¡Te plantes, no dejes pasar ni una! **Ahora es el momento de pararlo.** O cambia (y ya te decimos que eso es muy raro) o ¡aléjate de esa relación!

ASESINAR

VIOLAR

GOLPEAR

ENCERRAR

AMENAZAR

INTIMIDAR

ABOFETEAR

EMPUJAR MANOSEAR

AGREDIR "JUGANDO"

GOLPEAR COSAS

PROHIBIR PERSEGUIR
AISLAR

RIDICULIZAR

PRESIONAR

ENGañAR

culpabilizar

IGNORAR

chantajear

DESCALIFICAR

CONTROLAR

CELOS

BROMAS OFENSIVAS

TODO ESTO ES VIOLENCIA,

y todas las violencias están relacionadas.

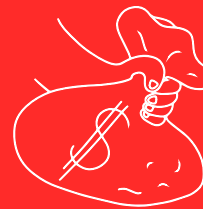
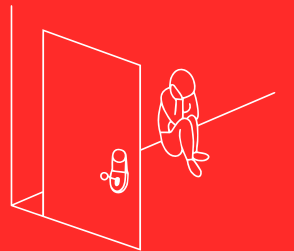


Violencia psicológica:

Burlarse, insultar, ignorar, controlar, culpabilizar, chantajear, manipular, desvalorizar, engañar, espiar... Son acciones que dañan la autoestima de la otra persona.

Violencia social:

Humillar delante de otras personas, aislar de familia o amistades, boicotear aficiones, espiar el móvil y redes, condicionar la forma de vestir, controlar la libertad de movimiento...



Violencia económica:

Controlar el dinero, robar o extorsionar para conseguir quitarlo, impedir tener un empleo, no pagar lo que debe, no aportar a los gastos comunes...

Violencia física:

Gestos amenazantes, mostrar la superioridad física a través de golpear o romper cosas, agarrar, encerrar a la fuerza, forzar a ir a algún sitio, empujar, dar una bofetada...



Violencia sexual:

Insistir (aunque sea de forma cariñosa), engañar o forzar para tener relaciones sexuales que no deseas. Negarse a usar condón o quitárselo sin avisar, no informar de infecciones, grabarte o hacerte fotos sin tu permiso...

A diferencia de otras violencias, en las violencias machistas EL OBJETIVO ES SOMETER A LA VÍCTIMA.

Llega a destruir, a matar, cuando ve que la relación de dominio/sometimiento está en peligro.

¿POR QUÉ CUESTA SALIR?

Es muy fácil adentrarse en una relación abusiva si no sabes cómo detectarla. Estos son cuatro mecanismos que tienes que conocer:

PORQUE TE HABITUAS

Atención a este experimento: ¿Qué pasa si echas una rana en agua hirviendo? ¡Reacciona!, pega un salto y huye. Si la ponemos en agua a temperatura ambiente, se queda encantada. Cuando subimos gradito a gradito la temperatura, sin notarlo, su cuerpo se va adaptando. Cuando se da cuenta de que el agua quema, que está demasiado caliente, intenta salir, pero sus músculos ya no responden para escapar. Han perdido su **capacidad de reacción**, pero el agua seguirá calentándose... incluso hasta hervir y matarla. Conclusión: **Cuando se da violencia (de cualquier grado) de forma repetida, te vas habituando y pierdes la capacidad para detectarla, para tomar conciencia y poder salir.**

Quiero salir,
pero no puedo.



se da violencia (de cualquier grado) de forma repetida, te vas habituando y pierdes la capacidad para detectarla, para tomar conciencia y poder salir.

PORQUE ES PROGRESIVA

Es un gota a gota de gestos de control y dominio que, si no se les pone freno, siempre van a más... Al principio no le damos importancia, creemos que "¡no es na!, son cosillas...". Como es algo de "a poquito" vas perdiendo la perspectiva y, sin darte cuenta, lo justificas y lo minimizas.

Es una escalera de violencia. ¡Ten cuidado para no subir ningún escalón! Y si ya estás en ella, busca ayuda para salir de ahí.

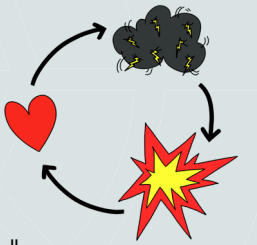


PORQUE ES CÍCLICA¹

Es "una de cal y otra de arena": amor y cariño, mal rollo y agresividad, perdón y reconciliación.

¿Dónde está la trampa? Pues que la "luna de miel" nos da esperanzas, lanza el mensaje de que podemos volver a estar bien. **Esto es un espejismo que hace impune al maltrato.** Este, no va a desaparecer por "luchar por nuestro amor". Solo termina cuando: 1. Dejamos la relación. 2. Ocurre un milagro y la persona deja por siempre jamás de maltratar (algo imposible si "no se lo mira" y se hace cargo, y eso implica un tiempo largo). **Este ciclo de la violencia se repite una y otra vez:**

Fase Tensión >> **Fase Explosión.** La violencia va aumentando... >> **La Fase de perdón/reconciliación** desapareciendo.



PORQUE TE PARALIZA

Tras llevar un tiempo en una relación de violencia, se produce la **indefensión aprendida**.² Es como una "cárcel psicológica". Cuando lo has intentado todo y sientes que "haga lo que haga, una cosa a lo contrario, da igual" porque puede que reaccione de una manera dominante o agresiva. Comienzas a creer que no puedes hacer nada para salir de ahí. Te sientes impotente, te inmovilizas y bloqueas. **Pierdes la capacidad de defenderte y de buscar apoyo y salidas, dejas de luchar y "aceptas" lo que hay como inevitable. Pero esto es irreal, ¡siempre hay salida!**



Por todo esto... ¡siempre! ante el primer gesto que "pase de la raya" ¡ALERTA! Y si no hay cambio ¡ADIÓS!

Si es fácil comenzar una relación, ha de ser fácil salir. Si sientes que no lo es... ¡BUSCA AYUDA!

1. Leonore Walker (1979).
2. Martin Seligman (1975).

CREENCIAS QUE IMPIDEN SALIR

¿Has oído alguna vez "si aguantan es porque quieren"? ¡A nadie le gusta que le anulen o le maltraten! Comprender lo que está pasando es muuuy confuso y doloroso. Estas son cuatro creencias que justifican y normalizan la violencia:

Si corto es como si nunca le hubiera querido.



AGUANTO POR AMOR

Nooo, ser fiel al amor no es tragar con sus malos rollos. Amar no es sufrir, no es achicarte y adaptarte a sus cambios de humor. ¡Al revés!... Es saber distanciarte cuando ves que las cosas no van bien, es decir ¡hasta aquí! No permitas que nadie te diga o haga cosas que te hacen sentir mal porque... ¡Recuerda!

Quien traiciona al amor es quien abusa de tus sentimientos para imponerse.

¡Yo también soy telita!



ES MI CULPA

A veces puedes pensar que has provocado la agresividad en tu pareja, porque hiciste esto o no hiciste aquello... A veces te sientes culpable por no haber puesto límites al principio o por haber vuelto tras dejarlo un tiempo... Pero eso es injusto, no es tu culpa. No hay nada que justifique el maltrato, nunca. **Siempre y por siempre, quien maltrata es responsable de la violencia que ejerce. La culpa es suya.**

MIEDO

TEMOR

Lo mío es diferente.



NO SOY UNA VÍCTIMA

¿Que vuestra relación es única? Ok, puede que lo sea, pero si hace daño, si duele... no es amor. ¿Que no encajas en el perfil de víctima? Mira, es que no lo hay: Te puede pasar siendo una persona lista, fuerte, independiente, porque no va de cómo seas, va de detectarlo a tiempo.

Es un bajón identificarse como "víctima" o "victimario", pero abrir los ojos y ver lo que te está pasando es el primer paso para poder salir.

No lo entiendes, es complicado.



YO PUEDO CON ESTO

¿Luchas por la relación dándolo todo, soportando cosas chungas y siguiendo pa'lante? Lo siento, pero es una batalla perdida. Cuando hay maltrato, aunque fueras Superwoman, eso es insalvable. Quien agrede solo cambiará si se hace responsable de sí mismo, si se revisa su necesidad de dominar, su machismo. **No puedes hacer nada para cambiarlo, deja de luchar por la relación llevando tú la carga y yendo de "salvadora"... ¡Sálvate tú y sal de ahí!**

SI, SABEMOS QUE NO ES FÁCIL, PERO...

NO TE COMAS EL COCO Y SAL DEL LABERINTO.

SI NO TE SIENTES LIBRE, FELIZ, CRECIENDO, NO ES AMOR.



DEPENDENCIA

VERGÜENZA



LA FUERZA DEL GRUPO

- » Las amistades somos una pieza clave para ayudar a prevenir/salir de una relación abusiva.
- » **Reacciona ante las agresiones disfrazadas de "bromas" o comentarios ofensivos.**
- » Corta el rollo a quien presume de controlar o dominar a su pareja.
- » **Habla con una persona adulta de confianza o con profesionales de los recursos de tu isla.**

HABLA CON ELLA

- » Ver a una amiga sufrir maltrato remueve mucho, pero es importante que actúes.
- » **Ayúdala a identificar lo que está pasando. Escúchala, sin juzgar, sin "deberías". Solo saldrá cuando lo vea por sí misma.**
- » Que sienta que siempre vas a estar ahí. El aislamiento es su peor enemigo.
- » **Si no puede romper, o vuelve con él... Sigue ahí, no la des por "perdida".**

HABLA CON ÉL

- » Para que identifique y se haga cargo de sus comportamientos abusivos.
- » **Hazle entender que naaada justifica el control y el dominio.**
- » Ayúdale a ver que él no es así, que puede no ser así, que puede cambiar.
- » **Para poder hacerlo necesita tiempo. Ha de separarse de la relación para no hacer más daño.**

¿QUÉ PASA SI PASA?

Brrr... el maltrato es un tipo de relación del cual es difícil salir si no identificas lo que está sucediendo. Pero hay salida y ¡siempre mejor con ayuda! Cuéntalo a tus personas de confianza, busca apoyo para salir. ¡Te mereces ser feliz!

SI ESTÁS RECIBIENDO MALTRATO

- » No es justo y nada lo puede justificar. No mereces recibir ningún tipo de violencia ni abuso.
- » **No eres responsable del maltrato, no tienes por qué avergonzarte, no es tu culpa ¡nunca!**
- » Te mereces vivir relaciones de cariño, cuidado, libertad y ¡que te hagan crecer!
- » **¡Puedes salir y vas a salir! Busca apoyo para hacerlo de una forma cuidada y segura.**
- » Recupera tu poder personal y tu autoestima. ¡Hay un montón de recursos para ayudarte!

SI ESTÁS EJERCIENDO MALTRATO

- » Lo primero es admitir que estás siendo abusivo y hacerte cargo.
- » **Tú decides cómo te quieres relacionar, eres el único responsable de tus actos.**
- » Eres capaz de resetearte y crear relaciones de buen trato, para ello:
- » **Busca ayuda de amistades y profesionales para comenzar el cambio.**
- » Tomar distancia es la única manera. Deja la relación para no hacer más daño.



Teléfonos de información y apoyo (gratuito y confidencial):
¿Eres menor? Llama al **900 202 010** (ANAR)
¿Eres mayor de edad? Llama al **016**



Recursos para mujeres
Víctimas de Violencia
Machista en Soria



En caso de oír o presenciar
un acto de violencia,
llama al **112**

TOPICAZOS MACHISTAS

Se habla de ello en todas partes y todo el mundo tiene opinión ¡Es normal! Lo malo es cuando no aportamos nada, sino que es puro troleo. Piénsalo... ¿Cuántas veces opinamos sin tener ni idea? :/

Frente a bulos sin fundamento, se impone contrastar las fuentes y aportar datos oficiales y... ¡todos quitan la razón a los fakes machistas!

¿LOS DESMONTAMOS?
ACTIVANDO MACHISTÓMETRO
EN 3, 2, 1...

1. ES QUE AHORA TODO ES VIOLENCIA DE GÉNERO, TODO ES MACHISMO ¿NO EXAGERÁIS UN POCO?

Sí y no... Si un hombre agrede a una mujer en defensa propia o en un robo, no es violencia de género. Hay agresiones que no tienen detrás el machismo, hay conflictos personales, gente violenta... Solo es violencia de género cuando detrás hay una relación de poder provocada por el machismo. Y no, no exageramos. ¿Todo ese revuelo que ves? es gente reaccionando ante esas situaciones de desigualdad que antes eran vistas como "normales" y por lo tanto invisibles. *Es gente dándose cuenta de los micro y macromachismos que sostienen este injusto sistema social que es el patriarcado.*

2. LA VIOLENCIA DE GÉNERO NO EXISTE.

Siempre ha existido, pero hubo un punto de inflexión en España cuando Ana Orantes contó en la tele (1997) que sufría maltrato desde hacía 40 años. A los 13 días su marido la quemó viva. La sociedad despertó. Comprendió que no eran "sucesos" aislados, peleas de parejas, temas privados... Eran relaciones de maltrato basadas en años de dominio, violencia e intimidación constante. Los llamaban *crímenes pasionales, violencia doméstica o de pareja*, hablando de "dónde" pero no del quién y sobre todo del porqué. A partir de este momento, *se comenzó a llamar por su nombre: violencia de género/ machista, porque conocer la causa es la única de forma de erradicarla.*

3. LOS MALTRATADORES SON SOBRE TODO LOS INMIGRANTES...

Tristemente, el machismo no es de "otro planeta" (ni otro país), es una lacra muuuy nuestra. ¡Mira los datos oficiales! De los feminicidios ocurridos en España, solo el 32% son cometidos por extranjeros, así que... echa cuentas.¹ ¡Nos tenemos que poner las pilas! El maltratador no es un inmigrante, no es un "loco", un tío raro o "con problemas", no es un "analfabeto". No, por eso, que no te líen, no es el lugar donde nació, la educación, la clase social, la ideología o la religión, es ¡su machismo! *Lo que sí tienen en común los maltratadores es su creencia de superioridad hacia las mujeres.*

4. TODAS LAS VIOLENCIAS SON MALAS ¡LA VIOLENCIA NO TIENE GÉNERO!

Pues ojalá que no fuera así, pero la violencia sí tiene género y, por desgracia, el género sí tiene violencia. Imagina estas respuestas: ¿Qué le parece la guerra de Siria?... Todas las guerras son malas. ¿Qué le parecen las muertes por accidente de tráfico? Todas las muertes accidentales son tristes... Sería absurda esta ambigüedad que no dice nada y oculta que estas realidades tienen causas específicas que queremos conocer para erradicarlas. Sobre violencia y género, los datos son claros: el 90% de los homicidios son cometidos por hombres. El 60% de las mujeres asesinadas lo fueron en manos de su pareja, expareja o familiares hombres², lo que hace que el hogar, según la ONU, sea "el lugar más peligroso" para ellas. *Como ves, la estrategia de la negación y la confusión no funciona en quienes de verdad se informan.*

5. LAS MUJERES SE APROVECHAN Y PONEN DENUNCIAS FALSAS.

Este es el top de los "mantras" machistas... Según los datos oficiales del Poder Judicial, solo hay un 0,08% de denuncias falsas en violencia de género. Sí, sí, has oído bien... ¡No llegan ni al 0,1%! Entonces... ¿Qué pretenden difundiendo este bulo, cuando la realidad es justo al revés y las denuncias falsas prácticamente no existen? ¿Buscarán que las víctimas teman no ser creídas y no denuncien? ¡Pues lo están consiguiendo! Casi no se denuncia, las víctimas no se atreven porque tienen la autoestima por los suelos, temen no ser creídas o las represalias. *Este bulo crea un falso debate, mientras oculta la cruda realidad: el 80% de las mujeres asesinadas no había denunciado*, a pesar de que la violencia era tan grave que terminó en su homicidio; el 20% de las mujeres asesinadas, a pesar de denunciar (algunas hasta 11 veces), no obtuvieron una protección suficiente y también fueron asesinadas.³

1. Consejo General del Poder Judicial, 2019.

2. Estudio Mundial sobre Homicidios. ONUDD, 2019.

3. Portal Estadístico del Gobierno para la Violencia de Género.

6. LA LEY DE VIOLENCIA DE GÉNERO DISCRIMINA,
VA CONTRA LOS HOMBRES.

¡Ey! La ley no va a por ti, la ley va dirigida hacia los maltratadores. Así como las leyes antirracistas no criminalizan a las personas blancas, sino a las racistas, o las leyes de protección de menores, no van contra toda las personas adultas, sino que protegen a los y las peques de quienes les maltrantan. *Todas estas leyes se crean para poner fin a situaciones históricas de desigualdad que aún existen en nuestra sociedad.* Fíjate en la magnitud de la violencia de género en nuestro país (que muchas personas lo llaman "terrorismo machista")... Los asesinatos machistas, cometidos por la pareja o expareja, han sido 1.040 en los últimos 16 años, superando las 853 muertes que provocó el terrorismo de E.T.A. a lo largo de 42 años.⁴

7. LAS MUJERES TAMBIÉN SON MACHISTAS Y SON LAS
QUE EDUCAN A SUS HIJOS EN EL MACHISMO.

Claro está que ellas también son machistas o están "alienadas" con el machismo. ¿¿Cómo no serlo?! si todas y todos hemos crecido en una cultura, mmm... machista. Además de que es una machistada pensar que ellas son las únicas responsables de la educación de hijos e hijas, y los padres ¿no cuentan? ¿no educan? ¿no son referentes? *Es bastante chungo culpabilizar del machismo a quienes se llevan la peor parte ¿no crees?* Aún hoy en día, el 30% de las mujeres abandona su carrera laboral al ser madres, ¡solo un 1% de los padres!⁵ Las mujeres cabeza de familia sufren el doble de pobreza severa que los hombres.⁶ En fin, dejad de echar balones fuera y juníos a la lucha por la igualdad!

8. SI TE SEPARAS Y ERES HOMBRE TE QUITAN LA CASA,
A LOS NIÑOS Y SIEMPRE PIERDES TÚ...

Tras una separación, las y los menores tienen derecho a vivir en la residencia familiar hasta los 18 años, con quien se quede a su custodia. Se dan más custodias monoparentales a las madres porque históricamente se han encargado del cuidado de hijos e hijas, y... aún lo siguen haciendo: El 96% de quienes trabajan media jornada para atender a familiares dependientes son mujeres.⁷ Esta mentalidad se ve reflejada también en la jurisprudencia. Y sí, *lo ideal sería la custodia compartida, corresponsable, para que no le caiga tooodo el peso a una parte.* Porque la custodia "a solas" no es un chollo, es... estar pendiente de que tu pareja te pase su parte de la pensión, cargar con la graaan mayoría de las tareas de cuidados, sin tiempo para ti, para parar a descansar, para formarte, mejorar el empleo, socializar, "rehacer" tu vida...



¿Hombres que pasan del machismo?
Echa un ojo a la guía de MASCULINIDADES.

9. LAS FEMINISTAS ERAN LAS DE ANTES.
AHORA SOIS UNAS RADICALES, UNAS FEMINAZIS.

Ser radical es ir a la raíz. Ser feminista es luchar por la igualdad entre las personas. Pensar que alguien es demasiado feminista y llamarle feminazi, es tan surrealista como decir que Gandhi se pasó de pacífico, ¡pacinazi!, o que Greta Thunberg ha ido demasiado lejos en eso de salvar el planeta, ¡econazi! El feminismo es un movimiento pacífico desde sus inicios en el siglo XVIII hasta hoy, *nuuunca ha matado a nadie, no usa el terrorismo, la violación, la tortura, pero sí métodos pacíficos:* concentraciones, debates, arte, manifestaciones o huelgas. Compararlo con el nazismo es un troleo ignorante, erróneo y cruel.

10. TAMBIÉN HAY HOMBRES MALTRATADOS Y... ¡A ESOS NADIE LES NOMBRA!

Los hombres que sufren violencia tienen todo nuestro apoyo, cualquier víctima de violencia lo necesita. Pero, al loro con los datos... entre 2008 y 2015, han sido asesinados por sus parejas o exparejas 58 hombres frente 486 mujeres, ¡8 veces más!⁸ *Esta diferencia no es azar, es machismo, tiene una causa detectada y por eso se puede evitar...* ¡En ello estamos! Los hombres hetero, así como las víctimas de la violencia intragénero (entre parejas de lesbianas o gays), son protegidos por el Código Penal que actúa investigando y enjuiciando cualquier hecho delictivo dentro de la pareja. Ante cualquier abuso de poder y desigualdad, actúa, busca recursos, da tu apoyo. Y recuerda... ¡¡Los consejos de esta guía se pueden aplicar a cualquier tipo de pareja!!

SI TE PICAS, INVESTIGA Y ARGUMENTA.

**¡STOP BULOS MACHISTAS,
STOP MACHISTFAKES!**

4. Ministerio del Interior, 2017.

5. Corresponsabilidad en España. Suavinex, 2017.

6. La vulneración del derecho a un trabajo decente. Fundación Foessa, 2019.

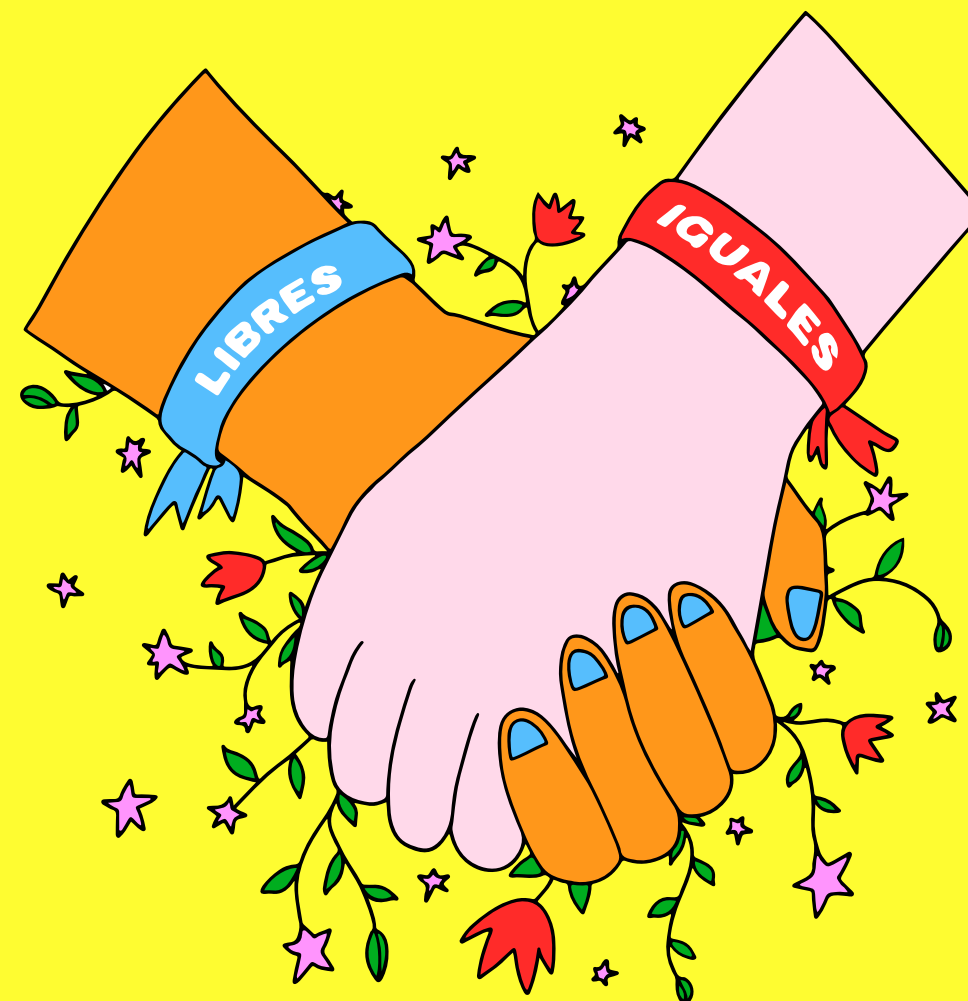
7. Encuesta de Población Activa (EPA). INE, 2018.

8. Consejo General del Poder Judicial, 2017.

10 HITS PARA TRIUNFAR EN PAREJA

- 1 ▶ Una pareja somos dos que... **Nos cuidamos y respetamos con nuestras diferencias.**
- 2 ▶ **El buen trato es muuuy sexy**, y es la clave para tener relaciones auténticas y libres.
- 3 ▶ Si hay **algo que te hace sentir mal**, mira a ver qué es... **¡No lo dejes pasar!**
- 4 ▶ ¿Hay machismo? Mmm. ¿Qué te parece esa situación **si intercambias los papeles?**
- 5 ▶ **Mereces relaciones que te hagan crecer.** El control y la imposición también son violencia.
- 6 ▶ Recuerda que el maltrato va de poococo a poco, de menos a más. **¡No toleres ni una!**
- 7 ▶ Si estás dañando a tu pareja, aléjate. **Hazte responsable. Busca ayuda para cambiar.**
- 8 ▶ Si sufres violencia, **recuerda que no es tu culpa.** Busca ayuda para salir y recuperarte.
- 9 ▶ Cuestiona, infórmate e investiga. **¡Actúa contra los bulos y fakes machistas!**
- 10 ▶ Las amistades somos un gran apoyo... **Crea espacios seguros, ¡libres de machismo!**

SÍ A LAS RELACIONES QUE HACEN CRECER



Tú tienes el poder para cambiar las cosas. Ama/te, cuida/te, respeta/te en tus relaciones. Recuerda... ¡Sin igualdad no hay libertad! Plántale cara a los gestos de control/dominio. Hazte activista del movimiento global por la igualdad y contra la violencia.

Mucho más aquí...



LIBROS IMPRESCINDIBLES

"**Eso no es amor**" de Marina Marroquí.

"**Si es amor no duele**" de Iván Larreynaga y Pamela Palenciano Jódar.

"**El buentrato como proyecto de vida**" de Fina Sanz Ramón.

¡DOS APPS!

¿Te enREDdas bien con tu pareja? Descúbrelo con **En REDate sin machismo** del Cabildo de Tenerife (Eva de la Peña Palacios) y su **Manual de uso y otros materiales**.

¿Ciberpareja molona? ¿You-tuve elección? Juega con **Cibermolo** del Instituto Canario de Igualdad (Eva de la Peña Palacios).

VÍDEOS PARA DESCUBRIR

Mira la campaña **#NoTePierdas** del Instituto Andaluz de la Mujer.

Descubre la playlist **Relaciones afectivas, amor y buen trato** de Booooo.

¡FEMINISMO PARA TODAS!

La lucha por la igualdad explicada con mucho humor por Nerea Pérez de las Heras en "**Feminismo para torpes**".

Desmonta todos los fakes y bulos con "**No manipuléis al feminismo**" de Ana Bernal-Triviño.

CONOCE LOS DATOS Y... ¡REBÉLATE!

Una web interactiva como homenaje a las víctimas de la violencia de género:

1000 mujeres asesinadas de RTVE.

Investigación sobre violencia de género y adolescentes: "**Voces tras los datos**" del Instituto Andaluz de la Mujer (Carmen Ruiz Repullo).

Y tú... ¿Qué?
¿Te atreves a
despatriarcar PAREJAS?



Material Cedido por: CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES, CULTURA Y DEPORTES DEL GOBIERNO DE CANARIAS. DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN, INNOVACIÓN Y CALIDAD.