

GUÍA CONTRA LA

VIOLENCIA DE GÉNERO



amar no duele

Esta guía está pensada para **chicas jóvenes** que están viviendo sus primeras relaciones amorosas. Muchas veces pensamos de forma errónea que **amar** es sinónimo de **sufrir**.

Abre esta guía y descubre algunas claves para que tengas relaciones de amor sanas

LIBÉRATE DE LA OPRESIÓN DEL MACHISMO

EXPRESIONES TIPO:

- Solo piensas en ti, eres muy egoísta.
- Mi familia no me entiende y mi casa es un infierno.
- Haces estas cosas para fastidiarme.
- Tú tienes la culpa de que me ponga agresivo, sacas lo peor de mí.
- No me entiendes... me acabo de enfadar con mi mejor amigo.
- Estoy solo en el mundo y solo te tengo a ti. No puedes dejarme...

JUSTIFICAN EL MALTRATO

**¡COMBATE LA VIOLENCIA
DE GÉNERO!**



Unidad de Igualdad
Universidad Complutense de Madrid

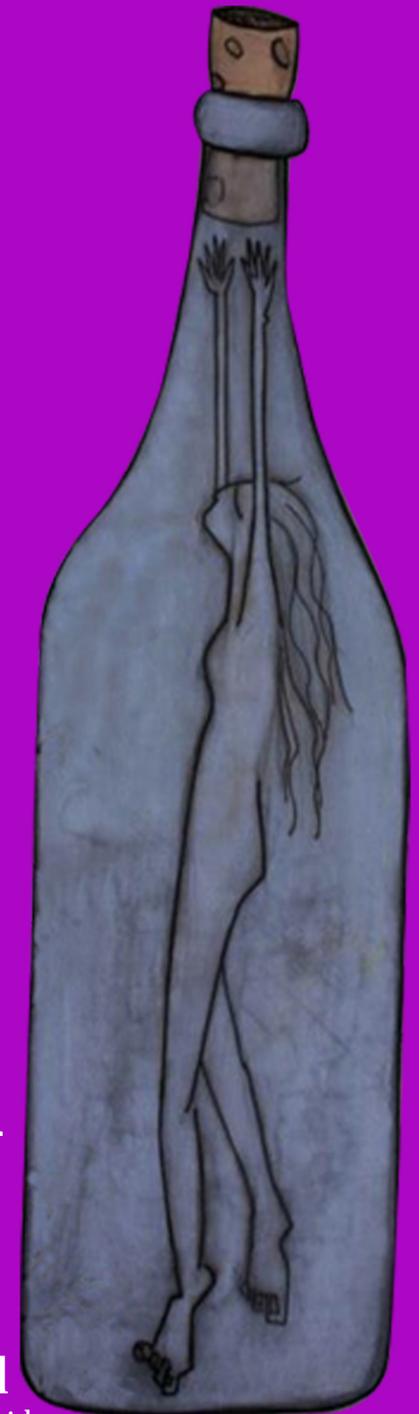


Ilustración Inma Baquero

¿DE QUIÉN APRENDEMOS

A LA HORA DE AMAR?

Nadie nos enseña cómo se debe amar. Nuestros referentes están creados en primer lugar por la familia y los adultos que nos rodean y más tarde por los cuentos, el cine y la televisión.

¿BUSCAS UN CHICO QUE TE SALVE?

Chicos y chicas hemos sido educad@s de forma diferente. Los chicos tienen que tomar las primeras posiciones y ser sujetos activos.

Las chicas tenemos que estar en un segundo plano y ser pasivas. Crecemos esperando que venga nuestro salvador para ser felices.

Si nuestra posición es de espera difícilmente podemos elegir qué nos gusta y conviene más.

La idea del amor romántico en espera de nuestro salvador hace que no seamos objetivas ni capaces de ver las cosas negativas y dañinas.

Es importante que nos marquemos nuestros propios objetivos. La pareja no es nuestra única meta. Y tú, ¿qué opinas?

- La educación recibida influye en tu comportamiento.
- Nuestro sexo determina nuestro comportamiento.

¿POR QUÉ EL PATRIARCADO

NOS AFECTA A TOD@S?

Las decisiones más importantes que afectan a nuestra vida son tradicionalmente tomadas por hombres.

La cultura ha marginado a las mujeres dejándolas en un segundo plano y otorgando el poder al hombre.

Muchos hombres piensan que como tienen el poder tienen el derecho de mandar sobre nosotras y controlar nuestras vidas en todos los aspectos.

Y ENTONCES, ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

Es aquella que sufren las mujeres simplemente por el hecho de serlo en manos de sus compañeros sentimentales.

Esta violencia está relacionada con las desigualdades y discriminaciones que las mujeres viven en su cotidiano solo por tener un sexo determinado.

Los chicos utilizan la violencia para controlar y conseguir que las chicas se sometan a sus deseos. Utilizan el Poder que les ha entregado la sociedad para discriminarnos incluso dentro de la pareja.

DIFERENTES TIPOS DE VIOLENCIA

El maltrato físico es una forma de violencia. Es la más conocida a causa de los medios de comunicación.

El empujón, una bofetada o colleja, un pellizco, un tirón de pelos, las patadas, agarrar del cuello o del brazo con fuerza, provocar heridas superficiales.

En otro nivel de violencia puede existir la presencia o la amenaza con alguna navaja, pistola u otro instrumento que pueda lastimarte.

Producir situaciones donde tu vida corra peligro o te produzcan miedo.

Esto es maltrato físico

El maltrato psicológico son actitudes y comportamientos que tiene tu compañero y que a tí te hacen daño, bien sea por lo que él dice o hace y las formas en las que lo hace.

El chantaje emocional, el insulto, el apodo grosero. Hacerte creer que no sirves para nada, menospreciar tus pensamientos, no dejar expresarte como quieras, no respetar tu forma de ser, de comportarte, de sentir.

Esto es maltrato psicológico

RELACIONES SANAS

Cuando tenemos una relación sana es porque estamos bien con nuestra pareja, porque nos sentimos seguras de nosotras mismas, nos sentimos respetadas, valoradas y queridas.

¿ Y TU RELACIÓN? **¿ ES SANA?** PONTIC'S

Haz un ejercicio de sinceridad contigo misma y responde para ti estas preguntas:

- Cuando sales con él, ¿te deja de lado o te ignora?
- ¿Dice o hace cosas en las que te sientes incómoda?
- Cuando tú expresas tu opinión ¿es valorada por él?
- ¿Desconfía de tí? ¿Debes justificarte con frecuencia?
- ¿Te apoya en tus proyectos?
- ¿Te obliga hacer cosas aunque a ti no te gusten?
- ¿Te impide o le molesta que salgas con otras personas?
- ¿Te dice que lo que sientes o piensas es una tontería?
- ¿Sientes miedo por como se toma las cosas?
- ¿Sientes que él pasa de la relación y eso te entristece?
- ¿Tienes que complacerle por miedo a su enfado?
- ¿Te responsabiliza de las cosas que fallan?
- ¿Sientes que no haces las cosas tan bien como él?
- ¿Controla todo lo que haces y debes dar explicaciones?
- ¿Se preocupa de tu satisfacción sexual?
- ¿Se comporta de forma diferente en la intimidad?
- ¿Se pone agresivo porque tiene problemas?
- ¿Se descontrola y pone en peligro tu integridad?

COMPORTAMIENTOS EN UNA RELACIÓN INSANA

- Critica tu forma de pensar, sentir o vestir.
- Se enfada cuando sales sin él.
- Te prohíbe o no le gusta que te pongas cierta ropa.
- Te compara con otras chicas.
- Controla tu móvil, tu email, con quién hablas.
- Controla en que gastas tu dinero, tus aficiones.
- No te valora o se ríe de ti cuando estáis con gente.
- Cuando hablas con otros chicos te acusa de coquetear.
- Te hace sentir que no encontrarás a nadie mejor.
- Tienes miedo a expresar tu opinión.
- Sientes que hagas lo que hagas nunca es suficiente.
- Te grita, te insulta o te empuja.
- Te hace chantaje cuando dices que le vas a dejar.
- Se pone violento si no estas de acuerdo con él.
- Tus opiniones nunca son acertadas.
- Tu mundo y tus aficiones no son importantes.

Si somos profundamente sinceras con nosotras mismas, sabemos perfectamente qué es lo que nos gusta y lo que no.

Tenemos que hacer caso a nuestra intuición cuando de forma muy sigilosa se enciende el piloto de alerta y en nuestro interior pensamos que "eso" no está bien.

No tenemos que aguantar situaciones que no nos gustan. Por miedo a romper la relación, nos consolamos con la esperanza de que con el tiempo él cambiara, pero esto no depende de ti, y sobre todo aunque él te lo repita una y mil veces **no cambiará por amor.**

PORQUE TE QUIERO TE HAGO SUFRIR

Las chicas tenemos que empoderarnos y tener claro que la pareja no es el centro de nuestras vidas y ellos deben comprenderlo y respetarlo.

Tener una relación de pareja con un chico no significa pasar las 24h del día con él o pendiente de su vida.

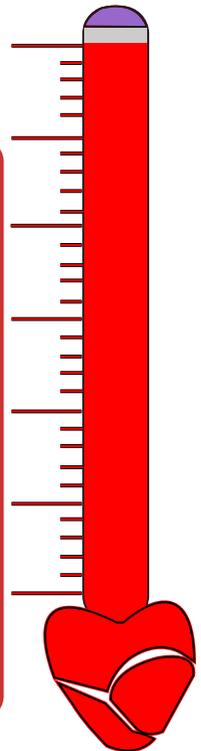
Es importante tener relaciones con otras personas y realizar actividades que no tengan nada que ver con él para tener una vida más plena.

LOS CELOS COMO BARÓMETRO DEL AMOR

En las relaciones amorosas existe una idea equivocada sobre los celos. Solemos interpretar que los celos que demuestra nuestra pareja son una prueba de amor.

La verdadera intención de los chicos es aislarte del resto de tus relaciones para poder controlarte mejor.

Es posible que tu chico no pueda controlar sus celos y pueda llegar a insultarte o agredirte físicamente pero mucho cuidado, eso no es amor, es control.



7

CUANDO DIGO **NO** LO
QUE QUIERO DECIR ES **NO**

Heredado de una cultura patriarcal y machista muchos chicos tienen la creencia que cuando una chica dice NO es porque quiere que vayan detrás de ella y en el fondo quiere decir que SI.

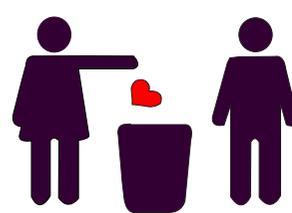
Es importante no sentir miedo cuando te encuentres en alguna situación incómoda o no te apetezca hacer algo. Si has salido con tu chico de fiesta y se pone agresivo o te fuerza no debes justificarlo por estar bajo los efectos del alcohol o las drogas.

TU CUERPO ES SÓLO TUYO

Tú eres la única dueña de tu cuerpo, hay que cuidarlo y respetarlo, nadie te puede tocar si tú no lo deseas y lo haces explícito, aunque sea la persona que amas.

Alerta: si tu chico te obliga a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad se considera delito y está penalizado por la ley.

Algunos chicos piensan que pueden tratarte mal por el simple hecho de estar saliendo con ellos. Muchas veces nosotras no damos importancia al maltrato pensando que lo hacen porque no se dan cuenta o no pueden controlarse.



8

ÁMATE EMPODÉRATE
Y ROMPE LA RELACIÓN

Es importante aprender a querernos y valorarnos para evitar que nos falten al respeto y maltraten. Quererse a una misma es el mejor regalo que podemos hacernos.

Valora las cualidades positivas que tienes y potencialas, aunque tu chico las haya criticado y no le gustasen.

Realiza actividades que te llenen, pinta, escribe, nada, baila... hay que buscar formas de sentirte bien contigo misma y desarrollarte como persona.

Cree en ti misma y en tus capacidades. Piensa que eres válida para conseguir y desarrollarte en la vida como tú quieras. Tú misma labras tu propio camino.

A veces es difícil reconocer el problema y pensamos que podemos estar exagerando y que no nos van a creer, pero si lo compartes habrás ganado, seguro que eso te ayudará a adarar cosas.

Intenta no aislarte, eso es lo que él pretende. Habla con amigas y familiares del tema. Recuerda que la violencia de género no es un problema de pareja sino un problema social.