

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 una egoísta.
- Mi familia no me entiende y mi casa es un infierno. Tú no me comprendes.
- 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

**¡MANTENTE ALERTA
ANTE LA VIOLENCIA
DE GÉNERO!**



Unidad de Igualdad
Universidad Complutense de Madrid



Ilustración Inma Baquero

¿DE QUIÉN APRENDEMOS A LA HORA DE AMAR?

1

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

¿BUSCAS UN CHICO QUE TE SALVE?

Chicas y chicos 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 “príncipe azul” 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 “príncipe azul” 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?

2

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 otorgándoles el poder a ellos.

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?

La que sufren las mujeres simplemente por el hecho de serlo.

La violencia machista está relacionada con las desigualdades y discriminaciones que las mujeres viven en su vida cotidiana.

Los chicos utilizan la violencia para controlar y someter a las chicas.

Utilizan el poder que les ha concedido la sociedad para discriminarnos incluso dentro de la pareja.

DIFERENTES TIPOS DE VIOLENCIA

3

El maltrato físico es una forma de violencia. Es la más conocida porque se visibiliza en 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...

ES MALTRATO FÍSICO

El maltrato psicológico tiene que ver con actitudes y comportamientos de tu compañero que a tí te hacen daño, bien sea por lo que él dice o hace o por la forma en la que lo hace.

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

ES MALTRATO PSICOLÓGICO

4

RELACIONES SANAS

Quando 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 no te gusten?
- ¿Te impide que salgas con otras personas?
- ¿Te dice que lo que sientes o piensas son tonterías?
- ¿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 cuando tiene problemas?
- ¿Se descontrola y pone en peligro tu integridad?

COMPORTAMIENTOS EN UNA RELACIÓN INSANA

5

- 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 guiarnos por 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 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.**

AMAR NO DUELE

6

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.

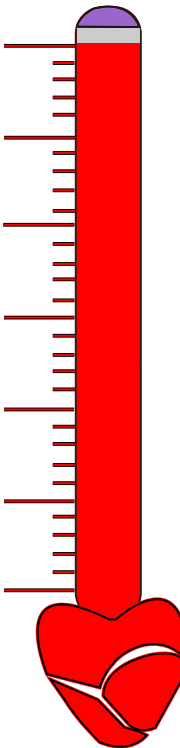
Es importante tener relaciones con otras personas y realizar actividades que no tengan nada que ver con él para tener una vida más plena.


LOS CELOS COMO BARÓMETRO DEL AMOR

En las relaciones amorosas existe una idea equivocada sobre los celos. Solemos interpretar que los celos 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. Mucho cuidado, eso no es amor, es control.





CUANDO DIGO **NO** LO ⁷
QUE QUIERO DECIR ES **NO**

Cuando decimos NO lo que estamos haciendo es poner un límite ante una situación que no nos gusta o desagrada. Al ejercer tu derecho a poner límites estás valorando tu personalidad e integridad, estás tomando las riendas de tu vida y destino.

Es importante decir NO 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, 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. Quererte es el mejor regalo que te puedes hacer a ti misma.

Valora las cualidades positivas que tienes y poténcialas.

Realiza actividades que te hagan sentir bien y te desarrollen como persona, pinta, escribe, nada, baila, ríe...

Cree en ti misma y en tus capacidades. Piensa que eres muy válida, y puedes conseguir tus objetivos personales y profesionales. Tú misma decides tu propio camino.

A veces es difícil reconocer el problema y pensamos que podemos estar exagerando, 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.