

Enróllate



con

IGUALDAD



Rubén Castro Torres



Para empezar...

Muy buenas! Ahora que tienes esta guía en tus manos ya va siendo hora de que nos conozcamos.



Antes queremos saber si...



¿Has estado enamorado@ alguna vez?



¿Te gusta algún chico@?



¿Sales o te enrollas con alguien?



¿Conoces a alguien que haya sufrido violencia de género?

Si tus respuestas son que no, ¿Qué haces con esta guía?
¡¡Es broma!! 😂 Sea cual sea tu respuesta, **esta es tu guía.**

Porque con tu atrevimiento y tu activismo se pueden cambiar las cosas para relacionarnos de buen rollo, con igualdad y sin violencia de género.

Autor: Rubén Castro Torres (www.rubencastro.es)

Adjuntas de producción: Beatriz Fernández Martínez, Jennifer González Rodríguez, Tania González Rodríguez

1ª edición, Agosto de 2016

Obra registrada. Licencia Creative Commons- Reconocimiento- No comercial.

Algunos derechos reservados

Permitida su reproducción con fines no comerciales ni lucrativos, citando la autoría y el portal www.conigualdad.org. No se permite la generación de obras derivadas. Para más info. contactar con publicaciones@conigualdad.org

Diferentes... ¡pero iguales!

¿Te has fijado en que somos **diferentes**?

Sí, suponemos que ya lo tienes claro, porque **sino seríamos clones...**



¡que rollo, no?

Por eso hay hombres, mujeres, alt@s, baj@s, heteros, gays, lesbianas, bisexuales, trans, nacid@s aquí, nacid@s allá...

También hay muchas formas de quererse, de enrollarse... 😍 (de esos trata esta guía!).

¿A qué viene todo esto?...

Pues que por muy diferentes que seamos, hay que relacionarse con **igualdad** y sin discriminar a nadie.

top 15

tópicos estúpidos

Seguro que has oído alguna vez alguno de estos tópicos... ¡Con ellos es imposible enrollarse con igualdad!

Algunos tópicos heredados de tus padres/madres... ¡Pero otros son "modernos"!



1

Si no tienes pareja estás incomplet@!

"También conocido como el mito de la "media naranja"!"



2

El hombre debe ser un poco superior a la mujer.

3

Si sales con alguien tienes que alejarte de tu familia y amig@s para llevar mejor la relación.

4

Si tu pareja no es celosa es que pasa de ti.

5 Hay trabajos de hombres y trabajos de mujeres, colores de hombres, colores de mujeres..

6 Los hombres tienen que ser agresivos para ser más atractivos.

7 En la primera cita hay que enrollarse si o sí.

8 Los hombres no lloran.



¡Y encima, algunos nos parecen molones...!

9 Si quieres a alguien tiene que ser solo para ti!

Te he traído un regalito. ¡Para que seas solo mía!



10

El amor sin dolor no es amor: ¡Hay que sufrir mucho y pasarlo mal para estar con alguien!

11

Como los hombres tienen más ganas de sexo, las mujeres deben "ceder".

12

Las mujeres pueden trabajar o estudiar fuera de casa, pero a la vez tienen que encargarse de casi todas las cosas de casa.

También llamado "mito de la supermujer".

**13**

El amor solo se encuentra una vez en la vida.

14

Las chicas con novio o pareja tienen que vestir tapándose más.

15

**Cada mujer necesita su
“príncipe azul”.**

*¿Que vienes a rescatar
a quién??*

*¡Si ya hace dos horas
que abrí la puerta del
castillo!*



Estos tópicos no molan nada...

Pasa de página y veras lo que pasa por creer
que todo esto es “lo normal”....

Machismo



¿Eso qué es?



Ideología y actitud que impone la **desigualdad** para que los hombres estén por encima de las mujeres (Así ellas tienen menos oportunidades y derechos).



Se **transmite** por la cultura, la educación, los medios de comunicación...



Impone unos **papeles rígidos** a mujeres y a hombres durante toda la Historia.



Supone una forma de relacionarnos muy **tóxica** (como has visto en páginas anteriores).

DANGER

¡Cuidado!

Hoy día, a veces, el machismo se **camufla** con formas más “disimuladas” y supuestamente modernas, para que no se diga que es algo antiguo o contra las mujeres*.

Cuidado cuando dicen: “Yo no soy machista, pero...”

Así parece que están a favor de la igualdad ¡Pero es mentira!

Ejemplos de frases machistas “modernizadas”

En toda familia se necesita un hombre que mande y sea “el jefe”.

Tener un hombre al lado es bueno para proteger a las mujeres.

¡Las mujeres tienen que ser quienes hagan las cosas de casa!

Los hombres tenemos que ayudar a algunas cosas de casa. Pero vosotras lo haceis mejor.

Las mujeres visten ropa tan corta con maldad, para provocar.

Es mejor que las mujeres vistáis ropa más larga para protegeros.

Las mujeres son más débiles.





Hay que tratar a las mujeres con delicadeza.

*A todo esto también se la llama “posmachismo”.

Ejemplos machistas

basados en hechos reales



En     ..., en todo el mundo y desde hace muchos siglos hay machismo, desigualdad y violencia. Aquí tienes algunos ejemplos...



El típico **anuncio** en el que los **hombres** no saben hacer nada de las cosas de casa, ni cuidar niñ@s...





Parece un reportaje sobre malos tratos hacia las mujeres, pero es un anuncio de una cadena de ropa! En muchos casos se utiliza la violencia hacia las mujeres como algo "atractivo"...

Mira, un anuncio de crema solar, ¿no? Como sale la chica desnuda...

¡Que va!
Es un anuncio de coches...



Clásico anuncio que utiliza a mujeres **desnudas** (o casi) para anunciar sus productos...

hiperGO!

tu supermercado de calidad!

Especial Día de la Madre

“Los mejores regalos para
las mejores mujeres”



-50%
Artículos de
Hogar

Según muchos folletos de tiendas, las mujeres están deseando que para su cumple u otras fechas les regalen cosas para casa... ¡Como si fuera algo divertido y solo para ellas!



BRICOMan

TU TIENDA DE BRICOLAJE

PARA LOS MÁS HOMBRES!



39€
Escalera Alu
Mod.23



29,99€
Taladro Dosch

Ofertas válidas salvo error tipográfico. IVA incluido



¡Sí! Las cosas de bricolaje, construcción, automóviles, entre otras, se venden como si fueran cosas sola para hombres...

Marco

Periódico deportivo de información nacional.

2€ 1,908

NOTICIÓN

Andrés Pelótez del Barça se ensucia las zapatillas durante un entrenamiento (Páginas 2 a 34)



El sábado se inicia la próxima temporada de Fórmula 1

BREVES

La selección española de fútbol femenino gana el mundial



Muchos periódicos sacan solo deportes "de hombres"...
¡También hay mujeres deportistas, pero para ellas apenas hay espacio!

Hay discotecas que compran a las chicas con entradas, tratándolas como maniquís.

Y a los chicos les hacen pagar para tener chicas "a su disposición".



Este verano:
chicas más y más chicas



Remeneo's Disco

Tu discoteca de moda!



Chicas entrada gratis.



Chicos, 19 euros con consumición.



¿Qué decimos si...

Cuando es...

Si es...



Si es...



Prudente	Cobarde	Sensata
Curios@	Inteligente	Cotilla
Tiene mucho sexo	Potente	Puta
Muy activ@	Inquieto	Nerviosa
Sale con much@s a la vez	Triunfador	Zorra
Viste con ropa corta y ajustada	Atractivo	Provocadora



Seguro que lo has oído más de una vez...
¡O incluso lo has dicho tú! Son ideas tan repetidas
que nos parecen normales (¡Aunque no lo son!).

¿Quieres más ejemplos de machismo?

Solo hace falta mirar a tu alrededor: libros infantiles, pelis,
series, noticias, videojuegos y en muchos más sitios.
¡La desigualdad está aún hoy en todo el mundo!

¿¿¿Y dices que ya somos iguales???

Ya somos iguales,
tenemos las mismas
oportunidades...

...tenemos los mismos
derechos, no hay
violencia...





En efecto, **la igualdad es todavía un sueño.**

No es por ser pesimista, pero aunque se ha avanzado en algunas cosas ¡aún hay muchísimas desigualdades!

10 desigualdades en el mundo

1 de cada 3 mujeres sufre violencia física y/o sexual.

El 46% de las noticias refuerza los estereotipos de género.

En los parlamentos solo hay un 22% de diputadas.

Solo un 6,9% de las jefas de estado o de gobierno son mujeres.

Las mujeres ganan un 24% menos que los hombres.

Por cada hora que los hombres dedican a tareas domésticas las mujeres dedican tres.

Solo un 24% de los puestos de alta dirección en empresas está ocupado por mujeres.

Solo un 43% de los países tienen algún tipo de ley para ofrecer permisos de paternidad.

Para el 30% de las mujeres su primer experiencia sexual fue forzada.

Más de 4 millones de mujeres son explotadas sexualmente.

TEST

Y tú,
¿Cómo te enrollas?

 Contesta si te enrollas así con tu chico o chica.

 Después mira tus resultados.

 ¡No hagas trampa! No te engañes a ti mism@

Eres Chico



sí no

Le envío whatsapps o mensajes a todas horas para ver dónde está, que hace, etc.

Le digo que no se ponga ese vestido tan corto o esa camiseta tan escotada para que no le vean otros chicos.

Si queda con otros chicos tiene que avisarme: no me gusta.

Le insisto en tener sexo conmigo, aunque ella no tenga ganas.

Me río de ella delante de amigos/as u otras personas.

Le pido que me dé sus contraseña para poder confiar en ella.

Cuando me enfado rompo cosas suyas.

Aunque ella insista, no usamos preservativos: no me gustan.

Prefiero que no esté tanto rato con su familia o amig@s, para que no la pongan en mi contra.

Le pido que me enseñe sus conversaciones de whatsapps y las cosas del móvil para ver qué hace.

Si tengo un mal día me desahogo y le echo la culpa a ella.

Le grito o incluso le insulto, pego o empujo cuando algo que hace no me gusta.

Envío fotos tuyas a los demás aunque a ella no le guste.

Le animo a que no trabaje ni estudie, conmigo no le hará falta.

Revisa tus resultados en la página siguiente! >

Eres Chica



sí

no

Me envía whatsapps o mensajes a todas horas para ver dónde estoy, que hago, etc.

Me dice que no se ponga ese vestido tan corto o esa camiseta tan escotada para que no me vean otros chicos.

Si quedo con otros chicos tengo que avisarle: no le gusta.

Me insiste en tener sexo con él, aunque yo no tenga ganas.

Se ríe de mí delante de amigos/as u otras personas.

Me pide que le dé mi contraseña para poder confiar en mí.

Cuando se enfada rompe cosas mías.

Aunque yo insista no usamos preservativo porque no le gustan.

Prefiere que yo no esté tanto rato con mi familia o amig@s.

Me pide que le enseñe mis conversaciones de whatsapps y las cosas del móvil para ver que hago.

Si tiene un mal día se desahoga y me echa la culpa a mí.

Me grita, insulta, pega o empuja cuando algo no le gusta.

Envía fotos mías a los demás aunque a mí no me guste.

Me animo a que no trabaje ni estudie, con él no lo necesitaré.

Revisa tus resultados en la página siguiente! >

Analiza tus resultados...

Eres Chico



Si has ejercido **LA MAYORÍA** de las situaciones:
Estás ejerciendo violencia y formando una relación tóxica que no debe permitirse.

En esta guía encontrarás algunos aspectos básicos para replantearse todo y no ejercer ninguna de estas actitudes (o similares).



Si has ejercido **ALGUNA** de las situaciones:

Te toca revisar tu forma de relacionarte, porque cualquiera de estas actitudes (u otras parecidas) son violencia y no pueden permitirse. ¡Hay que desecharlas de raíz!



Si no ejerces **NINGUNA** de las situaciones

¡Enhorabuena! Probablemente te enrolles con igualdad. De todas formas, hay muchas actitudes sutiles que quizá no están en el test, pero contienen control, intimidación... ¡En esta guía puedes conocerlas para no ejercerlas!



**Eres Chica****Si has vivido la mayoría de las situaciones:**

Estás viviendo una relación tóxica y no tienes que soportarlo. Cualquiera de estas actitudes (o similares) son violencia. En esta guía encontrarás algunos aspectos básicos para replantearse todo y salir de ésta.

**Si has vivido alguna de las situaciones:**

Te toca revisar tu relación, porque cualquiera de estas actitudes (u otras parecidas) son violencia y desde el principio hay que decir NO.

**Si no vives ninguna de las situaciones :**

¡Enhorabuena! Probablemente te enrolles con igualdad. De todas formas, hay muchas actitudes sutiles que quizá no están en el test, pero contienen control, intimidación... ¡En esta guía puedes conocerlas para prevenirlas y/o rechazarlas!



TEST

Y tú,
¿Qué harías?



 Contesta qué harías tú en cada situación.

 Después mira tus resultados.

 ¡No hagas trampa! No te engañes a ti mism@

1

Ya lleváis un mes saliendo ¡Y te apetece mucho hacerlo!! Pero tu pareja no está preparad@...

- a) Le animaré a hacerlo, pero sin chantaje. Cuando se sienta segur@.
- b) Le insisto una y otra vez. Si no lo hacemos no llegaremos a ningún lado.
- c) La próxima vez lo hará queriendo o sin querer: por amor está obligada.

2

Tu pareja no quiere usar condón: dice que ya controla.

- a) ¡Sin condón ni hablar! Para hacerlo seguro es la mejor protección.
- b) Probaremos alguna vez, pero no estoy nada convencid@ de eso...
- c) Le haré caso, el/ella sabrá lo que nos conviene.



3

Quieres que tu pareja confíe en ti.

- a) Le trataré con cariño y respeto.
- b) Le enseñaré todo lo que hago en mi móvil o redes sociales.
- c) Le doy todas las contraseñas de Facebook, Twitter, el email, Instagram....

4

Tu pareja sale de casa enseñando el ombligo o las piernas

- a) Es bien libre de hacerlo!
- b) Le animo a que no lo lleve, que los demás se le quedan mirando... Es la mejor manera de protegerse.
- c) Le escondo esa ropa. No quiero que parezca un@guarr@.

5

Os vais de vacaciones y en el apartamento hay que hacerse la comida, la cama...Crees que...

- a) Entre un@s y otr@s lo haremos. La próxima vez ya iremos a un hotel "todo incluido".
- b) Eso tienen que hacerlo las chicas que se les da mejor. Los tíos tienen que ayudarlas en algo.
- c) Los chicos no tienen que hacer nada, menos aún si son vacaciones ¡Todo eso es cosa de mujeres!

6

Habíais quedado para salir pero a tu pareja le han pedido que se quede de canguro con sus sobrinos porque no tienen nadie más con quien dejarlos.

- a) ¡Qué le vamos a hacer, ya habrá otro día para salir!
- b) Le recuerdo que habíamos quedado, y que lo más importante es tu pareja o novi@. Lo demás hay que dejarlo de lado.
- c) De eso nada: Llamaré a toda la familia para decirles que es mi@ ¡Y se viene conmigo!

7

Tu pareja quiere ir a cenar con un grupo de amig@s, pero tú no puedes ir.

- a) Me parece bien, que disfrute!
- b) Yo sé como son algun@s ti@s... Le aconsejo que se quede en casa.
- c) Le obligo a quedarse en casa conmigo. ¡Por supuesto!



8

Unos amig@s saludan cariñosamente a tu pareja.

- a) Eso es que tiene buenos amig@s. ¡¡Me gusta!!
- b) Vigilo a ver qué pasa: eso siempre es sospechoso...
- c) Me pongo muy celos@ y la lío delante de tod@s. ¡¡Es solo mi@!!

9

Tu pareja te trata mal constantemente y no te hace sentir bien.

- a) Mejor ir pensando en dejar esa relación, ya que no me hace feliz!
- b) Por amor espero a que cambie. Dicen que hay que sufrir por amor.
- c) Tengo que aguantarl@ como es: ¡Siempre me han dicho que "quien bien te quiere te hará llorar"!

10

Has conocido a una persona que te mola mucho.

- a) Haré lo que pueda. ¡Pero sin dejar de ser yo mism@!
- b) Dejaré algunas cosas de mi vida y simularé que soy como le gustan a el/ella.
- c) Para no perderl@ daré todo, dejaré de estudiar, de trabajar, de verme con mis amig@s, ...

11

Tienes una amiga a la que su novio le trata mal, le controla, le manipula...en fin, un desastre!

- a) Hablo con ella para ver si puedo ayudarla en algo, no puede seguir así.
- b) Hablo con ella pero si no me hace caso ¡Que se las apañe, será culpa suya!
- c) Ya se las apañará, en parejas ajenas mejor no meterse, pase lo que pase.

12

Tu pareja está triste por algo...

- a) Le animo a que lo arreglemos juntos o encontrar la solución.
- b) Paso. Ya lo arreglará sol@...
- c) Se lo digo a todo el mundo y así nos reímos de el/ella.

13

Encuentras a tu ex está saliendo con otra persona...

- a) Qué le vamos a hacer, ¡es libre de hacerlo!
- b) Le diré cuatro palabras para hacerla sentir mal...
- c) Era mía y tiene que volver a serlo. Les atacaré y molestaré hasta recuperarla.



Si has contestado...



mayoría de A

Te gusta respetar y que te respeten. Pasas de malos rollos. Si todas tus respuestas son así es que de verdad quieres enrollarte con igualdad. ¡Adelante!



mayoría de B

Aunque parece que no eres tan antiguo, sigues ideas muy cerradas que no os permitirán ser libres e iguales. ¡Tienes mucho por cambiar, por tu bien y por el de los demás!



mayoría de C

Sigues ideas machistas y anticuadas que limitan tu vida (o la de los demás) incluso con violencia. Así no debes relacionarte con nadie: ¡Es peligroso e inadmisible!





Jessi:

Hola, llegaré en 5 minutos!
Estoy con mi padre en el súper 🤗

2

Pau:

Seguro?? 😞 😞 Envíame una foto!

Jessi:

Jo, es que no me crees?

Pau:

Y tu es que no me quieres?
No me hagas dudar! Envíamela

3

Pol:

Hola guapa! Qué tal?

Ana:

Eyy! Bien, aquí estamos!!

Pol:

jejeje Una cosa! Envíame una foto...

Pol:

Ya sabes... 😊 😊

Ana:

La de perfil?

Pol:

Que perfil ni que... desnuda!! 😏

Ana:

Ay cari!!! Ya te he dije ayer que por aquí no me fio... 😞

Pol:

Va... no seas estrecha!!! Seguro que a otros se la enviaste... 😏

#@

Menudos cravales:
Celosos, controladores,...



4

Victor:

👋 Hola!!! Qué tal la tarde?

Victor:

Al final qué ropa te has puesto?

Victor:

Eoo! Por qué no me llamaste?

Victor:



Victor:

Ehhhhh!!

Victor:

Me da igual que estés en clase!
Podrias contestarme!!

Victor:

Niñaaa! 👋👋



14 llamadas perdidas de Victor

top 15

actitudes violentas



Fíjate en esta lista de posibles actitudes de un chico hacia su novia:

- 1 *Pegarle.*
- 2 *Darle un empujón, bofetadas...*
- 3 *Rompe o tira objetos suyos.*
- 4 *Tratarle como si no entendiera nada.*
- 5 *Insultarle.*
- 6 *Amenazar con dejarla si no hace lo que él quiere.*
- 7 *Compararla con otras mujeres para dejarla mal.*
- 8 *Hacerle chantaje para que haga lo que él quiere.*
- 9 *Hacerle sentir lástima y amenazar diciendo que "no soportaría que le dejara".*
- 10 *Le insiste en tener sexo hasta conseguirlo aunque ella no quiera.*

- 11 *Decidir todo por ella, para “protegerle”.*
- 12 *Apartarla de su familia o amig@s porque ell@s “la ponen en su contra”, “no les comprenden”...*
- 13 *Estar constantemente celoso “porque estar muy enamorado” o “miedo a perderla”.*
- 14 *Reírse de ella y dejarla en ridículo delante de amig@s, familia...*
- 15 *“Pasar de ella”, no hacer caso de sus problemas o sentimientos.*

Como habrás visto... ¡Estas actitudes son de muy mal rollo! Algunas son **violencia física, psicológica, sexual, económica**, etc.



Y si te hace daño
no es amor...
¡Es violencia!



**Son una forma de
violencia de género.**

Si te **controla**

Si te **aísla**

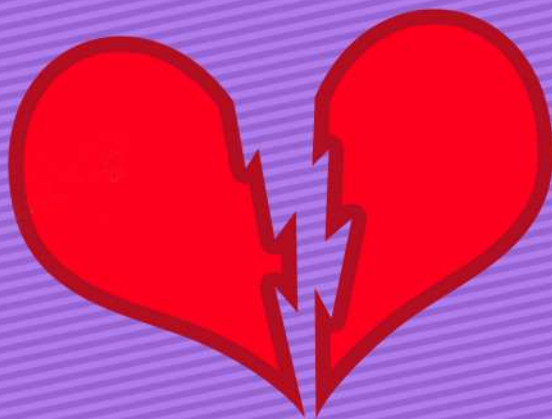
Si te **amenaza**

Si te **pega**

Si te **hace sentir mal**

Si te **trata mal**

**NO ES AMOR
ES VIOLENCIA!**



La violencia de género

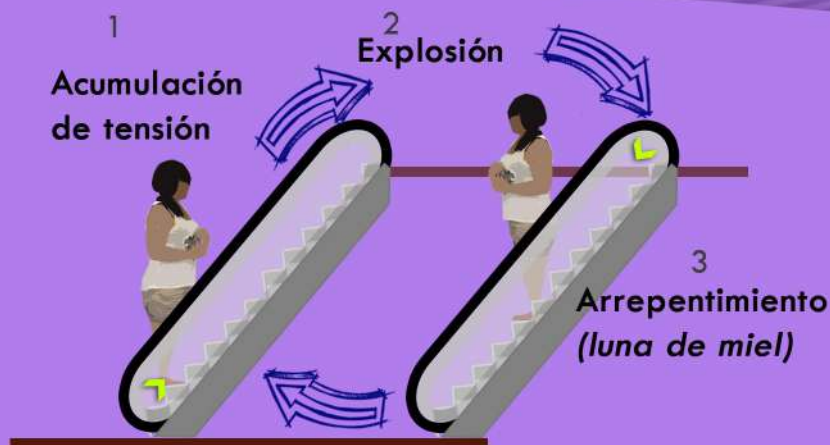
Es la violencia que ejerce **un hombre sobre una mujer** con la que sale, es su pareja o tiene (o ha tenido) alguna relación amorosa. Así pretende atemorizarla y mandar sobre ella.



Como te hemos explicado, además de la violencia física también hay sexual, psicológica, económica, etc.



La violencia de género empieza **poco a poco**, sin apenas darse cuenta, en un **camino que sube y baja** una y otra vez.



El ciclo de la violencia:

Empieza con pequeños ataques y violencia (1). Cada vez hay más tensión, hasta que llega un ataque “fuerte” (2). Después el agresor se muestra “arrepentido”, (3) pero al poco vuelve a la carga y empieza el ciclo otra vez.

¿Mito o verdad?



¡Te proponemos una serie de afirmaciones, ¡Puedes preguntarle a tus amigo@s a ver si reconocen si son mito o verdad!



La violencia de género es cosa de gente mayor...

La gente joven también ejerce/sufre esta violencia: Por ejemplo, un **24%** de los chicos adolescentes controlan constantemente a su pareja y un **30%** de las mujeres asesinadas en España son menores de 30 años.

MITO



Hay menos violencia de mujeres hacia hombres que violencia de género.

En cuanto a la violencia de género (hombres que maltratan a mujeres) hay **más de 600.000 mujeres** que la sufren cada año en España. Es **incomparable** con otras formas de violencia, que también son denunciadas y malas, pero ni están aceptadas socialmente ni se transmiten de generación en generación como ésta.

VERDAD



El alcohol y las drogas son la causa de la violencia de género.

Aunque el alcohol o las drogas pueden hacer que alguien tenga menos vergüenza o se “deshiniba”, no obliga a tratar mal a nadie (que casualidad que además a la única persona a la que se maltrate sea la pareja). O sea que es una excusa más!

MITO



Si una chica va vestida con ropa corta es culpable de “provocar” a los hombres y que la puedan acosar.

MITO

Ninguna forma de vestir, moverse o bailar justifica ninguna agresión sexual, física, psicológica... ¡Eso es una excusa machista para quienes quieren aprovecharse!

Mírala, como va provocando...

Así pasan las cosas...



Míralo que guapo se ha puesto hoy!

¡Claro, es libre de hacerlo!

¿A que no decimos lo mismo si quien viste así es hombre?



La mayoría de denuncias de violencia de género son verdaderas.

VERDAD

Las denuncias falsas, no son ni un 1% del total (datos de la Fiscalía General del Estado en España), es decir una mínima parte. Además, no todas las mujeres que sufren violencia dan el paso de denunciar.



Si una chica no se aleja de quien le maltrata es porque le guste que le hagan daño.

Si a una chica le cuesta abandonar una relación tóxica es porque...

depende de su agresor: ella aún le quiere, se siente culpable, no quiere separarse de él, etc.

por los **mitos** (como los de esta página) que nos hacen creer que es "normal" que un chico trate así a una chica.

Por **miedo**, por estar amenazada o temer que los demás no la entiendan.



MITO



La mayoría de víctimas no son inmigrantes.

En España las mujeres llegadas de otros países que han sido asesinadas por violencia de género son aproximadamente un 30% del total de víctimas: no son una mayoría.



Recuerda: La violencia de género existe (aún hoy) en todo el mundo.

VERDAD



Los hombres de verdad son violentos.

La desigualdad se aprende: si hay hombres violentos es porque **han aprendido** que tienen que comportarse así, y **han decidido hacerlo**. ¡No todos son así ni tienen por qué serlo!

¡Si dejamos de lado los tópicos machistas se puede ser un hombre no violento! Merece la pena.

MITO



La mayoría de agresiones sexuales a mujeres son de gente conocida.

VERDAD

Al contrario de lo que mucha gente piensa, la mayoría de agresiones sexuales a mujeres (mantener sexo no deseado, violaciones...) provienen de gente de su entorno (familia, amigos, compañeros del trabajo, etc).



Solo si una chica dice que Sí, es que sí quiere tener sexo.

VERDAD

Aunque tengan una cita...
 Aunque estén saliendo...
 Aunque lleven muuuucho tiempo saliendo...
 Aunque lo hayan planificado...
 Aunque haya bebido mucho...
 Aunque parezca que sí que quiere...
Solo cuando dice Sí, es que Sí.

Por cierto: incluso aunque antes hubiera dicho que sí, si llega un momento en que ella (o él) no quiere enrollarse o tener sexo, o quiere parar, **está en su derecho.**

¡Hay que enrollarse con empatía (poniéndose en el lugar del otro/a) y respetando a cada un@!



top 10

para enrollarse con igualdad

- 1 Nos respetamos.
- 2 Yo me pongo en su lugar y el/ella en el mío.
- 3 Compartimos actividades y cosas junt@s.
- 4 Respetamos nuestros propios espacios.
- 5 Sea chico o chica podemos hacer las mismas cosas.
- 6 Hablamos. Y si hay algún problema hablamos para arreglarlo.
- 7 Ella tiene sus amig@s y él tiene sus amig@s. Y en común.
- 8 Si nos liamos o queremos sexo es porque nos apetece a l@s dos.
- 9 Nos vestimos como nos apetece.
- 10 Confiamos el uno en el otro sin celos ni malos rollos.



¿Feminismo?

El **feminismo** es la lucha por la igualdad de mujeres y hombres.

Desde el feminismo se ha conseguido la igualdad en derechos como la educación, salud o el voto en muchos lugares del mundo.

No es el machismo al revés, ya que no busca atacar a los hombres.

Aunque en algunos países hay igualdad de derechos, **todavía hay desigualdades** como las que has visto en esta guía (violencia de género, tópicos machistas...)



¡Las feministas "sufragistas" lucharon por el voto femenino y lo lograron!

¿Por qué los **hombres** también tienen que defender la igualdad?



- 👉 Por justicia: ¡por las mujeres!
- 👉 Para desechar tópicos que limitan la vida de mujeres y de hombres
- 👉 Para tener beneficios compartidos (mejores relaciones, más tiempo, mejor autoestima...)



¿Qué hago si estoy sufriendo violencia de género?

No pienses que es culpa tuya, que el agresor puede cambiar o que no tienes derecho a una vida libre. Nada justifica la violencia y la ley te ampara para **abandonar tu relación tóxica**.

👉 **Pide ayuda** a tu entorno y explica por lo que estás pasando.

👉 **Acude/llama a los servicios especializados contra la violencia de género**. Hay recursos y leyes a tu alcance

👉 **Ante una agresión o emergencia acude/llama a los servicios de emergencia**.







Los hij@s también sufren las consecuencias de esta violencia, y por ell@s también hay que dejar esa relación tóxica.





¿Qué hago si creo que alguien está sufriendo violencia de género?

-  **No mires para otro lado.** ¡La violencia de género no es un asunto privado!
-  **No hay que poner en duda lo vivido por la víctima.** Hay que **acompañarla** y mostrarle que estamos **a su lado**.
-  **Acudir/llamar a los servicios especializados** contra la violencia de género.
-  **En caso de urgencia acudir/llamar a los servicios de emergencia.**

RECURSOS contra violencia de género en España



Teléfono 016.

Servicio de atención e información contra V.G. Gratuito, confidencial, en múltiples idiomas y no deja rastro en la factura de teléfono.

112

Emergencias 112

Servicio gratuito que unifica todos los servicios de emergencias (Policía, Ambulancias, etc.)



Servicios municipales de información a la mujer o contra la violencia de género

Infórmate en tu municipio o en:
<http://wrap.seigualdad.gob.es>

Enlaces



Teléfono contra la violencia de género en España (gratuito, confidencial, no deja rastro)

Teléfono 016

Emergencias en España (Policia, Ambulancias, etc.)

Teléfono 112

Servicios de ayuda contra la violencia de género en todo el mundo
(lista de teléfonos recogida por Naciones Unidas)

<http://www.endvawnow.org/es/need-help>

Conigualdad.org Portal de recursos para la igualdad de mujeres y hombres

<http://www.conigualdad.org>

Instituto de la Mujer

<http://www.inmujer.es>

Teléfono 900 19 10 10

Información a la mujer (Gratuito.

De 9 a 23h de lunes a viernes

salvo festivos nacionales)

Fondo documental del Instituto Andaluz de la Mujer

<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/index.php/fondo-documental>

Escuela Virtual de Igualdad (cursos gratuitos online)

<http://escuelavirtualigualdad.es>

AHIGE (Asociación de Hombres por la Igualdad de Género)

<http://www.ahige.org/>

Plataforma por Permisos Iguales e Intransferibles de Nacimiento y Adopción (PPIiNA)

<http://igualeseintransferibles.org/>

ONU Mujeres (Entidad de las Naciones Unidas para la igualdad de género)

<http://unwomen.org/>

¿Estás hart@ de mitos y otras estupideces sobre como relacionarte con otros chic@s? 😱

Sea cual sea tu respuesta esta es tu **guía** para enroллarte con buen rollo y prevenir la violencia de género. Incluye tests, cómics, conversaciones y consejos para leer y compartir con tu gente!



@conigualdadorg



facebook.com/conigualdadorg



www.conigualdad.org

Autor:

Rubén Castro Torres

Agente de igualdad de género y Experto en Violencia de Género por la UNED. Postgrado en Género e Igualdad por la UAB y Experto en Educar en la no violencia por la UNED.

Premio de Periodismo Joven sobre Violencia de Género por el Gobierno de España. Autor de la "Guía Express del Hombre Igualitario" y "Desmontando la violencia de género", entre otros. Más info: www.rubencastro.es

Adjuntas Producción:

Beatriz Fernández Martínez
Jennifer González Rodríguez
Tania González Rodríguez

