

Este libro quiere ofrecer la oportunidad, ser la excusa para que los y las jóvenes dediquen un tiempo a su formación como pareja. Motivando la formación con humor, sin culpabilizaciones y con el mejor soporte visual para que entre por lo ojos y llegue al corazón.

de par... en par

Un libro con humor para romper con el modelo de pareja tradicional y sexista, construyendo desde la igualdad nuevos estilos de convivencia.



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES

SECRETARÍA
GENERAL
DE POLÍTICAS
DE IGUALDAD

INSTITUTO
DE LA MUJER

de par...en par

de par... en par

Textos: Neus Debón
Ilustraciones: Tania Acuña



Con la colaboración de Fundación Mujeres



A Soledad Murillo, Ángeles Álvarez, Esther Ramos, Amparo Bonilla, Miguel Moya, Juan Soler, Lina Vila y todas aquellas personas que han colaborado en esta aventura.

Catálogo general de publicaciones oficiales

<http://www.060.es>

Autora: Consuelo Debón Hernández

Ilustraciones y maquetación: Tania Acuña

Edita: Instituto de la Mujer (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales)

C/. Condesa de Venadito, 34

28027 Madrid

e-mail: inmujer@mtas.es

www.mtas.es/mujer

© 2006, Consuelo Debón Hernández

Ilustraciones y maquetación: Tania Acuña

NIPO: 207-07-075-3

ISBN: 978-84-690-6384-2

Depósito legal M-27190-2007

Imprime: DIN Impresores

3er PREMIO 2006 a la Integración de Temas Transversales en el Curriculum de la Generalitat Valenciana.

Prólogo

El texto que tengo ante mí está lleno de sugerencias y apuestas para que la vida sea más fácil entre hombres y mujeres. Objetivo que no siempre se consigue completamente, pero con la ayuda de este texto nos vamos a acerca a lo importante: el buen trato por encima de todo.

Lo importante es considerar la igualdad un asunto de toda la ciudadanía. Porque adquirir este título requiere su aprendizaje. Para mí la ciudadanía es un ejercicio que, como tal, debe practicarse todos los días. Desde por la mañana cuando tienes que compartir las tareas de la casa, especialmente en levantar a las criaturas y conseguir que lleguen al colegio con la debida puntualidad, pero también se ejercita en el ámbito del trabajo donde de manera habitual los jefes son masculinos y las secretarías son femeninas.

Llevar la etiqueta de ciudadana o de ciudadano, es particularmente importante en las distancias cortas, cuando el afecto incluye el buen hacer y el mutuo respeto. Quererse debe suponer “sumar” y de ningún modo “restar” posibilidades, dado que es una excelente oportunidad compartir un proyecto de vida con otra persona y darle por finalizado cuando el malestar se queda a vivir en casa. Lo que es seguro es que nadie debería dejar en un segundo plano una actividad, un deseo y, menos aún, para que otros cuenten con tiempo suficiente para cumplir sus expectativas. Las mujeres somos expertas en conseguir que los demás hagan lo que quieran gracias a nuestra disponibilidad.

Este divertido —y serio— texto nos invita a pensar sobre cada una de las circunstancias en que hombres y mujeres compartimos un espacio. Pero además nos brinda la posibilidad de “dar la vuelta a la tortilla”, cuando los ejemplos se escriben en masculino o femenino y nos encontramos con grandes sorpresas. Siempre es magnífico pensar de otro modo, y aventurarse a no quedarse fijados a lo establecido. Mirar más allá.

Les anticipo que encontrarán buenas recetas, que yo he apuntado como exquisitas. Por ejemplo, cómo sacudirse la culpa de encima, que sólo aparece cuando una mujer o un hombre decide cambiar el guión de género y ser lo que es: una persona con mayúsculas. Otra receta estriba en cómo abandonar el papel de supercompetente mujer en el terreno del hogar, para dejar que otros hagan las cosas “peor”, pero que las hagan. Solo así se consigue valorar el trabajo de casa. Descubran y anótese las recetas porque no tienen desperdicio. Se lo recomiendo.

No obstante, quiero hacerles una advertencia y es que según lo lean y disfruten de sus dibujos, observarán como van cambiando su percepción de la realidad y eso, querámoslo o no, siempre puede comprometer a que otros hagan lo propio: nos sigan en el espléndido recorrido de la igualdad.

Soledad Murillo de la Vega

Secretaria General de Políticas de Igualdad.

Introducción

Lograr la igualdad entre hombres y mujeres es, sino el más importante, uno de los retos fundamentales de nuestra sociedad para el siglo XXI.

Las iniciativas en pro de la igualdad están consolidando cambios de mentalidad y avances hacia la igualdad de oportunidades y la paridad en todas las esferas de la vida, especialmente en lo referente a la incorporación de la mujer al mundo laboral.

Ahora bien, organismos gubernamentales y no gubernamentales señalan que para lograr la igualdad real es imprescindible revolucionar la vida cotidiana, es fundamental que se construyan nuevos modelos de pareja y familiares en los que la distribución de tareas sea consensuada, igualitaria y corresponsable.

Los nuevos estilos de vida surgen como fruto del cuestionamiento y la modificación de las creencias, los estereotipos y los roles sexistas de la familia tradicional patriarcal y, del catálogo de posibles intervenciones para alcanzar este objetivo, la educación cobra un papel relevante y decisivo.

EDUCAR PARA LA IGUALDAD Y LA CORRESPONSABILIDAD EN LA VIDA DE PAREJA Y FAMILIAR ES LA MEJOR INVERSIÓN CONTRA LA DISCRIMINACIÓN, EL MALTRATO Y LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

En ese contexto y con esa certeza surge el “De par...en par”.

Este libro busca desde el humor y el respeto favorecer que jóvenes y menos jóvenes reflexionemos sobre el sexismo que se oculta tras un conjunto de actitudes y conductas de la vida diaria de millones de parejas y familias. Busca desvelar, cuestionar y modificar los comportamientos sexistas de la vida privada.

Se dirige a jóvenes y menos jóvenes a partir de 14 años.

Consta de 27 situaciones en las que, por su cotidianidad, el sexismo se vive como natural, es decir, la discriminación se percibe como normal. Se ha pretendido abordar las diversas manifestaciones del sexismo así como su gradación desde las conductas más benevolente y amable hasta las hostiles y violentas.

Las 27 fichas van numeradas atendiendo a su dureza y complejidad.

Cada ficha contiene una ilustración y una lectura.

Al final del libro se presenta el glosario de términos y la bibliografía.

Manejo de las fichas:

- Las fichas se presentan de una en una para favorecer que el profesorado pueda seleccionar las que va a trabajar.
- De cada ficha se trabaja la viñeta (observar la ilustración, leer los diálogos y reflexionar) y después se hace una lectura atenta del texto adjunto.

Propuesta de fichas para cada etapa educativa:

Alumnado de ESO y de Ciclos Formativos Grado Elemental “14 FICHAS (1, 2, 5, 6, 8, 10, 12, 15, 18, 22, 23, 25, 26, 27) :

Alumnado de Bachiller y Ciclos Formativos Grado Medio “20 FICHAS (1, 2, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 17,18, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27)

Alumnado de CF de Personas Adultas,...“las 27 FICHAS.

Carmen, como todos los días se ha levantado la primera. Después de ducharse, vestirse y desayunar, ha sacado del congelador lo necesario para la comida, ha despertado a su hijo, lo ha vestido y aseado, le ha dado el desayuno, ha preparado su mochila, ha ordenado los dormitorios y etc, etc...

¡Siempre estás igual!

Esta mañana he hecho lo de siempre.
Ducharme, afeitarme, vestirme,
desayunar preparar mis cosas...

¡Y a demás, he dejado mis
vasos en el fregadero!

¡Vaya!
Gracias
...



¡Pero cariño!

¿Cómo puedes acusarme de sexista, si
sabes que yo creo sinceramente
en la superioridad de la mujer?

¡Hm!
...



ESCAQUEARSE ES INJUSTO.

Si practicas el escaqueo ¿qué consigues?... que tu pareja se agote, se disguste y se enfade.

Si practicas el escaqueo estás maltratando a la persona que dices querer.

Si practicas el escaqueo obligas a que tu pareja se violente cada vez que ha de recordarte o exigirte un trato igualitario.

Además, ¿cómo te sentirías si la respuesta a tus peticiones fuese la guasa o el ridículo?.

¿Cómo crees que afecta al hijo o hija este tipo de situaciones y de actitudes?, ¿en qué modelo de pareja y familia se está criando?

El escaqueo es también una variante del maltrato.

NO TE INSTALES EN EL ESCAQUEO Y PRACTICA EL BUEN TRATO CON TU PAREJA.



¡Claro que me gustaría ayudar en casa,
pero es que soy un completo inútil!

Sin embargo, a mi Charo todo le sale de maravilla
y de forma tan natural que me admira cómo
resuelve las tareas **casi sin esfuerzo**.

Luis Mi,
no te busques excusas.

¡También eres muy inútil para
los idiomas y, sin embargo,
estás aprendiendo inglés!

¿SON LOS VARONES INÚTILES PARA EL HOGAR O ES QUE LAS TAREAS DOMÉSTICAS LES RESULTAN ALGO DEGRADANTES?

Muchas conductas que parecen naturales en realidad ni son innatas ni naturales, es la sociedad la que tiende a naturalizarlas. Las normas y costumbres sociales suelen presentarse como si fuesen naturales, de este modo se aceptan más fácilmente y son más complejas de criticar.

Por naturaleza los seres humanos somos diferentes pero no desiguales.

Ningún gen predispone a las mujeres a cocinar, lavar, fregar, organizar armarios y menús, planchar, comprar, etc. Tampoco a los varones.

Los humanos no nacemos con el impulso de trabajar ni en fábricas, ni en comercios, minas, escuelas, barcos, talleres, etc. pero sin embargo lo hacemos.

Entonces ¿cuál es la razón por la que los hombres se sienten incapaces para las tareas domésticas?, ¿no será que estas tareas reciben tan poca consideración y se valoran tan escasamente que no son dignas de su atención?, ¿no será que limpiar el water, barrer, fregar las ollas, lavar la ropa,... puede resultarles impropio o degradante?...

¿Sabemos realmente lo importante y valioso que es vivir en una casa aseada, tener la ropa preparada, la nevera surtida,...? y ¿sabemos lo costoso que es mantener la cocina y el lavabo limpios, la ropa en los cajones, los muebles sin polvo,...?. Generalmente las mujeres han realizado estas tareas de manera silenciosa e invisible a los ojos de los hijos varones y maridos y, tal vez, esta invisibilidad les ha llevado a no valorarlas y a creer que para las mujeres es natural hacerlas.

PARA QUE DECIDAMOS APRENDER Y HACER LAS TAREAS DOMÉSTICAS HEMOS DE CONSIDERARLAS VALIOSAS.
NO SE APRENDE LO QUE NO SE VALORA.



Paco, ¿Por qué pasado un tiempo a las mujeres ya no les va tanto el sexo?

¡Bueno! ¡Eso no es exactamente así!
¡Todo depende!

¿Sí?... ¿y de qué depende?

Mira y piensa

¿CUÁNTO TIEMPO Y DEDICACIÓN HAS INVERTIDO EN CONOCER TUS GUSTOS Y NECESIDADES SEXUALES Y LOS DE TU PAREJA?

La sexualidad es un pilar fundamental de la salud de las personas sean hombres o mujeres. Para gozar del sexo hay que conocer el propio cuerpo y el de la persona amada y para eso hay que observar, escuchar, preguntar, leer, practicar,... pero con la cabeza abierta y libre de prejuicios, de miedos y de vergüenzas.

Creerse infalible en el sexo y culpar a la mujer de los problemas sexuales de la pareja es un tópico sexista. El deseo, la excitación y el orgasmo son diferentes en hombres y mujeres; también lo son de un hombre a otro y de una mujer a otra; y además es cambiante con los ciclos vitales y las circunstancias.

CUANDO MUJERES O VARONES DEJAN DE TENER DESEO SEXUAL ¡POR ALGO SERÁ!

Si los varones llegasen a la cama sin fuerza tras un día agotador, si además se acostasen intranquilos por asuntos familiares y, si en bastantes ocasiones se hubiesen quedado sexualmente a medias, ¿no sufrirían también de jaquecas?.

La sexualidad en la pareja puede ser una parcela gozosa, compensadora y positiva de la vida en común o una fuente de disgustos e insatisfacciones, por ello es tan importante dedicarle su tiempo.

Para que el acto sexual sea un acto de amor y no un simple ejercicio mecánico hay que cuidar que entre caricias y juegos el deseo y la excitación vaya propia y de la pareja fluya hasta alcanzar el éxtasis.

Será difícil gozar de ese deleite sin previamente haberse despojado del cansancio y las preocupaciones. El reparto de las cargas familiares ayudará a conseguirlo.

Con el paso del tiempo, las parejas también van a necesitar voluntad para no dejar morir ni el deseo ni el placer. Ambos deben estar vigilantes a los cambios, deben comentar las nuevas apetencias,... ambos deben dedicarse tiempo, cariño y paciencia.

Cuando una pareja invierte en su vida sexual los beneficios están garantizados. Si surgen conflictos sexuales es necesario afrontarlos en su complejidad e importancia; si es necesario se debe recurrir a la ayuda de expertos/as en sexología.

SI QUEREMOS UNA VIDA SEXUAL SATISFACTORIA DEBEMOS ESTAR SIEMPRE ABIERTOS/AS PARA DESCUBRIR LOS MUCHOS Y MARAVILLOSOS DELEITES QUE ATESORA NUESTRO CUERPO Y EL DE LA PERSONA AMADA.

¡Pues yo no quiero que nadie entre en mi casa!...
Mi Maribel es insuperable. Es insustituible en la
cocina, con las camisas, con los niños,...

No me canso de decirle: ¡Maribel, en cuanto
tengamos pagadas las letras del piso y el coche,
te saco del trabajo... y a vivir como una reina!

¡Vaya Maribel,
d no te quejarás!

Luis siente por ti
verdadera adoración.

Pues yo... casi preferiría menos
adoración y más colaboración
¿Seré demasiado exigente?

¿QUÉ HOMBRE NO ESTARÍA ENCANTADO CON UNA MUJER TAN TRABAJADORA Y DISCRETA?,...

...¿QUÉ MUJER NO DESEARÍA QUE SU MARIDO ADEMÁS DE LLENARLA DE HALAGOS, LE PROBASE SU AMOR CORRESPONSABILIZÁNDOSE DE LO DOMÉSTICO?

Las personas solemos comportarnos siguiendo el modelo de organización familiar que aprendimos desde la infancia. Sin cuestionarlo, tendemos a considerarlo un modelo único, lógico y natural. Ahora bien, si nos tomásemos la molestia de pensar abiertamente sobre el cómo y porqué se distribuyen las tareas y responsabilidades familiares de esa determinada manera, muchas de las creencias sobre su lógica o su naturalidad se nos desmontarían.

Cierto es que algunos estudios señalan que las diferentes conductas de varones y mujeres se deben en parte a diferencias cerebrales y hormonales pero, ninguna investigación ha probado que las mujeres estén mejor dotadas que los hombres para la casa, el cuidado de los niños y niñas, la atención a los ancianos, etc. ni para aguantar 8 horas de trabajo fuera y 4 horas dentro con un sinfín de tareas y preocupaciones de todo tipo. Así pues, si realmente amamos a nuestra pareja, hora es de cuestionarnos qué comportamiento estamos siguiendo.

Las actitudes sexistas, especialmente las que ahora llaman “benévolas”, ponen a las mujeres en un pedestal siempre que acepten sin demasiadas quejas la responsabilidad del hogar además del trabajo fuera, pero las llenan de reproches si no cumplen con el rol de esposas sacrificadas, resignadas, o si no consienten que otros decidan por ellas.

¿Estarían los hombres dispuestos a trabajar fuera y dentro de casa a cambio de recibir halagos, piropos, cariñitos y promesas de un futuro mejor?, Rotundamente **no**, pues... No hagas a tu pareja lo que no aceptarías que te hiciesen a tí.

LOS HALAGOS A TODOS Y TODAS NOS GUSTAN PERO NO PARA PAGAR SERVIDUMBRES.



**¡Vale tía, ya está bien!
Si no apagas el móvil me largo,**

¡no puedo comprender cómo puedes ir en serio con un tipo que te controla de esa manera!,

Qué respeto demuestra hacia ti y los tuyos, qué respeto le tiene a tu libertad!

¡Tú no lo comprendes!

Si conocieses bien a Miguel sabrías que no me llama tanto para controlarme o porque no se fie de mí,...

es que me quiere tanto que tiene miedo de que me pase algo.

¡Vaya!, yo pensaba que para protegernos de los malvados estaba la policía.

¡No te das cuenta de que esa es una excusa!

¿Acaso con sus llamadas va a evitar que tropieces o te roben?

¡CHICAS, CHICOS!, NO ENTRÉIS EN EL JUEGO CRUEL Y PERVERSO DE CREER QUE POR AMOR SE TIENE DERECHO A CONTROLAR A LA PERSONA AMADA

O, PEOR AÚN, PENSAR QUE SI NO TE CONTROLA, NI SIENTE CELOS, ES QUE NO LE IMPORTAS.

Es cierto que las personas buscamos el bien del ser amado, pero es igualmente cierto que si obstaculizamos su autonomía y su libre desarrollo ningún bien le estamos haciendo.

¿De cuántas maneras se puede camuflar el control hacia la pareja?, ¿cuántas argucias se pueden emplear para que “voluntariamente” una persona deje de relacionarse con todo el mundo excepto con su pareja?

Ceder al control y al aislamiento es condenarnos a la asfixia personal. Un ser asfixiado deja de tener interés para el otro, se desfigura como persona y además pierde su autoestima.

Si por amor mal entendido cedés a los deseos, peticiones o exigencias de tu pareja y vas aislándote de los tuyos y de tu entorno, no creas que va a quererte más. ¡Todo lo contrario! A sus ojos valdrás cada vez menos.

Aunque a veces la diferencia pueda ser muy sutil, no hay que confundir los gestos de comunicación, acercamiento y cuidado de la persona amada con los que se hacen para controlarla.

En una relación de pareja si se consiente el control, la “tutela” o el aislamiento se está aceptando una posición de inferioridad o de inmadurez frente a la superioridad, la madurez o la mayoría de edad del otro/a.

HAY QUE PLANTARLE CARA AL CONTROL Y AL AISLAMIENTO.

EL AISLAMIENTO SUELE SER LA ANTESALA DEL MALTRATO, SAL DEL AISLAMIENTO, PIDE AYUDA A FAMILIARES, AMISTADES,...

Y SI NO TIENES FUERZAS PARA IMPEDIRLO, LO MEJOR SERÁ SALIR DE ESA RELACIÓN Y LO MÁS RÁPIDO QUE PUEDES.



MUJER NO POTENCIAS EL SEXISMO

¿ACASO PIENSAS QUE LOS HOMBRES NO PUEDEN APRENDER A COCINAR, ORGANIZAR UNA CASA, LIMPIAR O CUIDAR DE LOS HIJOS E HIJAS?

A veces son las propias mujeres las que sin darse cuenta ponen trabas a los intentos de sus parejas por compartir las tareas domésticas.

Otras veces sucede que son los hombres los que, con o sin intención, hacen las tareas de casa a medias, de cualquier manera o a destiempo por lo que sus compañeras acaban haciéndolas.

Ninguna mujer debe olvidar que es mejor estimular y agradecer la colaboración en las tareas de la casa que seguir fomentando y sufriendo el sexismo.

Para compartir las tareas de la casa hay que llegar a acuerdos y para eso hay aprender a negociar. Empezaremos por pensar y proponer el momento y lugar más idóneo para hablar sobre cada tema. Debemos evitar aquello de “aquí me enfado, aquí lo suelto”, esto no es eficaz, no resuelve nada y puede ser la “excusa” para el insulto y la descalificación.

Las parejas deben negociar cuanto tiempo se debe dedicar a la casa y al cuidado de la familia y el cuando y el cómo es mejor hacerlo.

EL CREERSE IMPRESCINDIBLE O INSUSTITUIBLE EN EL HOGAR ES TAMBIÉN UNA ACTITUD SEXISTA Y PUEDE ACARREAR NOT S MUCHOS DISGUSTOS Y DECEPCIONES.

MUJER DEBES APLAUDIR CUALQUIER GESTO ENCAMINADO HACIA LA COLABORACIÓN EN EL TERRENO DOMÉSTICO Y NO RENEGAR DE NINGÚN AVANCE POR PEQUEÑO QUE SEA, ES UN PRIMER PASO PARA LA CORRESPONSABILIDAD DE LAS TAREAS DOMÉSTICAS.



¡ Ay ! La verdad es que Felipe es un amor, pero...no sé...siento como si algo no cuadrara.

¡Hola, Cariño!
¿Qué tal el día?

¡No sabes las ganas que tenía de que llegases para contarte lo que me ha pasado en el trabajo,...!

¡¡Bueno,... mientras te ayudo a preparar la cena te cuento!!!

Venga, cielo, antes dúchate y descansarás un poco.

¿SOMOS TODAS LAS PERSONAS EGOISTAS POR NATURALEZA Y GENEROSAS POR EDUCACIÓN...

...O SÓLO UNAS SON EDUCADAS PARA LA GENEROSIDAD Y OTRAS PARA EL EGOISMO?

En esta sociedad resulta frecuente que desde pequeños los niños y las niñas observen que en el entorno familiar tiene más valor e importancia lo que dice, hace o necesita el padre que lo que hace o necesita la madre. Durante la infancia vamos aprendiendo que si somos chicos pediremos y defenderemos nuestras metas y necesidades y si somos chicas observaremos y procuraremos adelantarnos a los deseos de los demás para satisfacerlos y agradecerles. Este tipo de conductas sexistas se interiorizan de tal manera que resulta difícil no caer en ellas cuando formamos nuestras propias familias.

Aún es bastante habitual encontrar parejas que actúan según los estereotipos de “mujer que no atiende a su marido, mujer mala”, “hombre que no escucha a su mujer o la silencia con machadas del refranero, ni es malo, ni bueno,..es hombre ” .

Varones y mujeres necesitamos similares atenciones, cuidados y cariñitos; si los varones deben ser atendidos, las mujeres deben ser cuidadas. Hoy día, sabiendo lo que sabemos, no podemos permitir que los roles sexistas manden en nuestra vida de pareja.

Para que hoy funcione bien una relación hace falta:

Que **él** deje de pensar casi siempre en 1ª persona del singular (**yo**).

Que **ella** deje de pensar casi siempre en 3ª persona (**él ó ellos/as**)

Que **ambos** practiquen la 1ª del plural: **nosotros**.

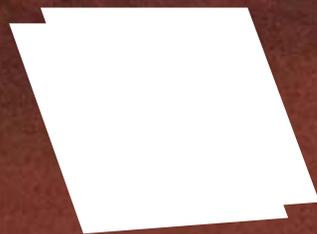
Según los resultados de la investigación, lo que nos gustaría de nuestra pareja es, por orden de importancia:

A LAS CHICAS

Que sea cariñoso,
Que sea guapo
Que sea divertido
Que sea comprensivo
Que sepa escuchar
Que sea sincero ...

A LOS CHICOS

Que sea cariñosa,
Que sea guapa
Que sea fiel
Que sea tolerante
Que sea simpática
Que sepa escuchar
Que sea sincera ...



¿SON INNATAS LAS DIFERENCIAS ENTRE LO MASCULINO Y LO FEMENINO?

Los estudios más recientes sobre lo *masculino* y lo *femenino* señalan que hay más diferencia entre unos hombres y otros o entre unas mujeres y otras que entre los hombres y las mujeres. Las características asociadas por “naturaleza” a cada sexo biológico (independencia, fortaleza, razonamiento, agresividad,... a los varones; docilidad, dependencia, emotividad, sumisión, sensibilidad,... a las mujeres) están siendo cuestionadas muy seriamente.

Un bebé nace niño o niña y llega a ser varón o mujer tras un proceso socializador que busca inculcarle, entre otras cosas, lo que es y lo que no es adecuado para su sexo según la sociedad en la que se esté. La familia, la escuela, la TV, etc. se encargan de estimularle los comportamientos *apropiados* y de censurarle los no *apropiados*. Estos criterios van cambiando con los tiempos y las culturas.

La juventud ha de prepararse para vivir en un mundo tecnológico y globalizado y su formación y sus estilos familiares tendrán que armonizarse con esa realidad. Si ellos y ellas desean parejas con cualidades diversas y además van a tener que ser flexibles para afrontar los posibles cambios laborales y familiares, entonces ¿por qué se siguen extendiendo las ideas sexistas de que las chicas son *así* y los chicos son *así*, de que ellas deben criar y cuidar de la familia y ellos han de mantenerla, de que ellos son torpes con la casa y ellas débiles para vivir independientes,... de que para alcanzar la felicidad plena hay que encontrar la otra “mitad”, etc.?,

Limitar el crecimiento personal sólo a lo *apropiado* según el modelo tradicional es una equivocación y un despilfarro, se desaprovechan muchas cualidades y competencias humanas que enriquecerían la vida de pareja y el desarrollo social.

Crear que sin pareja se es incompleto/a e infeliz es otra equivocación. El desarrollo personal no se paraliza por la falta o la pérdida de la pareja.

Tradicionalmente los chicos y las chicas afrontaban su desarrollo personal desde ópticas desiguales. Ellos lograban su realización en muy diversos ámbitos: laboral, social, deportivo, político,... y también familiar. Para ellas su realización pasaba fundamentalmente por su proyecto de pareja y de familia. Así las cosas, sucedía que si fallaba la pareja o la familia, el proyecto vital de las mujeres se venía abajo.

La complementariedad de los sexos es una trampa. Hombres y mujeres deben buscar su pleno desarrollo personal, y la convivencia de pareja y los hijos e hijas puede o no estar siempre presente en ese desarrollo.

¿Qué ganamos magnificando las diferencias entre lo *masculino* y lo *femenino*? ¿Qué ganamos manteniendo la creencia de que somos mitades?

¿Sabéis lo de mi pobre hermano?...
Resulta que Rocío, ¡tan modosita,
tan buena persona!...
Y ahora, después de 14 años de
matrimonio ¡ha dejado a mi
hermano en la calle y todos los
meses tiene que pasarle una pasta
a ella y otro tanto para los niños!

¡Chica, que quieres!... ¡No fue tu hermano
el que insistió e insistió para que Rocío se
dejase el trabajo en el Hospital y se
dedicase a él y a los niños!...

¿Qué va a hacer ahora?, ¿Tú crees que
le va a ser tan fácil encontrar trabajo?

Estas situaciones son muy dolorosas
pero a veces las dramatizamos más
por lo material que por lo afectivo.

¡En fin,... no creo que tu hermano
quiera que sus hijos vivan mal y
en la calle!



¿SERÍA POSIBLE QUE LAS PERSONAS FUESEMOS MÁS PRUDENTES AL JUZGAR LAS CONDUCTAS AJENAS,...

...ESPECIALMENTE EN ASUNTOS TAN DOLOROSOS Y CONFLICTIVOS COMO ÉSTE?...

El enamoramiento o el entusiasmo pueden impulsar a las parejas a tomar decisiones sin meditar demasiado sobre sus consecuencias.

Al vivir en una sociedad tan cambiante se deben extremar las precauciones a la hora de decidir sobre los asuntos importantes de las pareja (cómo y dónde van a vivir, qué y cuánto aporta cada uno/a a la unidad familiar, cuántos y cuándo tener niños/as, cómo conciliar la vida familiar y la profesional, qué pasaría en el caso de que ...)

Las parejas deben analizar los pros y los contras presentes y futuros de sus decisiones, especialmente en asuntos tan importantes como el tener criaturas, el dejar un trabajo o el comprar una casa,... Esto no es por desconfianza, es por inteligencia. ¿Acaso el amor está reñido con la reflexión?. Llegar a acuerdos y asumirlos es una muestra de madurez, de respeto y de amor, y además ayuda a evitar futuros reproches, culpabilidades o cosas peores.

Por su parte, la familia de quienes sufren por la ruptura de sus familias deben abstenerse de hacer comentarios que enrarezcan o crispén aún más esos procesos.

Sería interesante y bastante conveniente que las jóvenes parejas siguiesen algún tipo de “curso prematrimonial civil” en el que poder reflexionar sobre la vida de pareja y su evolución, las implicaciones de sus decisiones, el enamoramiento y sus fases, el sexismo, las estrategias comunicativas, la corresponsabilidad,...

Cierto es que construir una familia supone invertir mucha energía y depositar en ella muchas ilusiones, pero, si por las razones que fuesen, se rompiese la relación, es necesario encarar este revés de la mejor forma posible para preservar la salud y el amor de los hijos e hijas. No por el hecho de la ruptura hay que perderle el respeto a la otra persona. Si con la ruptura aparece el dolor, éste no se desvanece con el odio, con el reproche o con la indiferencia.

NADIE PUEDE GARANTIZAR QUE SU AMOR VAYA A DURAR TODA LA VIDA, PERO SÍ SE PUEDE IR ASEGURANDO QUE, EN CASO DE QUE SE ACABE, EL SUFRIMIENTO SEA EL MÍNIMO.



¡Me han llamado de la guardería de Viky,...
Dicen que tiene fiebre y que debo ir a por ella!

Rosa, este mes ya has faltado dos días y otros tantos has tenido que marcharte apresuradamente por asuntos familiares,...

¿Qué pasa con Antonio, es que él también está enfermo?

¡No, no!,
Mi marido está trabajando.

Rosa

¿POR QUÉ PENSAS QUE LAS GRANDES EMPRESAS PREFIEREN TRABAJADORES CASADOS Y CON FAMILIA Y TRABAJADORAS SOLTERAS Y SIN HIJOS/AS?

La actitud de aquellas mujeres que evitan “importunar” el trabajo de sus maridos con problemas familiares ¿no está reforzando los argumentos de quienes justifican la discriminación de las mujeres en el ámbito laboral?, ¿acaso es justo que los proyectos profesionales y vitales de las mujeres estén cuestionados por la maternidad, pero no así los de los varones?

Aquello de que la maternidad es sacrificada por instinto es un mito. Aquello de que la paternidad sólo sirve para el sustento es un tópico. ¿No será que mantener esas creencias ayuda a justificar que el salario de las mujeres sea inferior al de sus compañeros varones aun realizando las mismas funciones y horarios?

En el momento actual sería una buena práctica que las parejas antes de tener familia, decidiesen cómo conciliar el cuidado y la educación de los hijos e hijas con sus respectivas vidas laborales.

También es necesario que sindicatos, patronal y administraciones públicas trabajen en pro de la corresponsabilidad de la pareja en la crianza. Llegar a acuerdos en materia de reducción y flexibilización de la jornada laboral del padre y de la madre sin que peligre su futuro profesional; aprobar desgravaciones, exenciones fiscales y ayudas a la natalidad para compensar la disminución de ingresos por reducción de jornada, etc... y cambiar significativamente las mentalidades acerca del valor laboral de la mujeres y la valía paternal de los varones,... ayudará y mucho a erradicar la discriminación sexista y, a buen seguro, aumentará la tasa de natalidad.

¿QUÉ MEJOR SOLUCIÓN SE TE OCURRE PARA CONCILIAR LA VIDA FAMILIAR Y LABORAL, PARA ATENDER A LOS HIJOS E HIJAS SIN ESTRESES NI CULPAS, Y PARA EDUCARLOS/AS EN UN MODELO FAMILIAR NO DISCRIMINATORIO, NI SEXISTA,...QUE LA CORRESPONSABILIDAD?



¡Perdona Merche, yo soy un hombre moderno, estoy completamente en contra del sexismo! En mi casa, desde que nació la pequeña, tenemos una persona que se encarga de la casa y de las niñas hasta que llegamos del trabajo. ¡A ver!... **¿qué me dices ahora?**

Eso está muy bien, pero ¿quién se encarga de pensar lo que hay que hacer, decírselo y supervisar su trabajo?

SI DEBO LAVAR LOS PLATOS,... COMPRARÉ UN LAVAVAJILLAS,...

**...SI DEBO HACER LAS CENAS... COMPRARÉ UN HORNO MULTIFUNCIÓN,...
SI TENGO QUE HACER LA COMPRA SEMANAL... LE “REGALARÉ” EL SUPER
4X4 LXTDEI,...**

¿Estas actitudes eliminan el sexismo en la vida de pareja?...No,...¡¡Pero son un comienzo!!

Justo es reconocer que tras décadas de lucha de los movimientos feministas, la sociedad ha asumido que varones y mujeres somos iguales en dignidad y derechos. Ahora bien, la cascada de discursos políticamente correctos sobre paridad, conciliación, igualdad etc. no puede ocultar que hay todavía una gran distancia entre los deseos de igualdad y la realidad.

Dejar atrás el modelo patriarcal exige tesón y vigilancia pues las películas, la publicidad, la TV, los videojuegos, la calle,... y hasta los cuentos infantiles, continúan inundando de sexismo nuestras vidas.

Las mujeres deben ayudar a sus parejas a comprender que el trabajo de la casa no es sólo un conjunto de tareas rutinarias que pueden ser observadas y cuantificadas. El ámbito doméstico incluye también el cuidado de lo humano, esto es, la atención y la preocupación de las necesidades afectivas, emocionales, nutricionales, etc. de cada miembro de la familia. La felicidad depende en gran medida de que esa faceta de la vida no se pierda, y eso es tarea de ambos.

AUNQUE NOS RESULTE DIFÍCIL Y CANSADO HAY QUE PERSEVERAR EN LA SENDA QUE NOS LLEVA DEL “AYUDO EN CASA” A LA META “ME CORRESPONSABILIZO DE LA CASA Y DEL CUIDADO DE LO HUMANO”.

¡Hay que ver mi nuera cómo es!, dice que no se quedará embarazada hasta que mi Enrique haga lo mismo que va a hacer ella: ¡pedir reducción de jornada laboral! ¿Qué os parece?...

¡Con lo que mi hijo ha peleado para entrar en esa empresa!

¡¡Vosotras creéis que tal y como están las cosas, se lo va a jugar todo y que otros le pasen por delante?!

Es que ahora las chicas no están dispuestas a aguantar nada!
Yo pienso que si no son capaces de sacrificarse por su marido, pues... ¡que es mejor que no tengan hijos!

Y...¿ si Enrique va a llegar a casa todos los días a las tantas y cansado, para qué quiere tener hijos?.
¿Cuándo piensa cuidarlos y educarlos?.

¡En fin!... no tengo nada claro que Marisa no esté en su derecho de pedir a tu hijo que sean ambos los que colaboren para llevar adelante su vida familiar y no ser sólo ella quien arriesgue su futuro profesional.



¿POR QUÉ AÚN HAY BASTANTES MADRES QUE SIGUEN TRANSMITIENDO EL SEXISMO A SUS HIJAS, HIJOS, NIETOS, NIETAS, NUERAS,...?

Muchas creencias se repiten y difunden de manera que llegan a considerarse ciertas, cuando no lo son. La idea de la *madre auto-sacrificada* y del padre *despistado* no es más que un tópico. Seguro que conocemos mujeres poco dotadas para la crianza y hombres que la llevan muy bien.

Si varones y mujeres deseamos y queremos por igual a nuestros hijos e hijas y ambos podemos educar y cuidar, por qué se da por sentado que deben ser las madres las que asuman mayores sacrificios y renunciaciones en sus aspiraciones que sus parejas.

Es muy inconveniente seguir divulgando una moral familiar que “bendice” el auto-sacrificio de las madres o las califica de “malas” cuando exigen corresponsabilidad y a la vez disculpa o justifica a los padres que ven poco a sus hijos e hijas “por culpa de su trabajo”.

Padres y madres, suegros y suegras, harían bien en abstenerse de hacer comentarios sexistas delante de sus hijos e hijas mayores.

Cuando los hijos e hijas forman sus propias familias deben ser ellos y ellas quienes en plano de igualdad con sus respectivas parejas decidan sobre sus asuntos.

RECONOCER QUE TANTO EL PADRE COMO LA MADRE TIENEN DERECHO Y CAPACIDAD PARA VIVIR SU AMOR FILIAL Y GARANTIZAR QUE LOS HIJOS E HIJAS PUEDAN DISFRUTAR DE LOS CUIDADOS DE AMBOS PROGENITORES ES UNA APUESTA MUY SERIA DE UN FUTURO MEJOR.



¡ Jose, dime!, tú que llevas tanto tiempo casado y has pasado tanto... por qué siempre me aconsejas que comparta con Loles el trabajo de casa y el cuidado de las niñas.

Primero porque es lo justo.
Segundo, por cariño a Loles y a tus hijas.
Y,...tercero por puro egoísmo,...si ella está más descansada y satisfecha, seguro que disfrutareis más y os disgustareis menos...
¿Acaso piensas que lo mío con Tere es cosa de suerte?... Lo cierto es que luego te sientes orgulloso de actuar así.

¿HAY ALGUNA RAZÓN DIVINA O HUMANA POR LA QUE LAS MUJERES DEBAN TRABAJAR MÁS QUE SUS PAREJAS?

Afortunadamente ya pasó el tiempo en que para las mujeres no había proyecto vital aceptable que no fuese el matrimonio, el cuidado de los padres o el convento; siempre bajo la tutela de un varón ya fuese su padre, su marido, su hermano, etc.

Hoy día, tanto las mujeres como los hombres pueden decidir si quieren o no vivir en pareja, si van a casarse o no, si desean tener familia, etc. Sin embargo, el sentimiento igualitario de muchas parejas suele cambiar en cuanto llevan un tiempo viviendo juntos o se casan.

El chico comienza a actuar como si se mereciese un trato de favor, un privilegio, una consideración especial por ser el hombre, el cabeza de familia y, poco a poco, va mirando hacia otro lado cuando llega a la casa y las tareas están por hacer.

Por su parte la chica va tolerando esas conductas sexistas y asumiendo casi todas las faenas de la casa sin reducir un ápice su trabajo fuera.

Este proceso de pérdida de calidad en la relación suele ser bastante sutil. Unas veces por amor mal entendido, otras por presiones familiares, bastantes por aburrimiento al no lograr que sus parejas sean más activas en la vida doméstica,... el caso es que las mujeres comienzan a sentir cómo están perdiendo la prometida igualdad en beneficio de los varones que se apoderan del privilegio de decidir cuándo y cómo van a “ayudar” en lo doméstico.

Cuando no se frena esta dinámica la relación se deteriora, la mujer siente que él ya no la quiere, él piensa que ella está agobiándole con la casa, se lesiona el cariño y se puede llegar a romper la relación creyendo que ya no hay amor cuando lo que pasa es que el sexismo se está imponiendo a través de los roles.

Muchos problemas de la pareja tienen su origen en la *fuerza de la costumbre* de los roles sexistas. Si hay cariño y voluntad esos problemas se pueden analizar y resolver ya que, a pesar de la genética y de las costumbres, las personas somos libres y capaces de cambiar lo que consideremos debe ser cambiado.

SI LA PASIÓN ASISTE A LOS ENAMORADOS, LA CORRESPONSABILIDAD FAVORECE A QUIENES DESEAN QUE SU AMOR RESISTA LOS AVATARES DE LA VIDA.

URIDAD

Maite es estupenda si no fuese por lo mucho que habla. En cuanto nos vemos empieza: que si Carmencita esto, que si Adriá lo otro, que si no han querido hacer esto, que si patatín que si patatán... ¡Con lo que a mí me molesta tanta verborrea!...
¿Acaso la agobio yo con mis problemas en la oficina?



¡Mira que eres animal!
¿Cómo puedes comparar a tus hijos con la oficina?.
Oyéndote hablar así cualquiera diría que Maite no es tu pareja sino la dueña de la pensión.

¿CÓMO ES POSIBLE QUE HAYA HOMBRES QUE SIENTAN QUE ES UN FASTIDIO CONVERSAR CADA DÍA SOBRE SUS HIJOS/AS...

...PERO ESTÁN ENCANTADOS DE HABLAR DURANTE HORAS SOBRE SUS HOBBYS O SUS TRABAJOS?

Todavía hay personas que consideran que si un miembro de la pareja “es” ama/o de casa, el otro queda liberado de cuidar y atender a sus hijos e hijas.

El/la ama de casa suele trabajar entre 5 y 8 horas al día con la casa, la ropa, la compra, la cocina, los armarios, la despensa,...y su horario es extensivo de la mañana a la noche. ¿Debe ser además la responsable de atender todas las necesidades de sus hijos e hijas?. ¿Acaso el padre, por trabajar fuera, queda libre de todo lo relacionado con su cuidado?

Hoy nuestros hijos e hijas están sometidos a gran cantidad de influencias, muchas de ellas poco recomendables. Cada hijo/a y a cada edad tiene unas necesidades. Si como decimos “nuestros hijos/as son nuestro tesoro” tendremos que vigilar atentamente sus procesos madurativos y ayudarles con nuestro acercamiento cotidiano. No es justo hacer recaer esta tarea sobre el ama/o de casa con la excusa de que su lugar de trabajo es el propio hogar.

Se dice que el trabajo del ama/o de casa es invisible y desagradecido. No recibe ningún sueldo por las horas que trabaja, ni cotiza para tener una pensión, ni tiene independencia económica,... ni en muchos casos obtiene el reconocimiento de los suyos,...¿debe también renunciar al derecho al día de descanso semanal y a las vacaciones?

Será menester ir pensando en el trabajo de la casa en términos laborales, tanto si lo realiza la mujer como si lo hace el varón, es decir, tales tareas tantas horas y tantos días, con un equivalente económico de tantos euros y con tantas vacaciones,... Está es una buena manera de poner en valor el trabajo del hogar y hacer evidente que el cuidado de lo humano, en especial el desarrollo de los hijos e hijas, excede de lo que se consideraría una jornada laboral normal. Ambos progenitores son corresponsables de atender y educar a sus hijos e hijas y como mínimo hasta su mayoría de edad.

¡Mira que tenemos delito!

¡La verdad es que resulta de masocas dedicar el sábado a machacarse en el gym!

¡Bueno, todo sea para que mi Pablo me encuentre atractiva y no me deje por otras carnes más prietas!

¡Pues si el juego es a ver quién tiene el cuerpo más joven y bonito, que me borren de la lista!!

¡En serio!, ¿no me harás creer que tu Pablo es tan superficial y tan falto de inteligencia?

¡Chicas, pues yo lo tengo claro!

¡Un cuerpo de 20 años no es uno 40, por más que se cuida!

Ernesto ya lo sabe: *"si como un iluso pretende volver a la juventud dejándome por una jovencita, me dolerá y sufriré pero que tenga claro que la indemnización por despido después de veintitantos años de matrimonio le va a salir muy cara"*.

¡Así, que avisado queda!



INTENTAR LUCHAR CONTRA EL TIEMPO ES UNA QUIMERA Y PRETENDER PARA SIEMPRE LA MISMA PASIÓN DE LOS PRIMEROS AÑOS ES UNA UTOPIA.

Construir una familia exige mucha energía, crear una vida de pareja positiva y saludable requiere dedicación y esfuerzo, ¿quién invertiría sus energías en una relación basada exclusivamente en atributos de belleza, juventud, fuerza, ... que son efímeros y pasajeros por naturaleza?, ¿quién quiere una pareja “florero”?

Aunque nos machaquemos en el gym o nos arruinemos en las clínicas de estética, la química hormonal, la cotidianidad, la convivencia y el paso del tiempo enfrían la pasión.

Afortunadamente algunas hormonas, el cariño y la voluntad ayudan a que lo que perdemos en pasión podamos ganarlo en comunicación íntima, apoyo mutuo, gozo sexual, comprensión, acompañamiento, etc., esto es, podemos ganarlo en AMOR.

Es triste que jóvenes y mayores estemos viviendo prisioneros y prisioneras de una estética tiránica que únicamente favorece el negocio de determinadas industrias. Aunque nos parezca extraño, lo cierto es que cuidar de nuestra salud pasa por liberarnos de la ansiedad producida por el culto a la imagen corporal. No dejarnos cosificar es una inversión inteligente, saludable y económica.



Cielo, no es que yo no valore lo que te dedicas a los niños pero... ¿te has fijado lo bien educados que están los hijos de tu amiga Pilar?

Mario tiene razón. Con el trabajo no les estoy dedicando lo suficiente a los niños,... ni a él tampoco.

¡MUJER! ¿POR QUÉ TE SIENTES LA RESPONSABLE DE LA FELICIDAD DE TU FAMILIA Y DE TU PAREJA?

Parece que por tradición los varones sólo con trabajar y aportar el sueldo a la casa han cumplido con el bienestar de la familia.

Parece que por tradición o ¡porque les toca!, las mujeres además de trabajar para aportar su sueldo a la casa siguen siendo las responsables de todo un conjunto de funciones que se consideran el ámbito doméstico (la organización del hogar para la mayor comodidad de la familia, los cuidados, las necesidades emocionales y de todo tipo de cada hijo e hija, del marido, de los padres, etc. etc.)

Es lamentable que la sociedad responsabilice a las mujeres del bienestar y cuidado de toda la familia y las culpabilice de las conductas “inapropiadas” de alguno/a de sus hijos/as, o de que el marido no tenga buen aspecto, o de que los abuelos están solos,... o de que falte crema de afeitarse o leche en la nevera... Para más *inri* cuando la situación es la contraria, todos los méritos se reparten entre ambos, padre y madre.

¡MUJER, TÚ NO ERES CULPABLE!

CULPABLE ES QUIEN NO INVIERTE TIEMPO Y ENERGÍA EN PROCURAR CARIÑO Y CUIDADO EMOCIONAL A SU FAMILIA.

CÓMO DARLE LA VUELTA A LA TORTILLA

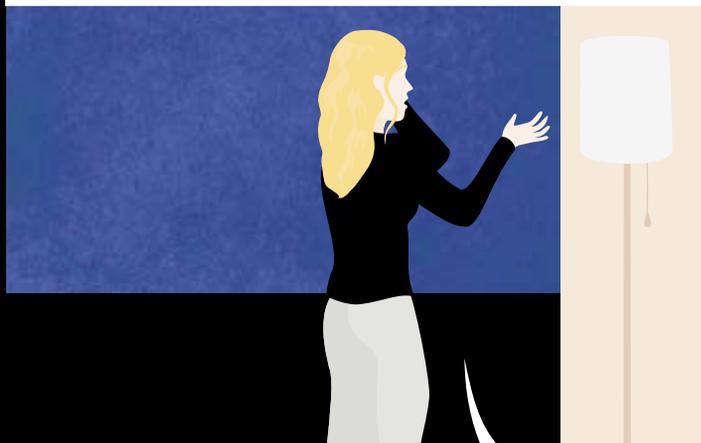
SUSANA Y JESÚS SON UNA JOVEN PAREJA QUE VIVEN DESDE HACE UN PAR DE AÑOS EN UN BARRIO CERCANO A LA GRAN CIUDAD EN LA QUE AMBOS TRABAJAN. SUSANA, COMO SON CERCA DE LAS 8 Y MEDIA DE LA TARDE Y NO SABE NADA DE JESÚS, ALGO PREOCUPADA LE HA LLAMADO AL MÓVIL....



La verdad, es que me hubiese gustado saber que hoy pensabas cenar con tus amigos en casa de Felipe. Así, yo hubiese quedado con mis compañeros o me habría ido a dar una vuelta por el centro.



¿Por qué te las inventas de esa manera?, ¿cómo puedes decir que a mí me caen fatal tus amigos?. A mí, lo que me molesta es que tú hagas las cosas cuando se te antoje, sin contar conmigo para nada, y además, sin disculparte siquiera.... dime... **¿qué te parecería si yo hiciese lo mismo?**



¡Ahora va a resultar que la culpable soy yo!... Yo soy la malgastadora, la celosa, la histérica y, además, ¡resultará que también soy la culpable de que tú hagas lo que quieras y que no debas ni consultármelo!...
¡Me parece alucinante!.



¡Ya estamos como siempre!
Pensé decírtelo pero, como sé que mis amigos te caen fatal, decidí no mencionártelo para que no te enfadases.



Mira, lo que de verdad te pasa es que no quieres que vaya a ninguna parte!. Mejor dicho, que no vaya sin ti.
Venga, no me montes el número que el móvil es muy caro!



¡Bueno, no te sulfures, **ya está todo aclarado!**,
¡Besitos y hasta luego!

NO HABLAR PARA EVITAR CONFLICTOS ES UN GRAN ERROR, NO SÓLO NO SE EVITAN SINO QUE SE AGRAVAN CON UN PROBLEMA MAYOR, LA INCOMUNICACIÓN.

En ocasiones los varones se quejan porque las mujeres no les dicen con claridad lo que quieren, necesitan o desean e incluso se enfadan si ellos no lo “adivinan”.

A veces las mujeres piensan que hablar con los hombres es tontería, es tiempo y energía perdidos... que ellos no escuchan más que lo que quieren. “Él no escucha mis razones, no valora mis explicaciones, da por sentado que lo que me pasa es lo que él piensa que me pasa”.

¿Qué fue antes mi silencio o su “sordera”?.... En cualquier caso, si una pareja no se comunica con libertad, sinceridad, respeto y confianza ¿cómo pretenden que esa relación sea positiva?

Ahora bien, la dinámica de “aquí te pillo y aquí te lo suelto” no favorece la comunicación, más bien hace que la otra persona se cierre o se ponga a la defensiva. Cuando surja algún tema que se quiera plantear se debe proponer y acordar el día y el lugar idóneo para tratarlo, de este modo hay más garantías de llegar con éxito a una solución, a un acuerdo.

La comunicación entre la pareja es vital para un desarrollo emocional, sexual y afectivo saludable y con futuro., además evita pequeños disgustos por malos entendidos, suposiciones, etc...

MANTENER VIVA LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA ES TAREA Y RESPONSABILIDAD DE AMBOS.

¡ Lo que verdaderamente no puedo soportar es la hipocresía de los países ricos...! Todo el mundo sabe que un emigrante sin papeles es una persona indefensa que está a merced de que cualquiera sin escrúpulos lo explote hasta situaciones de semi-esclavitud...

¡Pues ya hay webs para denunciar a tanto desaprensivo e hipócrita, por no decir algo más fuerte.!

¡De verdad chicos y chicas, os miro y no salgo de mi asombro!

¿Acaso queréis también que nosotras recojamos la mesa?

Mucho bla, bla, bla, seguro que vuestras criaturas lo saben todo sobre la solidaridad con África, pero ¿qué dirán sobre vosotros?: *"Mi padre siempre lee, pero mi madre casi no tiene tiempo."*



¿POR QUÉ LOS VARONES, INCLUSO LOS MÁS COMPROMETIDOS SOCIALMENTE,...

...SUELEN PERMANECEN SENTADOS ESPERANDO QUE “ALGUIEN”, MADRE, ESPOSA, HIJA, COMPAÑERA, HERMANA, ... LIMPIE LA MESA Y SIRVA EL CAFÉ?.

¿Por qué si hay dos coches ellos siempre acaban conduciendo el mejor?, ¿por qué nunca aparecen tendiendo la ropa pero sí aconsejando a las mujeres como lavarla?...

El modelo de familia imperante en nuestro país sigue siendo el patriarcal que refuerza en mayor o menor medida la autoridad, el valor y el poder del varón (marido o padre) frente a la mujer (esposa o hija).

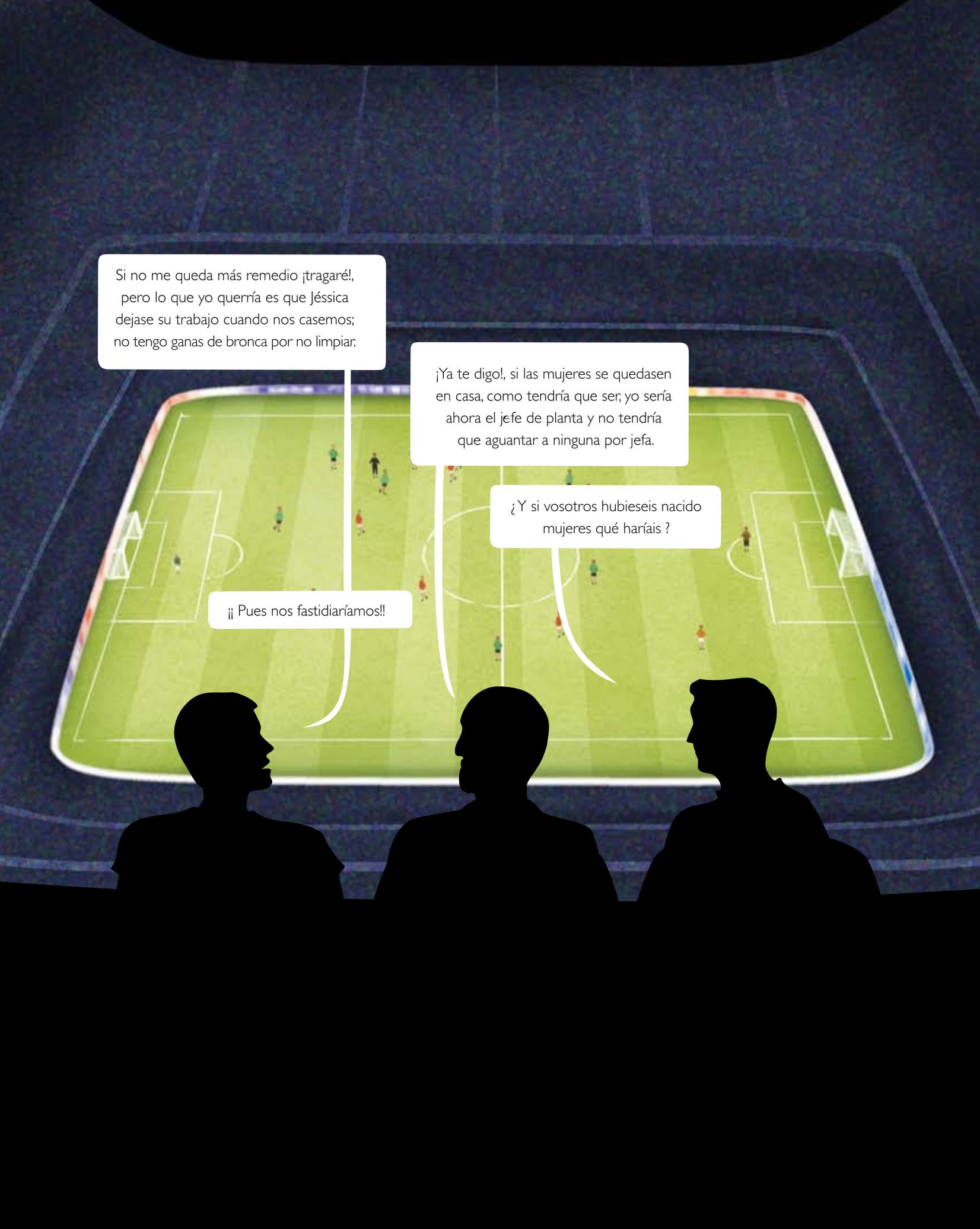
La publicidad, la costumbre social, el estrés, las teleseries, etc. se encargan de popularizar ese modelo e incluso llegan a desprestigiar (ridiculizando, entonteciendo, idiotizando,..) a los varones que comparten las tareas domésticas.

La “normalidad” con la que los *mass-media* (TV, revistas,..) presentan los roles sexistas adormece el sentido crítico y hace que las parejas que buscan para sus hijos e hijas la mejor educación no se cuestionen seriamente sus conductas de puertas hacia dentro.

Desear que nuestros hijos e hijas no tengan barreras sexistas en sus profesiones y sean tan libres y autónomos/as como deseen es una aspiración muy loable pero, ¿es correcto que las chicas crezcan sintiendo que “amor” es sinónimo de desdoblamiento y de sacrificio para atender la casa, cuidar del marido y criar a niños/as, mientras que los chicos perciban que “amor” es sinónimo de ser cuidados, elogiados y atendidos por su entrega profesional en aras del bienestar familiar?.

Las mujeres (esposas, hermanas, hijas,..) deben evitar que sean ellos los primeros en ser servidos, quienes tengan la última palabra y los que conduzcan el coche más grande. Los varones (esposos, hermanos, hijos,..) deben abandonar la pasividad en el ámbito doméstico que induce a las mujeres a servirles. En la dificultad de luchar contra estas costumbres tan arraigadas está la necesidad de no bajar la guardia, de mantenernos vigilantes, para no caer en ellas.

LA MEJOR MANERA DE QUE LOS VARONES SE HABITÚEN A LA CORRESPONSABILIDAD ES PRACTICARLA SIEMPRE, CADA ACUERDO EN ESA DIRECCIÓN ES UNA CONQUISTA DE AMBOS Y EL MEJOR EJEMPLO QUE PODEMOS DAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS.



Si no me queda más remedio ¡tragaré!,
pero lo que yo querría es que Jéssica
dejase su trabajo cuando nos casemos;
no tengo ganas de bronca por no limpiar.

¡Ya te digo!, si las mujeres se quedasen
en casa, como tendría que ser, yo sería
ahora el jefe de planta y no tendría
que aguantar a ninguna por jefa.

¿Y si vosotros hubieseis nacido
mujeres qué haríais ?

¡¡ Pues nos fastidiaríamos!!

SI EL TRABAJO ES UN BIEN DESEABLE ¿POR QUÉ DEBEN DISFRUTARLO SÓLO LOS VARONES?

El trabajo remunerado otorga a las personas libertad económica y poder de decisión, esas son algunas de las razones por la que muy pocos varones aceptan abandonar su empleo para dedicarse a la casa.

Las tareas domésticas y el cuidado de la familia aportan, en el mejor de los casos, satisfacción personal y gratificación moral pero no favorecen ni la libertad económica ni la autonomía personal; tal vez por eso muchas mujeres se resisten a abandonar sus empleos y pocos varones aceptan voluntariamente pasar a una situación de dependencia económica de sus parejas.

Á nivel laboral España está todavía lejos de lograr la igualdad. Las mujeres padecen discriminación salarial (a igual trabajo suelen cobrar un 30% menos que sus compañeros varones), marginación de los cargos directivos y mayores tasas de desempleo (la ocupación de las mujeres es del 42% frente al 64% de los varones)¹,... Esto se agrava cuando se tienen hijos e hijas que criar o familiares mayores o enfermos que cuidar. En estas circunstancias un gran porcentaje de mujeres trabajadoras, que no de varones, reducen su compromiso laboral, abandonan su empleo, se autoexcluyen, son segregadas o se someten a la sobreexplotación de la “doble jornada” dentro y fuera de casa, y todo ello a costa de su salud.

En los países occidentales el avance económico y el progreso social precisan de la plena incorporación de las mujeres al mercado laboral. Hombres y mujeres aportan cualidades y estilos diversos y enriquecedores a las empresas. Ahora bien, favorecer la incorporación de la mujer al mercado laboral sin trabas y en plano de igualdad exige que los varones se incorporen corresponsablemente y en plano de igualdad a las tareas domésticas y familiares.

1

Datos de la EPA (Encuesta de Población Activa) del Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales, 2005



Lo que os comenté sobre el urbanismo en Laquerías ha salido esta mañana en la prensa,... parece que los comisarios europeos...

¡Bueno, vale ya de radio féminal... ¡Lucía, corazón, **no molestes con esos temas,** que nuestros invitados también leen el diario!

¡Escucha Alberto, tú también lees el diario y cuando comentas algo yo no te ofendo diciendo que no tienes ideas propias!

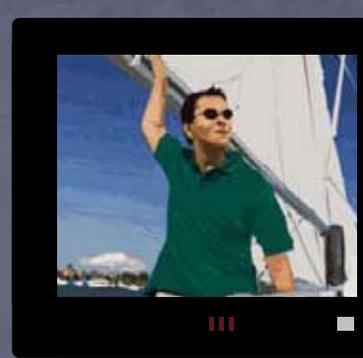
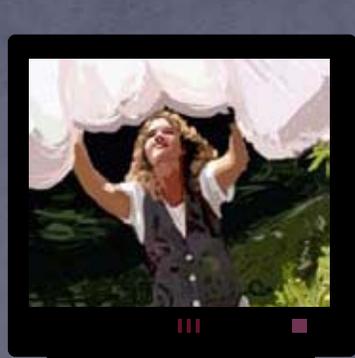
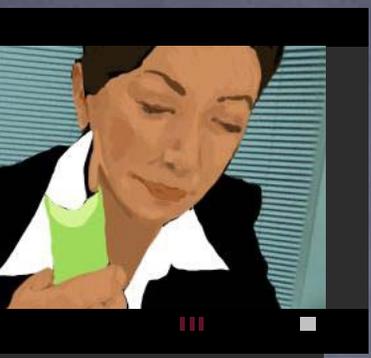
¡Ya salió la ofendida!... ¡Bueno, cambiando de asunto,... qué os pareció...

EL DESPRECIO POR LA INTELIGENCIA DE LA MUJER ES UN MALTRATO QUE MENOSCABA SERIAMENTE SU AUTOESTIMA Y FAVORECE SU AUTOAISLAMIENTO

No sigas pensando que te ama quien no te valora ni anima tu inteligencia, tu creatividad y tu iniciativa.

Quien desprecia o ningunea la inteligencia de su pareja lo que persigue es mantener su estatus de poder y autoridad, no por méritos propios sino devaluando a la otra persona.

EL BUEN TRATO EN LA PAREJA PASA POR POTENCIAR LAS COMPETENCIAS Y CUALIDADES DE CADA MIEMBRO DE LA MISMA.



¡Estoy hasta las narices!. ¿Te has fijado que casi todos los anuncios dirigidos a hombres son divertidos y amables? Ellos a beber cerveza, a conducir grandes coches, a ver fútbol, a jugar con trenecitos o a decimos qué detergente debemos usar. Y nosotras a pasar hambre, a meternos al quirófano, a llevar zapatos imposibles, a ser frágiles como flores o masculinas y sexis o cariñosas mamás,... siempre perfectas acompañantes,..



¡Vaya !!! Pues no me había fijado!,

Pues en la red ya hay un montón de webs en las que se puede denunciar la publicidad sexista y también se hacen campañas contra las marcas que discriminan a las mujeres. ¡Chicas debemos apuntarnos activamente al boicot contra quienes potencian el sexismo!, Ya sabéis aquello de que para acabar con la discriminación hay que darles donde les duele,... en el bolsillo!.



¡¡SIN COMENTARIOS !!

¡Bien por Darwin, Einstein, Mari Curie, el electrón y la proteína!, ¡bien por los fenicios, el Renacimiento y la era tecnológica!, ¡bien por el mapa genético y el tren bala!, pero ¿es adecuado no enseñarles lo que la psicología, la sociología, la antropología, la medicina, la historia... saben del crecimiento personal, la vida de relación, la familia, etc.?, ¿Estarán preparados/as para hacer frente a la colonización cultural de las factorías del ocio y del consumismo,..?

Chicos y chicas deben conocer sus propios procesos y necesidades vitales; qué papel juega la educación, la voluntad y las hormonas en sus conductas, etc. La escuela y la sociedad deben proporcionarles saberes valiosos para que lleguen a ser ciudadanos/as libres capaces de enfrentarse a la publicidad, las modas y la tele basura de manera personal, consciente, con sentido crítico y creatividad.

Los *reality show*, el consumismo, ciertos video juegos y teleseries, ... no les forman sobre su sexualidad, ni les ayudan a reflexionar sobre el significado y trascendencia de sus decisiones y compromisos, etc. más bien todo lo contrario, son especialmente perniciosos por cuanto afianzan la desigualdad entre los sexos reforzando los tópicos, estereotipos y roles sexistas.

Chicos y chicas tienen derecho a saber qué creencias se transmiten en los cuentos, los mitos y las tradiciones sociales; cómo el sexismo se oculta tras los versos de amor romántico, las ideas de familia única y feliz, lo *masculino* o *femenino*, etc. etc. Sólo así llegarán a ser personas íntegras, poco vulnerables y difícilmente manipulables por los poderosos medios de comunicación.

CUANDO CAIGAN LAS VENTAS DE LOS ANUNCIOS QUE DISCRIMINAN A LAS MUJERES, CUANDO LOS PROGRAMAS SOBRE MISERIAS HUMANAS, TELESERIES SEXISTAS, DIBUJOS AGRESIVOS,... BAJEN SENSIBLEMENTE SUS ÍNDICES DE AUDIENCIA... ENTONCES ESTAREMOS GANANDO LA BATALLA POR LA IGUALDAD.

¡Vaya con Chimo!,
ahora dice que los sábados
por la mañana no puede venir
al partido de fútbol
porque ha de ir a comprar
con Pepa y el niño.

¿Acaso no puede comprar ella sola?

..Siempre es lo mismo;
te casas y te...

¡ Bueno lo que **sabéis!**

¿"Sabeis"?
¡Tú sí que no sabes nada!...

Tanta telebasura y tanta publicidad
quasi pornográfica te tiene la cabeza
comida.

¿Qué pasa?, ¡que si no "machacas"
a tu mujer eres menos hombre!

¡Oye, si sigues así quien se va soy yo!

Estoy con Juan,
¿acaso piensas que tu vida no
cambiará cuando tengas hijos?.



¿CUÁNTOS COMENTARIOS HUMILLANTES, CHISTES SEXISTAS,... HAS OÍDO EN TU VIDA CONTRA QUIENES SE SALEN DEL ESTEREOTIPO TRADICIONALMENTE ASIGNADO A SU SEXO?

Puede ser comprensible que ante lo nuevo y desconocido muchas personas sientan temor, pero la humanidad ha avanzado gracias a las novedades. Muchos chicos y chicas temen ser vistos como bichos raros si no se comportan de manera machista, es decir, ellos mandando y ellas cuidándoles como a sultanes. Las personas que se aferran al engañoso refrán “más vale malo conocido que bueno por conocer” no son impulsoras de ninguna mejora social.

La incorporación de las mujeres al ámbito laboral exige de sus parejas corresponsabilidad en las tareas domésticas. ¿Cómo se va a armonizar esta nueva necesidades si los medios de comunicación no hacen más que difundir y reír las gracias de quienes alardean de machismo?

NO APLAUDAS EL CHISTE FÁCIL, LO QUE BUSCA NO ES TU RISA SINO ADORMECER TU SENTIDO CRÍTICO. LOS DICHOS Y REFRANES SEXISTAS CONTRIBUYEN A QUE HOMBRES Y MUJERES ACTUEMOS MÁS POR PREJUICIOS QUE POR PROPIO JUICIO.

¡Mira Alfredo, esto ya me parece una tomadura de pelo!
¡En los dos años que vivimos juntos van más de una docena de broncas por lo mismo: la postura que tomas ante el trabajo de la casa.

¡Ya estamos!, ¡Con lo cansado que estoy!...
¿Es preciso que hablemos ahora?

Yo trabajo y también estoy cansada, pero no estoy dispuesta a seguir cargando en casa con lo mío y con lo tuyo. Comprenderás que no es de mi gusto el tener que violentarme para recordarte nuevamente que estás incumpliendo las responsabilidades de la casa que te corresponden.

¡Escucha Lidia!, ¡Vale que tenga que compartir el trabajo de la casa! Pero... ¿no querrás también que haga las cosas cuando tú lo mandes?



¡Deja ya esos argumentos y ese tono, lo que intentas con ellos es desviar la conversación o, en el peor de los casos, hacer que me sienta como un bicho raro, como una histérica! El tema y la realidad es que si tú no recoges la cocina después de comer, cuando llego yo a preparar la cena me encuentro con la cocina sucia y qué me toca,... pues así, sucesivamente...

¡A ver!, Concreta ese sucesivamente...
¡Porque algunas veces haya dejado la cocina para después, no comprendo tanto cabreo!

¡No pienso a concretar nada! Estoy cansada de esta situación y de tu sexismo disfrazado de ignorancia. Estoy triste porque siento que me estás perdiendo el respeto y tu postura de esta noche no hace más que reforzarme este sentimiento.



¡Lidia, cariño, no te pongas así, sabes que no soporto que estés triste! ¡Escucha, si tanto te molesta, te prometo que ya nunca volveré a dejar la cocina para más tarde! ¡Anda, alegra la cara,... con lo que sabes que te quiero!

¡Alfredo, ya hemos hablado de esto! ¡Muchas veces me has hecho la misma o parecida promesa!... **Querer es una cosa y respetar es otra.** Ya no me conformo con oírte decir esas palabras. No se puede amar y no respetar.

¿Cómo puedes decir que no te respeto?, sabes que te quiero como a nadie. ¡Venga, no digas más tonterías, dame un besito y vamos a la cama!

¡Alfredo, esto va en serio! Quiero que lo medites, porque yo ya no estoy dispuesta a seguir si no cumples escrupulosamente los acuerdos a los que llegamos sobre nuestra vida en común.

¿Cómo puedes ser tan fría?

Con palabras ya no vas a confundirme, ya no vas a ocultar los hechos. Si no cumples en la casa te estás aprovechando de mí. Piensa lo que te estoy diciendo. Prefiero estar sola a estar contigo si no cambias y rápido.

¿QUE IMPORTANCIA LE ESTÁ DANDO ESTE HOMBRE AL PROBLEMA QUE LE PLANTEA SU PAREJA?

Bastantes hombres cuando son cuestionados o criticados por sus conductas de pareja poco o nada igualitarias se comportan como si estuviesen jugando con un inferior a una partida en la que lo fundamental es la victoria. ¿Son inocentes estas conductas?, ¿son niñerías de los pobrecitos hombres que no se enteran de nada?,... Presuponiendo en ellos ausencia de maldad, lo cierto es que no deja de ser sospechoso que frente a otros varones, a otros iguales, sería muy raro que adoptasen esas actitudes y ese estilo de discusión.

¿Qué mérito puede tener el lograr la victoria en una competición desigual, ninguneando o confundiendo a la otra persona?. Ya va siendo hora de que los hombres acepten que las mujeres merecen el mismo trato en respeto y dignidad que deben a los demás y que exigen para ellos.

SON TIEMPOS DE CAMBIO. YA NO ESTAMOS NI CONDENADAS NI OBLIGADOS A CASARNOS. PODEMOS VIVIR EN PAREJA, VIVIR SOLOS Y SOLAS, CON AMISTADES,... E INCLUSO PODEMOS DISFRUTAR DE LA MATERNIDAD O DE LA PATERNIDAD SIN TENER QUE PAGAR EL DESGASTE DE UNA RELACIÓN INSATISFACTORIA Y SEXISTA. SON TIEMPOS DE ESPERANZA.



¡ñakiii, ya estoy llegando a casa. ¿Tardas mucho en tener la cena preparada? Quisiera ver empezar el telediario y además ¡¡estoy muerta de hambre!!



¡¡Pues escucha bien, si estás muerta de hambre, yo estoy muy cansado, y aún no he acabado de bañar a los niños!! Estaría bien que nos sorprendieses y en lugar de ver la tele colaborases con la cena y con los pequeños.

¡¡Bueno!!, ¡¡bueno!!
no hace falta que te pongas así,
¡¡Estás un poco histérico, ¿no crees?!

Yo sólo te he hecho una
pregunta y mira cómo te has puesto.

Creo que debes tranquilizarte, últimamente
estás muy nervioso.

SE PUEDE SER MUJER Y SER MACHISTA

Las mujeres que adoptan los modos y maneras de los hombres no solucionan el sexismo sino que lo potencian, ... Y además refuerzan a los y las machistas que combaten cualquier modelo de familia que no mantenga a la mujer en la casa y bajo la autoridad del hombre.

Sexista él, maltratador él. Sexista ella, maltratadora ella.

Cierto es que el modelo patriarcal ha sometido y discriminado durante siglos a las mujeres pero también es cierto que si despreciamos, devaluamos o dejamos perder todo cuanto las mujeres han aportado a la vida familiar y social todas y todos perderemos y nadie saldrá ganando.

La solución no está en que los dos actúen siguiendo el rol del varón y ninguno se haga cargo de lo doméstico. No se trata de perder, se trata de que ambos ganen. La solución pasa por estimular en chicos y chicas todas las cualidades que favorezcan su desarrollo en el ámbito público sin renunciar a las atenciones de lo doméstico.

La igualdad de oportunidades en la esfera pública exige la corresponsabilidad en la privada. La gratificación en la vida familiar se obtiene con los mimos y cuidados de los unos a las otras y viceversa.

MUJERES Y VARONES SOMOS IGUALES EN VALOR, DIGNIDAD Y PODER Y ESE ES EL TRATAMIENTO QUE DEBEMOS EXIGIR EN LA VIDA DE PAREJA.

Ya sé que es un bravucón y un mala sombra, que tiene celos hasta de los chiquillos, que le encanta humillarme,...todo eso ya lo sé, pero es que yo le quiero.

...Solo de pensarme sin él **me siento morir**....

La verdad es que en el día a día, cuando no hay gente, no se comporta así,... en el fondo él es bueno y me quiere pero le pesa mucho la educación y el modelo de sus padres,... Para mi suegra él y su padre has sido unos reyes y ella su sirvienta.

Mira chica **yo aprendí mi lección**: si por amor lo tratas con privilegio, él se siente importante y revalorizado. Y, como él vale tanto, tú debes pagar el precio de estar a su lado.... es decir, debes atender a sus deseos y justo ahí es cuando has dejado de ser atractiva para pasar a ser sirvienta. Solución: ningún mimo que no sea recíproco.

Escucha Amparo, ese tipo de trato degradante sólo se puede soportar cuando no duele pero, para quienes no gocen con el dolor, aguantar el maltrato es arriesgar la salud y eso... ni se debe consentir ni mucho menos justificar.



¿QUIÉN NOS EDUCA Y PREPARA PARA EVITAR EL SUFRIMIENTO EN LA VIDA AMOROSA?

En la tradición patriarcal los niños y las niñas se educan y perciben el amor de manera diferente. Para ellas el amor, la pareja, se asocian con entrega, comprensión, sacrificio y compromiso. Ellos también vinculan el amor a esos sentimientos pero no suelen hacerlo ni con la misma exclusividad ni con igual implicación. Si para la mayoría de las mujeres la pareja y la familia son prioritarias, para los varones lo son también el trabajo y las aficiones. Por ello las rupturas o pérdidas de pareja se sufren de manera distinta y suelen afectar más gravemente a las mujeres que a los varones.

¿Es posible sobreponerse a esos sentimientos y roles que están en la raíz de tantas tristezas y sufrimientos por el amor de pareja?. La respuesta es sí, siempre que comprendamos el problema; busquemos francamente la solución más favorable a ambos, la pactemos y seamos leales cumpliendo con dicho compromiso.

Para comprender es preciso conocer., así cuando el amor está en pleno apogeo ellos y ellas suelen prodigarse cariñitos y atenciones mil. El hombre se siente afortunado por tener una mujer que le cuide y le trate con tanto mimo. La mujer se siente halagada cuando su pareja se deshace en alabanzas a su gran sensibilidad que es capaz de satisfacerlo incluso en sus deseos.

Todo esto pasa en un principio. Pero,... ¿qué pasa cuando ellas esperan y esperan que ellos las traten con reciprocidad en lo tocante a los cuidados y mimos?,... ¿qué pasa cuando llegan los y las hijas tan necesitados de atenciones y a los que hay que dedicar tantos esfuerzos?... ¿qué pasa cuando el varón, en lugar de *ponerse las pilas domésticas* sigue reclamando a su mujer la misma dedicación que antes e incluso llegan a vivir con enfado la pérdida de privilegios en favor de las criaturas?, ¿qué pasa cuando ellas cansadas de descuido y agotadas por el esfuerzo hacen “huelga de brazos caídos” y dejan de atender las demandas de sus maridos?, ¿qué pasa cuándo ellos empiezan a sentir que sus mujeres ya no les tratan como antes, como ellos se merecen y como haría cualquier mujer que los quisiera?.

Por sentirse queridas muchas mujeres son capaces de afrontar todas las exigencias de sus maridos o compañeros por mucho que les vaya la salud o la dignidad en ello pero... ¿esa actitud les garantiza el amor, el respeto o el agradecimiento de sus parejas, o todo lo contrario?

ACEPTAR EN LA RELACIÓN DE PAREJA UNA POSICIÓN DE SUBORDINACIÓN EN NOMBRE DEL AMOR ES PERVERTIR ESTE SENTIMIENTO.

EL AMOR SE CORROMPE CON LA DEPENDENCIA ENFERMIZA Y SE FORTALECE CON EL CONSENSO ENTRE IGUALES.

¡A ver!, qué ha pasado con Bea...

¿No te tengo dicho que no quiero que entre nadie en casa si yo no estoy?...

¿Es que uno no puede estar seguro ni de los suyos?...

¡Bueno, habla, di algo!

¡Por favor no grites que la niña está dormida!

No ha pasado nada, ¡Cálmate!...

Estaba duchándome mientras Bea jugaba en la alfombra de su habitación. Seguramente metió algo en un enchufe y le dio una pequeña descarga, pero gracias a Dios se disparó el automático y sólo fue el susto...

¡Tú estás loca, cómo te atreves a dejar a la niña sola!... ¿Y dime?, si no pasó de un susto por qué tuvo que entrar el vecino y su mujer:

Y seguro que estarías medio desnuda...

¡Parece que disfrutes poniéndome en evidencia!

¡No sabes lo que dices! , ¿Cómo puedes ser tan cruel?, Encima de lo mal que me lo he pasado, encima quieres hacerme sentir culpable.

Sería mejor que pensases que si tú hubieses estado en casa tal vez no habría pasado nada, ¡y por supuesto no habría tenido que pedir socorro a los vecinos!.

¡Mírala ella!, ¡ya tenía la respuesta preparada!...

Te sentías culpable y has estado pensando cómo ibas a salirte de rositas, ¡pues esta vez no te vale de nada! ,

¡¡ escúchame bien, cómo vuelvas a dejar entrar a alguien en esta casa cuando yo no esté te vas a enterar!!.

¡Por favor cálmate!... Suéltame los brazos que estás haciéndome daño. ¡Por favor no sigas!, ¡Por

¡Di que lo sientes!... ¿Acaso has olvidado cómo me pongo cuando alguien te mira por la calle?. ¿Es que no sabes lo mucho que te quiero?. ¡Pídeme perdón y di que no lo harás más!...

¡Lo siento!, ¡lo siento!, ¡Suéltame por favor!



ESTÁ CLARO QUE ESTE TIPO DE SEXISMO ES DESPRECIABLE Y SANCIONABLE, PERO ¿CÓMO HAN LLEGADO A ESTA SITUACIÓN?

Al maltrato físico no se llega inmediatamente, es como el denominado **síndrome de la ranita**:

Pregunta una profesora a sus alumnos y alumnas: - ¿Es posible que una ranita permanezca en un charco con agua a 100° y no salte huyendo ante tal amenaza?

- No, -responde una alumna- la ranita saltará en cuanto note tanto calor y sienta peligrar su vida.

- La respuesta a la pregunta es SÍ, -dice la profesora-. Se puede conseguir que la ranita no escape haciendo que al principio, el agua está fresquita y la ranita esté muy a gusto en ese charco, luego, cada día se va aumentando poco a poco la temperatura del agua. La ranita nota que el agua está un poco más caliente pero no lo considera un peligro.... Y así un día y otro día....

Pero llega un momento en que la temperatura está muy alta y la ranita se siente en grave peligro, entonces quiere salir del charco pero ya no puede hacerlo.

- ¿Por qué? -pregunta otro alumno-

- Porque con el calor se le fueron ablandando los músculos y fue perdiendo energía; cuando quiso huir sus músculos ya no le respondieron.... Comprendéis ahora cómo es posible que la mujer de la historia anterior no haya abandonado a su maltratador.

En cuanto percibas o sientas algún tipo de maltrato sea físico, psíquico, sexual o económico debes plantarle cara y frenarlo, no seas como la ranita .

TODOS Y TODAS SOMOS RESPONSABLES DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO. NO PODEMOS DARLE LA ESPALDA. AL MENOR SÍNTOMA HAY QUE PEDIR AYUDA A LOS Y LAS PROFESIONALES Y SERVICIOS ENCARGADOS DE LUCHAR CONTRA ESTA LACRA SOCIAL.

¡No puedo más!

¡No te quejes,
estás trabajando
porque te da la gana!

¡Te tengo dicho que en público no me
contradigas, ni quieras saber más que yo!

¡ Cada vez somos más las parejas jóvenes
que vivimos corresponsablemente!
¿A ver cuándo tenemos alguna
compensación fiscal?

En mi casa las faenas se reparten
entre tod@s. Así mis padres
también tienen más tiempo libre.

¡Qué paliza con el reloj biológico, con tu
compromiso, profesional, con que no me quieres,...!
¿Acaso te impido yo tener un/a hijo/a?

¡¡Yo gano bastante, eres tú quien nunca tienes bastante !!
Yo sólo quiero poder llegar a casa y descansar.

¡ Esto ya no hay quien lo hay quien lo aguante !

¿SOBRE QUÉ PILARES QUERÉIS QUE SE SUSTENTE VUESTRA RELACIÓN DE PAREJA?

¿QUÉ MODELO DE PAREJA Y DE FAMILIA QUEREIS CONSTRUIR?

Habéis podido analizar cómo en esta sociedad, con mayor o menos contundencia, todos y todas actuamos de manera sexista. En muchas ocasiones ese sexismo se presenta con su cara más amable pero otras nos aterra por su violencia.

Hoy, las mujeres exigen un trato con igualdad efectiva de derechos y oportunidades y eso está haciendo que muchos hombres sientan que están perdiendo privilegios sin obtener nada a cambio. ¡Ahí se equivocan!. Deben hacer un esfuerzo por comprenderlo.

Las mujeres quieren, pueden y deben realizarse como ellas opinan, es decir, íntegramente y no sólo como madres y esposas. Las mujeres ni quieren ni deben lograr sus objetivos de igualdad a costa de sufrir la doble jornada laboral, el abandono de su vida profesional o la renuncia de su condición de mujer.

La educación es fundamental para erradicar el sexismo y sus graves consecuencias, pero las iniciativas de gobiernos, educadores y educadoras y ONGs serán insuficientes si nosotros y nosotras no nos implicamos en la labor de construir modelos de pareja alternativos e igualitarios.

SI HABÉIS COMPRENDIDO QUE CAMBIANDO SEXISMO POR CORRESPONSABILIDAD, SERÉIS MÁS Y MEJORES PERSONAS Y VIVIRÉIS SALUDABLES Y PLACENTERAS RELACIONES DE PAREJA.

SUGERIMOS IGUALDAD, AMOR Y LIBERTAD PARA CONSTRUIR LA RELACIÓN, CONSENSO Y CORRESPONSABILIDAD PARA FORTALECERLA.

EXPOSICIÓN DE INTENCIONES

Ha sido nuestro deseo que la lectura del libro os haya ayudado a descubrir muchos de los estereotipos sexistas que sostienen el modelo de pareja y de familia patriarcal en el que todos y todas hemos sido educados; que hayáis mejorado la comprensión crítica de ese modelo que distribuye los espacios, las actitudes y los roles de manera que los varones gozan de una posición de poder al que se subordina a las mujeres; y por último os haya dado claves y vías para imaginar y construir modelos alternativos igualitarios y corresponsables.

Hemos querido mostrar con humor y amabilidad que es mucho mejor construir una sociedad en la que las personas sean iguales en valor, poder y dignidad sin perder sus maravillosas diferencias que mantener la guerra de sexos. Que la sociedad no puede permitirse poner barreras, ni vetos artificialmente a las personas por razón de su sexo. Que es insensato pretender que la tasa de natalidad llegue a niveles adecuados sin cambiar las mentalidades y las costumbres y que es preciso prestigiar el ámbito privado para que varones y mujeres puedan y quieran vivirlo corresponsablemente.

Hemos pretendido favorecer el proceso íntimo de mirarse hacia dentro y descubrir que somos muchos más de lo que pensamos y nos piden. Que salimos ganando cuando desplegamos todas nuestras capacidades y saltamos libremente los márgenes que la sociedad nos impone según el sexo con el venimos al mundo. Que no somos mitades de otro u otra. Que debemos buscar nuestro crecimiento como personas plenas junto a otras personas.

La revolución íntima en la mujer ha de permitirle el apreciar la sutil frontera que hay entre el cuidado del otro y la sumisión al otro; entre la discreción y la invisibilidad; entre el cariño y la subordinación; entre el propio poder y el poder delegado; entre la libre relación y la dependencia del otro; entre el deseo personal y el sometimiento a los deseos de los demás; entre sentirse completa en relación con el otro a sentirse incompleta sin el otro,... Las mujeres deben afirmarse a sí mismas y reconocerse igualmente valiosas en pensamientos, deseos, comportamientos y necesidades para asumir un compromiso corresponsable.

Para los varones la revolución íntima ha de llevarles a percibir la diferencia entre proteger y subordinar, entre cuidar y dominar, entre querer y valorar, entre negociar e imponer; supone comprender la mucha información que se puede obtener a través de los gestos, del tono de voz, de los silencios,... y lo que eso ayuda para comprender y procurar el bienestar de la pareja y de las demás personas; sentirse libres y gozosos de no tener que exhibir permanentemente la hombría para saberse hombre; sentir que su valía personal y su autoestima no se encogen sino que crecen cuando su pareja es su igual en valor; comprender y disfrutar la diferencia que hay entre ver crecer a sus hijos e hijas y sentirlos crecer,...

Modificar las actitudes sexistas también exige trabajar en la dimensión social.

A nivel social hemos pretendido favorecer la comprensión del valor de lo doméstico y alertar sobre el peligro que se corre si el ámbito privado se abandona o se descuida. Estamos persuadidas de que sólo con el reconocimiento y valoración de las tareas y actitudes que dan forma a la ética del cuidado se logrará que los varones se incorporen corresponsablemente al ámbito familiar y que obtengan satisfacción por ello. Igualmente estamos persuadidas de que sólo cuando varones y mujeres vivan corresponsablemente el ámbito privado se podrá hablar de igualdad de oportunidades en otros terrenos como el laboral, el político, el académico, el económico, etc.

Aunque hayamos ilustrado los temas con parejas heterosexuales, por ser mayoritarias (lo que no quiere decir que sean más ‘naturales’), no por ello consideramos que las homosexuales quedan excluidas de padecer de sexismo.

Si hemos logrado provocar en lectores y lectoras sonrisas cómplices con nuestros deseos nos damos por muy satisfechas. A quienes les haya molestado su lectura les hacemos llegar nuestro más sentido pésame, también nosotras estamos en el camino de llegar a ser personas.

GLOSARIO

- Actitud.-** Conjunto de aspectos cognitivos (conocimientos y creencias), afectivos y conductas de una persona u otro objeto socialmente relevante. Incluye los tres procesos diferentes que pueden darse simultáneamente. Miguel Moya, 2004
- Cosificación.-** Proceso de desposesión y conversión del sujeto en objeto. Tratamiento del sujeto como cosa. (Rosa Pastor, 2004)
- Cultura.-** Valores, normas y bienes materiales característicos de un determinado grupo social humano. (A. Giddens, 2001)
- Desigualdad de género.-** Diferencias de estatus, poder y prestigio que distinguen a los hombres y a las mujeres dentro de los grupos, colectividades y sociedades. (A. Giddens, 2001)
- Discriminación.-** Trato diferenciado dado a unas personas basándose en su pertenencia a un grupo concreto, al margen de sus capacidades personales. (Maite Sarrió, Amparo Ramos y Carlos Candela, 2004) Conjunto de actitudes que niegan a los miembros de un grupo determinados recursos o recompensas que otros pueden obtener. (A. Giddens, 2001)
- Educación.-** Transmisión de conocimientos de una generación a otra por medio de la instrucción directa realizada por agentes educadores.
- Empatía.-** Capacidad de comprender y entrar en sintonía con las emociones y estados anímicos de otra persona. Prueba de que es una competencia de hombres y mujeres sin discriminación es que hay tantos terapeutas de uno u otro sexo.
- Empoderamiento.-** También capacitación, proceso de acceso a los recursos y desarrollo de las capacidades personales (de las mujeres) para aumentar su participación activa en los procesos de toma decisiones y de acceso al poder económico, social y político. (Victoria Ferrer, Esperanza Bosch, 2004)
- Estatus (posición).-** Honor o prestigio social que conceden a un determinado grupo otros miembros de su sociedad. Conlleva por lo general un estilo particular de vida, es decir, pautas de comportamiento que siguen sus miembros. (A. Giddens, 2001)
- Estereotipo.-** Serie de ideas distorsionadas que interfieren la percepción adecuada de los miembros de otros grupos. Walter Lippmann (1922). Caracterización fija e inflexible de que es objeto un grupo de personas. (Anthony Giddens, 2001)

También llamada imagen cultural, es la idea u opinión de un grupo, esto es la imagen que un grupo tiene de sí mismo y

las que miembros de otro grupo tienen de él (Harding, 1974)

Es una figura, imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o una sociedad, opinión, concepción muy simplificada con carácter inmutable (DRAE, 1992; Larousse, 1995)

Estereotipos de género.– Sistema de creencias y suposiciones compartidas a cerca de los grupos de "hombres" y de "mujeres" en general o a las características de masculinidad o de feminidad por ellos desarrolladas se está hablando de estereotipos de género o sexistas (Juan Fernández, 2004).

Familia.– Grupo de individuos vinculados por lazos de sangre, matrimonio o adopción, que forman una unidad económica cuyos miembros adultos son responsables de la crianza de los niños (A. Giddens, 2001)

Feminidad.– Conjunto de rasgos de personalidad, emociones, características físicas, conductas de rol, intereses y habilidades cognitivas, que se asocian en principio a las mujeres y que configuran una parte del contenido de los estereotipos de género. (Juan Fernández, 2004)

Género.– Expectativas sociales sobre el comportamiento que se considera apropiado para los miembros de cada sexo. No se refiere a los atributos físicos sino a los rasgos socialmente formados de la masculinidad y la feminidad. Son las formas de comportamiento apropiadas a cada sexo aprendidas socialmente (A. Giddens, 2001)

Identidad personal.– Conjunto de características que diferencian el carácter de una persona y que tiene que ver con su ser y con lo que es importante para ella. Entre las fuentes de identidad más importantes se encuentran el género, la orientación sexual, la clase social, la nacional. El individuo se conforma mediante un proceso continuo de desarrollo y definición del propio yo que formula un sentido propio de lo que somos y de nuestra relación con el mundo que nos rodea. (A. Giddens, 2001)

Inteligencia emocional.– Es aquella parte de nuestra inteligencia que utiliza el poder de nuestras emociones y sentimientos. En definitiva, la capacidad de conocer, valorar y controlar nuestras emociones y sentimientos de una parte y de establecer una buena comunicación con los otros a través de la empatía, la colaboración, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos o el liderazgo, de otra (Daniel Goleman, 1995)

Lengua.– Tiene por función la representación del pensamiento (Ducrot y Todorov, 1984). Puede dar a conocer parte de la cultura (Sausure, 1980)

Lenguaje.– Es el conjunto de sonidos articulados con los que las personas ponen de manifiesto lo que sienten y piensan (DRAE, 1992).

Es un medio de comunicación, pero es también un modo de pensar, una forma de acceder a la realidad que nos rodea mediante su aprehensión, reproducción y, por qué no, interpretación (Levi-Strauss, 1964) De alguna manera y hasta cierto punto, reproduce la realidad y el mundo, pero simbolizándola; hay, una íntima y continua relación entre lengua y pensamiento, y entre lenguaje y experiencia humana (Vigostky, 1932)

Machismo.– Actitud de prepotencia de los varones respecto de las mujeres. (Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española) Conjunto de actitudes, acciones y discursos consecuentes con un sistema social en que los géneros son jerárquicamente organizados de tal manera que los hombres son quienes detentan el poder

y las mujeres son subordinadas (Flavia A. Limone Reina, 2005)

Lo constituyen aquellos actos, físicos o verbales, por medio de los cuales se manifiesta de forma vulgar y poco apropiada el sexismo subyacente en la estructura social. (Victoria Sau en su Diccionario Ideológico feminista, 2000)

Maltrato.– El vocablo «maltrato», según diccionarios de la Real Academia Española, alude al maltratamiento, que a su vez es la acción de maltratar, tratar mal, hacer daño, y cuyos sinónimos pueden ser: atropellar, brutalizar, lapidar, molestar, vilipendiar, zamarrear, pegar o echar a perder. Prácticamente el significado de esta locución se concreta en lo físico, no abarcando el cúmulo de agresiones violentas cotidianas y no sólo físicas, que son las que definen realmente nuestro objeto de estudio. Hay quien define los «maltratos» o «malos tratos» como aquella «situación en que las mujeres reciben agresiones físicas (golpes, palizas, violaciones, etc., limitaciones de su movilidad, encierros, prohibiciones) y/o agresiones psíquicas (vejeciones, desvalorizaciones, humillaciones, etc.) por parte de sus cónyuges, de sus parejas o de sus exparejas. Muchas veces esta violencia se extiende a las posibles hijas e hijos en forma de palizas y también de violaciones y abusos sexuales. Estas agresiones habitualmente son reiteradas y en ocasiones pueden llegar al asesinato, entonces se puede hablar de terrorismo doméstico y de torturas». María del Castillo Falcón Caro.

Maltrato de mujeres.– También "violencia doméstica", violencia ejercida contra las mujeres por su pareja (o ex pareja). (Victoria Ferrer, Esperanza Bosch, 2004). También violencia de género.

Masculinidad.– Conjunto de intereses, características físicas, conductas de rol, rasgos de personalidad, habilidades cognitivas y emociones, que se asocian en principio a los varones y que configuran una parte del contenido de los estereotipos de género. (Juan Fernández, 2004)

Matrimonio.– Relación sexual entre dos individuos que está socialmente aprobada. Normalmente, el matrimonio es la base de la familia de procreación, esto es, se espera que la pareja casada tenga hijos y los críe. (A. Giddens, 2001)

Normas.– Reglas de conducta que especifican el comportamiento apropiado en un conjunto dado de contextos sociales. Las normas siempre están respaldadas por sanciones de uno u otro tipo. (A. Giddens, 2001)

Patriarcado.– El modelo patriarcal de familia es aquel que otorga el poder al "pater familias" sobre las mujeres, las hijas y los hijos. Patriarcado significa "gobierno del padre". El sometimiento a ese poder se logra a través de la educación, las costumbres, los roles... El "pater familias" puede delegar en la madre el gobierno de la casa y de los hijos, a través de acciones de control económico, social, sexual... recordará que en última instancia él es el amo de la unidad familiar. (Genoveva Sastre y Montserrat Moreno, 2004)

Estructura social que crea y mantiene una situación en la que los hombres tienen más poder y privilegios que las mujeres y una ideología o conjunto de creencias acompañantes que legitiman y mantienen el poder y la autoridad de los maridos sobre las mujeres en el matrimonio o en la pareja y que justifican la violencia contra aquellas mujeres que violan o que se percibe que violan los ideas de la familia patriarcal. (Victoria Ferrer, Esperanza Bosch, 2004) Dominio del hombre sobre la mujer (A. Giddens, 2001)

Poder.– Capacidad que tienen los individuos o los miembros de un grupo de

lograr sus objetivos o de impulsar sus intereses. (A. Guiddens, 2001)

Prejuicio.- Opinión previa y tenaz, por lo general desfavorable, acerca de algo que se conoce mal. Admisión de actitudes, creencias despectivas o discriminatorias hacia miembros de un grupo.

Idea preconcebida sobre un individuo o grupo, que se resiste al cambio incluso cuando se enfrenta a nueva información. Puede ser positivo o negativo. Anthony Giddens (2001)

Roles.- Son conjuntos de expectativas de comportamiento exigidas a quienes ocupan una posición determinada. En el área familiar se es padre, madre, abuelo, hija,..VICTORIA SAU (2004).

Entendemos por rol o papel social la conducta que cabe esperar de una persona que ocupa una determinada posición o estatus. Las expectativas –creencias y conocimientos- sobre el comportamiento apropiado de las personas a las que se asigna un determinado puesto. (Sarbin, 1975)

Comportamiento que se espera de un individuo que ocupa una determinada posición social. La idea de rol social procede del teatro y alude a los papeles que los actores desempeñan en un montaje. En todas las sociedades los individuos hacen diversos papeles sociales según varíen los contextos de sus actividades (A. Guiddens, 2001)

Cada persona tiende a adoptar un repertorio de roles para diferentes facetas de su vida (estudiante, hija, vecina, deportista,...)

Conjunto de expectativas que regula el comportamiento de un individuo en una sociedad dada (Ander-Egg, 1978)

Sexismo.- Es el mecanismo por el que se concede privilegio a un sexo en detrimento del otro (Moià, 1981)

Atribuye a la naturaleza biológica diferencias que han sido construidas por la sociedades a lo largo de la historia (Bourdieu, 1996)

Discriminación de personas de un sexo por considerarlo inferior al otro (Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española).

Conjunto de todos y cada uno de los métodos empleados en el seno del patriarcado para poder mantener en situación de inferioridad, subordinación y explotación al sexo dominado: el femenino (Proyecto Detecta –Esther Ramos, J.M. Luzón, Fundación Mujeres, 2001)

Sexismo, de manera restringida se entiende como una actitud de prejuicio hacia las mujeres. También como el conjunto de creencias acerca de los roles características, comportamientos, etc. considerados apropiados para hombres y mujeres y que buscan perpetuar la situación de subordinación y de subyugación de las mujeres como grupo.

Sexismo benévolo.- Se define como un conjunto de actitudes interrelacionadas hacia las mujeres que son sexistas en tanto que consideran a las mujeres de forma estereotipada y limitadas a ciertos roles, pero que tienen un tono afectivo positivo (Glick y Fiske -1996, en España. Expósito y Moya - 1998).

También denominado terrorismo íntimo (Michael Vincent Millar); de "baja intensidad"; de "violencia suave"; Micromachismos (Luis Bonino). Estas conceptualizaciones refieren las "pequeñas" y cotidianas conductas de abuso, control, imposición,

dominio que los varones ejercen sobre sus parejas.

Sexismo hostil.- Actitudes de clara antipatía y rechazo hacia las mujeres, especialmente hacia aquellas que son percibidas como amenazadoras para la superioridad o dominio de los varones. (Miguel Moya, 2004)

Sexista.- Relativo al sexismo. Sexismo: Discriminación de personas de un sexo por considerarlo inferior al otro. Discriminar: dar trato de inferioridad a una persona o colectividad por motivos de sexo, credo, raza,...

Sexo.- Diferencias anatómicas y biológicas que distinguen a los hombres de las mujeres. (A. Guiddens, 2001)

Sexualidad.- Término amplio que se refiere a las características sexuales y al comportamiento en este sentido de los seres humanos. (A. Guiddens, 2001)

Símbolo.- Elemento que se utiliza para referirse a una cosa o representarla, Ej. La bandera simboliza a una nación (A. Guiddens, 2001)

Socialización.- Proceso por medio del cual los niños desarrollan una conciencia de las normas y valores sociales y adquieren un sentido definido del yo. La familia y la escuela con agentes socializadores de primer orden. Ningún ser humano es inmune a las reacciones de los que le rodean, quienes influyen y modifican su comportamiento en todas las fases del ciclo vital. (A. Guiddens, 2001)

Sociedad.- Es un sistema de relaciones que reúne a las personas que comparten una cultura. (A. Guiddens, 2001)

Techo de cristal.- Metáfora que refleja las barreras invisibles que impiden a las mujeres con elevada cualificación y capacidad personal y profesional acceder a los niveles de dirección y responsabilidad más elevados y promocionar en ellos. (Maite Sarrió, Amparo Ramos y Carlos Candela, 2004)

Tópico.- Expresión trivial. Principio general que se aplica a todos los casos análogos y del que se saca la prueba para el argumento del discurso. Por su carácter general los tópicos no ayudan al conocimiento profundo de la realidad concreta.

Varón.- Ser humano de sexo masculino.

Violencia contra las mujeres (o violencia de género, violencia sexual o violencia sexista). -.- Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres. Incluye las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se produce en la vida pública como privada. Sus manifestaciones son muy variadas, incluyendo los malos tratos, el acoso sexual, las agresiones sexuales, la violación, etc. (Victoria Ferrer, Esperanza Bosch, 2004)

Violencia doméstica (o violencia en la familia).- Toda forma de violencia física, sexual o psicológica que pone en peligro la seguridad o el bienestar de un miembro de la familia; recurso a la fuerza física o al chantaje emocional, amenazas de recurso a la fuerza física, incluida la violencia sexual, en la familia o el hogar. En este concepto se incluyen a todas las personas que convivan bajo el mismo techo. (Victoria Ferrer, Esperanza Bosch, 2004)

Violencia simbólica.- Se logra a través de una apreciación errónea de la realidad. En este caso, hombres y mujeres reconocen la dominación masculina como el orden de la vida social. García León 1994

BIBLIOGRAFÍA:

- ALBERDI, Cristina (N.D./2003). La Conferencia de Pekín: una nueva forma de ver el poder. El empoderamiento. Disponible en: <http://www-nodo50.org/mujeres/beijing-alberdi-balance.html>
- ALBERDI, Inés (1996) Nuevos roles femeninos y cambio familiar. En M.A.. García de León, M. García de Cortazar y F. Ortega (Coord), *Sociología de las mujeres española..* Madrid. Universidad Complutense
- ALBERDI, Inés (2005) Cómo reconocer y cómo erradicar la violencia contra las mujeres. En *Violencia: Tolerancia Cero. Programa de prevención de la Obra Social "la Caixa"*. Barcelona, Obra Social Fundación "la Caixa"
- ALBORCH, Carmen (2000) *Solas. Gozos y sombras de una manera de vivir.* Madrid, Temas de hoy
- ÁLVAREZ, Angeles (2001) La violencia contra nosotras, *Papeles de Cuestiones Internacionales*, 73, 97-104
- AMARA, Fadela (2004) *Ni putas ni sumisas.* Valencia, Càtedra, Universitat de València
- AMORÓS, Celia (2005) *La gran diferencia y sus pequeñas consecuencias... para las luchas de las mujeres.* Madrid, Càtedra
- AMORÓS, Celia. (DIR) (2002) *Diez palabras clave sobre mujer.* Navarra, Ed. Verbo Divino, 4ª ed.
- ANTOLÍN, Luisa (2003) *La mitad invisible. Género en la educación para el desarrollo.* Madrid ACSUR-Las Segovias,
- APPLE, M.W. (1987) *Educación y poder.* Barcelona. Paidós
- ARBE, Francisca y APAOLAZA, J. Miguel, DEL VALLE, Teresa (Coord.), DIÉZ, Carmen, Esteban, Mari Luz, ETXEBERRIA, Feli (2002) *Modelos emergentes en los sistemas y las relaciones de género.* Madrid, Narcea
- ARENDE, H. (1993) *La condición humana.* Barcelona. Paidós
- ARNOT, M. (1995) Feminismo y educación democrática. En: V.V.A.A. /Eds, *Volver a pensar la educación.* Vol. I. Madrid. Morata
- Augé, M. (1996) *El sentido de los otros.* Barcelona. Paidós
- BANDURA, A. Y WALTERS, R.H. (1974) *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad.* Madrid. Alianza
- BARBERÁ, Esther. (1998) Estereotipos de género. Construcción de las imágenes de las mujeres y los varones. En J. Fernández (Coord), *Género y Sociedad* (pp. 177-206). Madrid: Psicología Pirámide

- Barberá, Esther. (2004) Perspectiva cognitiva-social: estereotipos y esquemas de género. En E. Barberá e I. Martínez Benlloch (Coords), *Psicología y Género* (pp.56-80) Madrid: Pearson
- BELTRÁN, Elena y MAQUIERA, Virginia (eds.) (2001) *Feminismos. Debates teóricos contemporáneos*. Madrid, Alianza Editorial.
- BENGOECHEA, Mercedes (2000) Brujas y abuelas en re-escrituras de cuentos de hadas. En M. Bengoechea y M. Morales (Eds) *Mosaicos y Taraceas: Deconstrucción Feminista de los Discursos del Género* (pp 39-61) Universidad de Alcalá
- BENHABIB, S. y CORNELL, D. (1990) *Teoría feminista y teoría crítica*. València. Edicions Alfons el Magnànim
- BERGER, P. Y LUCKMAN, T.C.(1989) *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires. Amorrortu
- BERNSTEIN, Basil (1990) *Poder, educación y conciencia*. Barcelona. El Roure
- BONILLA, Amparo (2004) Relaciones entre los sexos y de género en psicología. En E. Barberá e I. Martínez (Coords), *Psicología y Género* (pp.4-34) Madrid: Pearson
- BONINO, Luis (1995) Desvelando los micromachismos en la vida conyugal. En J. Corsi (Coord.), *Violencia masculina en la pareja. Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención*. (pp. 192-208). Buenos Aires. Paidós
- BONINO, Luis (2005) Obstáculos y resistencias masculinas al comportamiento igualitario. Una mirada provisoria a lo intra e intersubjetivo. Disponible en www.luisbonino.com
- BOSCH, Esperanza y FERRER, VICTORIA A (2000) La violencia de género: de cuestión privada a problema social. *Intervención Psicosocial*, 9, 7-19
- BOSCH, Esperanza y FERRER, VICTORIA A (2000) *La voz de las invisibles. Las víctimas de un mal amor que mata*. Madrid. Cátedra.Colección Feminismos
- BOURDIEU, PIERRE (1997) *Sobre la televisión*. Barcelona. Anagrama
- BRUNER, J. (1991) *Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva*. Madrid. Alianza
- CASAS, J.I.(1987) *La participación laboral de la mujer en España*. Madrid. Instituto de la mujer.
- CASTELLS, M. (1998) *La era de la información: economía, sociedad y cultura.. El poder de la identidad*. Vol. 2. Madrid. Alianza
- CHALMERS, A.L. (1982) ¿Qué es esa cosa llamada ciencia?, Madrid, Siglo XXI
- CHOMSKY, Noam y DIETERICH, Heinz (1995) *La sociedad global. Educación, Mercado y Democracia*. México, J.M. Contrapuntos
- CHOMSKY, Noam. y RAMONET, I. (1995) *Cómo nos venden la moto*. Barcelona. Icaria
- COBO, ROSA (1995) *Fundamentos del patriarcado moderno*. Jean Jacques Rousseau. Madrid, Cátedra. Col. Feminismos
- COMISIÓ EUROPEA (1998) *100 palabras para la igualdad. Glosario de términos relativos a la igualdad entre hombres y mujeres*. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones Oficiales de las Comunidades Europeas
- CORTINA, ADELA (1998) El poder comunicativo. Una propuesta intersexual frente a la violencia. En V. Fisas (Coord.). *El sexo de la violencia* (pp. 27-41). Barcelona. Itaca-Antrazyt
- CUCÓ, JOSEPA (2002) *Modelos emergentes en los sistemas y las relaciones de género*. Madrid, Narcea
- DE BEAUVOIR, SIMONE (2005) *El segundo sexo*. Traducción de Edición Gallimard 1949, Madrid, Cátedra. Col. Feminismos
- DEFENSOR DEL PUEBLO (1998) *Violencia contra las mujeres*. Madrid. Oficina del Defensor del Pueblo
- DEL OLMO, Gemma y MÉNDEZ, Ana (2003) *En femenino y en masculino. En dos palabras*. Madrid. Instituto de la Mujer. Serie Lenguaje nº 2
- DELGADO, Margarita (1997) Cambios en las pautas de reproducción. En L. Garrido y E. Gil Calvo (eds.) *Estrategias familiares*. Fuenlabrada (Madrid), Alianza Universidad
- DUBY, G. y PERROT, M. (1993) *Historia de las mujeres en Occidente*. Madrid. Taurus,
- DURÁN, M.A. (1983):*Desigualdad social y enfermedad*. Madrid. Tecnos.
- DURÁN, M.A. (1986): *La jornada interminable*. Barcelona, Icaria.
- ECHEBURÚA, E., CORRAL, P., SARASÚA, B. Y ZUBIZARRETA, I. (1998) Mujeres víctimas de maltrato. Aspectos teóricos. En E. Echeburúa y P. Corral (Coords.) *Manual de violencia familiar* (pp.11-22) Madrid. Siglo XXI
- EXPÓSITO, F., MOYA, Miguel y GLICK, P. (1998) Sexismo ambivalente: medición y correlatos. *Revista de Psicología Social*, 13, 159-169
- F.A.E.A. (1988) Educación de adultos formación integral un reto de futuro. 2º *Jornadas de Educación de Adultos* Zaragoza 3 a 7 de Julio. El Roure
- FAURE, E. (1973) *Aprender a ser*. Madrid. Alianza/UNESCO
- FEDERIGHI, Paolo (1992) *La organización social de la educación de adultos*. Madrid. Editorial Popular
- FEITO, A. (1995) Mujeres y análisis de clases. *R.E.I.S.*, nº 69
- FERNÁNDEZ CORDÓN, Juan Antonio (1997) Familia y regulación demográfica. En L. Garrido y E. Gil Calvo (eds.) *Estrategias familiares*. Fuenlabrada (Madrid), Alianza Universidad
- FERNÁNDEZ PONCELA, Anna M. (2002) *Estereotipos y roles de género en el refranero popular. Charlatanas, mentirosas, malvadas y peligrosas. Proveedores, maltratadotes, machos y carnudos*. Barcelona, Anthopos
- FERNÁNDEZ, Juan. (2004) Perspectiva evolutiva: Identidades y desarrollos de comportamientos según el género. En E. Barberá e I. Martínez Benlloch (Coords), *Psicología y Género* (pp.35-52) Madrid: Pearson
- FERNÁNDEZ, Juan. (Coord.) (1998) *Género y Sociedad*. Madrid. Pirámide
- FERNÁNDEZ, Julián (2000) *Hombres sin temor al cambio. Una crítica necesaria para un cambio positivo*. Salamanca, Amarú
- FERRAROTTI, F. (1991) *La historia de lo cotidiano*. Barcelona. Península.
- FERRER, Victoria A., BOSCH, Esperanza. (2004) Violencia contra las mujeres. En E. Barberá e I. Martínez Benlloch (Coords), *Psicología y Género* (pp.242-270)Madrid: Pearson
- FISHER, Helen (2005) *Por qué amamos. Naturaleza y química del amor romántico*. Madrid, Santillana. Punto de lectura.
- FREIRE, Paulo. (1995) Identidad Cultural y Educación y Profesora si, seño no E. Olho d'agua. São Paulo En *La Importancia Estratégica de la Formación de Formación de las personas adultas en la Comunidad Valenciana* Vol II UIMP, Valencia
- FREIXAS, Anna (1998) La salud y la vida de las mujeres. Un tema que hay que tomar en serio. *Crítica*, 860, 44-46
- FREIXAS, Anna (2004) Envejecimiento y perspectiva de género. En E. Barberá e I. Martínez Benlloch (Coords), *Psicología y Género* (pp.326-353) Madrid: Pearson
- FRIEDAN, Betty (1965) *La mística de la feminidad*, Trad.Carlos R. de Dampierre, Barcelona, Ediciones Sagitario.
- GARCÍA CALVO, Agustín (1999) *De mujeres y de hombres*. Zamora. Lucina
- GARCÍA DE LEÓN, M.A.; GARCÍA DE CORTAZAR, Marisa Y ORTEGA, Felix. (1996) *Sociología de las mujeres españolas* Madrid. Universidad Complutense

- GARCÍA DE LEÓN, María Ant.(1993): Masculino/femenino en el sistema de enseñanza español. En García de León, M. A., Fuente, G. de la, Ortega, F. (Eds) *Sociología de la educación*. Madrid
- GARRIDO, Luis y GIL CALVO, Enrique (1997) El concepto de estrategias familiares. En L. Garrido y E. Gil Calvo (eds.) *Estrategias familiares*. Fuenlabrada (Madrid), Alianza Universidad
- GIDDENS, Anthony (1992) *La transformación de la intimidad. Sexualidad y amor en las sociedades modernas*. Madrid. Cátedra
- GIDDENS, Anthony (2001) *Sociología*. Madrid, Alianza, 4ª ed.
- GIL CALVO, Enrique (1991) *La mujer cuarteadada. Utero, Deseo y Safo*. Barcelona Anagrama. Colección Argumentos
- GIL CALVO, Enrique (1997) *El nuevo sexo débil. Los dilemas del varón postmoderno* Madrid. Temas de hoy
- GIL CALVO, Enrique (1997) La estrategia progenitora. En L. Garrido y E. Gil Calvo (eds.) *Estrategias familiares*. Fuenlabrada (Madrid), Alianza Universidad
- GILLIGAN, Carol (1982) *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA. Harvard University Press (traducción castellana, México: FCE, 1991)
- GILLIGAN, Carol (2002) *The birth of pleasure*. New York, Knopf.
- GIROUX, Henry A. (1992) La pedagogía fronterera en l'edat postmoderna. En *Crítica de la pedagogía y pedagogía crítica*. Valencia, Galaxia,
- GLICK, P. y FISKE, S.T. (1996) The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 491-512
- GOLEMAN, Daniel (1996) *Inteligencia emocional* Barcelona. Cairós
- GONZÁLEZ DE CHÁVEZ, Asunción. (2001) El ideal maternal y el sufrimiento psicosomático en las mujeres. En AA.VV.: II Jornadas de *Salud mental y género* (pp. 31-44). Madrid, Instituto de la Mujer. Serie Debate,
- GRAMSCI, Antonio (1986) *Introducción a la filosofía de la praxis* Barcelona. Planeta Agostini
- GREER, Germaine (2001) *La mujer completa*. Barcelona, Kairós, 2ª Ed.
- HABERMAS, Jurgen. (1988) *Teoría de la acción comunicativa*. Vols I y II Madrid. Taurus
- HARE-MUSTIN, Rachel T y MARECEK, Jeane (Coords.), (1990) *Marcar la diferencia. Psicología y construcción de los sexos* (pp. 129-180). Barcelona, Herder (Edición inglesa, 1990)
- HELLER, Agnes. (1982) *La revolución de la vida cotidiana* Barcelona. Península
- HÉRITIER, Françoise (1996): *Masculino/Femenino. El pensamiento de la diferencia*. Barcelona, Ariel.
- HERRERA, Joaquín (2005) *De habitaciones propias y otros espacios negados (Una teoría crítica de las opresiones patriarcales)*. Bilbao, Cuadernos Deusto de Derechos Humanos, Universidad de Deusto
- IMOP-INSTITUTO DE LA MUJER (1999) *La situación de la mujer en la toma de decisiones*. Madrid, Instituto de la Mujer
- INE (Instituto Nacional de Estadística) (2005) *Encuesta de la Condiciones de Vida*. Madrid, INE
- INSTITUTO DE LA MUJER (2002) *Mujeres en cifras*. Madrid, Instituto de la Mujer
- IZQUIERDO, M. Jesús(1998) *El malestar en la desigualdad*. Madrid, Cátedra. Col. Feminismos,
- JULIANO, Dolores (1998) *El imaginario femenino*. Ponencia Congreso, La elección de ser mujer, Baeza (Jaén)
- JULIANO, Dolores (2004) *Excluidas y marginadas. Una aproximación antropológica*. Valencia, Cátedra, Universitat de València. Instituto de la Mujer
- KELLY, Liz (2000) ¿Cómo en casa en ninguna parte? La violencia doméstica, la seguridad de las mujeres y los niños y la responsabilidad de los hombres, *Carpeta de Documentos del foro Mundial de mujeres contra la Violencia* (pp 25-36). Valencia, Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia
- KIMURA, Doreen (2002) Cerebro de varón y cerebro de mujer. *Investigación y Ciencia* (Temas 28), 88-96
- LAGARDE, Marcela. (2000) *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Madrid, Horas y Horas
- LAMEIRAS, María y RODRIGUEZ, Yolanda (2002) Evaluación del sexismo moderno en adolescentes. *Revista de Psicología Social*, 17, 119-127
- LIMONE, Flavia . A. (2005) Machismo en Internet. Disponible en: <http://www.sexoygenero.org/machismointernet.htm>
- LLEDÓ, Eulalia (1991) *El silencio de la escritura* Madrid. Centro de Estudios Constitucionales
- LLEDÓ, Eulalia (Coord.) (2004) *De mujeres y diccionarios. Evolución de lo femenino en la 22ª edición de la DRAE*. Madrid, Instituto de la Mujer
- LÓPEZ Félix. (2004) Conducta sexual de mujeres y varones: iguales y diferentes. En E. Barberá e I. Martínez Benlloch (Coords), *Psicología y Género* (pp.145-169) Madrid: Pearson
- LÓPEZ Félix. y OLAZÁBAL, Juan Carlos (1997) *Sexualidad en la vejez*. Madrid, Pirámide
- LUCKMANN, Thomas (1996)*Teoría de la acción social* Barcelona. Paidós
- LURIA, Alexander R. (1980) *Los procesos cognitivos. Análisis socio-histórico* Barcelona. Fontanella
- MAQUIEIRA, Virginia (1997) Las contradicciones de Edward Westermarck: un reformador de la sexualidad. *Revisiones y críticas feministas desde la Antropología Social*. Ediciones de la Universidad Autónoma de Madrid, 19 Documentos de Trabajo
- MAQUIEIRA, Virginia (2002) *Modelos emergentes en los sistemas y las relaciones de género*. Madrid, Narcea
- MARKUS, María (1990) Mujeres, éxito y sociedad civil. Sumisión o subversión del principio de logro. En: S.Benhabib y D. Cornell (Coord) *Teoría feminista y teoría crítica*. València. Edicions Alfons el Magnànim
- MARTÍNEZ BENLLOCH, Isabel (2003) Efectos de las asimetrías de género en la salud de las mujeres. *Anuario de Psicología*, 34, 253-266
- MARTÍNEZ BENLLOCH, Isabel (2004) Diferencia sexual y salud: un análisis desde las políticas de igualdad de género. En E. Barberá e I. Martínez Benlloch (Coords), *Psicología y Género* (pp.296-321) Madrid: Pearson
- MARTÍNEZ BENLLOCH, Isabel y BONILLA, Amparo (2000) *Sistemas sexo/género, identidades y construcción de las subjetividad*. Valencia, Publicaciones de la Universitat de València
- MASLOW, Abraham (1975) *Motivación y personalidad* Barcelona. Sagitario
- MASTERS, William .H. y JOHNSON, Virginia .E. (1978) *El vínculo del placer. Un nuevo enfoque del compromiso sexual*. Barcelona, Ediciones Grijalbo S.A. . Col. "Relaciones Humanas y Sexología" 1
- MERNISSI, Fátima (1997) *Las sultanas olvidadas*. Barcelona. Muchnik Editores S.A..
- MERNISSI, Fátima (2001) *El harén en occidente*. Madrid, Espasa Calpe
- MONTERO, Andrés. (1999) *El Síndrome de Estocolmo doméstico en mujeres maltratadas*. Disponible en: <http://www.nodo50.org/mujeresred/violencia-am.html>

- MORENO MARIMÓN, Montserrat. y SASTRE, Genoveva (2000) Repensar la ética desde una perspectiva de género. *Intervención psicosocial*, 9, 35-48
- MOYA, Miguel (2004) Actitudes sexistas y nuevas formas de sexismo. En E. Barberá e I. Martínez Benlloch (Coords), *Psicología y Género* (pp.272-293) Madrid: Pearson
- MOYA, Miguel, EXPÓSITO, Francisca.. (2001) Nuevas formas, viejos intereses. Neosexismo en varones españoles. *Psicothema*, 13, 668-674
- MOYA, Miguel, PÁEZ, Darío, GLICK, Peter, FERNÁNDEZ, Itziar(2001) Sexismo, masculinidad-feminidad y factores culturales. *Revista Española de Motivación y Emoción*, 3, 127-142
- NAVARRO, Esperanza (2002) *Adolescencia y sexualidad. Diferencias de género en la iniciación sexual*. Tesis doctoral. Universidad de Valencia
- NAVARRO, Esperanza (2004) Género y relaciones íntimas. En E. Barberá e I. Martínez Benlloch (Coords), *Psicología y Género* (pp.172-192)Madrid: Pearson
- NIN, Anain (1979) *Ser mujer*. Madrid, Debate. Tribun feministas
- OFICINA EUROPEA DE EDUCACIÓN DE ADULTOS (1991) *Educación de base para mujeres en Europa* Barcelona. El Roure
- PASTOR, Rosa (2000) Aspectos psicosociales de la asimetría genérica: rupturas, cambios y posibilidades. En J. Fernández (Coord.), *Intervención en los ámbitos de la sexología y la generología* (pp. 217-245). Madrid, Pirámide
- PASTOR, Rosa (2004) Cuerpo y género: representación e imagen corporal. En E. Barberá e I. Martínez Benlloch (Coords), *Psicología y Género* (pp.218-239) Madrid: Pearson
- PEASE, Allan y PEASE, Bárbara (2000) *Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas. Por qué somos tan diferentes y qué hacer para llevarlo bien*. Barcelona, Amat
- PERDOUD, Regine (1982) *La mujer en tiempos de las catedrales*. Barcelona, Colección Plural. Historia
- PRIOR RUIZ; Juan Carlos (1997): *La calidad de vida de la mujer trabajadora*. Biblioteca de Ciencias Políticas y Sociología. Universidad de Granada.
- RAMOS, Esther. (2000) Miembro del equipo de Fundación Mujeres (Madrid) en el Proyecto DETECTA, sobre el sexismo ambivalente en adolescentes.
- RAMOS, M. Amparo, SARRIÓ M Teresa., CANDELA, Carlos y BARBERÁ, Esther (2002) Mujeres directivas y demandas organizacionales. *Revista de Psicología Social*, 17, 183-192
- RODRIGUEZ RODRIGUEZ, José Manuel (1997) Inversión en capital humano e ingresos de hombres y mujeres,. En L. Garrido y E. Gil Calvo (eds.) *Estrategias familiares*. Fuenlabrada (Madrid), Alianza Universidad
- ROGERS, Carl (1972) *El proceso de convertirse en persona* Buenos Aires. Paidós
- ROHLFS, Izabella (2003) Género y salud: Diferencias y desigualdades. *QUARK Ciencia, Medicina, Comunicación y Cultura*, 27, 36-40
- ROJAS, Luis (2005) Semillas y antídotos de la violencia en la intimidad. En *Violencia: Tolerancia Cero. Programa de prevención de la Obra Social "la Caixa"*. Barcelona, Obra Social Fundación "la Caixa"
- ROUSSEAU, Jean-Jacques (1989) *Discurso sobre El origen y fundamento de las desigualdades* Madrid. Alianza
- SARRIÓ, Maite, BARBERÁ, Esther, RAMOS, Amparo y CANDELA, Carlos.(2002) El techo de cristal en la promoción profesional de las mujeres. *Revista de Psicología Social*, 17, 167-182
- SARRIÓ, Maite, RAMOS , Amparo., CANDELA, Carlos (2004) Género, trabajo y poder. En E. Barberá e I. Martínez Benlloch (Coords), *Psicología y Género* (pp.194-215) Madrid: Pearson
- SASTRE Genoveva., MORENO Montserrat, HERNÁNDEZ Juan., y BIGLIA, Bárbara (2002) Adolescencia: percepciones de la violencia en pareja. En M.I. Fajardo Caldera (Coord.) *Psicología de la infancia y de la adolescencia. Nuevos retos, nuevas respuestas* (pp. 409-421). Teruel, Psicoex
- SASTRE Genoveva., MORENO Montserrat. (2004) Una perspectiva de género sobre conflictos y violencia. En E. Barberá e I. Martínez Benlloch (Coords), *Psicología y Género* (pp.122-141) Madrid: Pearson
- SAU, Victoria. (2000) *Reflexiones feministas para principios de siglo*. Madrid, Horas y horas
- SAU, Victoria. (2001) *Diccionario ideológico feminista II*. Barcelona, Icaria
- SAU, Victoria. (2004) *Psicología y feminismo(s)* En E. Barberá e I. Martínez Benlloch (Coords), *Psicología y Género* (pp.107-118) Madrid: Pearson
- SCHUTZ, Alfred (1993) *La construcción significativa del mundo social* Barcelona. Paidós
- SEARLE, John R (1997) *La construcción de la realidad social* Barcelona. Paidós. Básica
- SENDÓN, Victoria (2002) *Marcar las diferentes. Discursos feministas ante un nuevo siglo*. Barcelona, Icaria.
- SIMÓN, Elena (2002) *Democracia vital. Mujeres y hombres hacia la plena ciudadanía*. Madrid, Narcea
- SUBIRATS, Marina (1997) El trabajo doméstico, nueva frontera para la igualdad. En L. Garrido y E. Gil Calvo (eds.) *Estrategias familiares*. Fuenlabrada (Madrid), Alianza Universidad
- UNESCO (1996) Informe a la... Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, presidida por Jacques Delors. *La Educación es un arma cargada de futuro*. Madrid, Santillana
- VALCÁRCEL, Amelia. (2002) *Ética para un mundo global Una apuesta por el humanismo frente al fanatismo*. Madrid, Temas de hoy
- VALCÁRCEL, Amelia.(1993) *Del miedo a la igualdad*. Barcelona, Crítica
- VARELA, Nuria (2002) *Íbamos a ser reinas. Mentiras y complicidades que sustentan la violencia contra las mujeres*. Barcelona, Ediciones B 2ª Ed.
- VARELA, Nuria (2005) *Feminismo para principiantes*. Barcelona, Ediciones B
- VENTURA, Lourdes (2000) *La tiranía de la belleza. Las mujeres ante los modelos estéticos*. Barcelona, Plaza y Janés
- VILLAVICENCIO.Patricia y SEBASTIAN, Julia (1999) *Violencia doméstica: su impacto en la salud física y mental de las mujeres*. Madrid: Instituto de la Mujer
- VV.AA (1998) *Pensamiento críticos v.s. pensamiento único* Madrid. Debate
- VV.AA. (1986) *Materiales de sociología crítica* Madrid. La Piqueta
- VYGOTSKI, L.S. (1979) *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores* Barcelona. Crítica
- WERTSCH, James V.(1988) *Vygotsky y la formación social de la mente* Barcelona. Paidós
- WOLFF, Mauro. (1982) *Sociología de la vida cotidiana* Madrid. Cátedra
- WOLLSTONECRAFT, Mary (1994) *Vindicación de los derechos de la mujer*. Madrid, Cátedra. Col Feminismos

