

# ***MANUAL DEL AMOR 2.0.***

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. ¿ME AMAS? VAMOS A VERLO.**
- 3. AMORES VIRTUALES: CIBERACOSO Y SEXTING.**
- 4. LO-CURA PARA 2. SEÑALES DE ALERTA.**
- 5. NO ES AMOR TODO LO QUE RELUCE**
- 6. INFOVÍA. PREGUNTA Y CONTACTA.**

## 1. INTRODUCCIÓN.

El amor romántico nos ha invadido, constituye una utopía emocional que nos promete la felicidad, nos tranciene y genera un desvelo que nos acompaña en el tiempo. El amor es como un gran pastel del que podemos disfrutar con muchas personas, en cantidades diferentes pero, ¡ cuidado de no empacharnos!

**Y desde hace más de dos siglos continúa inmiscuyéndose en nuestras relaciones de pareja sin permitirnos establecer vínculos libres. Nos impone roles represivos (tanto para mujeres como para hombres), nos incita a abandonar lo que somos y en lo que creemos.** A pesar de que es el mas efímero de los vínculos, es el que más tiempo nos lleva a mal traer y el que más energía, dolor y frustración nos causa, al menos, hasta que logramos ponerlo en el lugar que le corresponde. El amor nos produce satisfacción pero, por otra parte, tenemos un grave problema, problema que hace que nos veamos como 'un ser inferior' y todo debido a la gran dificultad que tenemos para querernos a nosotras mismas , a la vez que nos infravaloramos, juzgándonos negativamente...

La infravaloración social de lo femenino y la socialización como seres-para-los-otros mellan nuestra identidad y nos sitúa en posiciones de dependencia. Depositamos nuestra valoración en los otros, lo que nos lleva a la obediencia y la sumisión. La baja autoestima es uno de los sustratos de la violencia, nos hace terreno abonado para el abuso, para las relaciones de dominio.

Las **pensadoras feministas** sabían ya de esta falta de autovaloración y que era un punto débil de vital importancia , y por ello se hace vital trabajar nuestra autoestima, para así conseguir seguridad y confianza en nuestras capacidades.

¿Qué significa ser feminista? Pues algo tan sencillo como tener la creencia de que mujeres y hombres somos personas con los mismos derechos y oportunidades. Defienden un derecho humano básico: la igualdad.

1. **Ser feminista** no es lo contrario de machista . El machismo atenta contra el principio básico de igualdad. Si no eres machista eres feminista. Ser feminista no significa crees que las mujeres son mejores que los hombres o que merecen más privilegios, a esto se le ha denominado “hembrismo”, que sí sería en su caso lo contrario al machismo.

2. El feminismo no es una ideología que ya no necesitamos. El concepto de feminismo se refiere a los **movimientos de liberación de las mujeres**, que históricamente han ido adquiriendo diversas proyecciones al igual que otros movimientos, ha generado pensamiento y acción, teoría y práctica. En la actualidad, las mujeres seguimos cobrando menos que los hombres. Los derechos de las mujeres son muchas veces cuestionados o dirigidos por instituciones como el estado, doctrinas religiosas, etcétera, y continuamos sometidas a una gran presión sobre nuestra imagen. Seguimos encargándonos de la mayor parte de las labores del hogar y del cuidado de la prole y de nuestros mayores. El proceso de recuperación histórica del movimiento feminista no ha hecho más que comenzar. Cada día, nuevas investigaciones añaden nuevos nombres, nuevos datos, que contribuyen a visibilizar aspectos relacionados con la larga historia de reivindicaciones relacionadas con la igualdad entre mujeres y hombres.

Uno de los problemas que continuamos sufriendo es la violencia de género, violencia también nos afecta a las jóvenes. Esta guía que presentamos pretende **mostrar un concepto positivo en las relaciones afectivas alejado de estereotipos y modelos violentos** para poder identificar los amores de las relaciones violentas y tener mejores relaciones de pareja, tanto en las relaciones afectivas reales como en las redes sociales.

**PINCHA PARA SEGUIR APRENDIENDO (PONER VIDEO??):**

- Cómic “Pillada por tí”:

[http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/sites/miraporlaigualdad/images/descargas/comic\\_pillada\\_por\\_ti.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/sites/miraporlaigualdad/images/descargas/comic_pillada_por_ti.pdf)

- Cómic “Obsesion”: <http://www.x-caleta.com/ebooks/comics/3082-obsesin-charles-masson-y-chlo-von-arx-cmicespaol.html>

- Video Grrespace: <https://www.youtube.com/watch?v=4maVL0jyvr4>

## **2. ¿ME AMAS? VAMOS A VERLO.**

¿Te acuerdas de los cuentos que te contaban de pequeña? ¿Has vuelto a leer alguno de ellos reflexionado acerca de qué modelo de mujer y hombre aparecían, sobre la idea del príncipe azul y la princesa bella y sumisa? Este es el mito del amor romántico. Parece que el amor sin sufrimiento no es amor, la pasión se enlaza con la violencia, nunca con la libertad... Por eso cuesta tanto darte cuenta de cuándo estás entrando en un maltrato, porque desde el principio estás identificando esta relación como un "*amor pasional*". Te sientes bien cuando está celoso, cuando sólo te quiere para él...no hay nadie en el mundo que pueda darnos la felicidad eterna, hay que querer a una/o misma/o y hacerse querer con lo que somos. Hay diferentes modelos de amor y de relación que no están basados en renunciaciones, sacrificios y dolor. El amor es sólo una parte de nuestras vidas, no renuncies a tu individualidad, a tu manera de ser mujer por ti misma, no renuncies a tus proyectos vitales, a tu espacio propio.

### **¿Qué tal te sientes? Puedes estar sufriendo violencia si tu pareja:**

- Te vigila de manera permanente, te critica o intenta que cambies tu manera de vestir, de peinarte, de maquillarte o, simplemente, que cambies de forma de hablar o de comportarte.
- Recibes correos electrónicos y mensajes de texto no deseados, o cartas anónimas donde aparecen contenidos sexuales...
- Quiere saber con lujo de detalles a dónde vas, dónde estuviste y con quién; cuánto tiempo pasas en cada sitio, cuánto tiempo vas a estar fuera y a qué hora volverás. Te llama continuamente para comprobarlo o se "pasa" por tu casa o por donde estés.
- Te roza o te toca sin tu consentimiento, sea cual sea el entorno y situación. Se propasa del grado al que tú quieres llegar y él no te respeta.

- No expresa ni habla acerca de lo que piensa o desea. Sin embargo, él pretende que adivines todo lo que le ocurre o lo que desea y que estés pendiente de él.
- Te culpa a ti de todo lo que ocurre y te convence de que es así, dando vuelta a las cosas hasta que consigue confundirte o dejarte cansada e impotente.
- Es susceptible y está pendiente de lo que se diga o se comente sobre él. Se ofende rápido y cree que los demás andan detrás de lo que hace.
- Te está prometiendo siempre que va a cambiar sus defectos o sus adicciones. Nunca cumple, pero sigue insistiendo en que lo hará.
- Se muestra protector y paternal. "Yo sé lo que es bueno para ti, quiero lo mejor para ti, hago lo mejor para ti".
- Durante la relación sexual notas que él la utiliza para ejercer poder sobre ti, someterte sin ser ningún juego consentido, mediante la fuerza, comentarios despectivos e insultos.

### **Y lo que pasa en mis relaciones en el "mundo real", ¿ puede seguir sucediendo en la red?**

Si, en la red persisten en diferente formato los mitos del amor romántico, que dejan ver cómo los celos, por ejemplo, se utilizan como mecanismo de control por parte de la pareja para seleccionar contactos y fotografías. Lo virtual, puede convertirse en un nuevo espacio de reproducción de violencia machista. Estas desigualdades derivan además, en ocasiones, en lo que conocemos como ciberacoso, sexting o sextorsión.

#### **PINCHA PARA SEGUIR APRENDIENDO (PONER VIDEO??):**

- Vídeo "Simplemente no te quiere": <https://www.youtube.com/watch?v=BmP5LSBsCJM>
- Video :¿Por qué no le déjâ?: <https://www.youtube.com/watch?v=4maVL0Jyvr4>
- "Test del amor": <http://www.guiaviolenciadegenero.com/jovenes.php#test>
- Cómic "Una historia de maltrato": [http://www.elmundo.es/fotografia/2006/05/historia\\_maltrato/index.html](http://www.elmundo.es/fotografia/2006/05/historia_maltrato/index.html)

### **3. AMORES VIRTUALES: CIBERACOSO Y SEXTING.**

**Pero ....¿Qué es violencia contra la mujer?:**

*“Todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada.” (Asamblea De naciones Unidas, 1993)*

Conoces un chico, te ilusionas, quieres contarle a tu gente de lo enamorada que estás, te lanzas a la red social a colgar tus sentimientos, tus fotos con él, a mandarle mensajes de amor, cambias tu estado a *“tiene una relación con...”*

Pero... antes de todo esto,¿Te ha pasado alguna vez que después de subir todas estas demostraciones de amor te has arrepentido pero ya es tarde, porque todo el mundo se ha enterado?.

*“Hola. No se ni si mereces que te diga hola. Ya sé que estás con otro y que andas muy contenta desde que me dejaste. ¡A mi! Lo he dado todo por ti y mira que me devuelves tú! Pues yo también te voy a devolver algo... ¿Te acuerdas de esas fotos que yo tenía? Todo el tuenti verá esas fotos!”*

La verdad es que tenemos que tener mucho cuidado con lo que subimos a internet y extremar las precauciones a la hora de seleccionar los filtros de privacidad de las redes sociales. Muchas veces no nos damos cuenta y permitimos que todo sea accesible casi para cualquiera y a algunas redes sociales cuentan con opciones de privacidad que pueden resultarnos útiles en este sentido.

**Recuerda también es violencia:**

- Que tu pareja te “obligue” a bloquear contactos que no son de su agrado.
- Que a través del chantaje publiquen fotos de tu intimidad.

- Que te solicite las contraseñas de tus redes sociales, que borres a personas que no le gustan.

*“El uso de las tecnologías para intimidar, amenazar y maltratar a otra persona es violencia y se le conoce por ciberacoso”. El envío de contenidos íntimos, principalmente fotografías o vídeos de tipo sexual, puede resultarte peligroso y puedes ser objeto de chantajes. ¡No te enredes!. Plantéate si es lo que quieres o es “porque todo el mundo lo hace”, porque al final, es tu vida y eres tú quien deberías ejercer el control de ella.*

#### **PINCHA PARA SEGUIR APRENDIENDO (PONER VIDEO??):**

- Decálogo para la ciberconvivencia positiva y contra la violencia digital. enlace a video:

<https://www.youtube.com/watch?v=gxvg53ccyiy>

- Ciberacoso sexual. enlace a video: <https://www.youtube.com/watch?v=pa2ttvra-xu#t=12>

- Sexting. enlace a video: <https://www.youtube.com/watch?v=gvf-hjx0aqw>

- ¿Tienes privacidad en las redes sociales?. enlace a video: <https://www.youtube.com/watch?v=vagyuninoy>

- Sextorsión, violencia sexual digital. enlace a video: [https://www.youtube.com/watch?v=h\\_v0v70wfaa](https://www.youtube.com/watch?v=h_v0v70wfaa)

#### **4. LO-CURA PARA 2. SEÑALES DE ALERTA.**

Se nos ha enseñado que en la vida de toda chica hay una persona especial que un día encontraremos. La idea del amor romántico puede hacer que no veas lo que está pasando en tu relación. Muchas veces pensamos que aunque nos trate mal, también hay momentos en que se muestra cariñoso.

La idea del príncipe azul hace que sólo veamos las cosas buenas que hay en él.

Se supone que ese príncipe azul nos salvará y nos protegerá... Y por tanto, dependeremos de otra persona para sentirnos seguras. Nosotras tenemos que ser autónomas para poder romper las relaciones que no nos convienen.

A través de la historia que nos han contado aparecen valores tradicionales según el sexo.

Para nosotras los típicamente femeninos:

- *Sensibilidad.*
- *Atención a las/os demás.*
- *Paciencia.*
- *Afectividad*
- *Dar amor*
- *Negación del placer*



Para ellos otros bien diferentes:

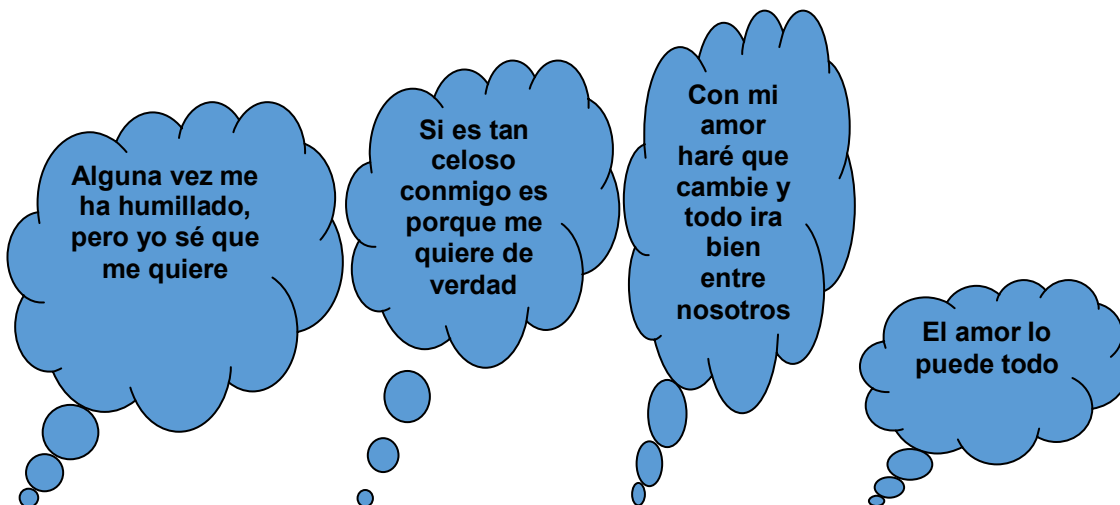
- Poder.
- Autoritarismo.
- Fuerza.
- Materialismo.
- Recibir amor y placer
- Negación del sufrimiento



**EL AMOR SE NOS MUESTRA COMO:**

- Algo mágico, que aparezca o no depende de la suerte de cada un@.
- No importa lo que hagamos o dejemos de hacer; es un sentimiento que se apodera de nosotr@s.
- El amor puede “morir” sin que podamos hacer nada por remediarlo.

**Y NOS PROVOCAN MITOS QUE PERDURAN HASTA LA ACTUALIDAD:**



**NO, NADA ES CIERTO**

Se entiende por mito aquellas creencias estereotípicas sobre esta violencia que son generalmente falsas pero al mismo tiempo son sostenidas amplia y persistentemente, y sirven para minimizar, negar o justiciar la agresión a la mujer.

**SÍNTOMAS CUANDO EL AMOR DEJA DE SER AMOR:**



***"Día sí, día no, tiene celos desmesurados, yo diría que enfermizos y sin motivos de todos mis amigos, incluso de mi propia familia; tanto que evito verles o hablar con ellos cuando estamos juntos, para no tener broncas. Además de sus celos, me obliga a estar con él aunque sabe que debo estudiar; se enfada si no voy a los lugares que a él le gustan y a mí no; me presiona para vestir de otra forma "menos provocativa", etc. Si no hago lo que quiere, se pone muy agresivo conmigo.***

***Pero luego pienso: ¿Qué me cuesta hacer lo que me pide si con ello impido malos rollos o una pelotera de las buenas?"***

Fuente: La máscara del amor

- Los celos
- El control
- El aislamiento
- El acoso
- Las descalificaciones
- La humillación.
- Las amenazas
- El chantaje emocional
- La indiferencia afectiva
- La presión sexual.

Es importante tomar conciencia de que este tipo de violencia es cíclica y ascendente, se mantiene y sus consecuencias y/o secuelas físicas y psicológicas se agravan cuanto más expuesta estás a ella.

Pensar que podemos cambiarle, que podemos controlar la violencia, son parte del escenario fomentado por una **idea equivocada del amor** y un espejismo creado por el maltratador para que te mantengas en la relación y minimices la gravedad de lo que te está haciendo. Te **hace sentirte responsable de las explosiones violentas, y ello te hace sentirte culpable**. La culpa, la vergüenza y el miedo son barreras hacia la salida de una situación de maltrato, no de amor, que vulnera tus derechos más fundamentales como persona, como mujer.

## **PINCHA PARA SEGUIR APRENDIENDO (PONER VIDEO??):**

- Cómics "Las decisiones de Sandra":

[http://educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/mat\\_202\\_las\\_decisiones\\_de\\_sandra.pdf](http://educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/mat_202_las_decisiones_de_sandra.pdf)

- Cómics "Hoy es el último día del resto de tu vida": <http://www.rtve.es/noticias/20110831/hoy-ultimo-dia-del-resto-tu-vida-viviendo-limite/458396.shtml>

- Cómics "Quedamos esta noche?": <https://educarenvioleta.wordpress.com/comic-contrala-violencia-de-genero/quedamos/>

## **5. NO ES AMOR TODO LO QUE RELUCE**

### **UNA RELACIÓN ES DE DOMINIO Y CONTROL (Y PUEDE TERMINAR EN VIOLENCIA) ... PERO ..... ¿QUÉ ES UNA RELACIÓN SANA?**

- Una relación es cuando dos personas se quieren, se respetan y se divierten estando juntas.

☑- Es aceptarse mutuamente y querer a la otra persona con sus virtudes y sus defectos.

☑- Es tratarse bien, con ternura y sin faltarse el respeto.

☑- Es saber escuchar a la otra persona y poder contarle tus problemas, inquietudes y deseos.☑

- Es una unión de sentimientos, en el que una persona no se impone sobre la otra.☑

- Es tener confianza mutua y no comprobar si lo que hace o dice tu pareja es verdad.☑

- Es tener diferentes puntos de vista y poder dialogar sobre ellos sin que ninguno imponga su opinión.

☑- Es compartir experiencias y momentos juntos y es poder disfrutar de tiempo y espacio para uno/a mismo/a, para estar con las amistades, la familia o realizar nuestro hobby favorito, sin que nos moleste que nuestra pareja también lo haga.☑

- Es no abusar de la pareja pidiéndole constantemente que haga cosas por el otro.

☑- Es poder expresarnos con total libertad y sin temor a que nuestra pareja se enfade por decir lo que pensamos o a que nos prohíba algo.☑

- Es cuando ninguno se enfada si el otro nos lleva la contraria.☑

- Es valorar el esfuerzo y el trabajo de mi pareja.☑

- Es cuando nadie impone su voluntad.☑

- Es aceptar y respetar las opiniones, los gustos, actividades y amistades de la otra persona.

☑- Es apoyarse y ayudarse mutuamente en planes y proyectos, aunque éstos no siempre coincidan.☑

- Es reconocer cuando nos hemos pasado o equivocado.

☑- Es cuando las decisiones que nos afectan a los dos son el resultado de un acuerdo mutuo.

<http://minoviomecontrola.blogspot.com.es>  
<http://nomasvg.com>

*El amor sólo es un arma poderosa cuando está basada en el respeto y la igualdad, porque te potencia y te ayuda a ser tú misma. Quererte es saber lo que quieres y sentirte bien contigo misma, plantearte tus metas y conocer tus limitaciones, aceptarte y exigir ser aceptada, ser libre para ser la mujer que quieras ser, ser libre para amar desde el respeto y teniendo claros tus derechos como mujeres primer lugar, y como ser humano. (Programa Women's Work)*

### **¿puede pasar todo esto a mí? (Las cifras de violencia de género entre jóvenes son escalofriantes) ¿Qué puedo hacer?:**

- Concédete tiempo propio para ti: tus proyectos, objetivos, planes, etc
- Escoge con quién quieres tener una relación y qué tipo de relación quieres.
- Deja de hacer lo que las demás personas quieren.
- Acepta que no todo tiene por qué salir bien y ser culpa tuya.
- Tolera la soledad, aprende de ella antes de estar con mala compañía.
- Establece límites y no quieras ser perfecta.
- Perdónate cuando cometes errores.
- Escapa y corta con las relaciones que te hacen sufrir

(Guía de los Buenos Amores. Navarra).

### **PINCHA PARA SEGUIR APRENDIENDO (PONER VIDEO??):**

- Video "El maltrato sutil": <https://www.youtube.com/watch?v=0y9zJ5J2bWA>
- Guía "Quiereme bien", Rompe tópicos: [http://www.quieremebien.es/wp-content/uploads/2011/05/Guia\\_definitivo.pdf](http://www.quieremebien.es/wp-content/uploads/2011/05/Guia_definitivo.pdf)
- Cuento: "La Cenicienta que no quería comer perdices": <https://www.youtube.com/watch?v=ypoeK-LvRPw>
- Lipdub "Por los buenos tratos": <https://www.youtube.com/watch?v=uUPGsAY5sII>

## **6. INFOVÍA. PREGUNTA Y CONTACTA.**

### **¿Dónde voy?**

En esta guía hemos intentado ofrecerte una serie de pautas generales para que te sitúes en tu momento y tu necesidad y puedas ser consciente del tipo de relación que mantienes; puedes dar el primer paso y otro más después, a tu ritmo y con el apoyo de tus amigas y tu familia que puedan acompañarte en el proceso.

Tanto si quieres dar el primer paso hacia la información, como si quieres un tipo de apoyo profesional, te proponemos que te acerques y te animes a contactar con nosotras... porque puedes y mereces vivir SIN VIOLENCIA.



**Servicio de Atención Telefónica: 900 200 999** (gratuito 24 H. Todos

los días del año)



**Pregúntanos:** [asocmlaffitte@gmail.com](mailto:asocmlaffitte@gmail.com)

Te proponemos que mires este video y reflexiones sobre todo lo que has leído y te está ocurriendo. Otra forma de amar es posible, eres libre y tienes el poder de elegir lo que más te conviene, defiende tu espacio propio y tu personalidad.

Incorporar enlace al video "El maltrato sutil": (