

¿QUÉ HOMBRE QUIERES SER?



proyecto
educativo en
masculinidades
igualitarias

Guión y dirección:
Vicent Gregori

con el apoyo de:



¿Qué hombre quieres ser?

¿Qué hombre quieres ser? es un proyecto para la educación en masculinidades igualitarias, desde una perspectiva de género. Consta de ocho cortometrajes documentales. Está basado en los manuales de la fundación CEPAIM, del Ajuntament de Barcelona y otras fuentes. Cuenta con el apoyo de la Secretaria de Dones i Igualtat y la Federació d'Educació de CCOO PV y la Associació per la Coeducació. Utiliza fragmentos de películas, series y videojuegos. Su utilidad es educativa, no comercial.

0. Presentación del proyecto. [Enlace Youtube](#)

MÓDULOS

1. Género y masculinidad. [Enlace YouTube](#)
2. Los hombres y la violencia. [Enlace YouTube](#)
3. Emociones, sentimientos. [Enlace youtube](#)
4. Salud y género. [Enlace YouTube](#)
5. Corresponsabilidad. [Enlace YouTube](#)
6. Relaciones afectivas. [Enlace YouTube](#)
7. Sexualidades. [Enlace YouTube](#)
8. ¿Nuevas masculinidades? [Enlace YouTube](#)

Presentación. [Enlace Youtube](#)

Desde el principio de los tiempos los hombres hemos detentado el poder y hemos organizado cada faceta de la vida –pública y privada– sobre la **desigualdad**. Como la superioridad sobre las mujeres, no es algo natural, se ha impuesto por medio de la violencia. A este sistema de dominio, que impregna todo el tejido social, lo llamamos **patriarcado**.

Siempre ha habido mujeres que han intentado sacudirse el yugo de patriarcado. Desde hace mas de doscientos años, generaciones de mujeres han impulsado una inmensa marea que, oleada tras oleada, esta haciendo retroceder al patriarcado. El conjunto de ideas que da coherencia y es el motor de este movimiento es el **feminismo**.

¿Cómo han respondido los hombres ante el avance de la igualdad? Algunos ejerciendo mas violencia. Otros maquillando el patriarcado para que parezca menos rancio. Algunos se empeñan en resistir sin perder privilegios. Otros, desorientados, intentan adaptarse.

Y cada vez mas varones entendemos que el modelo tradicional de **masculinidad** es inmoral; que tenemos mucho que aprender de las mujeres valientes que caminan a nuestro lado. Que es un deber ético de todos los hombres de bien erradicar la violencia y romper las barreras de la desigualdad.

Los ocho módulos del proyecto *¿Qué hombre quieres ser?* Son un mapa que nos guía en el camino hacia una **masculinidad igualitaria**.

MODULO 1. Género y masculinidad. Duración 6.11 min. [Enlace Youtube](#)

Cuando nace una criatura, lo primero que identificamos de ella es su **sexo** biológico: es niño o niña. Y acto seguido le vestiremos, hablaremos y educaremos de acuerdo con su **género**: femenino o masculino. El sexo es algo fisiológico. El género se construye siguiendo las expectativas sociales, culturales e históricas. Y se hace a través de la familia, la escuela, las amistades, los medios de comunicación...

Entonces ¿en qué consiste el género masculino?

Si preguntamos a estos personajes **qué es ser hombre**, no dudarán un instante. El hombre es el que mantiene a la familia, el que protege a las mujeres, el que siempre está dispuesto para el sexo y el que se vale por sí solo, sin mostrar nunca debilidad ni miedo.

En pocas palabras, ser hombre es: no ser mujer, no ser un niño y no ser un **homosexual**.

Vamos a intentar comprender qué significa esta forma de ver la masculinidad.

El primer mandato obliga al verdadero hombre a ser el **proveedor**, el jefe de familia, el que lleva el sustento a casa. Para ello tendrá un trabajo al que dedicará mucho tiempo y generará ingresos que le permitan mantener a los suyos.

El hombre que está en el paro o gana menos que su mujer, cree que ha perdido parte de su hombría. Siente un malestar que puede traducirse en frustración o en rabia.

El segundo mandato sitúa al hombre como **protector** de los débiles y en especial de las mujeres. Para cumplir este cometido, los niños aprenderán a ser agresivos y competitivos. Y a las niñas se les pedirá que acepten la dominación masculina.

Los hombres demostrarán su valentía haciendo uso de la fuerza, corriendo riesgos, despreciando el peligro y la propia salud.

El tercer mandato del verdadero hombre es ser **sexualmente activo**, estar siempre listo para demostrarlo, y por obligación desear a las mujeres para coleccionar todo tipo de conquistas.

El hombre, hombre, aprovechará cualquier ocasión para tener sexo, sin pensar en las consecuencias. La homosexualidad es, en el mejor de los casos, un trastorno de la identidad.

El cuarto mandato es **la autosuficiencia**. El hombre lo hará todo solo y no necesitará ayuda. No se demostrarán necesidades, ni dudas, ni miedos.

Los amigos están para la diversión, no para pedir ayuda o compartir inseguridades.

Esos mandatos definen el modelo de **masculinidad hegemónica**. Para muchos hombres lo más importante sigue siendo el poder y la fuerza. Ser frío y agresivo. No expresar temor, vergüenza, dolor o ternura.

Además, la virilidad no se alcanza y ya está. El varón debe **demostrar su masculinidad** permanentemente ante los otros hombres, y las mujeres. Y para ello debe acumular dinero, enfrentar peligros, esconder los sentimientos, ostentar potencia sexual...

Las mujeres también han sido educadas en este marco, pero cada vez son más las que abren los ojos y se sacuden los mandatos de género. Ellas llevan siglos esperando que los hombres superemos este modelo.

Afortunadamente muchos varones estamos tanteando nuevas formas de masculinidad. Aunque desde el feminismo el objetivo último es eliminar cualquier modelo de género.

Aún así, para cambiar primero debemos **ponernos ante el espejo** y detectar si queda algún resto

de estos mandatos de género en nuestro día a día.

Es difícil, porque supone renunciar a muchos **privilegios**. A ceder parte del poder que ostentamos en el trabajo, en las relaciones, en la familia.

Pero mientras este tipo de identidad masculina sea hegemónica será imposible acabar con la **violencia machista** que sufren las mujeres... y las personas que no se ajustan a este modelo.

Cambiarlo, es el único camino para alcanzar una verdadera **igualdad** entre mujeres y hombres.

MÓDULO 2. Los hombres y la violencia. Castellano. Duración 7:54 min. [Enlace YouTube](#)

¿Denunciar la violencia de género es estar contra los hombres?

Aclaremos una cosa: ni todos los hombres somos violentos, ni somos asesinos de mujeres. Pero hay un hecho indiscutible. La inmensa mayoría de los condenados por delitos violentos de todas las edades, nacionalidades, culturas, religiones, formación, nivel económico, **son hombres**.

Lo que provoca tanta violencia contra la mujer, contra uno mismo y contra otros hombres, en cualquier lugar del planeta, a lo largo de toda la Historia, es la pervivencia de un **modelo de varón** que se identifica por la violencia, el poder y la negación de lo femenino.

Una aclaración. Una cosa es la violencia genérica y otra la violencia de género, ejercida sobre la mujer por el hecho de serlo.

Esta violencia machista es el eslabón extremo, de una cadena de la que **todos los hombres, de una u otra manera, formamos parte**. Por que estamos en el lado de los que dominan. Y el silencio nos hace cómplices.

Este modelo de masculinidad está ya en la **mitología clásica**: los dioses guerreros y violentos que violan, matan o devoran a sus hijos.

Está en las **religiones**, dominadas por un dios varón vengativo, omnipotente y con las mujeres relegadas a la categoría de «esclavas del Señor».

En las **leyendas de caballeros**, capitanes y reyes que anteponen la violencia y el poder a la razón o la tolerancia.

Este modelo heroico tan chungo vale también para **los famosos o los deportistas** de ahora. No es extraño que los ídolos de muchos jóvenes sean hombres canallas, chulos, agresivos, ambiciosos y competitivos.

Ellos no se mueven en el mundo real. En su ambiente no hay ni mujeres, ni homosexuales (reconocidos públicamente claro). En su entorno no se valora la duda, la fragilidad, ni las emociones. Solo la ira, esa emoción tan masculina, es lícita.

Al contrario que a nosotros, a las chicas se las educa para que repriman esas actitudes. Las virtudes femeninas son la ternura, el pudor, no mostrarse agresivas ni deslenguadas, ser dulces y comprensivas.

Y así, mientras las niñas son adoctrinadas para ser «objetos sexualizados», para agradar y darnos placer; los niños lo somos para ser el príncipe del cuento, el héroe de la película o el futbolista exitoso.

La consecuencia de este aprendizaje es una pesada mochila: estamos obligados a ser proveedores, defensores, autosuficientes y sexualmente activos. Y ¡ojo con descuidarse! debemos demostrar nuestra hombría permanentemente, en especial ante la pandilla de amigos.

Como podemos ver, una parte del **cine, la televisión, los videojuegos y las canciones contribuyen** a reforzar este modelo.

Pero es la **pornografía** la más perniciosa escuela de violencia. Lo que los niños y adolescentes aprenden en la pornografía, la sumisión y vejación de las mujeres, lo intentan imponer a sus compañeras. Y si estas no se dejan, siempre pueden comprarse un cuerpo de mujer en la **prostitución**. Es este un tema tan importante y complejo, que le dedicaremos todo un módulo.

En este orden de género, nosotros continuamos siendo los privilegiados y ellas, las sometidas. Frente a cualquier intento de reafirmación, el varón ve peligrar su dominio y responde agresivamente.

Por eso es tan habitual que se den situaciones extremas de violencia cuando una mujer decide romper una relación y separarse del novio, marido o amante. El idea del amor como posesión, lleva directamente al terrible «la maté porque era mía».

Siempre se ha dicho que lo que ocurría en la pareja era **algo privado**, y había que mirar hacia otro lado. Al menos en eso se ha avanzado. Ahora entendemos que es **una cuestión pública**, ya que se violan derechos fundamentales de las mujeres, empezando por el derecho a la vida.

Los asesinatos y las agresiones físicas son la expresión extrema de ese poder violento, pero no la única. Es mas frecuente, pero más difícil de detectar:

La Violencia sexual. Que consiste en imponer una relación sexual, dentro o fuera del matrimonio.

La Violencia psicológica. Es decir, amenazas, insultos, humillaciones, aislamiento, desprecio...

La Violencia económica. El control de los recursos económicos de la compañera.

La Violencia vicaria. Sobre las criaturas para someter y dañar a sus madres. O...

La Violencia simbólica. Por medio de expresiones que reproducen la dominación, la desigualdad y la discriminación.

En definitiva, la violencia machista **es un problema de los hombres**, que sufren las mujeres. Se trata de actitudes tan normalizadas que pasan desapercibidas. Pensamos, ¡yo no soy así! Pero hay una forma de detectar esa violencia *light*: repasa tus acciones metiéndote en la piel de tu compañera. Veras como algo no cuadra.

Para cambiar, recuerda que **cuenta lo que hagas** y no lo que digas. Tu ejemplo importa para tu pareja, para tus amigos... también para tus hijos. Para ellos que debemos reclamar una **coeducación integral** en todos los niveles docentes. Y con los que maltratan ¿qué podemos hacer? La experiencia nos enseña que es necesario **reeducarlos**, porque:

- Muchas **mujeres no quieren separarse** o acaban volviendo.
- Muchos hombres violentos encuentran **nuevas parejas**.
- Y muchos tienen **hijos e hijas** a los que pueden transmitir su actitud violenta.

Los varones, jóvenes o adultos, debemos entender que el simple control de las mujeres, la devaluación de su persona, de su autonomía, **son formas de violencia**.

Son los **eslabones de una larga cadena** que en muchos casos acaba llevando a la forma más extrema de violencia: la que atenta contra la vida de las mujeres.

MÓDULO 3. Emociones, sentimientos. Duración 5: 19 min. [Enlace Youtube](#)

Los sentimientos

Mucha gente piensa que los diferentes comportamientos entre niños y niñas son innatos, pero la ciencia lo desmiente. Existen algunas diferencias en los cerebros de hombres y mujeres, que predisponen a ciertas habilidades, pero que no determinan el comportamiento.

Algunos padres y madres intentamos educar en igualdad, pero pesa mucho el modelo patriarcal. ¿Quién lo reproduce? la familia, la escuela, la televisión, los juegos, las amistades... Se castiga a quien se sale de las normas de género. Si un chico se muestra muy sensible, será despreciado como “niña”, o “maricón”... Si a una chica le gusta el fútbol, la tacharán de “marimacho”.

Está bien visto que las niñas pueden expresar sus emociones. Los niños, en cambio, deben ser fuertes y competitivos. No pueden mostrar tristeza, inseguridad o miedo.

En consecuencia cuando llegamos a la edad adulta, los varones no hemos aprendido a reconocer los sentimientos propios ni ajenos. No es que no sintamos, es que no sabemos qué significa lo que sentimos.

Esta “mutilación emocional” nos genera problemas en la relación con la pareja, con los hijos e hijas, con las mujeres, con otros hombres y con nosotros mismos.

Estamos inseguros ante las mujeres que saben manejar su mundo afectivo y construir su autonomía. Y como no está permitida la debilidad o el miedo, reaccionamos con violencia y rabia.

Emociones básicas

Empecemos por reconocer las emociones básicas. Una es positiva: la **alegría**. Otra neutra: la **sorpresa**. Y cuatro son negativas: la **tristeza**, la **ira**, el **asco** y el **miedo**.

De estas 6 derivan otras muchas: el placer, el desconcierto, la melancolía, el resentimiento, el desprecio, la ansiedad...

Una vez reconocidas hagamos un ejercicio. Vamos a clasificarlas según la facilidad o dificultad que tenemos para expresarlas.

Quizá expresamos con **máxima facilidad** la alegría. Que tengamos **cierta facilidad** para expresar la sorpresa; y que sea **ni fácil ni difícil** la expresión del asco. Sabemos que **nos cuesta bastante** expresar la tristeza o el miedo. Y por último, nos damos cuenta de que **casi nunca** expresamos la ira.

Si hacemos este ejercicio en grupo podemos reconocer las emociones básicas, la dificultad para expresarlas y las consecuencias que esto tiene en la comunicación con las demás personas. Nos podemos preguntar:

¿Cómo expresamos lo que sentimos?

¿Con quién compartimos las emociones día a día?

¿Por qué reprimimos o exageramos ciertas emociones?

¿Cómo influye en la relación con los compañeros/as, familia, amigos/as, etc.)?

La aventura de emocionarse

Pero, ¿Cómo afloran las emociones? Imaginemos, mejor en grupo, escenas de la vida cotidiana.

Observas a tu pareja conversando animadamente con otra persona. Si tu reacción es de disgusto, puede deberse a tu **inseguridad**. A la falta de confianza en ti mismo. Y eso conduce a los celos.

Tu pareja no tiene ganas de tener relaciones sexuales. Tu reacción puede ser de **frustración**, y es normal. Pero recuerda que solo sí es sí, y siempre prevalece su voluntad.

Tu pareja te confiesa que vuestra relación ya no la hace feliz ¿Cómo reaccionas? ¿Con ira? Pues tienes un problema. ¿Con **tristeza**? Es lógico. Y lo mejor que puede hacer es compartirla con las amistades.

Estos ejercicios nos enseñan que **nunca es tarde para cambiar**. Podemos indagar qué sentimos en cada momento, y cómo compartir esos sentimientos con las amistades.

En definitiva, ¿qué ganamos los hombres mostrándonos vulnerables? Sobre todo **re-conocernos** y que la **gente que nos importa** nos conozca mejor.

MÓDULO 4. Salud y género. Duración 6:28 min. [Enlace YouTube](#)

Salud

Ser hombre, siguiendo el modelo hegemónico, es un factor de **riesgo para la salud**,

Para los hombres, el peor enemigo somos nosotros mismos. La **mortalidad** en los hombres es mayor que en las mujeres, y la **esperanza de vida** menor.

El **desprecio del peligro** produce accidentes con graves consecuencias para nosotros mismos y para quienes están cerca.

La masculinidad hegemónica provoca una mayor **consumo de drogas y alcohol**. Si exceptuamos los tranquilizantes y somníferos, el abuso de drogas es mucho mayor en los hombres.

También es común el consumo elevado derivados cárnicos, azúcares, grasas animales, colesterol, etc. Prácticamente la mitad de los hombres tienen **sobrepeso** frente al 28% de las mujeres.

El mandato de ganar el pan para la familia empuja a algunos al **estrés laboral**, a la competitividad extrema, a la adicción al trabajo y a un índice de accidentes laborales muy superior al de las mujeres.

Una concepción de la sexualidad, que se mide por la cantidad y no por la calidad, conduce a relaciones lamentables e **insatisfactorias**. Si además se hacen sin protección pueden provocar embarazos no deseados, sufrir y transmitir **enfermedades de transmisión sexual**.

Una de las consecuencias de la “mutilación emocional” o el “analfabetismo emocional”, es decir, la dificultad de muchos hombres para relacionarse de forma saludable con sus emociones, repercute en **una mala salud emocional**. Si además se quiebra el papel de proveedor o de dominador de la mujer, aflora la angustia, insomnio, ansiedad, irritabilidad, depresión, adicciones, intentos de suicidio, impotencia sexual, etc.

Un hombre, como manda la masculinidad hegemónica, no debe **preocuparse por su salud** y su bienestar general. En deportes tradicionalmente masculinos como el rugby, el boxeo o el fútbol americano, por poner un ejemplo, se glorifica el dolor y las lesiones como actos de heroísmo.

Este modelo de hombre vive su **cuerpo como una máquina**, que se puede forzar. No acude al médico para prevenir, sino como quién va al mecánico para arreglar los desperfectos.

Las consecuencias de esta incapacidad para cuidar i cuidarse las sufren **las mujeres, niñas y niños** cercanos, a través de los diversos tipos de abuso y violencia.

Las sufren los **otros hombres**, víctimas de accidentes, homicidios, lesiones.

Y las sufre **uno mismo**, mediante el suicidio, las drogas, el alcohol y el descuido de la salud.

El cuerpo del delito

Vamos a hacer de detectives. Sobre esta silueta de un varón de mediana edad fallecido, colocaremos alguna de las causas de muerte mas frecuentes según las estadísticas. Pudo fallecer por:

- Enfermedad del corazón, al ignorar los consejos del médico.
- Por accidente de tráfico provocado por él u otro hombre.
- Por accidente de trabajo al saltarse las medidas de seguridad.
- Por suicidio debido a una depresión.

- Por sobredosis de droga.
- Por ser víctima de una agresión.

La pregunta que nos podemos hacer es sencilla: ¿Una forma distinta de vivir la masculinidad podría haber salvado a nuestro fallecido?

La lotería de la vida

Ahora te proponemos un juego que vamos a llamar “la lotería de la vida”. Nos vamos a hacer una serie de preguntas relacionadas con la salud de hombres y mujeres. Reunidos en grupo, cada cual responderá según su percepción. Pensemos en:

- quiénes **viven** menos años;
- quiénes padecen más **obesidad**;
- quiénes mueren más en **accidentes de tráfico**;
- quiénes presentan mayores **intentos de suicidio**;
- quiénes mueren más por **suicidio**;
- quiénes cometen más **homicidios**;
- quiénes cometen más **robos**;
- quiénes padecen más **depresión**;
- quiénes presentan más **desórdenes alimenticios**;
- Y finalmente quiénes mueren más por **sobredosis de drogas**.

Con las estadísticas en la mano podemos rellenar las dos columnas. A la vista de los resultados, se trata de reflexionar sobre:

- las consecuencias en la salud y la vida de la masculinidad hegemónica.
- El menosprecio a la salud por parte de los hombres.
- La falsa invulnerabilidad y omnipotencia de los varones.
- Los resultados letales de algunas prácticas consideradas masculinas.

El definitiva, el patriarcado le asigna al hombre un papel que le impide **conectar con sus sentimientos**, y le niega la capacidad de **cuidar y cuidarse**. Solo sacudiéndonos estos mandatos tóxicos seremos capaces de hacer de nuestra vida un **largo camino** a recorrer en compañía de las personas que amamos.

MÓDULO 5. Corresponsabilidad. Castellano. Duración 7:34 min. [Enlace YouTube](#)

Tradicionalmente el trabajo se ha dividido en **productivo y reproductivo**. El primero lo realizan los hombres fuera de casa y cobran por ello. El segundo lo hacen las mujeres en el hogar, y no tiene salario ni reconocimiento social.

En las familias obreras, las mujeres han tenido que buscar trabajo remunerado. Ya sea en casa, en el campo o en la fábrica. La primera película de Lumière fue la salida de **las obreras de una fábrica**. Pero siempre han sido trabajos peor pagados y con escaso prestigio social.

En las últimas décadas las mujeres se han incorporado a todo tipo de trabajos, pero los hombres **¿en qué medida lo hemos hecho al trabajo de cuidados?** Veamos algunos datos.

Cada día los hombres dedicamos de media **una hora mas al trabajo**, y las mujeres **dos horas y cuarto más al hogar y la familia**. En consecuencia nosotros disponemos de una hora y cuarto más para los deportes y las aficiones.

Si nos centramos en el trabajo reproductivo, el reparto mas desigual se da en el mantenimiento del hogar y de la ropa; en las compras y la cocina. El desajuste se agrava con la presencia de criaturas en casa.

Esta **desigualdad flagrante** afecta a la precariedad, estabilidad y posibilidad de promoción laboral de las mujeres. Los varones acabamos teniendo mejores trabajos y salarios mas altos.

¿Cómo podemos revertir esta falta de equidad? Pues paso a paso.

El primer paso es personal. Debemos interiorizar que **el tiempo de ellas es tan importante** como el nuestro. Ya sea para el trabajo, el hogar o el ocio.

El segundo paso es familiar. Los hombres no hemos nacido incapacitados para los cuidados. Si eres un crack con los toda clase de dispositivos, ¿Me quieres hacer creer que no sabes cómo funciona una lavadora, un lavavajillas o una plancha? Pues hay unos magníficos tutoriales en youtube.

Decimos querer a nuestras criaturas pero no gozamos a fondo de la paternidad. En el mejor de los casos, esperamos a la jubilación para disfrutar de los nietos y nietas, y lamentar todo lo que nos hemos perdido.

Nuestros hijos solo verán normal cuidar a los demás, si nos ven hacerlo. Un **padre cuidador** es mas feliz, y además educa en la igualdad. Y un **padre ausente**, que no se implica en la crianza de las criaturas, ni en las tareas domésticas, se pierde una experiencia única.

El tercer paso lo podemos dar en el centro de trabajo, apoyando activamente los cambios organizativos que favorezcan la corresponsabilidad. E incorporándolos en el Plan de Igualdad, si el centro tiene cincuenta o mas personas trabajadoras.

El cuarto paso es social. Debemos empujar para conseguir cambios estructurales. Comenzando por reconocer **el mismo valor al trabajo productivo y reproductivo**. Entender que la conciliación no es un problema de cada mujer sino de la sociedad.

- Se puede caminar hacia una reducción de la jornada laboral.
- Hacia sistemas de cuidados gratuitos para las criaturas y los mayores dependientes. (escoletas / residencias).
- Permisos iguales, intransferibles y remunerados, por nacimiento y adopción, para ambos progenitores.

Trabajando por la corresponsabilidad

Algunas asociaciones trabajan para revertir esta situación de desigualdad. La **Plataforma por Permisos Iguales e Intransferibles de nacimiento y Adopción (PPiINA)**, reivindica la ruptura de los roles tradicionales que asocian el cuidado con las mujeres. Esto es lo que piden.

[Video de PPiINA](#)

MenCare es una campaña mundial de paternidad activa en más de 50 países de los cinco continentes. Promueve la participación activa, equitativa y no violenta de los hombres como padres y cuidadores en todo el mundo.

Veamos uno de sus spots.

[Video MenCare](#)

Cruz Roja ha lanzado la campaña “Te corresponde, Nos Corresponde” que se presenta con este vídeo.

[Video Cruz roja](#)

Cuando los varones se implican en los cuidados aprenden a ver la vida con una perspectiva más igualitaria. Un hombre que cuida de su padre enfermo, es un modelo para su hijo. La paternidad no es un estado transitorio. Lo tenemos claro con la maternidad. Debemos darle a la paternidad una dimensión feminista, ética, cordial, humana, empática. Los hombres feministas asumimos que, como en las mujeres, los cuidados **forman parte de nuestra vida**. Por igual. Sin privilegios.

MÓDULO 6. Relaciones afectivas. Castellano. Duración 6:36 min. [Enlace YouTube](#)

Las relaciones afectivas y sexuales son centrales en la vida. Construir relaciones sanas, respetuosas y equitativas es fundamental para nuestra felicidad y la de las personas que queremos.

Pero ¿Cómo aprendemos los hombres el amor?

Nos enseñan que en las relaciones afectivas debemos aparentar seguridad, no expresar emociones, llevar siempre la iniciativa, ser 100% heterosexuales y considerar a las mujeres como un trofeo.

También nos cuentan **mitos o falsas creencias sobre el amor romántico**, que fomentan nuestra inseguridad y legitiman la dominación de los hombres hacia las mujeres. Veamos qué enseña a los varones del mito del amor romántico.

El príncipe salvador.

El mito del amor romántico es relativamente reciente, y Disney tuvo mucho que ver con su popularización. Son infinitas las canciones, novelas, películas o series que proclaman “lo que debe ser el amor”. El protagonismo puede ser de él o de ella, da igual. Están hechas para adiestrar a las niñas y las mujeres.

A muchos varones nos pueden parecer empalagosas, pero ya nos vienen bien. Nos dibujan como el héroe que supera mil obstáculos para obtener el premio gordo: la chica guapa e indefensa, que cae rendida en nuestros brazos.

Las mujeres **no son seres frágiles, princesas o diosas**. Son personas completas: con sus dudas, inseguridades, aciertos y errores. Y solo hay una forma de tratarlas: como seres iguales. Ni más ni menos.

Con el avance del feminismo, el cine crea personajes femeninos protagonistas –*Frozen, Vaiana., Mulan.*– que no esperan al príncipe. Otra cosa son los valores que defienden: tradición, familia... pero ese no es nuestro tema.

Para siempre jamás.

Una vez que encuentras a tu media naranja, es tuya para siempre. La peor consecuencia de este mito es el sentido de propiedad. Una vez conquistada, quiera o no quiera, ella me pertenece y si intenta dejarme, que se atenga a las consecuencias. “Carmen” es un ejemplo de *sublimación* de esta posesión violencia.

Pensar que los **celos** son amor, nos lleva al control sobre la otra persona y a negar su derecho a un proyecto de vida propio.

Algunos relatos, por el contrario, intentan mostrar la complejidad de las relaciones afectivas y las consecuencias de idealizar el sentimiento amoroso.

La mujer como premio.

Los ejemplos de historias que presentan a la mujer como un trofeo son incontables. Quizá el más clásico sea el Agente 007. La chica Bond es un premio sexual para el protagonista.

Telma y Louis fue una de las películas de éxito que mostró a dos mujeres independientes, que se negaban a ser el botín de un macho alfa. Aunque su trágico final no anima mucho a imitarlas.

El amor es solo cosa de dos.

El estándar es la pareja monógama, y el esquema muy simple: chico conoce chica, chico pierde chica, chico supera las dificultades y acaba conquistándola. El otro cliché es el triángulo amoroso, en el que siempre hay uno o una que pierde. El tercer modelo normalizado es el de la esposa en casa y la amante en secreto.

Rara vez se contemplan relaciones entre tres o más personas, abiertas, consentidas y sin engaños. Formas no monógamas que crean vínculos fuertes, relaciones de apoyo mutuo basadas en el respeto, el compromiso y la reciprocidad; aunque no estén libres de conflictos. Se llamó revolución sexual, hoy se puede llamar poliamor.

Chico + Chica = Amor.

El amor heterosexual ha sido tradicionalmente el único. Y sigue siendo abrumadoramente mayoritario en la ficción.

Poco a poco el amor lésbico, el amor gay y la vivencia trans van accediendo a las pantallas. Es ya muy común incorporar una pareja del mismo sexo a la trama, aunque su número está lejos de reflejar la realidad. En España hasta el 10% admiten tener relaciones homosexuales.

Amar es sufrir.

La tiranía romántica les dice a las mujeres “el amor verdadero te hace sufrir”. Y a los hombres: “cuanto peor la trates, más le gustarás”. Nada más absurdo. **Hacer sufrir a la pareja NO es amor.** Si amas a alguien, tu único deseo es que sea feliz.

Un amor no correspondido puede doler, pero no anula a la persona. El amor es una sensación increíble. Pero **la pasión amorosa** no es un estado de locura, que justifica relaciones insanas, irrespetuosas y no equitativas.

Estos mitos favorecen relaciones basadas en la desigualdad y la dominación. Y como no responden a la realidad, generan falsas expectativas, frustración y fracaso.

La psicología distingue entre **enamoramiento** y **amor**. El enamoramiento es *un vivo sentimiento hacia otra persona, con la que se desearía estar siempre.*

El amor es *afecto, ternura, placer por el bienestar de otra persona, y deseo de ser correspondida.*

El amor tiene tres componentes: **pasión, intimidad y compromiso**. Según el peso de cada uno, el amor puede ser encaprichado, loco, vacío, compañero, cariñoso, romántico, o consumado.

Ver triángulo de Sternberg

Cada vez más hombres **NO compartimos el patrón** de masculinidad hegemónica e intentamos aprender **otras maneras de vivir el amor**, basadas en el respeto, la ternura, la felicidad de la persona amada; y que ante todo, excluya cualquier forma de violencia.

MÓDULO 7 . Sexualidades. Castellano. Duración 6:07 min. [Enlace YouTube](#)

La sexualidad es una dimensión inherente a todas las personas, que define la forma única e irrepetible que tiene cada uno y cada una de vivir su sexo: es decir, su cuerpo, su género, su deseo, sus genitales, sus parejas, etc.

Cuando hablamos de sexualidad hablamos de diversidad, de distintas formas de ser, de expresarse y relacionarse. Y todas son válidas si respetan la libertad y la igualdad.

Pero la información que circula sobre el sexo -en Internet, el cine o la tele- tiene poco que ver con la realidad. Para entenderlo, veamos algunas cuestiones básicas.

La **sexualidad** tiene una **dimensión biológica** (es decir genital) y **otra social** (o sea erótica). Se expresa a través del cuerpo, de las emociones y los códigos de conducta.

Sirve para la reproducción, sí; pero también para el placer y la comunicación personal.

Las **identidades sexuales** hacen referencia a lo biológico. La naturaleza divide a nuestra especie en macho, hembra o intersexual.

Las **identidades de género** son diversas. Las personas pueden ser lesbianas, gays, trans, bisexuales...

Ser hombre o mujer es una construcción social y cultural. El patriarcado nos impone un único modelo. El feminismo, por el contrario, busca un mundo en igualdad, donde ser hombre o mujer no sea un camino rígido e inamovible.

Todo el mundo tiene derecho a ejercer una sexualidad saludable, en un marco de respeto. Son los llamados **derechos sexuales**.

Junto a ellos están los **derechos reproductivos**: las mujeres son dueñas de su cuerpo y deben decidir libremente qué familia desean crear, en qué momento, sin sufrir discriminación o imposición.

El patriarcado ha modelado dos subculturas, **dos formas distintas de sexualidad** para las mujeres y los hombres:

- La erótica femenina es global, la masculina genital.
- Las mujeres no deben mostrar deseo. Los hombres tienen derecho a desear y poseer.
- Las mujeres son objeto sexual. Los hombres pueden dominar sus cuerpos.
- Las mujeres deben amar incondicionalmente. Los hombres son el centro de todo.
- Las mujeres serán sumisas. Los hombres seducirán mediante el poder y la seguridad.

Se han construido unos **mitos sobre la sexualidad masculina** que resultan una pesada carga:

- El hombre debe iniciar la seducción y su masculinidad depende del éxito del encuentro sexual.
- El hombre está siempre dispuesto. Su deseo es incontrolable y justifica el acoso o la violación.
- Hay dos tipos de mujeres: la propia, que se protege; y las otras, que se pueden poseer y abandonar.
- El pene es el principal atributo masculino. El tamaño y la erección importan.

Pornografía, prostitución

El sexo se expresa en el arte, la literatura, el cine... Pero es la pornografía la primera “escuela” sexual de criaturas y adolescentes.

La edad media de acceso al porno es de 12 años. El 82% de los niños lo hacen con frecuencia frente al 40% de las niñas. (*Informe Save the Children*)

El problema es que buena parte de la **pornografía es violencia sexual**. Es una deformación machista de la sexualidad que normaliza el acoso, la prostitución y la violación.

La pornografía se combate con **educación afectivo-sexual en la familia y en la escuela**, para que cada adolescente pueda construir su propia **ética amorosa y sexual** que le permita gozar, sin limitar el goce de la pareja.

¿Y la prostitución? ¿Cómo afrontarla?

En España casi uno de cada 3 hombres reconoce haber tenido relaciones de pago. El 22% lo ha hecho más de una vez. En torno al 6% consumen prostitución habitualmente. (*CIS 2008*)

En una puta, muchos no vemos un ser humano, una hermana, una madre o una amiga... vemos un objeto deseable donde satisfacer nuestras obsesiones. Por tanto, un putero es un machista y un misógino, porque abusa de su poder sobre otras personas.

Tanto da si lo hace para reafirmar su masculinidad. O por la lógica del mercado: “si algo se vende, se puede comprar”.

Es urgente que los hombres **cuestionemos el privilegio** que otorga la permanente disposición del cuerpo de las mujeres. Y **el enorme sufrimiento que supone** para las mas vulnerables.

En definitiva, las criaturas y adolescentes necesitan una buena educación afectivo-sexual. Los varones adultos debemos dar ejemplo, ejerciendo una sexualidad libre y placentera, basada en **relaciones más igualitarias y justas**.

MÓDULO 8. ¿Nuevas masculinidades? Duración 7:13 min.. [Enlace Youtube](#)

En los módulos anteriores hemos intentado entender en qué consiste la masculinidad tradicional. Quizá pienses que esta forma de ser hombre es algo viejuna y está superada.

Es verdad que en las pelis y series han ido apareciendo formas diferentes de ser varón. Alejadas del estereotipo clásico, ayudan a comprender que la esencia de la masculinidad no es única, sino diversa. Que muchos hombres están en el camino del necesario cambio de mentalidad.

La variedad de modelos representada en el cine y la televisión sirve de referente a los y las jóvenes. Y es capaz de fomentar mas transformaciones personales y sociales que la propia educación formal o la intervención institucional.

Algo se ha avanzado. Es evidente. Pero conviene no olvidar tres cosas:

- que las **personas mayores** se han educado bajo el modelo más rancio;
- que sigue siendo el **dominante en la mayor parte del mundo**; y
- que la extrema derecha intenta volver a **implantarlo aquí y ahora**.

Entonces ¿Qué tipos de masculinidad existen? Si los ordenamos de mayor a menor carga machista, podemos distinguir cuatro tipos:

1. En primer lugar encontramos al **machista militante**. Amenazado por el avance feminista inventa un discurso que justifica su deseo de que mantener el poder.
2. En segundo lugar tenemos al **machista pasivo**. No cuestiona su posición de privilegio y vive instalado en la comodidad que le da que todo siga igual.
3. En tercer lugar vemos al varón **en proceso de adaptación**. Ha modificado parte de sus actitudes y comportamientos mas groseros, pero no asume un compromiso de cambio.
4. Finalmente estaría el **hombre igualitario**. Trabaja activamente por superar la desigualdad. Ha iniciado una revisión crítica de su identidad. Y lo hace en privado y en público.

Estos cuatro grupos están atravesados por dos realidades.

- Los varones que se preocupan por **cuidar su aspecto físico**. Pero hacer ejercicio, depilarse, seguir la moda o usar cosméticos es perfectamente compatible con comportamientos no igualitarios.
- Y los **Homosexuales**. Han puesto en cuestión la heteronormatividad. Pero ojo, los hombres gays también pueden reproducir actitudes machistas.

MACHISTAS MILITANTES

Entre los machistas mas agresivos se encuentran los **INCEL**. La palabra *incel* es el acrónimo de *involuntary celibate*. Los célibes involuntarios son hombres que se definen por su incapacidad de establecer relaciones sexuales con mujeres. Se trata de un grupo con un fuerte sentimiento de rabia y odio hacia las mujeres. La ideología *incel* es letal. Solo en Estados Unidos y Canadá ha dejado un rastro de 50 muertos en ataques terroristas.

Menos brutales, pero no menos peligrosos son los **postmachistas**. Representan una nueva forma disimulada de lucha contra las mujeres que según ellos “quieren el poder”. Su lema es “ni machismo ni feminismo”. Dicen buscar el bien común, en interés de los menores, frente al egoísmo del feminismo institucional. Al final defienden el mismo modelo obsoleto de siempre, camuflado de un pretendido rigor.

Este discurso sirve de coartada a los **machistas pasivos** que tienen miedo a la igualdad y ven peligrar su propia identidad.

HOMBRES IGUALITARIOS

A la inmensa mayoría de los varones nos horroriza la violencia contra las mujeres. Tanto en sus formas extremas: la agresión física y el asesinato machista; como en sus otras versiones: la violencia sexual, psicológica, económica o simbólica. Muchos hemos dicho ¡basta ya! Pero ahora, repudiar la violencia **no basta**.

Los procesos de transformación personal son necesarios y respetables, pero no llevarán muy lejos si no empujan hacia un cambio colectivo.

Hemos comprendido que los hombres, repudiando el modelo patriarcal, podemos tener una vida menos peligrosa, mas sana, mas afectiva, mas plena... Pero ¿apoyaremos el cambio solo si ganamos algo? Si alguna cosa supone un coste, pero elimina desigualdad ¿no debería ser asumido por todos?

Nos hemos implicado un poco mas en las tareas de cuidado, pero nos resistimos a pedir los permisos de crianza.

Queremos aprender de la sensibilidad y empatía de las mujeres, pero ¿y su capacidad racional? ¿su formación científica? ¿sus habilidades técnicas? Las toleramos, siempre y cuando no contradigan las nuestras.

Hay una minoría emergente de **hombres igualitarios**. Para nosotros la Igualdad no *es también* cosa de hombres, sino *sobre todo* cosa de hombres.

El feminismo nos ha enseñado que en las situaciones injustas las que mas sufren son las mujeres. Por eso construir una masculinidad igualitaria supone trabajar por la paz, contra el racismo, por el respeto al diferente, para revertir la destrucción del planeta.

Un mundo mas saludable, donde podamos amar a quien nos guste, donde el sexo sea un placer compartido, donde nos asquee el porno violento, donde nadie deba prostituirse, donde gocemos cuidando a nuestra gente.

Un mundo mejor, basado por la Libertad, la Igualdad y la Justicia, que permita el desarrollo integral de todas las personas.

GUIAS Y MANUALES DIDÁCTICOS

Para desarrollar la teoría y los ejercicios prácticos de los 8 módulos, recomendamos:

- Ajuntament de Barcelona (2013). Recurso pedagógico Masculinidad[es]. [Recurso online](#)
- Emakunde-Instituto Vasco de la Mujer (2013). Masculinidades e Igualdad: análisis multidisciplinar. [Materiales sobre masculinidades](#).
- Iniciativa Gizonduz (2022). Programa de sensibilización y formación de los hombres a favor de la Igualdad de mujeres y hombres. [Enlace online](#).
- Fundación Cepaim (2015). A fuego lento. Cocinando ideas para una intervención grupal con hombres desde una perspectiva de género. [Recurso online](#)
- Fundación Cepaim (2019). Vístete despacio ¡Que tenemos prisa! Claves para el trabajo con hombres y masculinidades como estrategia para el logro de la Igualdad. [Recurso Online](#).
- Fundación Cepaim – Ministerio de Igualdad (2022). Comparativa internacional en políticas de masculinidades. [Recurso online](#).

PELÍCULAS (121), SERIES (37), VIDEOJUEGOS (15), CAMPAÑAS (8).

Módulo 1

7 vírgenes (2005)	HIT, serie (2020)	Que Dios os perdone (2016)
Acorralado (1982)	In & Out (1997)	Revolutionary Road (2008)
Big Little Lies, serie (2017)	Jungla de cristal (1988)	Salto base (2016)
Clara Campoamor (2011)	La asistente, serie (2021)	Sexo en Nueva York, serie (1998)
El escándalo (2019)	Los lunes al sol (2002)	Terminator 2 (1991)
El lobo de Wall Street (2013)	Merlí, serie (2015)	Tres metros sobre el cielo (2010)
El niño (2014)	Modern Family, serie (2009)	Verano 1993 (2017)
Free Solo (2018)	Pam & Tommy, serie (2022)	

Módulo 2

Adiós tortilla, corto (2018)	Fortnite, videojuego (2017)	Nevenka, serie (2021)
Alexander (2004)	Furia de titanes (2010)	Outlander, serie (2014)
Assassin's Creed Valhalla /2020)	Girl (2018)	Pam & Tommy, serie (2022)
Assassin's Creed Odyssey (2018)	Gladiator (2000)	Pequeña Miss Sunshine (2006)
Campaña CIMA (2020)	Historia de un matrimonio (2019)	Revolutionary Road (2008)
Celda 211 (2009)	Intimidad, serie (2022)	Te doy mis ojos (2003)
El Proxenetá (2018)	La asistente, serie (2021)	Teresa de Jesús (1984)
Ellas que han hecho historia (2016)	La Edad de Oro de los samurais (2021)	Universidad Nacional Mar de Plata
En mis manos (2010)	Modern Family, serie (2009)	

Módulo 3

Inside Out (2015)	Campeonas sin límites (2018)	Drama, serie (2020)
La estructura del cerebro (2020)	HIT, serie (2020)	The Edge of seventeen (2016)
Nologismo Aj. D'Elx (2018)	Merlí, serie (2015)	
Con amor, Victor, serie (2020)	Boyhood (Momentos de una vida) (2014)	

Módulo 4

Burnout Paradise, videojuego (2008)	Il Cacciatore, serie (2018)	Tarde para la ira (2016)
Dallas Buyers Club (2013)	Madden NFL 25, videojuego (2013)	The Fighter (2010)
El desconocido (2015)	Primos (2011)	The Good Doctor, serie (2017)
El lado bueno de las cosas (2012)	Requiem por un sueño (2000)	The Wire, serie (2002)
El lobo de Wall Street (2013)	Rent (2005)	This is Us, serie (2016)
El otro lado de la cama (2002)	Reyes de la noche, serie (2021)	Vidas de alcohol (2016)
Horizonte profundo (2016)	Sin límites (2011)	

Módulo 5

Abuelos y nietos, campaña	El joven Karl Marx (2017)	Las chicas no pierden el tren (2021)
Amos de casa, El País (2013)	El tiempo entre costuras, serie (2009)	Salida de Fábrica, Lumière (1895)
Bendita paciencia, serie (2020)	La asistenta, serie (2021)	Men Care, campaña 2020
¿Cuánto cobraríamos si las labores del hogar se remunerasen? Eitb (2015)	La cuadrilla (2001)	Novocento (1976)
Cruz Roja, campaña	La chica de la fábrica de cerillas (1990)	Pago justo (2010)
De padres e hijas (2015)	La rosa blanca (1982)	Papá del corazón (2008)
	Las chicas del cable, serie (2017)	PiiNA, campaña 2020
		Recursos humanos (1999)

Módulo 6

Amaral, Sin ti no soy nada (2002)	Esplendor en la hierba (1961)	Match Point (2005)
Blancanieves, Disney (1937)	Expiación (2007)	Mulan (2020)
Brokeback Mountain (2005)	Fiebre del sábado noche (1977)	Orgullo y prejuicio (2005)
Carmen, ópera (2009)	Frozen (2013)	Pam & Tommy, serie (2022)
Casablanca (1942)	Historia de un matrimonio (2019)	Pretty Woman (1990)
CIMA, campaña	James Bond, escenas (1963-2020)	Sabrina (1954)
Con amor, Simón, serie (2018)	José José, cantante (1984-2019)	Spiderman 2 (2004)
Downton Abbey, serie (2010)	La boda de mi mejor amigo (1997)	Te doy mis ojos (2003)
El caballero oscuro (2008)	La Cenicienta, Disney (1950)	Thelma y Louis (1991)
El consejero (2013)	La comuna (2016)	Vaiana (2016)
El diario de Noa (2004)	La vida de Adèle (2013)	Vicky Cristina Barcelona (2008)
El embarcadero, serie (2019)	Lo que el viento se llevó (1939)	Victoria Secret, desfile
El hombre de acero (2013)	Los imprevistos del amor (2014)	Violet y Finch (2020)
El otro lado de la cama (2002)	Marilyn Monroe, escenas (1926-1962)	West Side Story (2021)

Módulo 7

Adictos a los móviles, repor. (2019)	Eyes Wide Shut (1999)	Rita, serie (2012)
A Wife and Mother, videojuego (2019)	Frida Kahlo (2002)	Sex Education, serie (2019)
Begin a DIK, videojuego (2020)	Genius: Picasso, serie (2017)	Sin identidad, serie (2014)
City of Broken Dreamers, juego (2020)	Harem hotel, videojuego (2020)	Taste of Seduction, videojuego (2019)
Dependencia de los jóvenes, Eitb (2017)	Juno (2007)	Treasure of Nadia videojuego (2019)
Draw My Life, vídeo	La vida de Adèle (2013)	Y tu también (2001)
El Proxeneta (2018)	Milfy City, videojuego (2020)	

Módulo 8

50 sombras liberadas (2018)	Hombres, mujeres y niños (2014)	Pride (2014)
300 (2006)	Joker (2019)	Rompiendo las normas (2020)
365 días (2020)	La bicicleta verde (2012)	Sweet November (2001)
American Psycho (2000)	La rebelión de las chicas buenas (2015)	The Crown, serie (2016)
Hombres por la Igualdad, Canal Sur (2020)	Los descendientes (2015)	Top Gun: Maverick (2022)
Capitana Marvel (2019)	Love Actually (2003)	True Blood, serie (2008)
Chicas perdidas (2020)	Mediterráneo (2021)	Village of Doom (1983)
Even Hitler Had a Girlfriend (1991)	Mi nombre es Harvey Milk (2008)	
Gran Torino (2008)	Millenium 3 (2009)	