

# Guía sobre la violencia de género para adolescentes



© Ilustraciones, contenido y maquetación:  
Feminista Ilustrada



## Contenido:

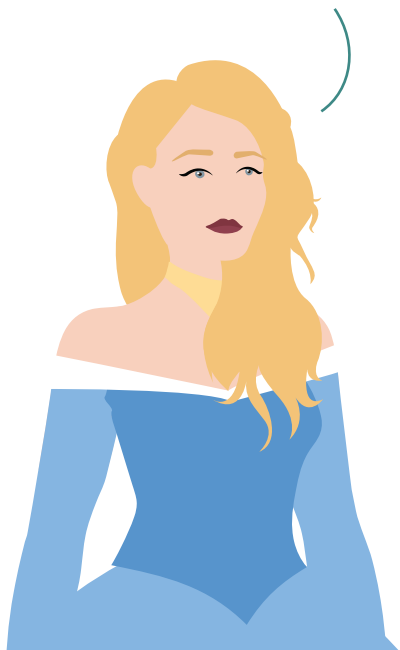
Los mitos del amor romántico	1
¿Por qué chicas y chicos nos comportamos diferente?	5
¿Qué es la violencia de género?	7
Ciclo de la violencia de género	8
Tipos de violencia	9
¿Tiene solución la violencia contra las mujeres?	10
¿Qué podemos hacer ante las agresiones machistas?	11

# Los mitos del amor romántico

Las relaciones de pareja son muy difíciles de llevar en igualdad por dos motivos: la sociedad machista en la que vivimos, donde los hombres son considerados superiores, y la educación sexista que hemos recibido, que nos hace ser tan diferentes (a veces incompatibles) a hombres y mujeres.

Además de esta situación de desigualdad, las películas, los libros y todas las historias que hemos escuchado y visto a nuestro alrededor, que nos han enseñado qué es el amor, no han ayudado en nada a acabar con esa desigualdad. El amor romántico que nos venden es tóxico y dañino, para la sociedad en general y para las mujeres en particular.

Me desperté  
y estaba besándome  
¿Qué se ha creído?



¡¡A mí también!!  
¿Acaso sabía si yo  
quería o no?



Vamos a corregir algunas ideas que nos han metido en la cabeza y que no nos ayudan a tener una relación sana:

*Soy*

~~ES EL~~  
~~AMOR~~  
~~DE MI VIDA.~~

~~SIN TI~~ *mi*  
~~NO SOY~~  
~~NADA.~~

*Atracción*

~~AMOR A~~  
~~PRIMERA~~  
~~VISTA.~~

~~EL AMOR~~ *propio*  
~~PUEDE~~  
~~CON TODO.~~

*El amor se construye  
día a día.*

~~LOS CELOS SON~~  
~~UNA PRUEBA~~  
~~DE AMOR.~~

*baja autoestima.*

~~LOS QUE~~  
~~SE PELEAN~~  
~~SE DESEAN.~~

*evitar las peleas.*

Pensar que estamos incompletos/as sin la otra persona, que la vida no tiene sentido cuando se va, que ser propiedad de alguien es reconfortante... nos crea dependencia emocional hacia otras personas y esto no debe ser así. Cada uno/a debe ser independiente y buscar la felicidad en sí mismo/a y en su alrededor, no en tener una pareja.

Es mucho mejor estar en una relación de confianza, seguridad, respeto, complicidad, cariño, admiración y libertad. En esa relación sí caben todos los aspectos importantes de nuestra vida: amistades, familia, proyectos, estudios, trabajo, hobbies...

Si tuvieras que elegir, ¿qué escogerías para tu día a día?



Tenemos que ser conscientes de que, a pesar de tener clara la teoría, la práctica es otra historia. Lo principal es saber identificar lo que no podemos ni debemos aceptar, y para encontrarlo sólo debes preguntarte y responder con sinceridad: ¿Esto me hace sentir bien? En ocasiones necesitamos a las personas que nos rodean. Pedir ayuda no es malo. No significa que seas débil, más bien lo contrario. Es muy valiente abrirse para afrontar un problema.

Los celos son un buen ejemplo de cómo funciona el amor romántico. El amor no es posesión y no debemos ser lo único en la vida de la otra persona. Con el tiempo y tras insistir mucho, hemos aprendido que los celos no son sanos, pero nadie nos dice qué hacer cuando nos sentimos así.

### *Aprende a detectarlo:*

Sufro constantemente, idealizo a la otra persona, no quiero que esté con nadie más, creo que me miente todo el rato.

### *¿Por qué nos pasa?:*

Falta de confianza y seguridad, falta de autoestima, carácter dominante y controlador, sentimiento de posesión y dependencia.

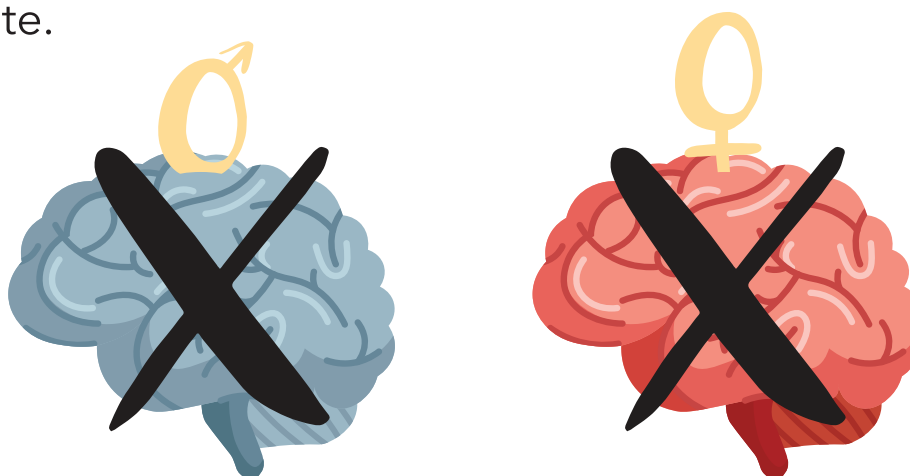
### *¿Qué puedo hacer al respecto?*

Reconocer el problema, identificar el círculo de los celos, construir relaciones sanas, buscar ayuda profesional si no puedes superarlo tú sólo/a.



# El género

Aparte de esta forma de querer tan mala que nos han enseñado, hay que tener en cuenta que a hombres y mujeres nos educan diferente. Puede que te hayas preguntado por qué la mayoría de las veces son los hombres los que agreden y/o asesinan. ¿Son ellos más violentos por naturaleza? ¡No! En absoluto. Prácticamente no hay diferencias entre el cerebro de los hombres y el de las mujeres. Tenemos que tener claro que no existen cerebros azules y rosas. La explicación es que vivimos en una sociedad machista que nos educa de forma diferente.



Si echamos un vistazo a la historia, en todas las sociedades, sin importar la época y el lugar, las mujeres han sido literalmente esclavas y han sufrido mucha violencia. Siempre han sido consideradas el sexo débil, no eran ciudadanas como tal, pasaban de ser propiedad de su padre a serlo de su marido. Tantos milenios de sumisión son muy difíciles de



borrar. Nuestra sociedad sigue estando influida por esta idea, y no basta con pensarlo y darnos cuenta.

Toda la educación que hemos recibido está impregnada de machismo. No sólo porque nos crían en la idea de que las mujeres son inferiores, sino porque nos educan para ser diferentes.

## Feminidad

Como mujer te construirán para ser una esposa y madre amantísima, comprensiva y volcada en la crianza de tu descendencia, con habilidades para mantener un hogar. Además de esta función de cuidadora te inculcarán la necesidad de estar guapa siempre.



## Masculinidad

Como hombre te construirán para ser el cabeza de familia. Trabajarás duro fuera de casa y para criar a tus hijos tendrás a tu mujer. No te exigirán un buen físico. No sufrirás violencia por el hecho de ser hombre. Te educarán para ser fuerte y seguro de ti mismo, los sentimientos no son para ti.



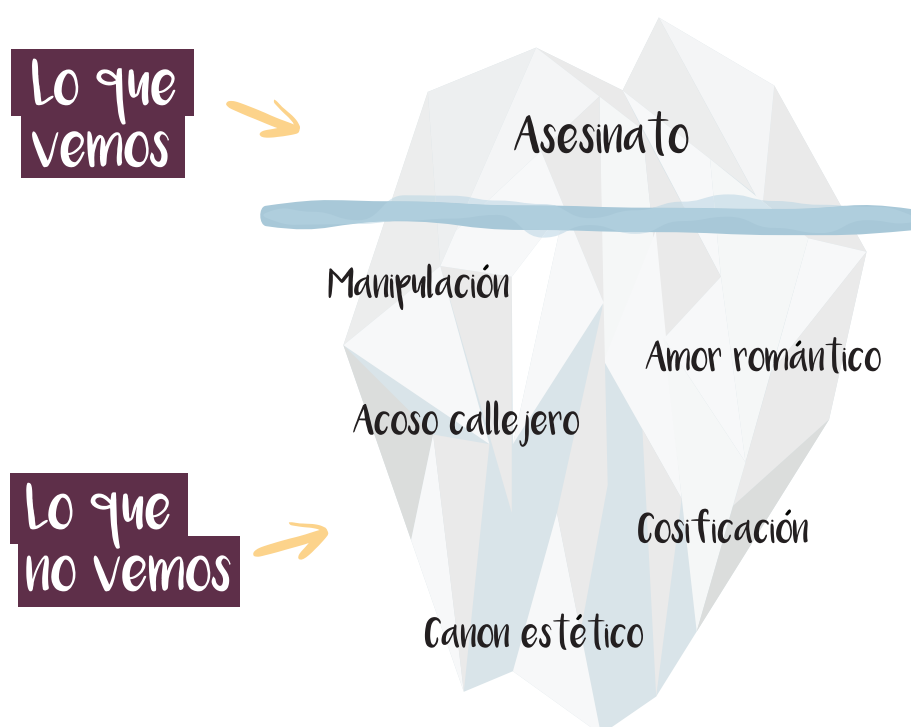
Esta forma de moldearnos tiene un nombre: género. Pero no es nada natural en nosotros y nosotras. Ser de un sexo u otro no determina unos gustos y comportamientos concretos. Eres libre de ser y expresarte como quieras. No tenemos por qué adaptarnos a lo que la sociedad cree que debemos ser.

Cuando sumamos género y mito del amor romántico el resultado es nefasto.

# ¿Qué es la violencia de género?

La violencia de género es la que se ejerce sobre las mujeres, por parte de parejas o ex-parejas hombre. El objetivo del agresor es dañar y controlar, por eso ejerce esta violencia de forma constante y sistemática.

Esta violencia se basa en el sexo: las mujeres la sufren por el hecho de ser mujeres. Es consecuencia de la desigualdad y de las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, propias de una sociedad machista. Las víctimas son mujeres de cualquier clase social, nivel educativo y económico.



# Ciclo de la violencia de género

## Acumulación de tensión:

Él expresa hostilidad, pero no de forma explícita. En cualquier instante puede explotar y producir una agresión.

## Explosión de la agresión:

Es la fase en la que estalla la violencia y se producen agresiones físicas, psicológicas y/o sexuales. Esta fase se repite cada vez con mayor frecuencia, duración, intensidad y gravedad.

## Arrepentimiento o luna de miel:

Él pide perdón y promete cambiar. Adopta una actitud cariñosa y no violenta para conseguir que la relación pueda continuar. Es la fase más corta.



# Tipos de violencia

## Violencia física

Empujar, tirar del pelo, pellizcar, escupir, pegar patadas y puñetazos

## Violencia psicológica

Insultar, humillar, menospreciar, intimidar, aislar, vigilar y controlar todo lo que hace la otra persona.

## Violencia sexual

Acosar, abusar y agredir. Presionar para mantener relaciones sexuales, exigir determinadas prácticas, negarse a usar preservativo, chantajear para conseguir sexo y obligar a mandar imágenes de contenido sexual.

## Violencia económica

No permitir la autonomía económica: controlar los ingresos, exigir pedir permiso para hacer determinadas compras y obliga a tener acceso a la cuenta bancaria.



¿Dónde estás? ¿Has vuelto ya?

¿Por qué no me coges el teléfono?

A saber qué estarás haciendo para no haberme respondido...

# ¿Tiene solución la violencia contra las mujeres?

## Rechazo social

- La sociedad tiende a culpabilizar a la víctima con frases como "¡algo habría hecho!", "¡para qué volvió con él!" o "¿por qué no denunció?"
- La mayoría de los maltratadores pueden rehacer su vida tras una denuncia, incluso con una orden de alejamiento. La sociedad lo exculpa con excusas tipo "en realidad es buen tío", "se le fue la mano" o "ese día había bebido". No hay justificación para la violencia.

## Voluntad política

- Los partidos políticos deben crear nuevas leyes efectivas que protejan a las mujeres. Está comprobado que la actual legislación es insuficiente, las mujeres siguen muriendo a manos de sus parejas o exparejas hombre.
- Esto no se consigue recortando presupuestos y llegando a acuerdos con partidos políticos que niegan la existencia de la violencia machista y no creen a las mujeres.

## Educación

- La prevención es lo más importante. A largo plazo es lo único que puede acabar con la violencia machista.
- Hay que centrar el foco en el potencial maltratador y no en ellas. Por mucho que las mujeres aprendan a protegerse, el origen de esa violencia se encuentra en que los hombres están educados en un sistema patriarcal. Se debe cambiar la educación.

Y a nosotros/as nos toca hacer lo que podamos para que los niños de nuestro alrededor no sean maltratadores en un futuro



# ¿Qué podemos hacer ante las agresiones machistas?

## Alertar a las autoridades

Toda persona que tenga constancia de un caso de violencia de género puede y debe avisar a la Policía o a la Guardia Civil.

## Denunciar

No solo las víctimas y los familiares pueden interponer una denuncia.

## Acompañar a la víctima en el proceso

Todo lo que pueda ayudar a esclarecer los acontecimientos es fundamental para la víctima. Si has presenciado una agresión puedes declarar a favor de ella.

## Si eres familiar...

Puedes solicitar una orden de protección que incluye:

- Orden de alejamiento

- Retirada de armas y objetos peligrosos

- Prohibición de comunicación entre la pareja

# Teléfonos imprescindibles

**016** Servicio telefónico de información y asesoramiento jurídico en materia de violencia de género.

Gratuito, no deja registro, confidencial, servicio en varios idiomas y disponible las 24 horas de los 365 días del año. Contacto directo con profesionales que informarán sobre la forma de proceder en la denuncia, los derechos de la mujer maltratada y las ayudas económicas, sociales y de acogida.

**092** Policía

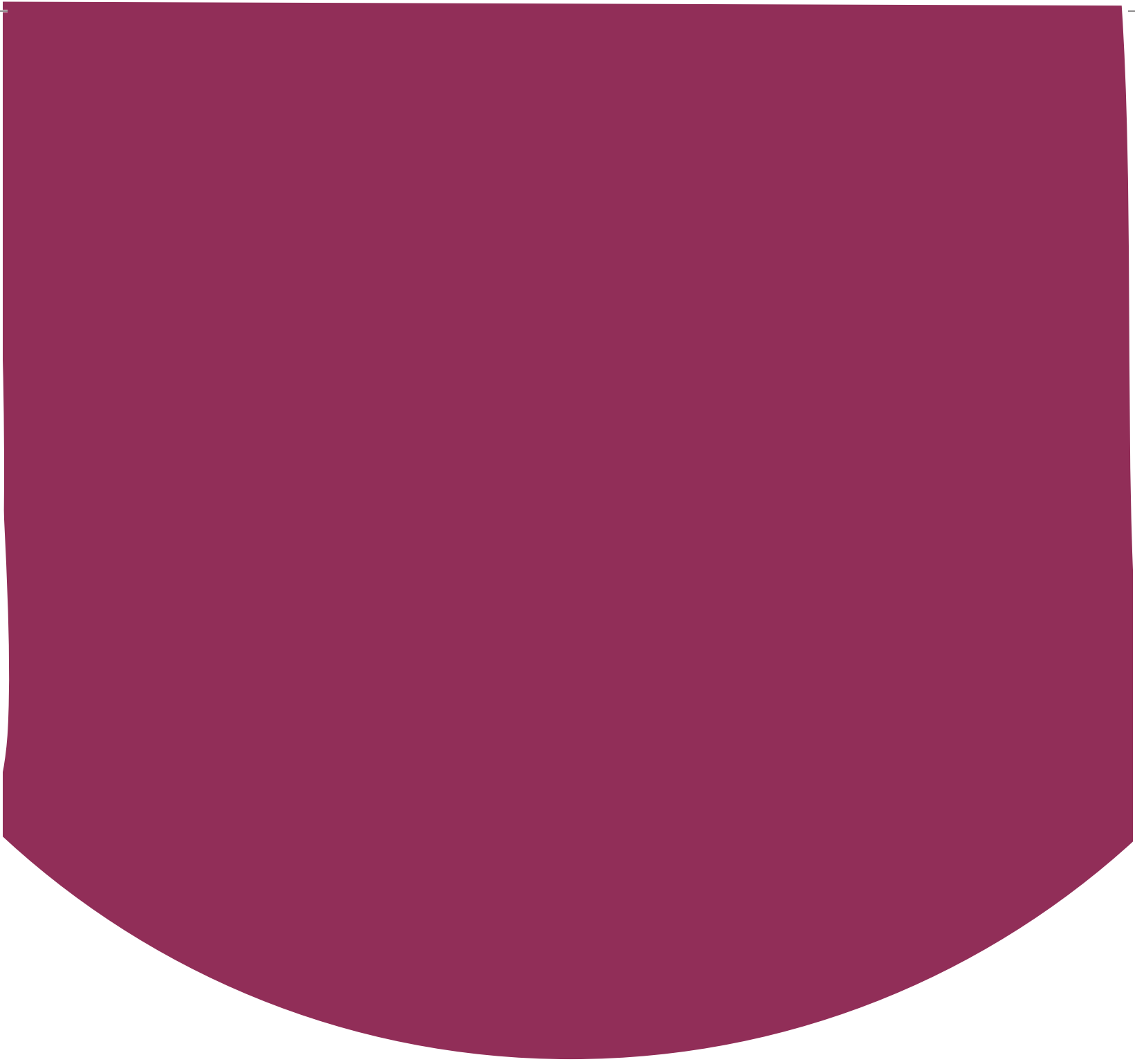
**961 52 12 31** Casa de la Dona

**96 153 62 10** Policía local

**062** Guardia Civil

**112** Emergencias

\*Discapacidad auditiva 900 11 60 16



XARXA DE MUNICIPIS  
PROTEGITS CONTRA LA  
**VIOLÈNCIA**  
DE GÈNERE  
DIPUTACIÓ DE VALÈNCIA

