

GUÍA
BUENAS PRÁCTICAS
E INTERVENCIÓN
CON HOMBRES
Y PREVENCIÓN
DE VIOLENCIAS
MACHISTAS



Esta Guía, impulsada por el Hermanamiento León (Nicaragua) - Zaragoza (España), pretende ser un instrumento para utilizarlo en el ámbito de la educación formal y no formal.

— ELABORADA POR

Erick Pescador

— EQUIPO CONSULTOR

Olga Ara

Pilón Maldonado

Pablo Quirós

Emilia Membrillera

José Antonio Maicas

Centro de Estudios de Género, Masculinidades e Igualdad CEGMI SL

— DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Sergio Quirós / estudioActivo

— PROYECTO

Programa de intervención para disminuir la violencia de género en las familias y prevenir el abuso sexual en menores y adolescentes. Municipio de León (Nicaragua).

Hermanamiento León (Nicaragua) - Zaragoza (España) y Asociación Mary Barreda.

— FINANCIADO POR

Gobierno de Aragón

León, Nicaragua - 2023

GUÍA
BUENAS PRÁCTICAS
E INTERVENCIÓN
CON HOMBRES
Y PREVENCIÓN
DE VIOLENCIAS
MACHISTAS



ÍNDICE

06	INTRODUCCIÓN A LA INTERVENCIÓN CON HOMBRES DESDE LA IGUALDAD
08	01. REINVENTARNOS DESDE LA IDENTIDAD
10	1.1. EL HOMBRE DE VERDAD DE SIEMPRE Y EL MODELO MASCULINO TRADICIONAL PATRIARCAL
14	1.2. HAY MUCHAS FORMAS DE SER HOMBRE VIABLES Y SOSTENIBLES
18	02. REINVENTARNOS DESDE LAS RELACIONES
22	2.1. LOS HOMBRES EN EL TRABAJO Y EN ESPACIO PÚBLICO
24	2.2. EN LA CASA Y LAS TAREAS COMPARTIDAS O NO
26	2.3. EN LAS MIELES DEL AMOR Y EN LA CAMA
28	03. DETECCIÓN DE LAS VIOLENCIAS MACHISTAS
34	04. LA HOMOFOBIA COMO TROQUEL DEL MODELO HEGEMÓNICO MASCULINO
42	05. APRENDER EL CUIDADO ENTRE HOMBRE Y POR UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA
48	06. EL EQUIAMOR DE LOS HOMBRES QUE SABEN AMAR: AMOR SIN CARGAS NI CELOS. (CACHOS)
54	07. TRABAJO Y CUIDADOS EN CASA
60	08. SEXUALIDADES PLACENTERAS Y EN EQUILIBRIO
66	09. PREVENIR LAS VIOLENCIAS Y ABUSOS SOBRE EL CUERPO DESDE EL APRENDIZAJE DEL CUIDADO
72	10. DECÁLOGO DE LA INTERVENCIÓN CON HOMBRES POR LA IGUALDAD
76	GLOSARIO
82	BIBLIOGRAFÍA



INTRODUCCIÓN
A LA INTERVENCIÓN
CON HOMBRES
DESDE LA IGUALDAD

Ahora es el tiempo y el momento en que los hombres tenemos que construir igualdad al lado de las mujeres y entre nosotros. Lo podemos hacer desde la comunidad, en familia, en pareja o en el trabajo, pero siempre con la mirada puesta en el horizonte de la Igualdad.

Porque la Igualdad no es sólo una palabra, es un valor social y personal que hace el mundo que vivimos más justo y equilibrado. Los hombres debemos hacer en consecuencia nuestra parte de los cuidados, de la crianza y la responsabilidad sobre nuestras hijas e hijos, vivir en pareja sin dominar o celar a nuestra pareja, compartir en el trabajo sin abusos de poder y sin abusos sexuales.

Haciendo todo esto construimos un presente y un futuro mejor para todas las personas. Si los hombres no hacemos nuestra parte la igualdad real no llegará nunca.

Esta guía pretende ser la gasolina que mueva ese nuevo cambio. Aquí podrás encontrar cómo trabajar con los hombres y lo masculino para romper con los valores y los modos de vida que no funcionan y además generan diferencias que discriminan y definen nuestras vidas.

Haremos un recorrido por las experiencias y las buenas prácticas del trabajo con hombres en comunidad y también te ayudaremos a crear tus propias estrategias de intervención y tus ejercicios. Intentaremos marcar las bases para los grupos de investigación, reflexión y acción con hombres. Trabajaremos claves y estrategias para abordar temas relacionados con la igualdad y los cuidados en la casa y en el trabajo, el amor y frente a las relaciones, en las sexualidades, etc.

El objetivo final: Tener una guía base de referencia para intervenir con hombres desde la Igualdad y dotar a las personas mediadoras de unos conocimientos básicos para esta tarea.

En este camino, era muy importante desarrollar una guía que no sólo tuviera contenidos teóricos e información documental, sino que también se mostraran ejemplos de Buenas Prácticas en el diseño y la intervención con hombres, así como ejercicios y bajo el marco metodológico de **Investigación** (explorar el campo de intervención, definiendo los grupos) / **Acción** (diseñando el mejor proyecto educativo y de cambio) / **Creación** (de alternativas al trabajo desarrollado y propuestas de continuidad desde la experiencia).

01 REINVENTARNOS DESDE LA IDENTIDAD





1.1. EL HOMBRE DE VERDAD DE SIEMPRE Y EL MODELO MASCULINO TRADICIONAL PATRIARCAL

Partimos de un modelo de hombre patriarcal machista y hegemónico. Este modelo de siempre y todavía, resulta tóxico en muchas direcciones:

- Representa un peligro y una amenaza para las mujeres, lo catalogado como femenino y todo lo que no entre dentro de los valores o la definición de “ser hombre de verdad”.
- Genera problemas de salud mental al hombre que lo sostiene y a quienes le rodean.
- Dificulta el desarrollo emocional de los hombres.
- Genera relaciones de poder con dificultades en todos los ámbitos.
- Nos enseña a ser duros, emocionalmente inmutables y por tanto a no sentir y a no ser empáticos.
- Da lugar a innumerables violencias machistas contra las mujeres, los hombres, niños y niñas y contra nosotros mismos.
- Dificulta nuestros vínculos amorosos.
- Condena a nuestras sexualidades a una permanente vigilancia, estrés y control de rendimiento.
- Enrarece o anula las relaciones paterno-filiales y todo proceso de crianza afectiva y presente.
- Niega la igualdad y refuerza las diferencias discriminativas y los valores que la sustentan.



EJERCICIO:

Piensa y escribe qué ventajas e inconvenientes conlleva ser hombre.



Según el Modelo Masculino Tradicional Patriarcal (a partir de ahora MMTP) existen 10 mandatos y sus consecuencias que dificultan la vida y las relaciones de los hombres por el hecho de serlo y por tanto afectan directamente a las mujeres que les rodean.

1. No ser nunca femenino ---- Ser hipermasculino.
2. No mostrar debilidad ---- Ser invulnerable (es agotador).
3. Sostener una Máscara de representación ---- No SER. Ser otro, ser quien no soy. Miedo a mostrarme.
4. Tomar siempre la iniciativa ---- No dejarnos llevar nunca (con el gustito que da).
5. Ejercer el poder a través de la violencia ---- no resolver conflictos de forma pacífica.
6. Ser siempre poderosos y no soltar los pantalones ---- Siempre en tensión por si nos quitan el poder.
7. Ser insensibles al dolor y las emociones ajenas y propias ---- No ser empáticos.
8. Ser superhéroes infalibles ---- No permitirnos equivocarnos o no saber.
9. Amar el riesgo ---- Sobrepasar nuestros límites y estar siempre en peligro.
10. Estar siempre viajando ---- No ESTAR presente (ni siquiera con nosotros mismos).





EJERCICIO:

¿Qué mandato te ha resonado más?

¿Qué consecuencias has recibido por sostenerlo o sentir sus efectos sobre tus carnes?

Algunos trabajos que podemos desarrollar con hombres para que revisen sus creencias tradicionales y vayan quitándose pesos y cargas emocionales:

- Frente al espejo. Yo soy hombre cuando / Yo no soy hombre cuando
Hacer una lista y en parejas de hombres, contar 1 y escuchar 1 del otro; compartir cómo se han sentido al expresar y al escuchar.
- Mis referentes masculinos (paterno, de cómic, de película, de novela, otros hombres,...)
Dibujarlos.

*** Inventa tú una actividad para poder comentar y visibilizar el MMTP y sus consecuencias.

Y anótala a continuación en la ficha:

Título	
Grupo al que va dirigido	
Describir el perfil de los asistentes	
Objetivos del ejercicios	
Temas a tratar	
Dinámicas que podría proponer	
Evaluación de lo logrado	

1.2. HAY MUCHAS FORMAS DE SER HOMBRE VIABLES Y SOSTENIBLES

01

El Patriarcado nos enseña una sola forma de ser hombre pero nadie puede adaptarse a ella al 100% lo que supone que todos guardamos en nuestro fuero interno la necesidad de transgredir la norma y reinventarnos.

Podemos comenzar por crear formulas alternativas al modelo de siempre para poder educar y transmitir una idea de ser hombre en positivo.

¿Cómo sería un hombre sin miedo a no ser un hombre de verdad?

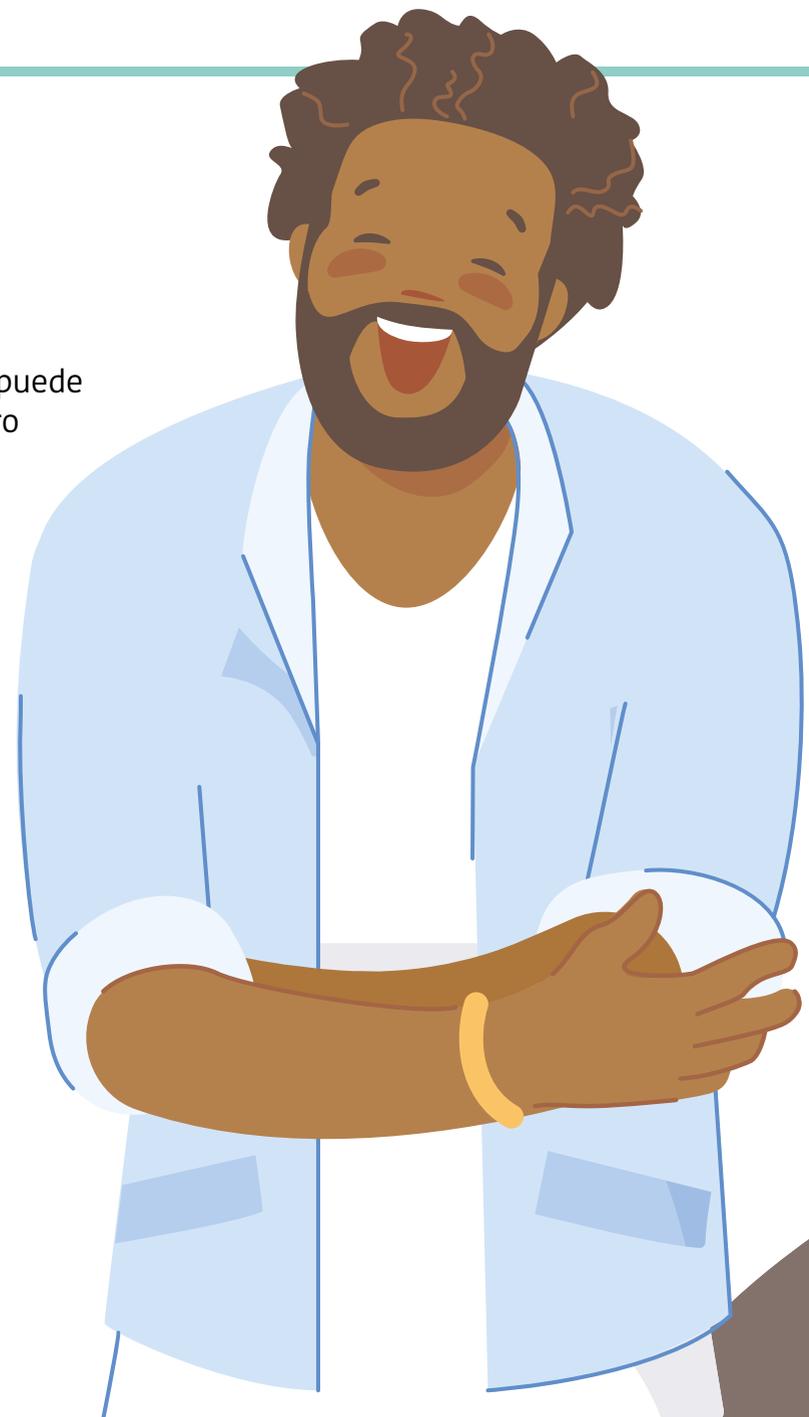
¿Cómo sería un hombre que decide por si mismo qué valores elige?

¿Cómo sería un hombre que ni ejerce ni apoya con el silencio las violencias machistas?

¿Cómo sería ser hombre si no hubiera marco de género?

¿Cómo podría ser un hombre sin límites emocionales de género?

¿Cómo sería ser hombre con todos los elementos positivos y sostenibles que puedas imaginar?



Luis era un hombre que no se peleaba con otros. Wilfred era un hombre que defendía los derechos y oportunidades de las mujeres incluso delante de otros hombres. Jeremías era un hombre que jamás anteponía sus deseos a las libertades de las demás personas, por ejemplo en el sexo. Alfredo era un hombre que siempre sonreía y hacía que cualquier situación tensa o de pelea se convirtiera en otra cosa. Miguel era un hombre que se fijaba mucho en los pequeños detalles, en las ofensas y agresiones casi invisibles, en las injusticias por la falta de igualdad y educó a su hija y a su hijo en libertad. Erick decidió no pelear todo el tiempo con quien le enseñaron a ser y elegir quien quería ser como hombre.



Un hombre bueno no es aquel que es bueno o acata las ordenes o los mandamientos de otros o de una tradición. Un hombre bueno y justo, en igualdad y en conciencia, es aquel que elige en libertad estar del lado de los cuidados y el buen trato y en lucha contra las injusticia del machismo y las discriminaciones. Podría ser también un hombre que siente sus emociones y las expresa y actúa desde la igualdad y los cuidados. Es el hombre que tú quieras ser en conciencia y desde la equidad y la paz. Serían esas masculinidades que sí se reconocen en diversidad y que además están presentes y toman sus responsabilidades, esas que no están clavadas en los celos o en las amenazas y que sí saben amar.





EJERCICIO:

Escribe y define al detalle como sería un hombre en el marco de la igualdad desde tu consideración.



Un hombre cuya identidad se base en la igualdad tiene que:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

02

REINVENTARNOS
DESDE
LAS RELACIONES





No basta con cambiar nuestra identidad como hombres y reconocer y cuestionar el origen patriarcal de nuestras identidades. A nuestro modo de entender nada cambia si no somos capaces de analizar y reeditar las relaciones. ¿Cómo sería un mundo donde los hombres amarán desde la igualdad? ¿Cómo sería un mundo en el que los hombres aprendieran y practicaran el sexo desde la igualdad? ¿Y si los hombres nos relacionáramos en el trabajo, en la calle, familia y en la casa y fuera de ella desde la igualdad?

Piensa como sería cada uno de los momentos de tu vida si los modelos tóxicos de masculinidad no hubieran mediado en nuestros vínculos. ¿Cómo sería una discusión en la que los hombres no tienen que tener la “razón” siempre y donde la frustración y sus violencias no mediaran en los conflictos?

Creemos que tratando desde la Igualdad, las habilidades sociales y relacionales muchos de los problemas del machismo y de las violencias de él derivadas desaparecerían del todo o en gran medida.



Una fórmula muy interesante para reinventar las relaciones con grupos de hombres es pedirles que primero se representen a sí mismos a través de las quejas de las mujeres que les rodean.

Por ejemplo: *“Yo no me acuerdo nunca de los aniversarios” “Yo nunca bajo la tapa del inodoro” “Yo nunca escucho con empatía ni a mi hija/o ni a mi pareja” “Yo nunca reparo en reconocer la valía de las mujeres que tengo alrededor” “Yo miro muchas veces el cuerpo de las mujeres sin escuchar lo que dicen y siempre antepongo el deseo a la escucha”. ... (Inventa algunas más).*

A continuación deben representarse en positivo, como saben que es correcto y que además seguramente le agradecería a cualquier mujer u hombre que lo viera.

Por ejemplo: *“Yo siempre estoy en la escucha de las demás personas sin olvidarme de mí” “Yo siempre recuerdo las fechas importantes para mí y para las personas a las que quiero” “Yo siempre soy cuidadoso en los encuentros eróticos, no soy celoso y además pregunto mucho sobre las necesidades de la otra persona y lo que le gusta” ... (Inventa alguna más).*

Luego pueden representarse en teatro, compartirlas en una pizarra o cartel y conversarlas en grupo de hombres o mixto.



Analicemos la forma de relacionarse de los hombres desde los distintos ámbitos y en positivo.

2.1. LOS HOMBRES EN EL TRABAJO Y EN ESPACIO PÚBLICO

La masculinidad tradicional se expresa mucho en los lugares en que está la mirada ajena. A veces reconocemos la labor de una compañera pero no delante de otros hombres. Las normas de poder y jerarquía están más vivas y presentes cuando hay dinero por medio, donde se alían el Capitalismo y el Patriardado, por tanto apoyamos normas machistas o discriminadoras para expulsar o ningunear a las mujeres y a otros hombres no normativos para que prime el poder masculino, “la pandilla” y hacemos gestos que garanticen nuestro estatus y privilegios.

Algunas buenas prácticas de los hombres por la igualdad en el trabajo:

- **No quedar en silencio ante los abusos contra las mujeres.**
- **Ser activos en el reconocimiento de su labor sin aprovecharnos de la misma.**
- **Acercarnos de forma empática pero no paternalista o protección.** (Ante la duda nos preguntamos si haríamos lo mismo con un hombre).
- **Evitar los comentarios que ningunean, minusvaloran o infantilizan:** *“la niña de la ventana”, “mira bonita esto se hace de siempre así...”, “querida, ¿me traes un café tu que eres tan servicial?”*, etc.
- **Anular y denunciar las miradas, los acercamientos o manoseos que agreden, violan y ocupan el espacio personal de las compañeras.** Si nos gusta alguien del trabajo hay muchas formas de decirlo fuera de este espacio y sin utilizar el poder de lo público.
- **No reír ni en el bar ni en el trabajo los chistes machistas, sexistas o violentos contra las mujeres o los hombres no hegemónicos.**



EJERCICIO:

Escribe al menos 10 situaciones donde los hombres podrían mostrar una masculinidad mucho más amable e igualitaria en espacios públicos o en concreto frente a sus compañeras en el trabajo.



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

2.2. EN LA CASA Y LAS TAREAS COMPARTIDAS O NO

En la escuela es un tema clave a tratar porque dependiendo de cómo haya sido la distribución del trabajo y de los cuidados en la casa así serán los modos de relación en los demás ámbitos. La igualdad en los hombres se puede manifestar y desarrollar desde pequeños hábitos cotidianos, p.e.: cuando un niño aprende a cuidar a las personas mayores, dependientes o enfermas y a realizar actos de solidaridad y trabajo común en la casa; cuando hablan con respeto igual a mujeres que a hombres y no asisten a actos de discriminación dentro de su propia casa, cuando descubren el valor y la importancia de dar y recibir cuidados reconociendo y agradeciendo ambos momentos, etc.

EJERCICIO:

¿Cómo fue tu infancia en la casa y con las tareas y los cuidados?

¿Pudo ser más igualitaria por parte de los hombres?

¿Recuerdas alguna figura masculina que fuera cuidadora e igualitaria? en espacios públicos o en concreto frente a sus compañeras en el trabajo.





RECUERDA:

La única forma de hacer más claro tu compromiso con la Igualdad y tu renuncia a los privilegios que como hombre te regala el patriarcado, pasa por hacer cambios claros de comportamiento cotidiano en la crianza, los cuidados en general y hacerse cargo de las tarea en particular.

Al hacer una tarea de casa o de cuidados siempre hay tres niveles:

1. La ejecución práctica de la tarea ---- *p.e.: Comprar*
2. La carga mental sobre la tarea ---- *p.e.: Saber qué comprar y cuándo*
3. El cuidado sobre el cuidado ---- *p.e.: Hacer la compra pensando empáticamente para quienes va destinada.*



EJERCICIO:

Piensa en qué tareas desarrollamos los hombres habitualmente y cuándo se cumplen los tres niveles.

Debátelo en grupo.



2.3. EN LAS MIELES DEL AMOR Y EN LA CAMA

El nivel de las relaciones más íntimas es el más importante para evaluar si nuestros comportamientos y pensamientos construyen igualdad o justo todo lo contrario. Cuando los hombres nos comportamos en equilibrio haciendo el amor o disfrutando de nuestra pareja, y la igualdad es nuestra guía, se producen cambios dentro y fuera.

“Jonathan es un hombre de mediana edad que aprendió a mirar y a escuchar a su pareja con amor e igualdad. Nunca puso a su pareja en un pedestal pero tampoco permitió que su aprendizaje como hombre anularan o minusvaloraran a nadie. Cuando había deseo lo detectaba cuando era un no, lo comprendía al igual que él podía decir un no con confianza. En el amor siempre hubo respeto y confianza, pero en el sexo mucho más si cabe porque es ahí donde hablan los cuerpos y donde la piel siempre dice verdad”.

En concreto en los encuentros eróticos los hombres tendemos a imponer nuestro deseo sin considerar el de la otra persona, en especial si es una mujer (aunque también se da este desequilibrio de poderes entre parejas de dos hombres). ¿Cómo podría ser las sexualidades que los hombres aprenderían desde la igualdad?





EJERCICIO:

Realiza una lista de al menos 10 cosas que crees con son imprescindibles para que los hombres construyamos relaciones sexuales y amorosas desde la igualdad.



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

03

DETECCIÓN
DE LAS VIOLENCIAS
MACHISTAS



Hoy es el día en que la sociedad Patriarcal desaparece y cae el velo de nuestros ojos de hombre que no nos permitía ver cuántas y cuáles son las violencias machistas. Al verlas no nos queda otra que evitarlas, pedir perdón por el daño infringido y reparar adecuadamente.

Las violencias machistas se ejercen contra las mujeres, contra otros hombres y contra nosotros mismos. Las cometemos especialmente los hombres y con el objetivo de sostener el poder y los privilegios que el sistema nos otorga, pero al tiempo se convierten en una dura carga con consecuencias sociales graves. Un ejemplo claro es la violencia por cuestión de género sobre las mujeres, que representa la primera causa de muerte no natural en muchos países supuestamente democráticos. Mientras estas violencias perduren y controlen las vidas de las mujeres ninguna sociedad puede definirse como libre.



VIOLENCIA MACHISTA ES:

- Pensar y actuar como si las mujeres y sus cuerpos y vidas nos pertenecieran.
- Matar o violentar a una mujer por celos.
- Impedir que las mujeres accedan al poder, a su independencia o a su libre expresión.
- Agredir sexualmente a una mujer.
- Ningunear o minusvalorar los logros de las mujeres en el trabajo o en la ciencia o en la historia.
- El “destrato” (falta de cuidado y atención afectiva o escucha), el maltrato y la opresión por razón de género (habitualmente para tener o sostener poder sobre una mujer).



VIOLENCIA MACHISTA ES:

- Controlar el celular, a quién ve, los horarios, la ropa o el dinero de tu pareja.
- Enfadarte cada vez que tu pareja te lleva la contraria o no te da la razón en algo.
- Ejercer violencia verbal, física, emocional, ocupando su espacio o no respetando su intimidad o sus decisiones.
- Violentar a cualquier hombre por competición, por competencia o porque entendamos que no es un hombre de verdad por no seguir las normas del MMTP.
- Etc.

Nota: Existen formas muy diversas de violencias contra las mujeres y menos comentadas como la violencia económica, la violencia vicaria (a través de las hijas/os y/o gente cercana), la violencia por control, la violencia por desafección y la violencia del entorno social.





EJERCICIO:

Piensa y escribe en qué momentos como hombre has ejercido violencias machistas y cómo podrías repararlo.

Trabajamos mucho con los hombres el concepto de **micro-violencias** (micromachismos) o violencias invisibles que son tan demoledoras como las **macro-violencias** pero que se ocultan tras la sutileza o el engaño, aunque tienen la misma función de control: *“si me quisieras de verdad no te irías con tus amigas y me dejarías aquí sólo”*. También serían micro-violencias todos los escaqueos que los hombres utilizamos a la hora de esquivar o no responsabilizarnos de los cuidados.

EJERCICIO:

Puedes proponer que se debata este concepto en grupo de hombres o mixto segregado (y luego compartir en común). El resultado podría ser una lista de micromachismos cotidianos y cómo evitarlos.



04

LA HOMOFOBIA COMO TROQUEL DEL MODELO HEGEMÓNICO MASCULINO





Existe una forma concreta de definir la identidad masculina y vimos en el MMTP que la primera de todas era negar a las mujeres y lo femenino. Se hace prototípico todo lo hetero, CIS, blanco, occidental, primermundista, anti-alternativo, anti-ecologista, adultista, etc. El modelo hegemónico de hombre necesita de enemigos para pertrecharse en su sin razón y, por tanto, no sólo se coloca del lado de los valores más tradicionales y violentos, sino que requiere de generar odio a todo lo opuesto.





- Odio a las mujeres y todo lo que suena a femenino.
- Odio a todo lo que no sea “masculino de verdad”.
- Odio a la homosexualidad.
- Odio al movimiento LGTBIA+ y cualquier disidencia de una supuesta normalidad.
- Odio al cambio y a la diversidad.
- Odio a los amores y la sexualidades diferentes a la monogamia heteroreproductiva.
- Odio a las libertades individuales y a la disolución de los géneros.
- ...

Continúa con esta lista según tu percepción.



En concreto **el odio** hacia los hombres que no manifiestan una masculinidad clásica, o que su opción sexual u orientación de su deseo es hacia otro hombre, se convierte en elemento que define y asienta la identidad de “hombre de verdad” en el sentido más tradicional y absurdo. Es una fobia que viene del miedo a la disidencia y a lo diverso, a perder pie en lo que significa esa lucha permanente de los hombres en definir cómo y qué son frente a la sociedad y para sostener el poder del Patriarcado. Su máxima expresión aparece en el sempiterno fantasma de la homosexualidad y por tanto la promoción extrema de la homofobia y con ella todas las demás LGTBIA+ fobias.

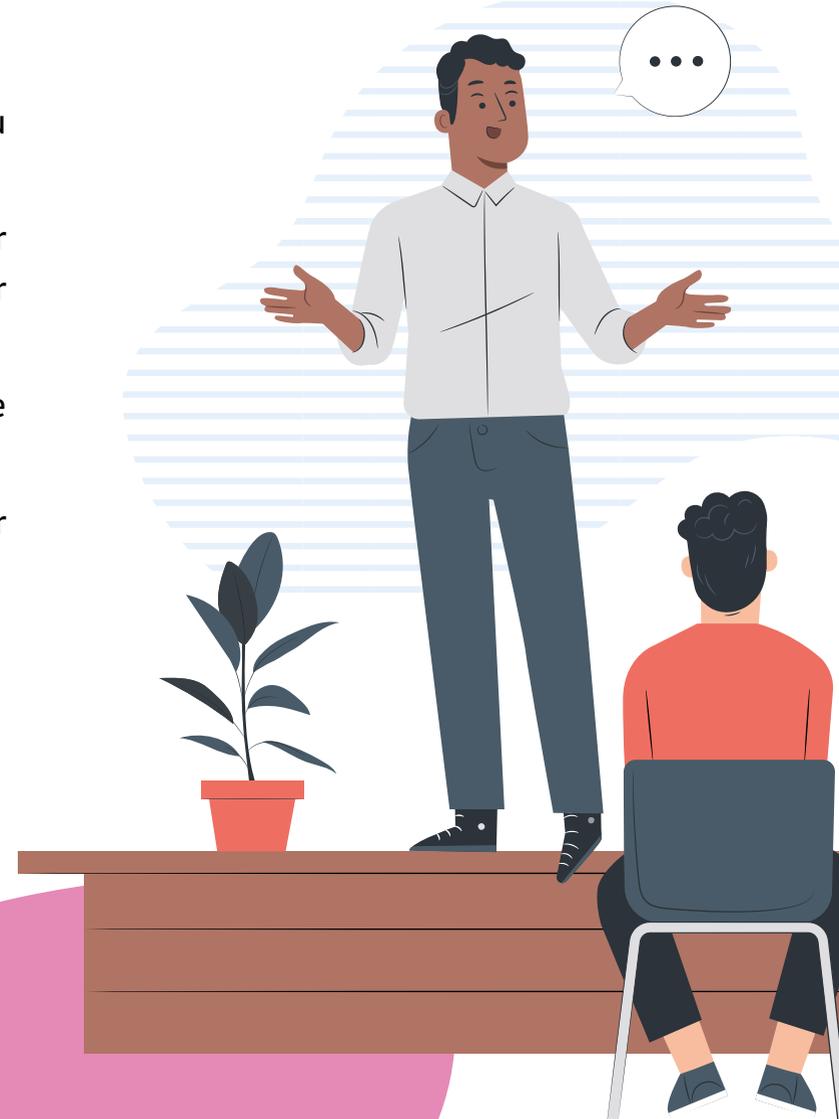


El sistema patriarcal no puede permitir la debilidad de los hombres. Mientras que la expresión sexual hetero-normativa concede y refuerza el ser hombre de siempre (de aquí por ejemplo la necesidad de muchos en hacer gala de sus conquistas sexuales y de sus prácticas masivas y abusivas con la mujeres), el deseo o el amor que está fuera de ese margen amenaza el poder, el privilegio y la supremacía masculina. Es por ello que a los niños y a los hombres cuando fallan o son débiles según los valores machistas se les amenaza con el insulto de lo femenino “*...no eres bastante hombre*” “*...eres una nenaza*” “*...eres un maricón*” o cuando no hacen algo considerado como “adecuado” a la condición y categoría de hombre hegemónico.



Nuestra labor como educadores en la diversidad de las masculinidades no violentas empieza por:

- Reconocer y reforzar el lugar de las personas sea cual sea su identidad elegida y su opción sexual.
- Crear refuerzos identitarios positivos que no pasen por anular o minisvalorar ni a las mujeres ni a los hombres que eligen ser de forma diferente a la obligada por el sistema sexo-género.
- El poder de la persona reside en su interior y no en cómo se representa frente al resto.
- El machismo también puede ser ejercido por mujeres y por hombres homosexuales o que se salen de la heteronorma.

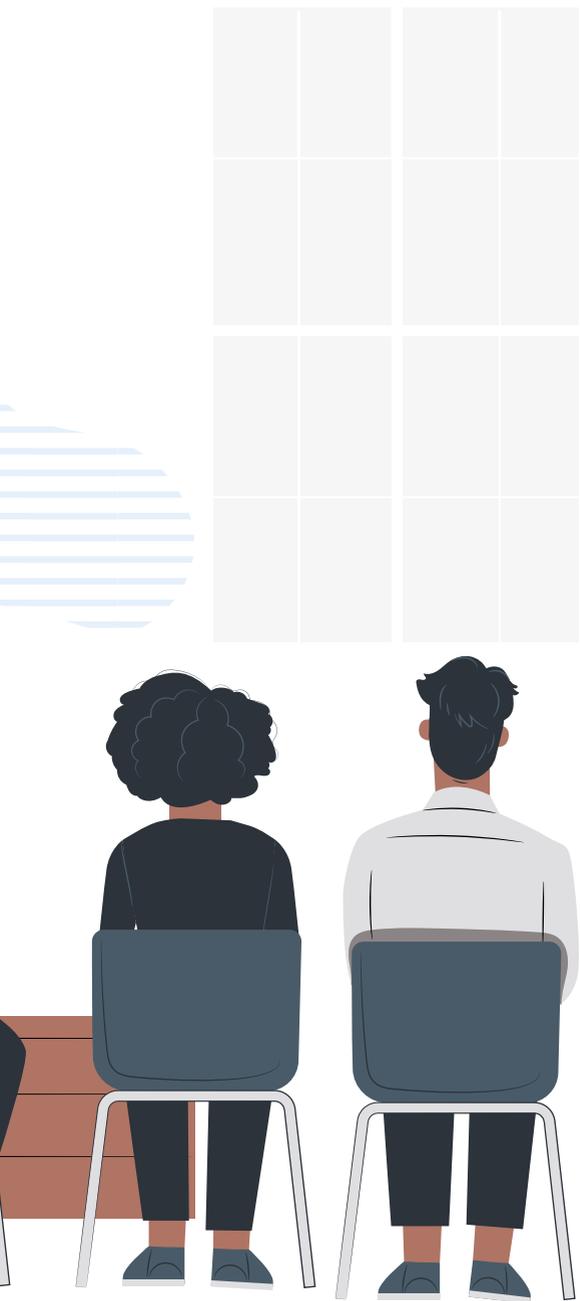
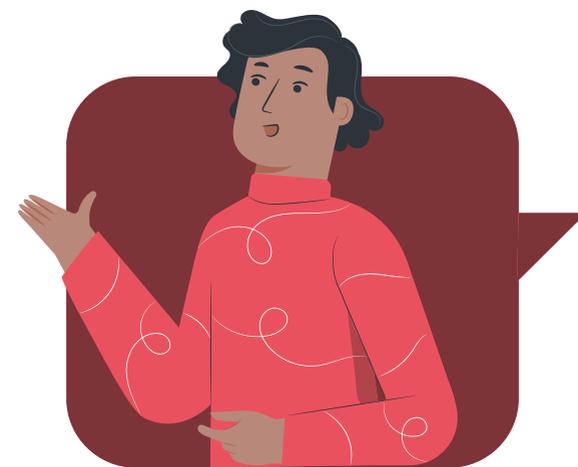
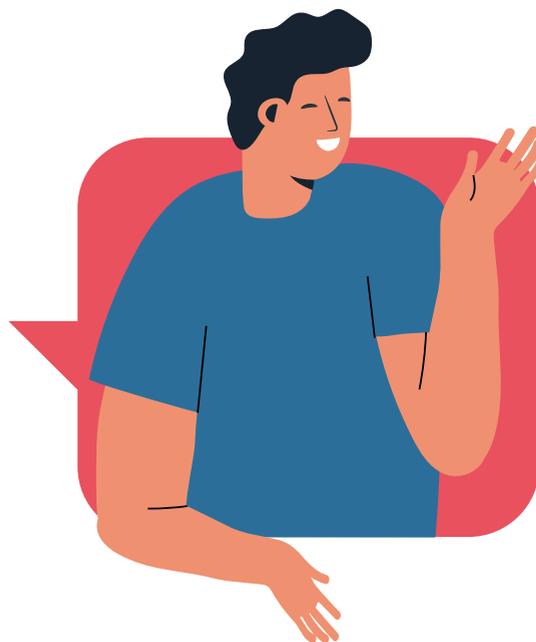




EJERCICIO:

¿Qué le dirías a una persona homófoba?

¿Cómo le hablarías a un grupo de hombres sobre el derecho y la libertad de elegir sobre su identidad y sus deseos?



05

APRENDER EL CUIDADO
ENTRE HOMBRES Y POR
UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA







Sin lugar a dudas en este momento de la historia nos toca a los hombres dar grandes pasos hacia la igualdad y animar a otros hombres a ponerse en marcha en la misma dirección. Pero tampoco es suficiente con entonar el “mea culpa” y relatar todas las cosas que los hombres seguimos haciendo mal (que también) sino comenzar los procesos de reparación en positivo.

Los hombres no somos culpables del machismos y del abusivo patriarcado de los últimos 4.000 años, pero si somos responsables directos del machismo y la violencias derivadas que podamos generar o evitar hoy.

En esta misma idea está la estrategia de construir y fomentar los cuidados desde los hombres hacia las mujeres, otros hombres y hacia sí mismos. Para ello es necesario una reeducación emocional completa y también un cambio social en las prioridades y los valores, colocando en primera línea aquellas cosas que mejoren la vida en sociedad, reduzcan o anulen las violencias y construyan identidades y vínculos en paz.

Desarrollando la cultura de los cuidados y las capacidades de “buentrato” (que todavía no es una palabra pero lo será) y empatía que a ella van ligadas logramos un doble objetivo: acabar con la toxicidad del MMTP y construir otras formas de ser hombre desde el cuidado, hombres cuidadores.





EJERCICIO:

¿Sabrías explicar porqué la palabra **maltrato** existe y sin embargo buen trato es la suma de dos y “**bientratar**” no existe?





EJERCICIO:

Piensa en grupo: ¿En qué limita el miedo a la homosexualidad (con sus fantasmas) y la homofobia a los hombres y a la sociedad en su conjunto? Haz un listado.

- la expresión emocional y afectiva limitada, por ejemplo un niño que no quiere besar a su padre en público pero si quiere y cree que puede en privado.
- ...



06

EL EQUIAMOR DE LOS
HOMBRES QUE SABEN
AMAR: AMOR SIN CARGAS
NI CELOS. (CACHOS)



06

¿De dónde viene el miedo de los hombres que le pongan los cachos?

¿Cuál es el miedo a que mi pareja me engañe?

El problema principal podría ser que la relación se acabe y yo me sienta engañado y traicionado y que no pueda perdonar lo que yo considero un pacto de fidelidad.

¿O el problema más grave es el “*qué dirán*” de mi como hombre achudo (cornudo)? Quizá el miedo más grande es perder el respeto de otros hombres.

Quizás sea que otro hombre ha ocupado mi propiedad porque me enseñaron que el cuerpo de mi mujer me pertenece.



Muchos hombres que incluso asesinan o golpean a su mujer por una infidelidad, al tiempo justifican y practican esa infidelidad de forma seriada y de múltiples formas.

Consideran normal que un hombre acuda a un prostíbulo, que lance piropos y miradas a otras mujeres y que abuse de ellas en el trabajo o en el transporte público.

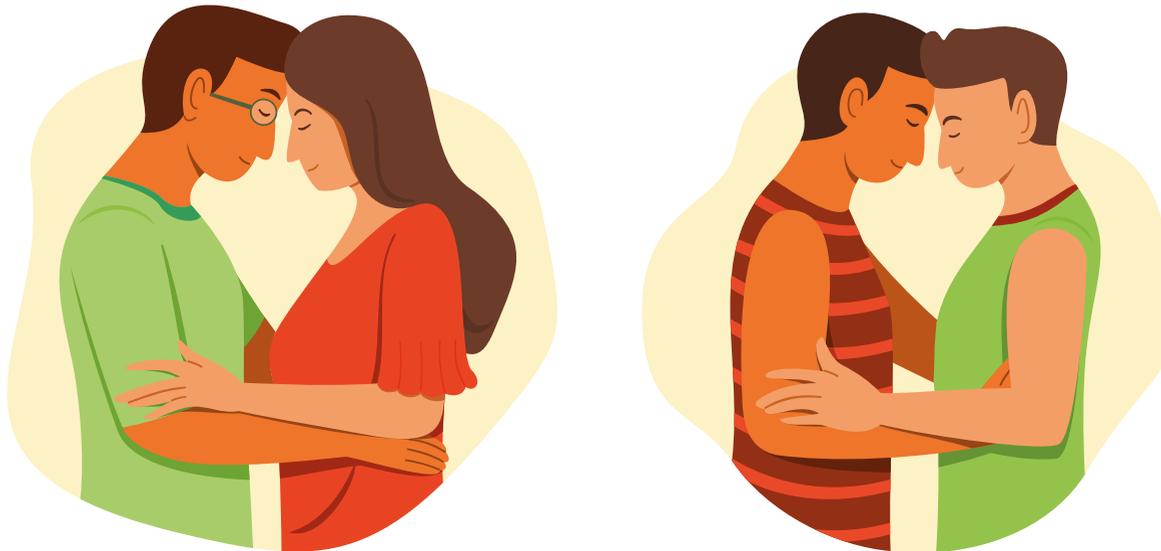
Sin embargo, si ella osa mirar a otro hombre debe pagar por ello. Todo esto queda más que reforzado por el amor romántico que mata y las telenovelas donde se normalizan amores tóxicos.

El machismo basa su poder en las diferencias discriminativas: “nosotros podemos/ ellas no”. Los celos son la máxima expresión de este miedo a la pérdida de poder y basado en las inseguridades. Las mujeres también sienten y expresan celos, aunque por motivos diferentes y muchas veces más basado en hechos que en suposiciones o miedos. Las mujeres celan pero no reciben el mismo trato de “cachudas” o son sometidas a la ridiculización por parte de otras mujeres.



Pero creando en positivo pensemos cómo promover modelos de amor sostenibles para los hombres. Unas fórmulas de amor en equilibrio que faciliten relaciones de confianza y empatía, sin mentiras ni doble rasero.

El amor en este marco súper-romantizado, machista y desigual puede ser muy complejo pero piensa qué haría falta que los hombres cambiaran para crear un amor más justo, un “equiamor”. Imagina que el amor no estuviera fundado en la entrega y en la posesión y si en el compromiso de cuidarnos hasta que sea posible y sabiendo decir adiós cuando el vínculo se haya roto o las ganas de estar juntos.





EJERCICIO:

Describe qué elementos debería contener el amor a partir de las demandas que has oído en las mujeres y de las de los hombres, siempre con base en la igualdad.

Por ejemplo: Más y mejor comunicación. Expresión libre de los deseos y tiempos para la intimidad.



EJERCICIO:

Un amigo hombre te expresa sus miedos, desconfianzas y celos, ¿cómo puedes actuar y qué le puedes decir para que no desencadene en una situación violenta aunque sus miedos sean fundados en una realidad?

07 TRABAJO Y CUIDADOS EN CASA





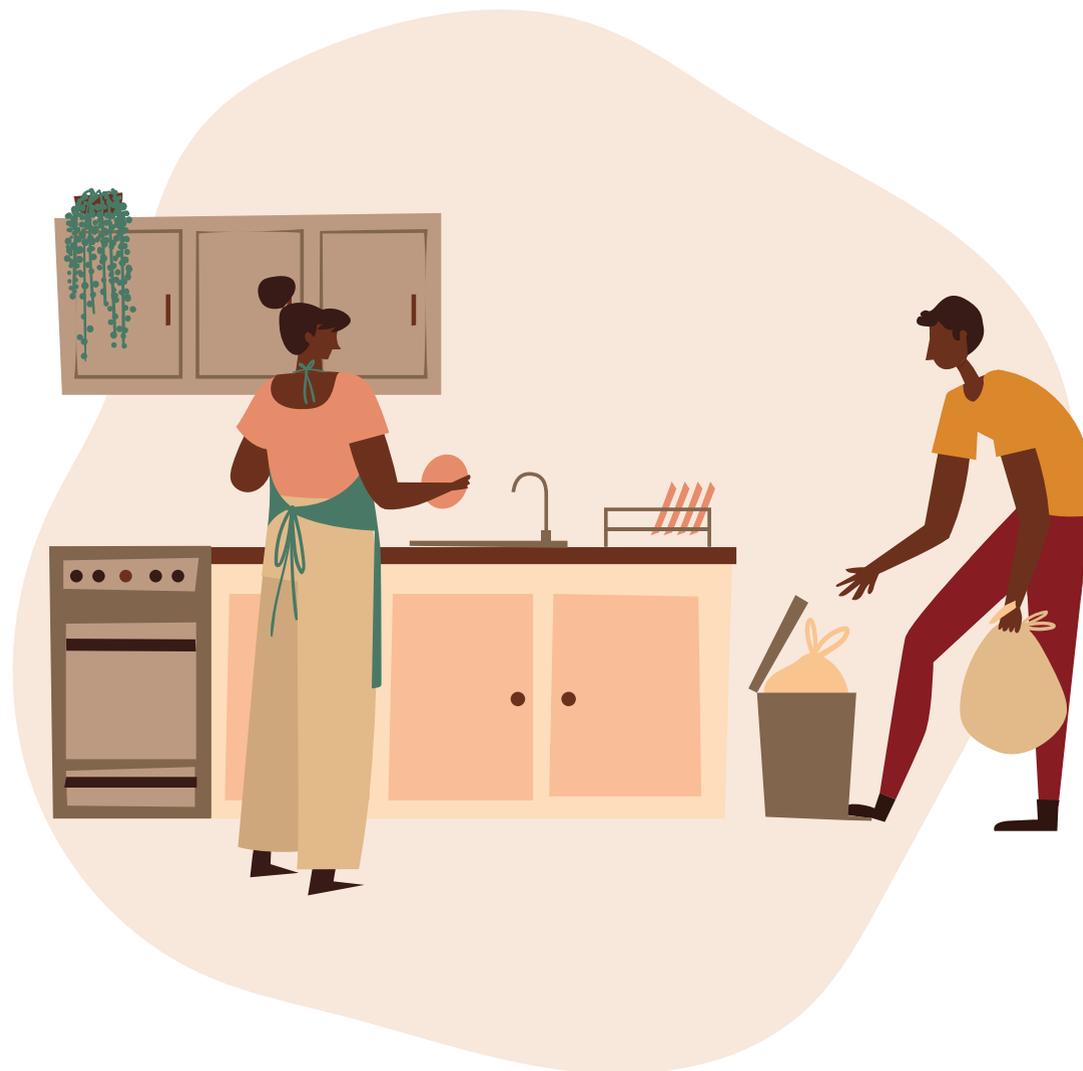
Como nombrábamos en el punto 2, el ejemplo relacional y de identidad es clave para la construcción de identidades desde la igualdad.

Por tanto, los valores de cuidado dentro de la casa no sólo tienen que ver con la prevención de violencias, agresiones, abusos o riesgos en la casa, sino también con la promoción de referencias saludables para las masculinidades.



Pensemos en las niñas y los niños que en una casa ven formas de acción de los hombres diferentes a las del mandato del MMTP. Hombres que cuidan sin miedo, que no promueven la competitividad sino la cooperación y la solidaridad, donde el poder se mide por la capacidad de atender y entender al otro en lugar de en el poder/violencias, en la fuerza o en la imposición.

En la casa debemos fomentar formas de ser hombres que no pongan en riesgo su salud mental ni física y la de los demás.



**EJERCICIO:**

Propón un guión de un video de 2 minutos donde se muestre a los hombres de una casa realizando labores de cuidado como las que son enseñadas a las mujeres.

Al acabar la dinámica se puede debatir que cambios y ajustes habría que hacer para que mujeres y hombres puedan cuidar sin servir y sin dejar de cuidarse.

NOTA: Funciona muy bien con los grupos de hombres hacer un cálculo total semanal de tiempos y acciones de cuidado.



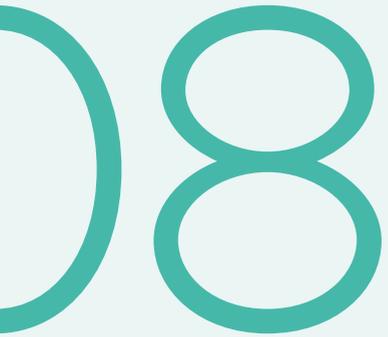
EJERCICIO:

En grupo de hombres eligen pareja para hacer una prueba de percepción. Se ponen uno frente al otro mirándose a los ojos. Por turnos, intentan transmitir cómo se sienten en ese momento o la última vez que vivieron una emoción fuerte e invalidante. Al acabar cada turno intentan desde el abrazo acoger sin juzgar y sin palabras a la otra persona. Cuando los dos han podido expresar y ser acogidos se cambia a una emoción que les llene de gozo y se repite el proceso. Una vez completados dos ciclos se comenta entre los dos durante unos minutos.

NOTA: El resultado de que los hombres aprendamos a empatizar a escuchar y a acoger es básico para el desarrollo del cambio que pretendemos.

La expresión más clara de los cuidados en la casa es el ejercicio de la paternidad consciente, presente e igualitaria, y esto requiere no sólo compartir las acciones o las tareas sino también los cuidados y hacerlo desde la mirada de los afectos y, de nuevo, la empatía.





SEXUALIDADES PLACENTERAS Y EN EQUILIBRIO



Hay que educar en unas sexualidades sanas y equilibradas a los hombres, más en estos tiempos en que las agresiones sexuales sobre las mujeres y en grupo se suceden.

¿Cómo podríamos construir un aprendizaje de las sexualidades en especial para los hombres que rompa con las violencias y las agresiones?

De nuevo hay que acudir a la empatía para poder leer el placer de la otra persona y sus deseos.

En cambio los hombres tenemos un mandato de furor sexual incontenible que no entiende ni de escucha ni de deseos ajenos al propio.



Nuestra prioridad en este marco será hacerles conscientes de:

- Una necesaria sutileza tanto en el acercamiento como en las miradas cuando surge el deseo por su parte.
- Estar en la escucha y en la espera y no sólo en la acción porque mientras estás en la acción a veces es muy difícil reconocer y ver a la otra persona y sus necesidades.
- Ayudarles a buscar un equilibrio entre sus deseos y expectativas y las de su pareja.
- Aprender a hablar sobre lo que nos gusta y preguntar a la otra persona sin miedo.
- Convencer a los hombres que cada relación sexual es diferente y cada persona un mundo de placer que explorar sin miedo y sin presiones, sin tener que demostrar nada.
- El sexo no es un reto o un logro o un premio o una competición, es un espacio y un tiempo para encontrarnos desde el placer y compartir experiencias y emociones en un nivel muy alto de conjunción, dure la relación 5 minutos o dos horas o dos días.
- Enseñar a los hombres el placer de la espera y de la pasividad, acompañar en lugar de dirigir el acto o el encuentro sea al nivel que sea, desde un beso pasando por un masaje o las diversas prácticas orgásmicas y/o genitales.



**EJERCICIO:**

En grupo mixto o sólo de hombres se reparten hojas donde deben relatar en 10 líneas un encuentro sexual en igualdad. Se dobla la hoja en 4 y se meten en un saco para leerlas todas sin conocer la autoría y acaso comentando si lo ha escrito una mujer o un hombre y si hay diferencias significativas en la forma y el contenido de los mismos.





EJERCICIO:

Hacer una descripción en 10 puntos que describan las claves que surgen del “*porno streaming*”. Analiza en grupo a qué responden estas directrices y valores.

Debatir y proponer alternativas a la forma en que se proyecta el cuerpo de la mujer hacia los hombres en la Manosfera de las redes sociales (instagram, tiktok, etc.).



09

PREVENIR LAS VIOLENCIAS
Y ABUSOS SOBRE EL
CUERPO DESDE EL
APRENDIZAJE DEL
CUIDADO



A veces olvidamos que, dependiendo de pequeños detalles cotidianos, los hombres podemos sostener el machismo o crear igualdad.

Caminar por nuevos senderos de entendimiento donde la violencia no tiene cabida... suena bien pero puede quedar solo en meras palabras vacías si no somos capaces de darle forma en nuestras vidas cotidianas.



¿Cómo puedo darle forma a todo esto en mi comunidad, en mi casa, en mi aula o en el proyecto de intervención social que estoy diseñando?

- Mirar al origen y no a las consecuencias. Lo primero es poner la mirada y el vértice del análisis en las masculinidades, en los agresores en lugar de sólo mirar hacia los efectos de las violencias machistas y las víctimas. Esto requiere un cambio de paradigma donde se cuestione no sólo el modo en que las mujeres asumen las relaciones tóxicas, o sus modelos de amor o de ser mujer... llega el momento de preguntarnos porqué los hombres ejercen esas violencias y cómo puede dejar de hacerlo. Prevenir en lugar de sobrevivir a las violencias.
- Intervenir en las casas y a través de la familia en nuevos hábitos saludables de masculinidad. El hombre en sociedad puede y debe construirse desde la paz y la igualdad. Sabemos que el MMTP lleva a los hombres a infringir violencias en su entorno pero también sobre si mismos. Frente al riesgo, el suicidio o la simple competición masculina al volante o en el trabajo, los hombres mueren y generan daños y costes sociales increíbles e invisibilizados, que hay que atajar desde la educación social.



- Un hombre que no tenga que demostrar nada. Podemos trabajar los modelos de identidad y relaciones que los hombres aprenden en Nicaragua para generar nuevas formas de ser y de relacionarnos que no estén en lucha. Ser hombre puede ser mostrar, educar en ser desde el cuidado y empoderar a otros hombres y niños por lo que son, no por lo que deberían ser según la tradición. Quizá si los hombres no recibieran una educación en el poder y la dominación tan marcada y limitante emocionalmente, cualquier hombre elegiría otras formas de vida menos tóxicas.
- La constancia en acciones e ideas. Otra clave para ser un hombre realmente nuevo y desde el cuidado es saltar del discurso a la acción y crear esa realidad de cambio en el día a día. ¿Qué sucedería si además de desear que no le pase nada a mi pareja, a mi hermana o a mi madre decido hacer cosas para acabar con el machismo que mata y destruye a estas o otras mujeres que no conozco? ¿Cómo podría reducir mi toxicidad como hombre? ¿Cuántas de mis acciones reales diarias aportan a la igualdad y cuales nos condenan a seguir ciegamente los mandatos del Patriarcado?.





EJERCICIO:

Diseña un plan de intervención con hombres:

1. Que les haga ver una salida positiva a la toxicidad del MMTP.
2. Que deje claro el daño producido sobre las mujeres, lo considerado femenino y los hombres no hegemónicos, pero que también valore los avances sociales, humanos y cotidianos que consiguen los hombres en cambio desde la igualdad.
3. Que incluya tres niveles:
 - En la casa y la familia --- Ser ejemplo de cambio para nuestra progeñie.
 - En el espacio público y en el trabajo con grupos de hombres --- Ser mejor ciudadano y serlo desde la paz.
 - En las relaciones íntimas y los cuidados --- Ser más compañero en pareja y cuidando.



10

DECÁLOGO DE LA
INTERVENCIÓN CON
HOMBRES POR
LA IGUALDAD



1. Hacer más preguntas que dar respuestas. ¿Qué hombre te gustaría ser desde la libertad y la justicia?
2. Trabajar desde la identidad, las relaciones y las comunidades, que ni la misoginia ni la homofobia pueden determinar qué tipo de hombre soy.
3. Plantear siempre los cambios de los hombres hacia la igualdad apoyándose en los avances positivos y sostenibles. Los hombres somos una llave para cambiar a una sociedad más justa e igualitaria.
4. Los mensajes deben ser claros y sencillos con muchos ejemplos cotidianos.
5. Promover espacios de encuentros de hombres para repensarse y compartir en paz, con reglas claras basadas en el respeto, los cuidados y el derecho a la privacidad (puedes hablar de tu vivencia en el grupo pero no sobre la de los demás).
6. Desde la escuela en los niveles más básicos y hasta la Universidad podemos revisar creencias limitantes y aprendizajes erróneos, contando con los chicos como motor de cambio.
7. Siempre sin violencia, en la medida de lo posible nombrarla desde el opuesto o al menos con la idea de crear alternativas de vida en la que ni se incluya ni se normalice.



8. Priorizar los hechos por encima de las palabras. “Hechos son razones y no buenas intenciones”. Analizar conductas y no sólo su base en el pensamiento. Tenemos que desvelar el salto entre los deseos de cambio de los hombres y el cambio real. Defender a las mujeres puede ser un acto de dominación o de igualdad depende de cómo y desde dónde se haga.
9. Para reducir o anular las violencias machistas es prioritario hacerlo desde los espacios íntimos en concreto desde los modos de amor y las sexualidades.
10. Antes de realizar cualquier trabajo con hombres no dar nada por supuesto, ni las violencias machistas ni la superación de las mismas.

Nota FINAL:

Con un proceso adecuado de intervención y formación con los hombres en la Sociedad, podemos reducir y anular el machismo y sus violencias, mejorar la calidad de vida en especial de las próximas generaciones y desarrollar una sociedad global más justa y equilibrada. Sin el cambio de los hombres la Igualdad real no puede llegar.

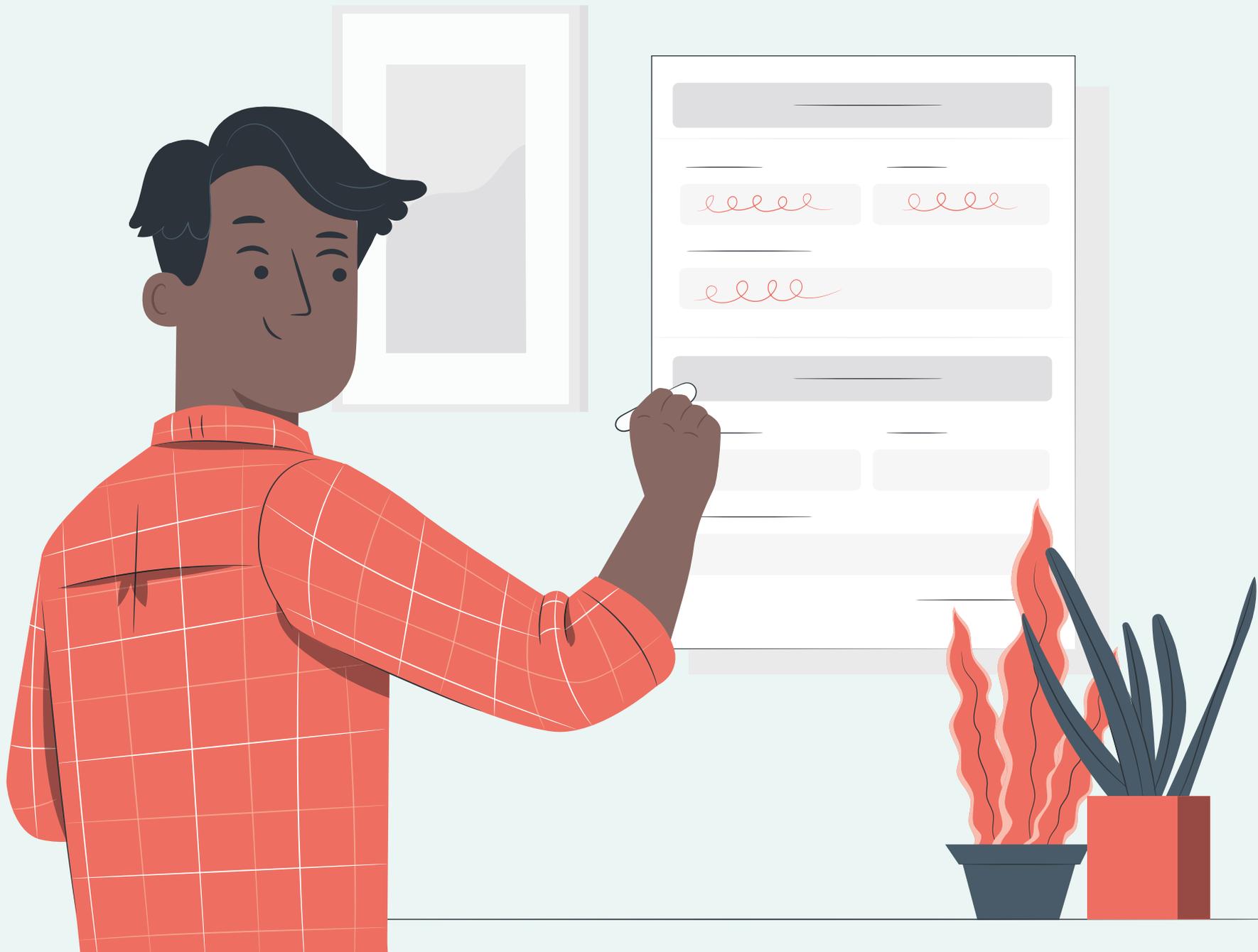
Transmitir esperanza y un cambio positivo puede ser tu labor como persona mediadora con la educación en igualdad de los hombres.

Reflexionamos con la palabra y con el cuerpo para lograr que las actitudes violentas y toda la estructura cultural que las sustentan desaparezcan, dando paso a una sociedad más cuidadora, dónde los hombres sean más libres y felices de la mano de las mujeres que ya están cambiando el mundo.



11

GLOSARIO



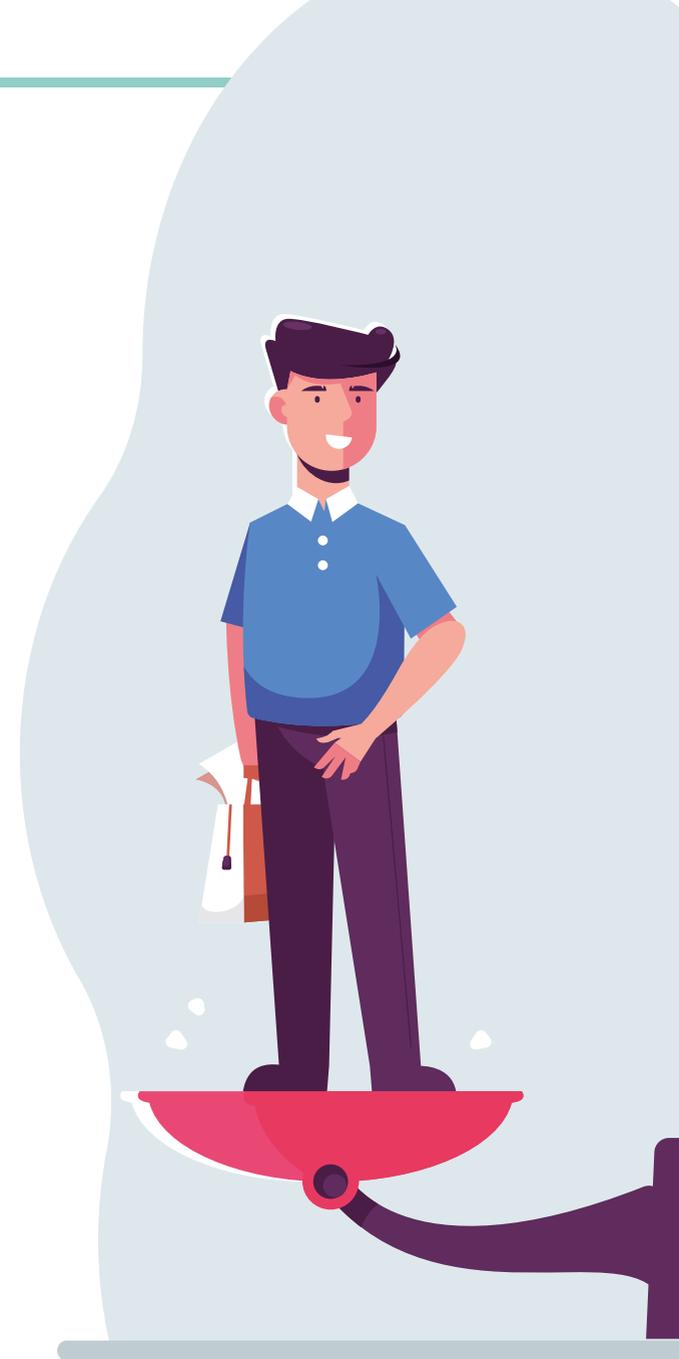
Identidad: Cómo me defino yo, quién yo soy como persona.

Identidad de género: En este marco social y por el mandato patriarcal de género ser mujer u hombre y mostrar feminidad o masculinidad en valores actos y pensamientos. Esta definición anula la disidencia o la diversidad existente de géneros. Es una categoría socio cultural y no se presenta igual en todas partes. Hay culturas que reconocen hasta 5 géneros diferentes. (Badinter, 92).

Sexo biológico: Mi definición a nivel de cuerpo físico: sexo macho, sexo hembra o ninguno de los anteriores o mezcla de ambos. Responde a categorías gonadales (pene/ vulva), genética (cariotipo xx, xy, xxy), hormonal (porgestágenos y gestágenos en distinta proporción), etc.

Identidad sexual: Cómo yo defino mi deseo y en que dirección. Si me gustan hombres, mujeres, ambos o cualquier persona independientemente de su género o sexo biológico, etc.

Igualdad: Valor democrático fundamental en todas las sociedades. Equilibrio real entre las personas sea cual sea su condición. En este marco la igualdad de derechos frente a la ley y la sociedad entre mujeres y hombres. Libertad para decidir sobre tu vida.





Feminismo: Movimiento social muy diverso constituido fundamente por mujeres y cada vez más hombres que pretende alcanzar la igualdad real, en derecho y oportunidades de vida para toda la sociedad. Comienza con las movilizaciones por el reclamo de derecho al voto para las mujeres (sufragio universal) pero sus raíces son previas a la democracia y continúa construyéndose a cada paso como el más importante motor de cambio social frente a la guerra, contra las violencias machistas, por la paz y el ecologismo, entre otros muchos temas. Movimiento antipatriarcal por definición. El poder debe distribuirse en igualdad entre mujeres y hombres.

Patriarcado: Sistema social y cultural que prioriza valores y comportamientos masculinos, despreciando y minusvalorando todo lo demás. Coloca a las mujeres en el lugar de no poder y supeditada a los hombres.

Machismo: Es el soldado del patriarcado y el origen de pensamientos y creencias de las mujeres y lo femenino.

MMTP: Modelo Masculino Tradicional Patriarcal desarrollado a partir de las opiniones de hombres y mujeres frente a la pregunta: ¿en qué consiste ser un hombre de verdad?

Igualdad: Principio democrático elemental que aplicado al género supone el equilibrio entre las mujeres y los hombres en derechos y oportunidades de vida.

Empatía: Característica de la personalidad que se puede entrenar y que consiste en detectar la emociones y deseos ajenos, sin desconectar de los propios. Capacidad de la personalidad que se potencia en las mujeres por la creencia de que son cuidadoras por excelencia y se elimina o no desarrolla en los hombres.

“Buentrato”: Lo opuesto al maltrato. La suma de dos palabras porque todavía no existe como una. La acción de crear espacios y relaciones de “buentrato” sería “bientratar” (que tampoco existe pero sería el opuesto a maltratar).

Cultura de los Cuidados: La cultura que potencia la igualdad, la justicia y los cuidados para toda la sociedad, potenciando especialmente el aprendizaje de los cuidados en los hombres.

Celos: Miedos y proyecciones de nuestras inseguridades en pareja. Si presuponen engaño o rotura del pacto de fidelidad en pareja caben dos resultados no violentos: 1. *“mi pareja me engaña siento celos y la relación se ha acabado o no depende de lo acordado”*. 2. *“mi pareja no me engaña pero yo supongo que sí y destruyo mi relación por culpa de mis miedos”*.

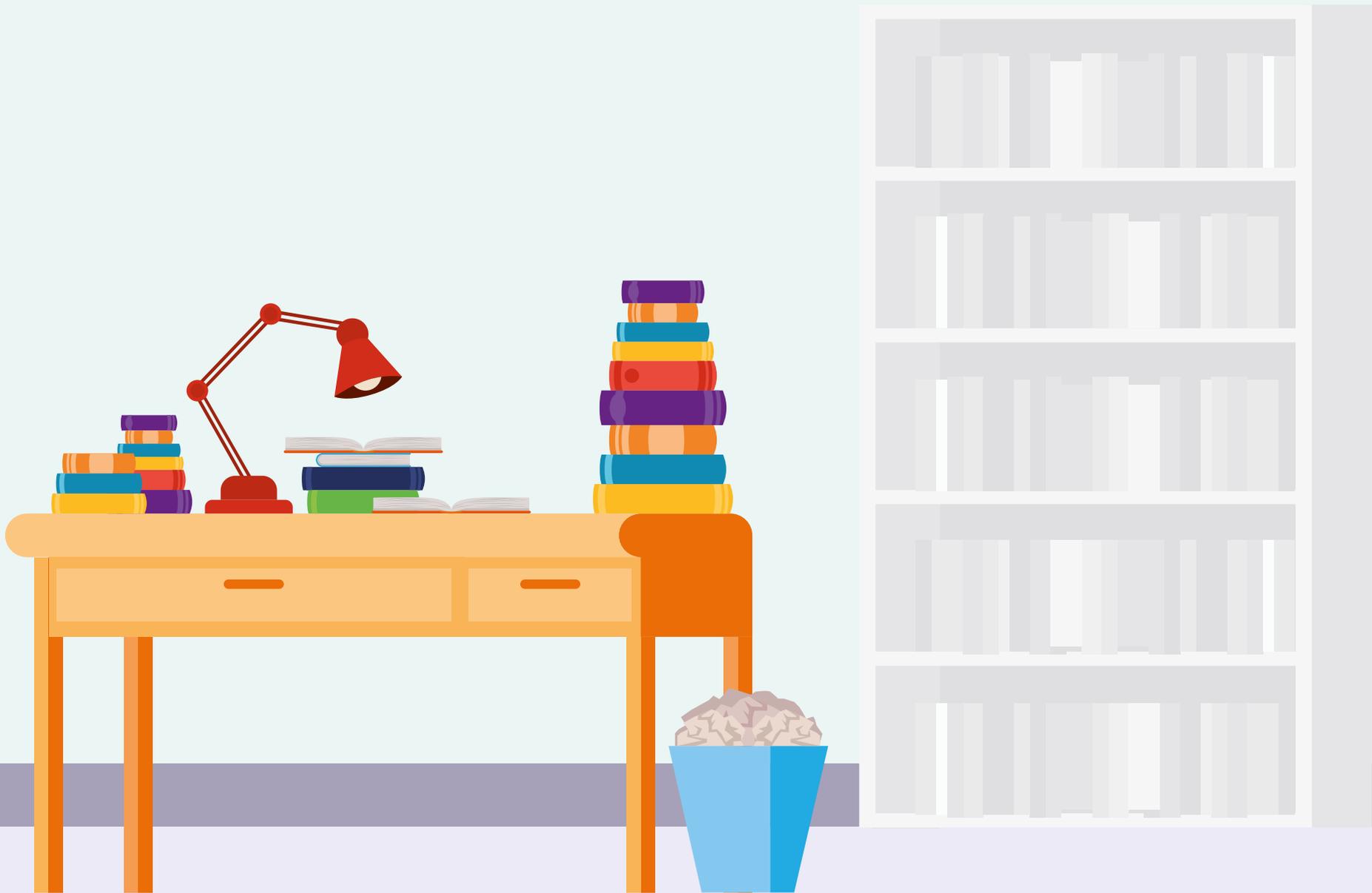
Equiamor: Amor en igualdad en equilibrio y desde el disfrute y la empatía.

Manosfera: Espacio de redes sociales controlada y basada en un modelo patriarcal, donde lo masculino y a los hombres según el MMTP se potencia ninguneando todo lo demás.



12

BIBLIOGRAFÍA



- **Bonino, L (2015).** “*Masculinidad y salud. Reflexiones críticas acerca del discurso hegemónico sobre la salud masculina en los estudios de género*”. Congreso Internacional. Género y Salud, Coimbra, Portugal, octubre 2013.
- **Bonino, L. (1996).** “*Micromachismos: la violencia invisible en la pareja*”. Primeras Jornadas de género en la sociedad actual. Valencia, Generalitat Valenciana, 25-45.
- **Connell, Robert (1995).** *Masculinities*. London: Polity Press.
- **Coriac (2000).** *Por una Paternidad Equitativa. Cuaderno de trabajo*. México: Programa de Paternidad y Relaciones de Pareja.
- **De Keijzer, Benno (1998).** “*La masculinidad como factor de riesgo*”. Esperanza Tuñón. Género y salud en el Sureste de México. Villahermosa, México, Ecosur/U. A. de Tabasco.
- **De Keijzer, Benno (2000).** “*Hasta donde el Cuerpo Aguante: Género, Cuerpo y Salud Masculina*”.
- **Gilmore, D. (1994).** “*Hacerse hombre. Concepciones de la masculinidad*”. Buenos Aires: Paidós.
- **Golberg, H. (1992).** “*Hombres, hombres: Trampas y mitos de la masculinidad*”. Madrid: Temas de hoy.
- **Kaufman, Michel (1989).** “*Hombres, placer, poder y cambio*”. Santo Domingo: Ed. Taller.
- **Kreimer, J.C. (1994).** “*Rehacerse hombres*”. Buenos Aires: Planeta.
- **Lee, J. (1997).** “*Hombres que huyen*”. Madrid: Obelisco.
- **Lomas, C. (1999).** “*¿Iguales o diferentes? Género, diferencia sexual, lenguaje y educación*”. Barcelona: Paidós.
- **Lomas, C. (2003).** “*Todos los hombres son iguales*”. Barcelona: Paidós.
- **Pescador, E. (1997).** “*La masculinidad y la vivencia del placer*”. México: Archivos latinoamericanos. Vol. II, 2; 173-181.
- **Pescador, (2017).** “*Relaciones de género y nuevas formas de ser hombre.*”. Madrid: UAM.
- **Ramírez, F.A. (2000).** “*Violencia Masculina en el Hogar*”. México D.F.: Pax México.
- **Requena Aguilar, A. (2020).** “*Feminismos vibrantes: Si no hay placer no es nuestra revolución*”. Madrid: Roca Editorial de Libros.

- **Requena Aguilar, A. (2023).** *“Intensas”* Madrid: Roca Editorial de Libros.
- **Sanz, F. (1995).** *“Los vínculos amorosos”*. Barcelona: Kairós.
- **Sanz, F. (1997).** *“Psicoerotismo femenino y masculino”*. Barcelona: Kairós
- **Sanz, F. (1997).** “ ” Barcelona: Kairós
- **Sanz, F. (2015).** *“Hombres con corazón. Hablando en la segunda mitad de la vida”*, Barcelona: Kairós.
- **Sanz, F. (2016).** *“El buentrato como proyecto de vida”*.
- **Sanz, F. (2020).** *“La pareja. Un proyecto de amor”* Barcelona: Kairós.
- **Connell, Robert (1999).** *“El imperialismo y el cuerpo de los hombres”*. En Teresa Valdés. Masculinidades y equidad de género en América latina. Santiago, Chile: Flacso/Cepal.
- **Figuerola, Juan Guillermo (1998a).** *“La presencia de los varones en los procesos reproductivos: algunas reflexiones”*. En Susana Lerner (ed.). Varones, Sexualidad y Reproducción. México: El Colegio de México.
- **Horowitz Gad y Michael Kaufman (1987).** *“Sexualidad Masculina: hacia una teoría de liberación”*. En Michael Kaufman. Hombres, poder, placer y cambio. Dominicana: Cipaf
- **Liendro, Eduardo (1997).** *“Masculinidades y violencia desde un programa de acción en México”*. En Teresa Valdés y José Olavarría (eds.). Masculinidades y equidad de género en América Latina. Santiago, Chile: Flacso – Chile 1998.
- **Kaufmann, Michael (1997).** *“Los hombres, el feminismo y las experiencias contradictorias del poder entre los hombres”*. En Teresa Valdés y José Olavarría (eds.). Masculinidad/es. Santiago de Chile: Isis/Flacso.
- **Nauhardt, Marcos, (1998).** *“Apuntes para la discusión de una nueva paternidad”*. En Red de información sobre hombres (RISH) de Coriac. Clave en Conferencia: 1REP002, Lugar en la Conferencia: REPRODUCCION/2, Conferencia electrónica Hombres. Info: coriac@laneta.apc.org/ México.
- **Seidler, Victor (1992).** *“Los hombres heterosexuales y su vida emocional”*. En Debate Feminista. año 6, II. México.



ZARAGOZA
CON LEON
Nicaragua



**GOBIERNO
DE ARAGON**