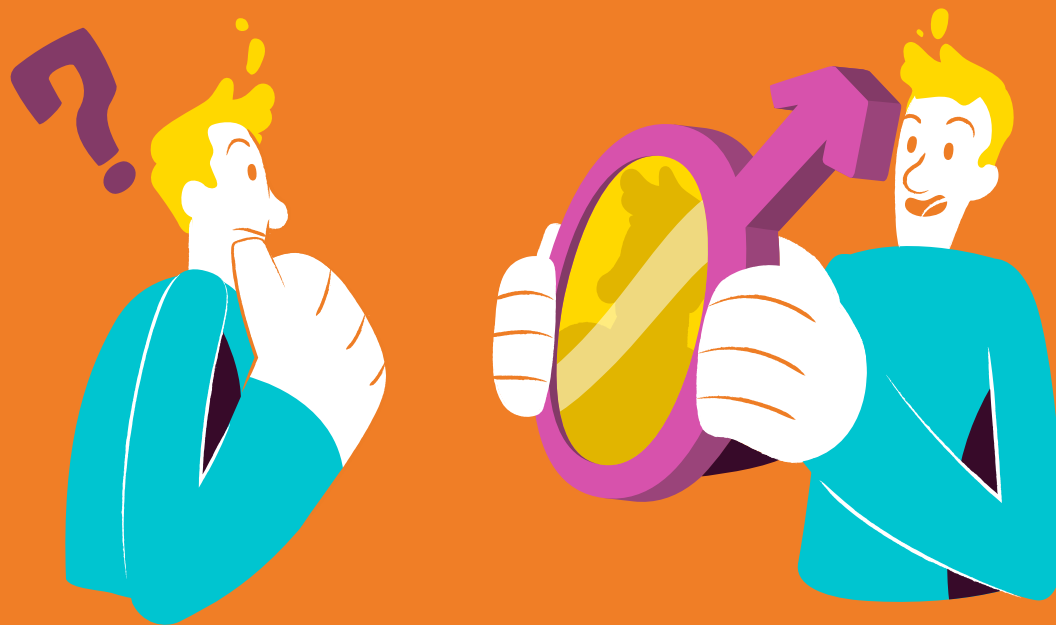


COLECCIÓN DE GUÍAS SOBRE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS DESDE
LA PERSPECTIVA DE LAS MASCULINIDADES EN INTERVENCIÓN CON JÓVENES

Nº1

IDENTIDAD, MASCULINIDADES Y SEXUALIDADES



Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Igualdad

1ª edición, **octubre 2019**

Coordinación editorial:

Servicio de Planificación y Programas,
Instituto Canario de Igualdad.

Autor: Erick Pescador Albiach (erickp@gmail.com)
Sociólogo, sexólogo, especialista en igualdad,
masculinidades y prevención de la violencia machista.

Diseño y maquetación: Cúrcuma Estudio

Ilustración: Cúrcuma Estudio
<http://curcumaestudio.com/>

Depósito Legal: GC-566-2019

Creative Commons: No se permite el uso comercial de
la obra original ni la generación de obras derivadas.



GOBIERNO DE CANARIAS
Instituto Canario de Igualdad
www.gobiernodecanarias.org/igualdad/

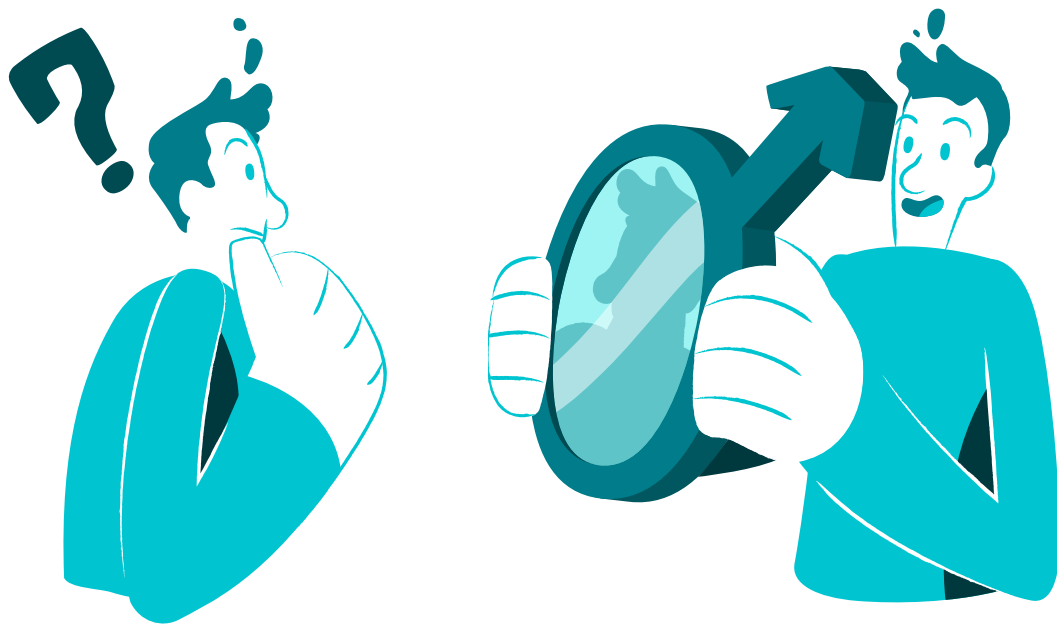


Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Igualdad

COLECCIÓN DE GUÍAS SOBRE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS DESDE
LA PERSPECTIVA DE LAS MASCULINIDADES EN INTERVENCIÓN CON JÓVENES

Nº1

IDENTIDAD, MASCULINIDADES Y SEXUALIDADES



ÍNDICE

Introducción

- Presentación 7
- Conceptos clave 8

Identidad, masculinidades y sexualidades

- Sexualidades 11
- Construimos nuestras sexualidades desde el género o quizá no 12
- Quiero / no quiero. Construyendo mi deseo y mis propios límites 14
- Patriarcado y machismo 15
- Diseño mis sexualidades 20
- Masculinidades y sexualidades plurales y sin violencia 22
- Otras sexualidades masculinas son posibles..... 24
- Cuerpos y sexualidades 26

Propuesta de juegos y ejercicios para el disfrute en igualdad

- Podemos y puedes 29
- ¿Verdadero o falso? 30

Microlecturas recomendadas 33

INTRODUCCIÓN



PRESENTACIÓN

Esta es la primera de una serie de 4 guías que nos ayudarán a entender más y mejor sobre las sexualidades masculinas.

Una parte muy importante del desarrollo personal y vital es el conocimiento y disfrute de nuestro placer y de las prácticas y relaciones con otras personas y con nuestros cuerpos. Sin contacto ni caricias morimos. Dicho de otro modo, las sexualidades son parte fundamental de nuestras vidas desde antes del nacimiento hasta la muerte, es nuestro derecho y debemos cuidarlo.

El contacto y el placer nos conectan con nuestra libertad más profunda y nos permiten tomar consciencia presente de nuestro ser, de quiénes somos y qué queremos.

Pero a veces todo esto queda atravesado por los miedos, las vergüenzas y las normas sociales, que se imponen desde el género y dentro de una sociedad patriarcal y reproductiva, que nos limitan y dan lugar a infinidad de problemas. Esta sociedad que habitamos da más valor a lo que se conoce tradicionalmente como “hombre” y considera la sexualidad como única y ligada a lo genital y reproductivo, dejando el placer y la libertad, en especial de las mujeres, a un lado.

Muchas veces los hombres hablamos del sexo como parte de nuestra identidad y como algo que nos da valor, pero lo hace desde la competencia y la eficacia, como si nuestra sexualidad fuera cuestión de cantidad (plusmarquista) y no de disfrute y definida desde el deseo propio.

CONCEPTOS CLAVE

IDENTIDAD: habla de quién soy, lo que pienso, cómo me comporto, lo que quiero y no quiero en mi vida. Sobre la identidad se construyen las sexualidades. Es un conjunto de rasgos o características que nos definen y diferencian de otras personas. Es nuestra individualidad y unicidad.

Así que, si para ser nosotros mismos hombres, para “ser únicos”, hacemos o imitamos lo que hacen los demás, eso es, como poco, contradictorio.

GÉNERO: en esencia, sería lo opuesto a la identidad, es lo que la sociedad nos marca que debemos ser y hacer en función de nuestro sexo de nacimiento. Resulta fundamental e inaplazable eliminar las discriminaciones y los efectos perversos del patriarcado, que atentan especialmente contra el cuerpo y la psique de las mujeres, pero que también controlan y destruyen el desarrollo saludable y sostenible de algunos hombres.

En el sistema patriarcal, el género masculino y el femenino son opuestos y de desigual valor. A las mujeres, les impide crecer y

tener identidades propias y empoderadas, potenciando, por el contrario, el cuidado del otro y la sumisión a él. A los hombres les coarta su capacidad de sentir y expresar, de ser vulnerables, mientras potencia su rabia-fuerza para sostener el poder y afrontar de la peor forma los conflictos.

Hombres y mujeres en relación, sea en el trabajo, en el ocio, en la sexualidad, supone interacción y, en ocasiones, conflicto, que solo debería afrontarse mediante una educación basada en la igualdad, el respeto y el buentrato, alternativa a la que se nos ha transmitido.

ESPACIO PERSONAL: es el lugar que yo ocupo en el mundo, en el que yo decido quién soy, qué hago y desde dónde. Es mi cuerpo, pero también es mi espacio vital, más allá de mi piel.

Por eso, cuando hablamos de sexo, podemos entender que no es necesario tocar un cuerpo para generar placer o rechazo. A veces los hombres podemos ofender y abusar solo con una mirada, un gesto, una expresión verbal.

Podría estar representado por una esfera que rodea mi cuerpo y que contiene mi identidad, lo que yo soy pero, además, lo que me gusta, mi gente, mis deseos y mis apegos. Permite interactuar con las demás personas de manera cómoda y adecuada en función de las circunstancias.

ABUSO: consiste en ocupar el espacio personal de alguien e incluso acceder a su cuerpo, bajo el presupuesto aprehendido e interiorizado -no siempre consciente o racionalizado- de la superioridad masculina, transmitida a través de una socialización patriarcal. Un abuso sexual implica la ocupación no permitida del espacio de una persona, que vulnera su libertad sexual.

Una mirada, un piropo, un gesto, podrían constituir abuso sexual, según la intencionalidad, la percepción y el contexto en el que se producen.

El acto más extremo de abuso sexual es la violación o agresión sexual, que viene precedida del abuso y consiste en imponer un acceso sexual a una persona sin su consentimiento,

o con un falso consentimiento obtenido mediante la violencia, la intimidación, la amenaza o el estado de inconsciencia e indefensión. Cualquier acto sexual vivido desde la coacción, la sumisión inducida o el miedo se convierte inmediatamente en violación y abandona el marco del placer y la libertad, que dan sentido a la sexualidad.

IGUALDAD: es una dimensión vital y por extensión una forma de vida fundamentada en la idea de que todas las personas debemos tener los mismos derechos y las mismas oportunidades de vida, sin importar nuestra condición (sexo, género, etnia, religión, recursos y capacidades...). Vivir las sexualidades desde la igualdad implica no solo no generar modelos de dominación o control sobre la de otros individuos, sino ser conscientes de que el placer y la libertad de la otra persona tienen el mismo valor que los míos.

**IDENTIDAD,
MASCULINIDADES Y
SEXUALIDADES**

SEXUALIDADES

Dimensión fundamental del ser humano, que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que constituye un derecho fundamental (OMS, 2000).

Son plurales, diversas, pueden estar o no definidas por el sexo, el género, la cultura, la afectividad y el cuidado, la reproducción, la religión o la espiritualidad, el amor,... tú decides, pero quizá sean más gratificantes desde tu disfrute y el de la persona con quien las compartes.

Son libertad, placer, experimentación, disfrute, individualidad y comunicación.

Son lo que seamos capaces de imaginar, nos ayudan a crecer, a conocernos y relacionarnos.

Son lo que tu quieras que sean, siempre que no impliquen violencia y/o dominación en cualquiera de sus formas. En tal caso estaríamos hablando de violación.





“Madres, padres, profesorado y medios de comunicación son los principales actores que socializan en este proceso de diferenciación discriminativa llamado construcción de género.”

(Martínez, 2013).

CONSTRUIMOS NUESTRAS SEXUALIDADES DESDE EL GÉNERO O QUIZÁS NO

Nacemos con un sexo aparente o visible y se nos clasifica como hembra o macho, en el más puro sentido biológico, es decir, se nos asigna un sexo.

Sin embargo, el género es algo construido y transmitido por cada cultura y, en la cultura patriarcal, es dual, opuesto y de desigual valor el masculino y el femenino. Además, sexo y género van correlacionados biunívocamente: vulva-mujer y pene-hombre.

El sistema patriarcal no admite los estados intersexuales, la diversidad sexual o el tercer sexo.*

La socialización en el género, a partir de la simple observación de los genitales externos, se produce a muy temprana edad, de ahí la gravedad de sus consecuencias. Por eso existe el mito de que muchas características “comportamentales” diferentes entre niñas y niños son debidas a la genética, cuando en realidad estamos socializando incluso antes del nacimiento, cuando se conoce el sexo visible del feto.

(* https://es.wikipedia.org/wiki/Tercer_sexo)

IGUALDAD FRENTE A DIFERENCIACIÓN PATRIARCAL DE GÉNERO

- Es ser iguales en derechos, oportunidades y posibilidades de elección de vida.
- Es ser libres más allá de los mandatos de género que nos discriminan por el hecho de nacer mujeres u hombres.
- Significa no aceptar el sometimiento a los dictámenes de la moda, que controlan el cuerpo de las mujeres y potencian el poder y la violencia de los hombres, que destruyen a la persona y su entorno.
- Significa estar en paz con tu propio cuerpo y no andar en batallas o competencias por él o con él.
- Especialmente sobre los 8 años y posteriormente en la adolescencia, es el momento en el que se aprenden y asientan estas diferencias que, cuando se proyectan en desigualdades, dañan a la persona en su desarrollo integral y en equilibrio.



La igualdad representa un futuro más feliz y equilibrado para tod@s. Las sexualidades deben darse en igualdad.

QUIERO / NO QUIERO. CONSTRUYENDO MI DESEO Y MIS PROPIOS LÍMITES

Anota dentro de este círculo, que es tu espacio personal, lo que quieres con relación al desarrollo de tus sexualidades desde el placer, y fuera de él aquello que rechazas.

ESPACIO PERSONAL

PATRIARCADO Y MACHISMO

Durante milenios, y en muchas culturas, representa una forma de poder que presupone un valor superior y unos privilegios para los hombres y lo masculino. Es una dinámica de reparto de poder desigual en función del sexo de nacimiento: nacer con pene = poder, nacer con vulva = no poder.

MACHISMO: es la manifestación de la desigualdad de poder en las relaciones sociales y personales. Lo aprendemos y ejercemos tanto hombres como mujeres porque ambos nos hemos socializado en el mismo modelo, pero beneficia claramente a quienes se oponen a la igualdad y no quieren renunciar a privilegios de género.

“Es también la representación del sexismo, entender de forma diferencial características y aptitudes por razón de géneros”

(Marqués, 1991).

El antónimo del *machismo* sería el *hembrismo*, si tal fenómeno sociológico existiese y tuviese la misma entidad que su virtual opuesto. El *hembrismo* sería, a su vez, la manifestación de la *misandria*, en tanto odio o rechazo hacia los hombres, coherente con una sociedad patriarcal y discriminatoria contra éstos, si tal sociedad existiese.

El sistema patriarcal define las sexualidades de los hombres desde la perspectiva del poder y la capacidad, y las de las mujeres desde las de la sumisión y la entrega.

LO QUE LA SEXUALIDAD NORMATIVA DEL MACHISMO NOS ENSEÑA A LOS HOMBRES

PODER Y CONTROL: se supone que debemos llevar la iniciativa y el control de la relación.

CONOCIMIENTO Y EXPERIENCIA: se presupone -y nos creemos- que sabemos lo que debemos hacer y cómo, y se castiga duramente la duda o la pregunta.

RESPONSABILIDAD Y PROTAGONISMO: se nos exige -y nos otorgamos- la facultad de controlar y ser tutores del placer de nuestra pareja, máxime cuando es una mujer.

PLUSMARQUISMO Y RESISTENCIA: se nos insta a -y nos exigimos- ser los mejores y a alcanzar metas de éxito, como si de una competición se tratara.

POTENCIA Y DOMINACIÓN: se centra en un solo órgano, el pene, en la erección y el aguante, desconsiderando otras formas de excitación y placer no basadas en la penetración.

LO QUE LA SEXUALIDAD NORMATIVA DEL MAGHISMO ENSEÑA A LAS MUJERES

DEPENDENCIA, NO PODER: se supone que no deben llevar la iniciativa sexual, bajo admonición de la correspondiente descalificación.

IGNORANCIA, CANDIDEZ: se presupone la ingenuidad de las mujeres y se castiga duramente su experiencia sexual, bajo admonición de la correspondiente descalificación.

IRRESPONSABILIDAD, NO AUTONOMÍA: se asume que dependen de la habilidad de los hombres para obtener placer y satisfacción y, al negarse su protagonismo, tampoco se les exige cuidar del placer del otro.

PLUSMARQUISTA (TAMBIÉN Y A SU PESAR): se asume una incondicional disposición que coadyuve a los éxitos del campeón,

negando de nuevo su autonomía en la gestión de su sexualidad y bajo admonición de la correspondiente descalificación.

PASIVIDAD Y SUMISIÓN: se asume que la penetración es el paradigma de la relación sexual, soslayando y no cuidando otras formas de placer igual o más satisfactorias para las mujeres.

Son mandatos y consignas de género que se nos transmiten a los hombres y a las mujeres a través de la socialización diferencial, la cultura popular, el entorno de iguales, la publicidad, la pornografía, el cine, las series de TV, que habitualmente no cuestionamos y que ambos interiorizamos como norma.



El sistema patriarcal define las sexualidades del hombre desde el poder, y las de las mujeres desde la sumisión.

LOS MICROMACHISMOS, EL PELIGRO INVISIBLE

“El término micromachismo fue acuñado en 1991 por el psiquiatra Luis Bonino Méndez para dar nombre a prácticas sutiles de sostenimiento del poder patriarcal de los hombres.

Existen cuatro tipos básicos, que son producto de la asimetría de poder entre el espacio doméstico y de cuidado, asignado a las mujeres, y el espacio público, reservado a los hombres.”

(Bonino, 1991).

1. Utilitarios: aprovecharse del aprendizaje doméstico y del cuidado de las mujeres.

2. Encubiertos o indirectos: paternalismo, silencio, desautorización, desprecio y omisión.

3. De crisis: frente a la asertividad, la firmeza y la fortaleza de la mujer o su cambio de estatus, hipercontrol, falso apoyo, distanciamiento emocional, victimismo.

4. Coercitivos o directos: uso de la fuerza para sostener la razón patriarcal como única válida.

Le pido a mi pareja que me haga lo que a mí me apetece, pero yo no hago lo mismo por ella. No me pongo condón porque “ya se ocupará ella”.

Si mi pareja no me hace las prácticas que yo he visto en el porno, la amenazo con que lo haré con otra persona.

Le digo a mi pareja qué ropa me gusta que se ponga, y que lo haga solo para mí. Controlo su móvil y le digo qué fotos de Instagram o de Facebook tiene que eliminar. Me muestro distante o incluso triste si no me obedece.

Regaño a mi pareja a gritos y la obligo con mi fuerza y mi presencia física para que se de cuenta de que tengo razón.

CÓMO DETECTAR MACHISMOS Y MICROMACHISMOS

Una persona **machista** se caracteriza por:

- Considerar a las mujeres y lo femenino **de menor valor** que los hombres y lo masculino.
- Pensar que las mujeres, su trabajo y su dedicación, **pertenecen a los hombres**.
- Creer que la represión y la explotación de las mujeres está **justificada por la supremacía de los hombres**.
- Hacer comentarios **desvalorizadores** de todo lo femenino y **valorativos** de todo lo masculino.
- Anteponer lo **efectivo** a lo **afectivo**.
- Carecer de **empatía**.
- Ser **homofóbico** y **lgtbfóbico**.
- **Combatir con violencia** y **argumentos patriarcales** a quienes discrepan de su opinión.
- Creer que el **poder** es más importante que el **cuidado** y el **amor**.
- **Negar cualquier identidad** distinta a la heterosexual.
- **Descalificar** cualquier actitud diferente a la transmitida como norma por la **tradicón masculina más conservadora**.

EL FEMINISMO, LAS SEXUALIDADES Y LAS DESIGUALDADES: EL CAMBIO HACIA LA IGUALDAD DESDE EL CUERPO

Aprender la mirada hacia adentro, el desarrollo de la empatía y una buena escucha emocional pueden ser el camino. También, valorar y practicar el cuidado y el respeto a las otras personas ayudan a reflexionar, en especial a los hombres, sobre cómo construir otras formas de vida, desde el cuidado, la corresponsabilidad y la igualdad en derechos y libertades.

DISEÑO MIS SEXUALIDADES

Descubre y piensa cómo te gustaría que fueran tus encuentros eróticos y tu vivencia sexual en general.*

ANÓTALO AQUÍ

SÍ

NO

	SÍ	NO

(* Escribe al menos tres elementos que sí deseas en el diseño de tus sexualidades (lo que te gustaría que fueran) y tres que no. Recuerda que lo primero es conectar con tus propios deseos. Luego puedes hacer un dibujo que lo represente.

DIBÚJALO AQUÍ

MASCULINIDADES Y SEXUALIDADES PLURALES Y SIN VIOLENCIA

Resulta evidente que la raíz de todos los problemas que generan las desigualdades está en la estructura patriarcal y en quienes la sustentan a través de normas no escritas y comportamientos discriminatorios, sexistas y machistas. Las mujeres llevan en lucha desde siempre y, a través del feminismo, están cada vez más decididas a conseguir el cambio definitivo hacia la igualdad con mayúsculas.

Los hombres, apenas unos pocos pero cada vez más, también estamos en la corriente que generará más libertades e igualdad y nos liberará a nosotros mismos de los mandatos ancestrales y machistas que nos limitan y que violentan a nuestras compañeras en la vida. Podemos vivir y crear otro tipo de identidades y relaciones, otras formas de sexualidades que rompan con el sistema tradicional de dominación propio de la masculinidad hegemónica, la de siempre y todavía.

Masculinidades divergentes y propias, es como identificamos esas otras formas de ser hombre desde la igualdad, en contra de la violencia (en cualquiera de sus formas), a favor de la construcción de nuevos espacios, más amables, donde nuestra mejor intervención es dejar el lugar de poder que no nos corresponde, decidir por nosotros pero no por ellas. Buscar otras maneras de ser hombre diversas, igualitarias y libres resulta el único camino sostenible para el avance de nuestro mundo. Cuánto más hubieran podido o podrían hacer las mujeres sin el yugo limitante del género y cuánto más los hombres. En nuestra mano como hombres está esa llave de futuro del cambio (Pescador, 2017).

LAS MASCULINIDADES Y SEXUALIDADES DEBEN ACTUAR

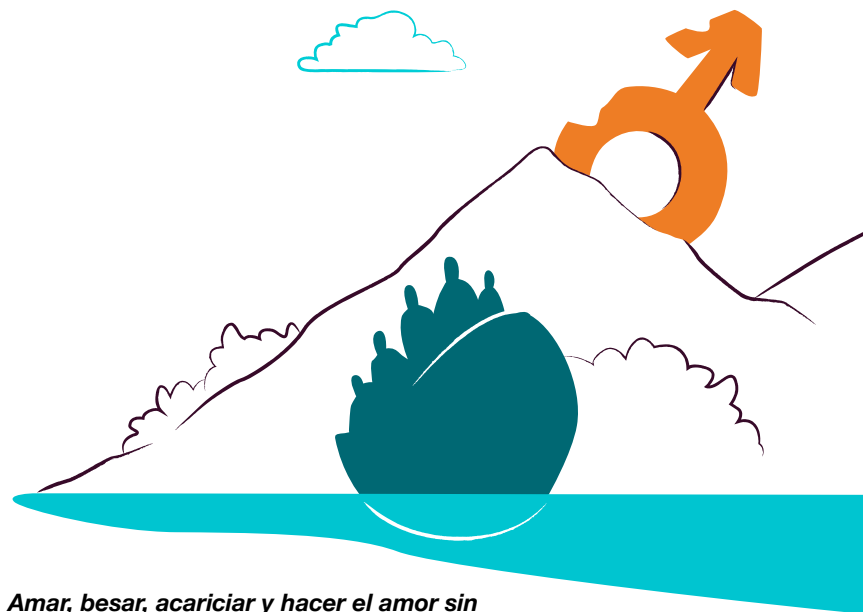
- Cambiando y cuestionando el modelo de siempre.
- Igualitarias en el placer y en buena compañía.
- Creando, desde el respeto, espacios personales propios.
- Más sensibles, más empáticas, que miran más y no piensan en el qué dirán.
- Desde el equiamor.
- Desde la paz y el cuidado propio y de la otra persona.
- Con mejor comunicación emocional.
- Con corresponsabilidad en los cuidados y en la protección.



OTRAS SEXUALIDADES MASCULINAS SON POSIBLES

Estas otras formas en plural de ser hombre tienen que ver con el aprendizaje de los cuidados, de las nuevas paternidades, del amor y de las sexualidades más libres, y pasan necesariamente por la autocrítica y el cuestionamiento de nuestro poder y nuestros privilegios.

No son “masculinidades blandas”. Son formas conscientes, diversas y sostenibles de ser hombres y de relacionarse como hombres, hombres sin miedo a ser otro tipo de hombres.



Amar, besar, acariciar y hacer el amor sin necesidad de expresar poder, dominación o violencia.



CUERPOS Y SEXUALIDADES

Sobre la sexualidad existen muchos miedos y mitos, pero es MUY importante no dejarte llevar por ellos sino centrarte en tu autoconfianza y en el cuidado mutuo.

Que el espacio sea agradable y el reloj no tenga prisa.

Piensa qué te gustaría a ti y cómo, y si es lo mismo que le gusta a tu pareja. Habladlo mirándoos a los ojos. No hagas lo que no te gustaría que te hicieran.

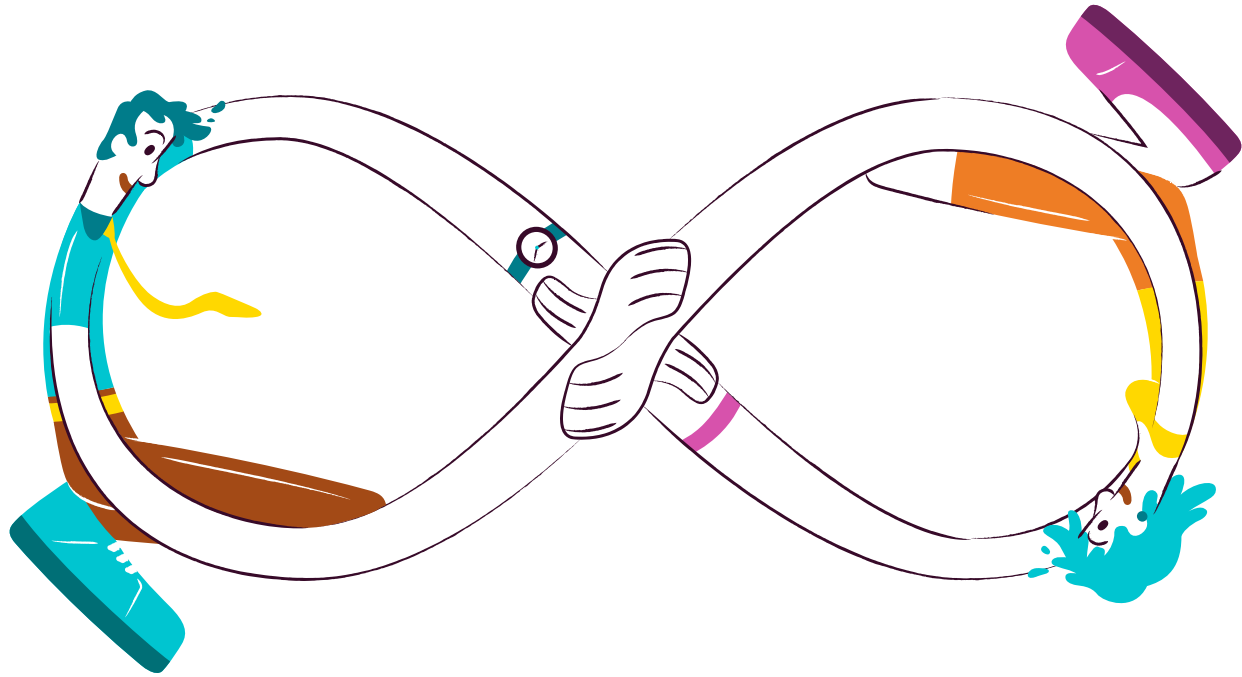
Es muy bueno pactar qué quieres y qué no.

Corresponsabilízate de la prevención. El condón es cosa de dos. No atender a este hecho es una forma de violencia machista.

Observa cuerpo y sensaciones, tuyas y de tu pareja.

LOS CUERPOS SON PALABRAS

- Mira a sus ojos y podrás ver en ellos disfrute o tensión.
- Dejar que surja el cuidado y la amistad en lugar de las expectativas.
- El sexo se disfruta más desde la igualdad, la confianza y la comunicación.
- Atiende a sus gestos y su respiración, al tiempo que observas los tuyos. Descubre si estás en conexión con tu placer.
- ¿Cómo fueron mis primeros encuentros eróticos y cómo me gustaría que fueran los próximos?



**PROPUESTA DE JUEGOS
Y EJERCICIOS PARA
EL DISFRUTE EN IGUALDAD**

EJERCICIO 01

Podemos aprender y enseñar a reforzar y sostener la identidad para evitar las violencias machistas y las desigualdades que discriminan, desde la calle a la cama.

PODEMOS Y PUEDES...

- ... aprender a mirarte y a cuidarte, porque eres únic@.
- ... aprender a respetarte y a respetar, porque todo el mundo lo merece.
- ... aprender a construir igualdad con cada acto cada día, porque es lo justo.
- ... aprender a amar sin poseer, a compartir sin entregar, porque necesitamos nuestro propio espacio además del amor.
- ... aprender a desear sin ocupar ni abusar, sencillamente respetando y haciéndote respetar.



Tu vida te pide igualdad porque eso te da felicidad.

¿VERDADERO O FALSO?



- La identidad se crea a partir de las referencias que nos dan las demás personas de cómo somos.....
- La sexualidad de los hombres debe ser poderosa y dominante, demostrando su lugar de poder todo el tiempo.
- La igualdad es solo cosa de las mujeres.....
- Las chicas no tienen tanto deseo como los chicos.
- Hoy las chicas tienen las mismas posibilidades de expresar libremente sus sexualidades y deseos que los chicos.....
- Los hombres no tienen que demostrar nada a través de sus encuentros sexuales.
- No usar condón es una demostración de confianza y amor en la pareja.....
- Si mi pareja me quiere debe hacer lo que yo le diga.
- Se producen tantos abusos contra las mujeres como contra los hombres.
- Si te quiere y no tiene nada que ocultar, tu pareja tiene que darte las claves de Instagram, de Tuenti y de Facebook, y dejar que veas su móvil cuando se lo pidas.....
- Si recibes un piropo y te sientes mal, es una agresión y un abuso sobre tu espacio personal.....
- Las mujeres, cuando dicen NO, en realidad quieren decir SÍ.....
- Los celos buenos son una muestra de amor verdadero.
- La sexualidad desde la igualdad es más rica y placentera.

MIS NOTAS

MIS NOTAS



MIS NOTAS



MIS NOTAS

MICROLECTURAS RECOMENDADAS

Beauvoir, S. (1958), “**Memorias de una joven formal**”.
Madrid: EDHASA.

Bonino, L. (2011), “**Micromachismos: la violencia invisible en la pareja**”.
(2011) Voces de hombres.
Disponible en: <http://vocesdehombres.wordpress.com/35>

Bourdieu, P. (2000), “**La dominación masculina**”.
Barcelona: Anagrama.

Brantenberg, G. (1994), “**Las hijas de Egalia**”
(trad.: Laura y Raquel Hidalgo).
Madrid: Horas y horas, la editorial.

El PAÍS (8 marzo 2018), “**Micromachismos: si haces alguna de estas cosas, debes replantearte tu comportamiento**”.
Disponible en: https://elpais.com/elpais/2018/03/07/icon/1520426823_220468.html

Marqués, J.V. (1991), “**Curso práctico para varones sensibles y machistas recuperables**”.
Madrid: Temas de hoy.

Pescador, E. (1997), “**La masculinidad y la vivencia del placer**”.
México: Archivos latinoamericanos, Vol. II, 2; 173-181.

Pescador, E. (2003), “**Masculinidades y adolescencia**”, en Lomas, C. “Los chicos también lloran”.
Barcelona: Paidós.



