

## SOLAPA 4

*Que la masculinidad basada en la igualdad  
tiene muchas ventajas*

Los chicos que comparten valores que apuestan por la igualdad entre mujeres y hombres:

- Se sienten más satisfechos con su vida.
- Ven como mejoran sus relaciones con otras personas, tanto mujeres como hombres.
- Mantienen mejores relaciones con la pareja y expresan una mayor satisfacción sexual.
- Tienen una mayor autoestima.
- Asumen mayores responsabilidades en el cuidado de otras personas y son más solidarios.
- Disfrutan de una mejor salud física y mental (se cuidan más).
- Despiertan mayor interés entre las chicas.

### ENTÉRATE

A las chicas ya no les gustan los “machitos” (chulos, violentos, que desprecian a los demás o que tratan mal a las chicas), sino que buscan chicos atractivos por fuera y por dentro, respetuosos y cariñosos.

### Puedes hacer que las cosas cambien

Los modelos tradicionales de masculinidad y de feminidad no tienen razón de ser en una sociedad moderna y democrática, puesto que contribuyen a mantener las desigualdades de género, a que las mujeres ocupen una posición subordinada a la de los hombres y a que se vean expuestas a la violencia de género.

Ha llegado la hora de cambiar, de comprender que hay otras formas de ser hombre, más respetuosas y justas con las mujeres. Recuerda que una sociedad cambia en la medida en la que lo hacen las personas que forman parte de ella.

La igualdad de género necesita de hombres comprometidos, del mismo modo que los hombres necesitamos la igualdad para poder desarrollarnos plenamente como personas y vivir sin renunciar a emociones, sentimientos y vivencias que nos aportan placer y felicidad.

## TRASERA

*¿Te apuntas?*

**Puedes hacer muchas cosas para cambiar el mundo** que te rodea y lograr una sociedad más libre y justa para las mujeres y los hombres:

- Combate cualquier expresión sexista o machista.
- Defiende la igualdad de derechos y oportunidades entre mujeres y hombres.
- Rechaza la homofobia.
- Ten presente que las relaciones afectivas/sexuales deben basarse en la igualdad y el buen trato, en el respeto mutuo, en la decisión libre de dos personas para compartir afectos, experiencias, sentimientos, deseos, caricias...
- Comprende que mantener una relación afectiva y/o sexual con otra persona no te otorga ningún derecho sobre ella y mucho menos a controlar su vida.
- Entiende que la violencia, de cualquier tipo, no tiene cabida en una relación afectiva.
- Apuesta por el diálogo y la negociación como forma de resolver los conflictos.
- Se respetuoso con las mujeres y no trates a las chicas como si fueran meros objetos.
- Nunca presiones u obligues a tu pareja a mantener relaciones sexuales contra su voluntad o a realizar prácticas sexuales que no le agraden. Es sencillo, **NO es NO**.
- Implícate activamente en las tareas del hogar y el cuidado de las personas que te rodean.
- Preocúpate por los demás, colabora con las personas que tengan problemas, se solidario.
- Cuida tu salud evitando implicarte en conductas de riesgo.



DIPUTACIÓN  
DE CÁCERES

## PORTADA

# ¿QUIERES SER UN HOMBRE?

ENTONCES  
DEBES SABER  
ALGUNAS  
COSAS



## INTERIOR 1

*Vives en un mundo donde existen desigualdades, en el que nacer hombre o mujer implica tener distintas oportunidades y grados de poder*

Niñas y niños somos educados para desempeñar roles sociales diferentes, a la vez que se nos asignan distintas cualidades y rasgos que establecen lo que se considera propio de las mujeres y de los hombres. Los mensajes que recibimos chicas y chicos refuerzan aspectos de la personalidad y comportamientos diferenciados:



- Liderazgo (“eres el mejor”)
- Dominio (“demuestra quien manda”)
- Ambición (“busca el poder, la riqueza”)
- Autosuficiencia (“no necesitas ayuda”)
- Valentía (“atrévete”, “arriésgate”)
- Autoestima (“puedes lograrlo”)
- Sentido aventurero (“haz la prueba”)
- Fortaleza
- Negación de las emociones (“no llores”)

- Sumisión (“se educada”, “no contestes”, “obedece”, “haz caso”)
- Prudencia (“ten cuidado”)
- Dependencia (“no vayas sola”, “pide ayuda”)
- Cuidado de la imagen personal (“que te vean guapa”)
- Entrega, sacrificio
- Preocupación por los demás



## INTERIOR 2

*Que los chicos somos educados mayoritariamente en un modelo de masculinidad o forma de ser hombre basado en el sexismo y la homofobia*

A través de la familia, los medios de comunicación y el grupo de colegas recibimos mensajes para que nos ajustemos a un modelo de masculinidad “viejuno” e injusto. Este modelo se basa en la (falsa) superioridad de los hombres sobre las mujeres (lo que se supone que nos da derecho a ejercer poder y control sobre las mujeres) y en el rechazo de la homosexualidad y de los rasgos que se asocian al mundo femenino.

Para ser “**hombres de verdad**” se nos dice que debemos reunir estas características:

- Sentir atracción sexual por las mujeres**
- Ser fuertes, activos, autosuficientes, valientes**
- No mostrar nuestras emociones, ser racionales**
- Usar la violencia para dominar y resolver conflictos**
- Ejercer poder y control sobre las mujeres**
- Ser competitivos, viriles, siempre dispuestos a tener sexo**
- Despreciar el cuidado de nuestra salud**

*Que la forma en la que somos educados los hombres tiene múltiples efectos negativos sobre nosotros*

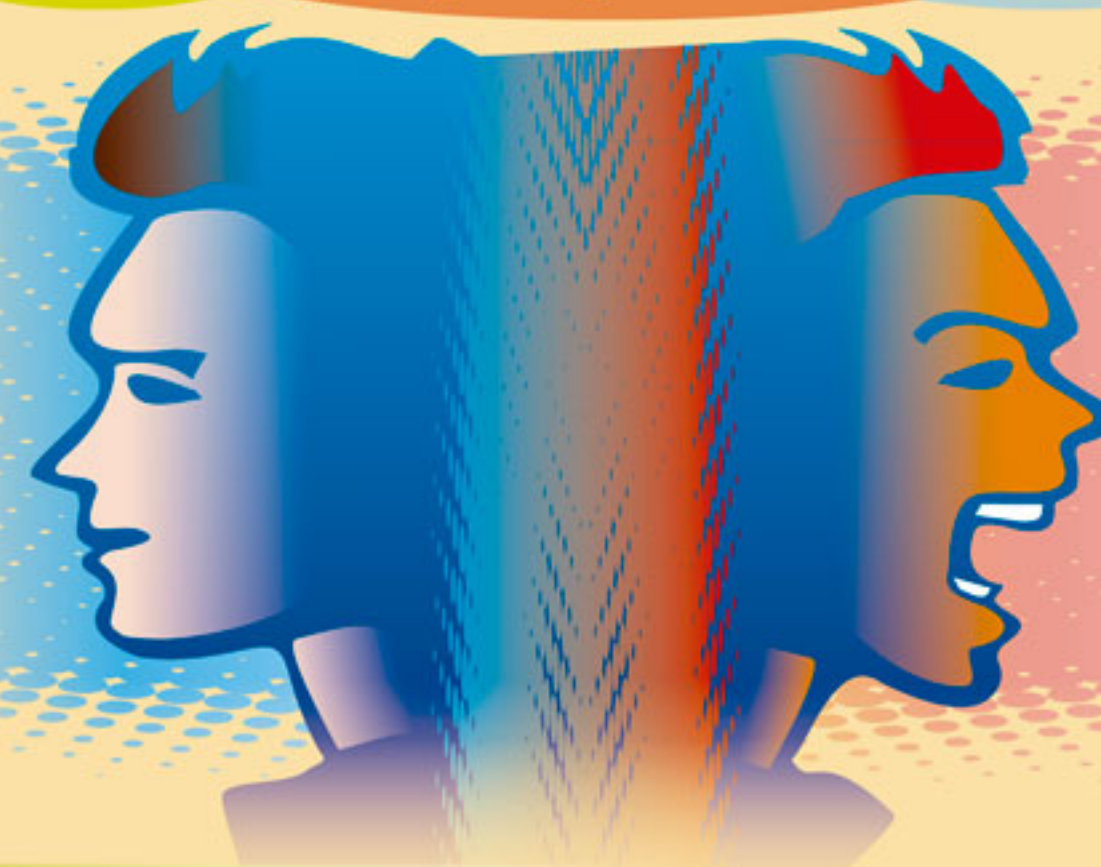
- Nos obliga a ocultar nuestras emociones y sentimientos, a renunciar a aspectos claves de la vida, como nuestra capacidad de mostrar afecto o cuidar a otras personas.
- Nos impide construir relaciones igualitarias con las mujeres.
- Pone en riesgo nuestra salud al incitarnos a asumir conductas de riesgo (conducir de forma temeraria, abusar del alcohol y otras drogas, practicar sexo sin protección, etc.).
- Nos genera inseguridad, frustración e ira, sentimientos que con frecuencia son el origen de muchas reacciones violentas masculinas.

## INTERIOR 3

*Que existen otras formas alternativas de ser hombre*

Si estás cansado de que te impongan una manera de comportarte con la que no te sientes a gusto, de tener que mostrarte agresivo y violento, de vivir la sexualidad como si fuera una competición, de no poder compartir con tu pareja o amistades las cosas que sientes, de no poder mostrarte cariñoso, llorar, emocionarte, querer, cuidar a los demás y ser cuidado, **HA LLEGADO LA HORA DE CAMBIAR:**

**Tú decides qué tipo de persona te gustaría ser**



Dialogante, respetuosa, sensible, afectuosa, segura, comprometida, responsable, entusiasta, sociable, solidaria, cuidadora, sana...

Dominante, controladora, insegura, agresiva, competitiva, homófoba, machista, insolidaria, insensible, con problemas para relacionarte con las chicas...

**Luchar por la igualdad es también cosa de hombres.** Supone defender la libertad para que cada persona, hombre o mujer, pueda desarrollar todas sus capacidades sin estar limitada por estereotipos, prejuicios y mandatos sociales trasnochados e injustos.