



Consejería de Educación,  
Universidades, Cultura y Deportes  
Dirección General de Ordenación,  
Innovación y Calidad



**Servicio de Innovación Educativa.**

**Colección: Rebeldes de Género.**

**Título:** Rebeldes de Género: Despatriarcando Masculinidades.

**Edita:** CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES, CULTURA Y DEPORTES DEL GOBIERNO DE CANARIAS.

**Coordinación:** Área de Igualdad y Educación Afectivo Sexual.

**Autoría:** Eva de la Peña Palacios

**Colaboración:** Félix de la Peña Palacios (autor de contenidos Transfor-Man)

**Revisión de contenidos:** Marta Garchitorea González // Sara Añino Villalva

**Proyecto gráfico, diseño y maquetación:** Pilar Lara Cuenca

**Ilustración:** Begoña Pérez Fumero

**Edición:** Febrero de 2020

**Depósito legal:** TF 125-2020



*Rebeldes de Género es una colección promovida y financiada por el Gobierno de Canarias con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad.*



Consejería de Educación,  
Universidades, Cultura y Deportes  
Dirección General de Ordenación,  
Innovación y Calidad



Estimada alumna, estimado alumno:

*Rebeldes de género* es la nueva colección de la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes, consistente en varias guías visuales pensadas especialmente para ti.

Con esta colección puedes derribar los estereotipos sexistas: cómo estás en el mundo, cómo vives tu cuerpo, cómo son tus relaciones y cómo amas.

Una sociedad libre de violencia machista es posible y tú, como parte del presente y del futuro, tienes que contribuir a este reto.

*Rebeldes de género* te servirá para reflexionar, aprender, disfrutar y hacer que el mundo sea un poco mejor.

Espero que te gusten,

**Gregorio José Cabrera Déniz**

*Director General de Ordenación,  
Innovación y Calidad.*

# ¡HOLA!

¿Quieres ser un hombre de este siglo?  
¿Pasar del rollito macho alfa? Genial, estás en el sitio adecuado. En esta guía encontrarás los hits para lograr **MASCULINIDADES** nuevas, igualitarias y valientes.

**Rebeldes de Género** es una colección que quiere dinamitar los estereotipos sexistas que limitan nuestra forma de estar en el mundo. ¡Porque queremos ser libres!

Nos rebelamos ante esta cultura aún machista. Y por eso nos ponemos manos a la obra para desmontar el patriarcado, esa estructura social que distribuye de forma desigual el poder entre hombres y mujeres, basada todavía hoy en día en el dominio, liderazgo y superioridad masculina.

¡Queremos una sociedad libre de sexismo y la queremos ahora! Por eso te proponemos pararnos a escuchar, a pensar, a darle una vuelta a las cosas.

Si eres parte  
del problema  
¿eres parte de  
la solución?

#WeToo

6-7

EVOLUTION MAN

Toca posicionarse  
como hombre

GENERACIÓN  
X-MEN

8-9

Toca cambiar:

**TRANSFOR-MAN**

Hombres valientes,  
disidentes, referentes

#NOTALLMEN

10-13

¿QUE' ES SER  
HOMBRE? (PARTE 1)

Las Edades del Hombre  
y el Ministerio del  
Macho

14-15

¿QUE' ES SER  
HOMBRE? (PARTE 2)

Cuidados,  
emociones y  
paternidad

16-17

¿QUE' ES SER  
HOMBRE? (PARTE 3)

Violencia,  
competición  
y sexo

18-19

Topicazos... Arggg

**ANDROCENTRISMO**  
¿Privilegios masculinos?  
¿Emh?

20-23

Eeey...

EL MACHO HA MUERTO...  
**VIVA LA (nueva)  
MASCULINIDAD**

24-25

Que quede clarito

**EI FEMINISMO  
NO es CONTRA  
los HOMBRES**

26-27

Hits para la  
**revolución  
masculina**

28-29

Pero hombre...

**¿Todavía  
quieres más...?**

30

¿Te atreves a  
despatriarcar  
**MASCULINIDADES?**  
Continúa leyendo y únete  
a la rebeldía feminista...



¡Pero hombre!

# Si eres parte del problema ¿eres? parte de la solución

A veer, que lo dice:

la ONU

también tu abuela

tu vecino activista del 5º

y hasta el frutero del barrio

¿te subes? ¿te sumas?

"Debe apostarse por incrementar el número de varones implicados... y evitar responsabilizar solo a las mujeres de la lucha por la igualdad."<sup>1</sup>

¡¡Manolooooo, que no haces ná hombre, implícate un poco!!

¡Reduzco yo la jornada para cuidar a mi peque!

Mañana cierro por la huelga del 8M y me ocupo del abuelo.

que interesa a algunos

Porque frente al escenario de "guerra de sexos" es posible un trabajo común, cómplice y solidario.

Los hombres también, el #WeToo

“ La lucha por la igualdad es una cuestión de **#NosotrosTambién**, no solo de las mujeres. **Porque en el problema participamos sí o sí:** reproduciendo machismo, no haciendo nada o contribuyendo a que desaparezca.”<sup>2</sup>

“ Y en ese camino necesitamos un poquito de humildad, **aprendamos de las mujeres** que en esto de cuestionar y cambiar los mandatos de género nos llevan mucha ventaja y experiencia.”<sup>2</sup>

“ Los hombres necesitamos la equidad de género y **la equidad de género necesita a los hombres.**”<sup>3</sup>

1. Naciones Unidas. Brasilia, 2003.

2. Octavio Salazar Benítez.

3. Gary Barker.

# EVOLUTION MAN

1. Octavio Salazar Benítez.
2. Jokin Azpiazu Carballo.
3. Actitud-Reacción ante la igualdad según Miguel Lorente Acosta y Octavio Salazar Benítez.

▶ **Maltratadores** que reproducen hasta el extremo más brutal la cultura machista. Socializados en el **dominio, control** y uso de la **violencia** para someter.

▶ Hombres que hacen posible la permanente reinención y mutación del patriarcado desde la asunción acrítica de que ellos han nacido para ser los amos, **los putos amos.**<sup>1</sup>

▶ Chulitos que se creen fuertes, aunque en realidad el sexismo les hace **débiles**, sin mostrar quienes son por **cobardía y obediencia** a los mandatos de género.

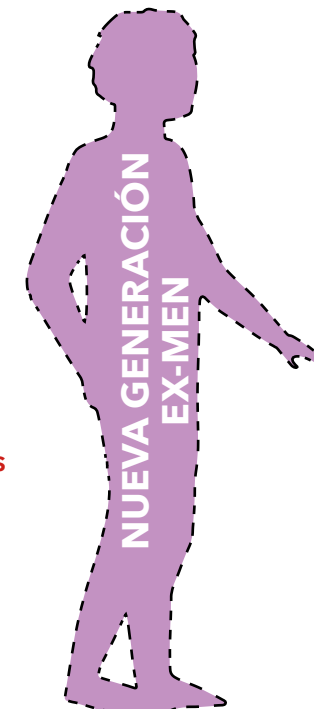
▶ Ser un **troglodita** es algo del pasado que además hace daño: los chicos sexistas dañan y se dañan.

▶ Hombres con miedo, que quieren que casi nada cambie, **"hombres instalados"** que simulan acuerdo con la igualdad.

▶ Los **"híbridos"** que no muestran el modelo más garrulo, que van de **modernos (incluso feministas)** pero solo se "adaptan", disimulan y siguen utilizando la masculinidad como herramienta de poder.<sup>2</sup>

▶ Hombres que saben que solo con no ser violento o cocinar los domingos no basta para ser **igualitario**.

▶ Hombres **valientes** que han dado un paso al frente hacia la igualdad y son **incómodos** para los anticuados machistas.



Máximo nivel

Mínimo nivel

## MACHISTÓMETRO

**HOMO MACHIRULUS**

**HOMO EVOLUCIONANTE**

**HOMO CUIDADOTUS**

**HOMO FEMINISTUS**

Hacia unas masculinidades positivas e igualitarias.

(3) ▶ **Negacionistas y Machistas.** Reaccionan con agresividad, a la defensiva y crean bulos.

▶ **Neutrales e indiferentes (neo/postmachistas).** Admiten que existe violencia machista, pero cuestionan su verdadera dimensión. Modifican ciertas actitudes pero no cuestionan el statu quo.

▶ **Activistas por la igualdad.** que se suman al feminismo sin protagonismos.

Porque ya no hay excusas. Los hombres tenemos que reflexionar sobre qué papel tomamos en este momento histórico feminista.



## ¿Dónde estás TÚ?

¿ Soy de los...

... obstaculizadores / negacionistas ?

... indiferentes ?

... en proceso de cambio ?

... conscientes y responsables ?

... activistas ?

... que restan ?

... incrédulos o sorprendidos ?

... que disimulan ?

... predisuestos ?

... proactivos que se suman apoyando ?

# HOMBRES VALIENTES

## TRANSFOR-MAN

En un grupo de WhatsApp o en el gimnasio mandan-dicen la típica gracia machista, ¿quién es el valiente que se atreve a decir que no le gusta? ¿quién se resiste a la presión social de los colegas? "La manada es posible por el pacto y silencio, ninguno quiere salirse y eso hace que se contagien los modelos tóxicos que son tan frágiles que necesitan estar afirmándose continuamente. **Pero la disidencia genera una TRANSFORMACIÓN brutal.**" Ritxar Bacete

"Soy decidido partidario de la coeducación y el derecho al voto de las mujeres."

1914



**Adolfo González-Posada**  
ESPAÑA

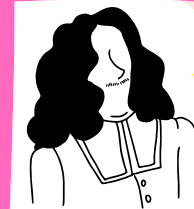
Fue él quien introdujo en España el concepto "feminista" en 1899 con su libro *Feminismo* que llevó a la RAE a incluirlo en el diccionario como movimiento por la igualdad.

# HOMBRES DISIDENTES

Que se atreven a decir: **Yo no soy ni quiero ser así.** Que luchan contra las violencias machistas de las que se saben parte. Y se sienten bien dando la cara, porque saben que es importante crear una masa crítica de hombres rebeldes.

# HOMBRES REFERENTES

Siempre ha habido valientes y disidentes **¡en todos los siglos!** Tienes muchos más en el maravilloso cómic "Hombres Feministas. Algunos referentes" de CEPAIM.



1673

**Poullain De La Bavrre**  
SUIZA-FRANCIA

Iba a las tertulias feministas de los salones de la época. Escribió un polémico y radical libro criticando el patriarcado.

"Se les ha arrebatado lo que por derecho era suyo. Dadles educación y se verá que la mente no tiene sexo."

## ¿Y en el SIGLO XXI? ¿A quiénes conoces?

Las niñas de hoy ven que Elsa, de Frozen, canta que es libre y pasa de reglas... o Vaiana, o Mérida. Mientras las chicas ya dicen que ellas se salvan solas, los chicos que quieren transformarse con ellas **siguen teniendo los mismos modelos.**

Los referentes masculinos son muy **estrictos y patriarcales** (hombre competitivo, exitoso, musculado, rico, invencible, ligón, chulito). Estos modelos de referencia viejos ya no sirven... y los nuevos están en construcción.

Nuestros niños **necesitan tener otros referentes** para contrarrestar esos mensajes: Modelos de hombres empáticos, sensibles, que expresen sus emociones o sus miedos, que sepan relacionarse con las niñas libres del presente y del futuro.

# ¿ERES TÚ UNO DE ELLOS?

"¿Acaso defender a las mujeres viene a ser lo mismo que ofender a todos los hombres?"

1735



**Benito Jerónimo Feijoo**  
ESPAÑA

Escribió *Discurso XVI: Defensa de la Mujer* y se quejaba de los que se sentían atacados.

1900



**Qasim Amin**  
EGIPTO

Escribió *La liberación de la Mujer*. Se sirvió de versículos del Corán para apoyar la idea de que las mujeres deben ser libres.

"No eduques a tu hija en el miedo, educa a tu hijo en el respeto. Con el velo puede haber instrucción pero no la posibilidad de interactuar libre con el mundo."

1869

**John Stuart Mill**  
INGLATERRA

Defendió la causa sufragista con ardor. Y publicó una de las obras clave del feminismo: *El Sometimiento de la Mujer*.



"Pero atentos los que preguntan ¿cómo es posible dejar privilegios? ... porque si hay voluntad, se encuentra la forma."

**Los 32 de Seneca Falls (Frederick Douglass)**  
EEUU

La declaración de Seneca Falls se considera el Texto Fundacional del Feminismo como movimiento social. Lo firmaron 100 personas: 68 mujeres y 32 varones.



1848

"Reclamamos de forma conjunta la abolición de la esclavitud y los derechos de la mujer."

**Marqués de Condorcet**  
FRANCIA

Luchó desde su posición parlamentaria por la educación igualitaria y el derecho a la ciudadanía de las mujeres.



1789

"¿Cómo se puede invocar el principio de la igualdad universal de derechos y olvidarlo con respecto a doce millones de mujeres?"\*

"Las mujeres buscan hombres que todavía no existen y los hombres buscan mujeres que han dejado de existir."

¡el tamaño importa!

# TOCA CAMBIAR

y ENTONCES...

(y es el actual cambio de las mujeres el principal motor del cambio de los hombres)

Cambios pequeños, grandes...

La igualdad no se construye solo con leyes y políticas públicas...

Millones de chicos, hombres... en muchos lugares, con muchas (aparentemente pequeñas) decisiones **para eliminar el machismo nuestro de cada día** pueden provocar un cambio radical. !!!

Cambios individuales y colectivos...

Podemos **empezar practicando la autocrítica** al más puro estilo de las reuniones de Alcohólicos Anónimos: **"Hola, me llamo Ritxar Bacete y también soy machista**. Sin flagelarnos, sin autoengañarnos y conectar desde la humildad con distintos grados tanto de contradicciones como de responsabilidades."

Y el feminismo es justo eso, un espejo en el que mirarse individualmente para construir colectivamente.



**Empezar por uno mismo** con una reflexión crítica para asumir el reto de deconstruir el machismo individual **con la intención de cambiar la sociedad**.

¡Atención!

**No es tan fácil ser** (=actuar de forma coherente como) **hombre feminista/igualitario**, sobre todo **porque empieza a lo bestia**: tomando conciencia de pertenecer "a un grupo que oprime" y claro, eso **bloquea muuucho...** (pero te aseguramos que merece la pena, para ti y sobre todo para la sociedad). ⚡

Dentro del sistema patriarcal, la conciencia creciente de la mitad "oprimida" hace poco viable un futuro en el que la otra mitad siga siendo "opresora". La solución ha de ser colectiva. El propio concepto de la igualdad implica, como mínimo, que las dos partes tengan consciencia y cambio.

# NO TODOS LOS HOMBRES<sup>1</sup>

(#NOTALLMEN)

Que sí, que está claro que no todos los hombres somos iguales, pero si nos callamos, si no actuamos, nos convertimos en cómplices de los que sí son así.

Vale, no todos los hombres violan, pero sí los suficientes para que las mujeres tengan miedo. No todos los hombres acosan, pero sí los suficientes para que a todas mis amigas y conocidas las hayan acosado. No todos los hombres son pederastas, pero sí los suficientes para que el algoritmo de Facebook recomiende "fotos sexys de menores".

Así que esos hombres no necesitan ser defendidos. Los "not all men" necesitamos cambiar y exigir que cambien nuestros amigos con conductas depredadoras y machistas.

Pues yo creo que la violencia de género es un problema masculino que sufren las mujeres. No quiero decir que todos somos maltratadores, ni todos somos violadores ni puteros. Pero la raíz de estos dramas está sobre todo en el modelo de masculinidad patriarcal.

Si el machismo perdura es porque los hombres hemos sido cómplices. Aunque no seamos maltratadores... reconozcámoslo, muchos guardamos silencio.

Porque aunque no te sientas culpable de que el patriarcado haya creado la desigualdad del mundo en el que naciste hombre, sí te sientes responsable de implicarte en corregirla y crear un mundo mejor en Igualdad real.

Si cada hombre asume su responsabilidad, pequeña o grande, daremos un paso histórico. Y si no lo hacemos, esto se quedará así otro par de siglos.

Si no quieres que las generalizaciones sobre los hombres sean verdad,

COMBATE EL MACHISMO, (mujeres y hombres)  
NO A QUIENES LUCHAN  
ACTIVAMENTE POR LA IGUALDAD

1. Testimonios del equipo del Programa Transforman sobre textos de Octavio Salazar Benítez.

Por supuesto, mucho más que tener un pene. La masculinidad trasciende lo biológico, a la XY, porque es una construcción cultural.

# ¿QUE' ES SER HOMBRE? ¿Cómo se aprende a ser hombre?

(PARTE 1)

Algunos ejemplos...

**0 años**

Mensajitos que diferencian **rosa-azul**: No a muñecas, cocinitas, danza...



**6 años**


Aprenden a **ocultar emociones**.

**50%** de madres no pueden identificarlas en sus hijos varones (en hijas, sí)<sup>1</sup>



**12 años**

“Pregunté a un niño jugador de fútbol: ¿Cómo te sentirías si delante del equipo el entrenador te dijera que jugaste como una niña?» Yo esperaba algo como que estaría triste, furioso, o algo así. No, me dijo: «**Me destruiría**»...”<sup>2</sup>




**18 años**

¿Te la has tirado ya? ¿Con cuántas te has enrollado? **¿Cuánto te mide?**



**24 años**

“Nuestros abuelos no sabían ni encontrar la escoba, nuestros padres la encontraron y le dieron uso, pero les falta **sentirse orgullosos** de ello: ese es nuestro objetivo.”<sup>3</sup>



**adulto**

La socialización diferencial de género limita con mandatos impuestos lo que es...

**“SER TODO UN HOMBRE. UN HOMBRE DE VERDAD.”**

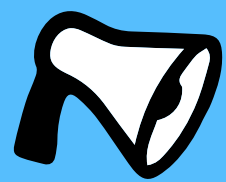
1. CEPAIM.
2. Tony Porter.
3. Testimonio de MP4 ¿Reproduce Sexismo? Gobierno de Canarias.
4. Enunciados en 1976 por la psicología social (Robert Brannon y Deborah David).

¿Cuándo aprendemos que hacer algo “como una mujer” es un insulto?

**“el hombre NO SOLO TIENE QUE SERLO. TAMBIÉN TIENE QUE PARECERLO.”**

Y ahí aparece el imaginario pero eficaz **“Ministerio del Macho”**, según Grayson Perry: “En la cabeza de cada hombre hay un amo, jefe del Ministerio de la Masculinidad, algo similar a una Gestapo para garantizar que ninguno se aparte del guion patriarcal.

Una “voz” que envía instrucciones a través de un interfono y que castiga a los **“traidores”**.



Y lo ilustra con una anécdota: Un niño en bici pedalea cuesta arriba jadeando, con lágrimas implora a su padre: ¡Papá, papá...! El padre le mira ceñudo, con una cara, escribe Perry, que he visto mil veces en campos de fútbol, y dice: **¡Sé fuerte, no gimotees, sé un hombre!**

- ¡CALZONAZOS!
- ¡BLANDO!
- ¡PLANCHABRAGAS!
- ¡HOMOSEXUAL!
- ¡SENIBLÓN!
- ¡ENDEBLE!

Hay una ley no escrita de la vieja masculinidad.

**4 MANDAMIENTOS DEL MACHO:**

- 1 estatus social
- 2 seguridad
- 3 agresividad
- 4 y, sobre todo: nada de mariconadas



Esa unidad de vigilancia que pone a prueba todo el rato la hombría, tiene efectos muy negativos.

**TOCA actualizar el “Sistema Operativo de la Masculinidad.”**



# ¿QUE' ES SER HOMBRE?

(PARTE 2)

1. CEPAIM.
2. Eurostat.
3. Barómetro CIS.
4. Testimonios Transforman.

EMOCIONES

LOS HOMBRES DE VERDAD ~~NO LLORAN~~ deberían

Topicazo prehistórico

“EDUCASTRACIÓN”

¡Pa'llorar!

Los niños varones **aprenden a no expresar** ciertas emociones.<sup>1</sup>  
¿Cómo vas a mostrar **miedo, tristeza, ternura o inseguridad** y a la vez hacer creer que eres el más fuerte, valiente, invencible, seguro, poderoso?

¿Complicadete, no?

Resultado:

macho alfa



LLORAR ES DE NIÑAS

Un hermetismo sentimental que **no es sano** y tiene consecuencias.

Ej: 4 de cada 5 personas que se suicidan son hombres.

reto:

Quitarse corazas, verbalizar sentimientos, aceptar la vulnerabilidad, repartir el poder, huir de clichés rancios, abrazar términos como la **ternura, empatía, pedir perdón, dudar, rectificar...**



Recuerda: **MOSTRAR SENTIMIENTOS NO TE HACE MENOS HOMBRE... TE HACE MÁS HUMANO.**

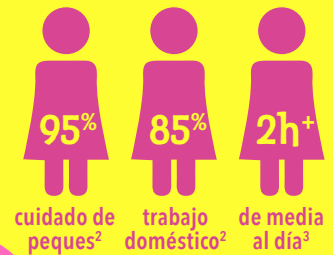
CUIDADOS

¡¡EY, QUE YO AYUDO!!

Recuerda: no se “ayuda” con los cuidados de la casa o las personas, se es **corresponsable**.

Y no solo los domingos... ¡Siempre!

datos:



Vale, quizá tú no, peero:

Y a eso suma:

la carga mental, los cuidados emocionales, la triple jornada...



Los **¿Tengo que estar yo pendiente de todo? de muchas mujeres** (planificar, coordinar, decidir... no solo ejecutar).



Y los **dime qué hacer y lo hago, hazme la lista de la compra y voy, o los no me lo has pedido de muchos hombres.**

reto:

Cuestionar el sistema patriarcal de **cuidados feminizados, gratuitos, obligatorios, no valorados... Poner en valor y en el centro los cuidados** (en la economía, la política... en la vida en general).

PATERNIDAD

MI PAPA' ME MIMA

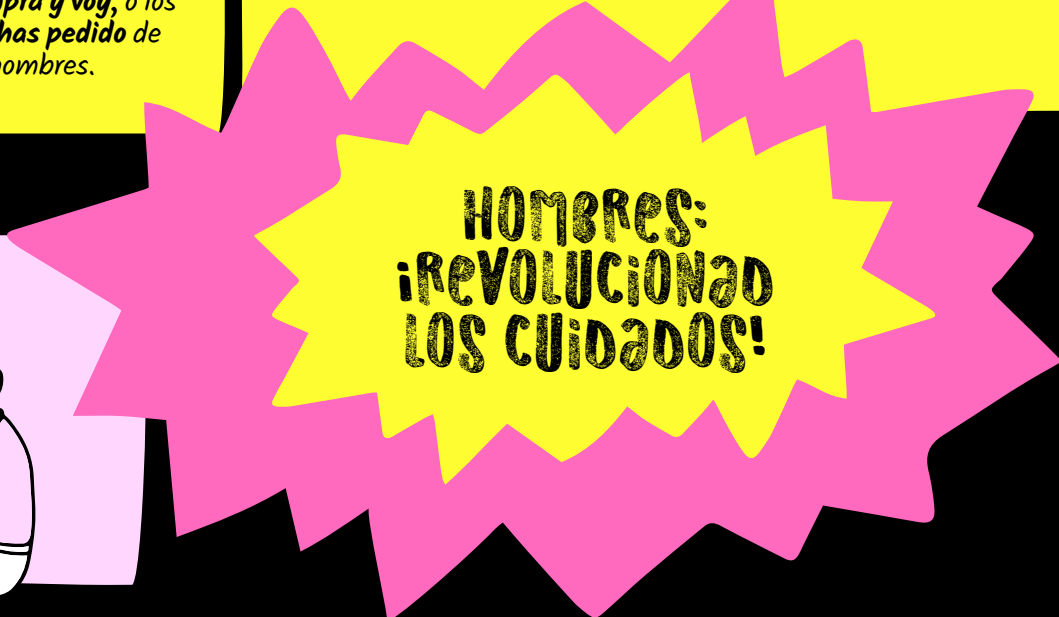
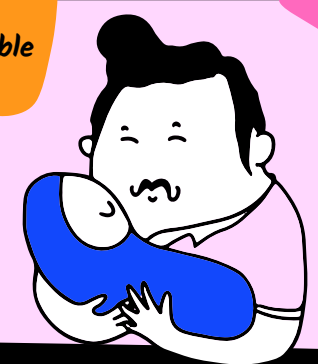
Yo con mis niet@s hago lo que, por vergüenza, educación de esa época y corazas, no me atreví a hacer con mis hij@s: **mostrar cariño, ñoñería, cambiarles el pañal, cuidarles...**<sup>4</sup>

Cositas que dicen abuelos

#papicuida #papicorresponsable

RECUERDA:

**La paternidad positiva** (igualitaria, presente, comprometida y equitativa) transgrede y se rebela contra la masculinidad estereotipada y rancia.



# ¿QUE' ES SER HOMBRE?

(PARTE 3)

¿Tendrá que ver que todavía se asocie la violencia, agresividad, el riesgo... a la virilidad?

VIOLENCIA-RIESGO- COMPETITIVIDAD

## ALGUNOS DATOS <sup>1</sup>

**93%** de los delitos en España los cometen hombres.

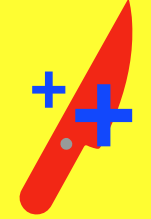


**90%** de las mujeres y **96%** de los hombres asesinados en el mundo lo han sido a manos de hombres.

**92,1%** de la población reclusa son hombres.



**+ del doble** de riesgo de morir al volante que las mujeres.



muchas más posibilidades de sufrir un acto de violencia protagonizado por otro hombre.

## ESTUDIOS CONFIRMAN...

La presión para actuar de forma violenta:

**50%** de los chicos jóvenes consideran que deben actuar de forma "dura" ante cualquier situación aunque sientan miedo.<sup>2</sup>

Un varón de 18 años habrá consumido ya cerca de

**200.000**

escenas de violencia a lo largo de su vida.



Mmm. ¿Influirá eso en cómo aprenden algunos hombres a "resolver" conflictos?

¿¿¿Y esto???

## Tríada de la Violencia masculina<sup>3</sup>

**1** **Contra sí mismo** (suicidio, adicciones, descuido de salud...).

**2** **Contra otros hombres** (accidentes, homicidios, peleas o agresiones) para demostrar quién es el más fuerte.

**3** **CONTRA LAS MUJERES** y otras poblaciones asumidas como débiles (diversos tipos de violencia y abuso).

## EL MODELO WINNER-LOSERS

(ganadores-perdedores)  
Nos han vendido la **competición** como forma de vida de los hombres: hay que ser un winner.

Y si se cuestiona tu virilidad ¡toca reafirmarla como sea!

A pesar de esto **¡hay hombres guays!** muchos, muchísimos que no se sienten cómodos con esta **"socialización en la violencia"** y luchan contra ella y por el bienestar de quienes les rodean y por una:

**CULTURA DE PAZ** ←.....→

**CULTURA VIOLENTOLÓGICA<sup>4</sup>**

¿Tú?

No existe una **naturaleza violenta masculina**. Las violencias masculinas existen como fenómeno pandémico, no por biología, por aprendizaje en una:



SEXO

"Nosotros no somos depredadores sexuales, ni empotradores, ni el sexo es lo más importante. Y las mujeres no son objetos para nuestro deseo, un trozo de carne o un polvo del que presumir."<sup>5</sup>

## ¡Dejémonos de tanto PORNO...<sup>6</sup>

(falocéntrico, penetrocéntrico, eyaculecéntrico...)

**...Y de erotizar al machote malote!**

¿Cómo puede ser que siga triunfando el chulito del insti?

¡Sexy es el tío que cuida!

¡¡ARGGG PUAGH!!

## MITOS

**Los hombres tienen más deseo sexual. ¡FALSO!**

Tenemos la misma capacidad de experimentar deseo pero la sociedad impulsa en los hombres la iniciativa sexual, que sean activos... y en las mujeres el recato y la pasividad.

¡y una respuesta sexual diferente!

**La sexualidad masculina es instintiva, incontrolable y agresiva. ¡FALSO!**

Pero como resultado de esta falsa creencia, algunos ejercen presión y acoso en las relaciones sexuales.

## Reto:

Generar una **sexualidad equitativa** y no de asalto.

"Los hombres nos hemos considerado guerreros en el ámbito sexual y hay que empezar a pensar como compañeros."<sup>5</sup>



¿Más sobre sexualidad? No te pierdas la guía de SEXO.

# ALGUNOS HOMBRES DICEN...

solo algunos

(Típicos topicazos, vaya) 🙄

¡¡Ahora todo es machismo!!  
No se les puede decir nada.

Claro que puedes decir, alto y claro, **jme uno contra todo machismo!** El más obvio, visible y reconocido y también el encubierto, asumido e incluso disfrazado como positivo que antes **era normal, el machismo nuestro de cada día.** Pero ya no. Ahora se habla, se detecta (hay gente a quien le cuesta) y se denuncia. Mmm... ¿esto te molesta?

¿Y los hombres maltratados qué?

Pues nadie los niega, solo se insiste en que lo son por otro tipo de violencia (que por supuesto se juzga y condena también), al igual que hay casos de mujeres agredidas que no se tipifican como violencia de género y siguen otra vía jurídica. Solo se insiste en que, al margen de su mucha menor incidencia en las relaciones de pareja, no existe una construcción cultural alrededor de ella que lleve a responsabilizar a la víctima, a justificar a la persona que agrede, y a entenderla como algo normal, como sí ocurre con **la violencia de género, que es un grave problema social.**

Tanto 8M ¿Y para cuándo un día del hombre?

Pues mira, para el 19 de noviembre, ¿te viene bien? Fecha elegida en 1992 para celebrar el Día Internacional del Hombre. Pero recuerda que **el 8 de marzo va contra el machismo,** no contra los hombres, se reivindican los derechos de las mujeres.

Pero ¿¡Qué más quieren!? Si ya hay igualdad.

Pues mira **No, ene-o.** Claro que se ha avanzado mucho, pero vivimos un **espejismo de la igualdad:** se dice que ya hay igualdad, para que todo siga igual, cuando los datos objetivos (no el "pues a mi primo del pueblo le pasó que...", o "yo en casa sí hago...") y cualquier estadística oficial refleja claramente que aún queda mucho por hacer.

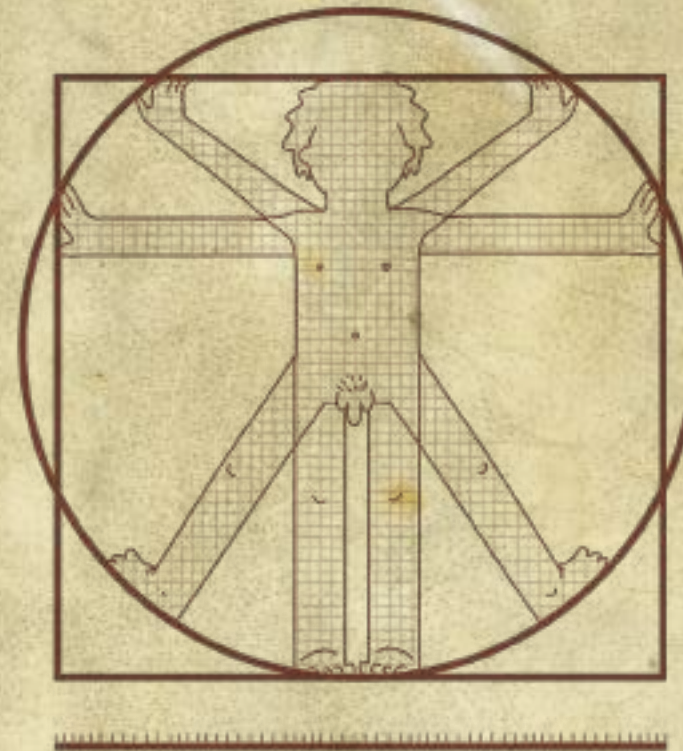
Sois muy pesadas con esto del feminismo.

Decir a una mujer que está obsesionada con el feminismo es como **decirle a un pájaro enjaulado que está obsesionado con volar.**



# ANDROCENTRISMO

Poner al hombre y lo masculino como centro de todo mientras que la mujer o lo femenino son "lo otro", lo específico y particular (ej.: cine de mujeres, literatura de mujeres...).



El hombre como medida de todas las cosas.

## LA MIRADA OBLIGUISTA

¿Sabías que lo de **detectar un infarto por el dolor de brazo izquierdo** es solo para hombres? (en mujeres es como dolor de tripa). ¿Y que las **dosis de los prospectos de medicinas,** el diseño de los **cinturones de coches** o la **seguridad en ascensores** están basados principalmente en el peso-estatura de hombres? ¿Que las mujeres policía tuvieron que recordar que **¡tienen tetas!** porque los **chalecos antibalas** se diseñaban solo para hombres? (les pasó igual a las astronautas). ¿Que lo de "**universal**" en "**se consiguió el sufragio universal**" era solo para hombres?... ¿Que hasta Apple ha reconocido que diseñó su último **iPhone XS Max** de 16,5cm solo para "**manos de hombre**"?... y mucho más.

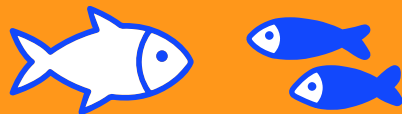
**Aún queda mucho para alcanzar una igualdad real.**



## UNA HISTORIA

Van dos peces jóvenes nadando juntos y se encuentran con un pez más viejo que viene en sentido contrario: «Buenos días, chicos, ¿cómo está el agua?». Los dos peces jóvenes nadan un poco más y entonces uno mira al otro y dice: «¿Qué demonios es el agua?»

David Foster



## UNA ANÉCDOTA

Escuché una conversación entre una mujer blanca y otra negra que cambió mi vida. La mujer blanca dijo: «Todas las mujeres, por el hecho de ser mujeres, sufren la misma opresión». Y la mujer negra le respondió: «No estoy segura de lo que dices. Deja que te pregunte: cuando te ves en el espejo por la mañana, ¿qué ves?». «Veo a una mujer», dijo la mujer blanca. A lo que la otra contestó: «Pues verás, ese es el problema. Porque cuando me veo en el espejo por la mañana, yo veo a una mujer negra. Para mí la raza es visible; pero para ti es invisible porque no la ves». Y añadió: «El privilegio funciona así: es invisible para los que lo poseen».

Michael Kimmel

Kimmel cuenta "Cuando me miro al espejo ni si quiera veo a un hombre, yo veo un ser humano. Los hombres, sobre todo blancos, occidentales y de clase media, nos vemos reflejados en una especie de modelo universal."



Invisibles-relación estructural.

Vivimos en una realidad que, a fuerza de rodearnos, termina volviéndose invisible; y que solo percibimos cuando cambia (o se quiere cambiar). Es difícil percibir los privilegios que vienen dados por el simple hecho de haber nacido varón.

## AUTO-TEST MASCULINO



- ¿Crees que las mujeres de tu entorno (madres, parejas, hermanas, abuelas) te han cuidado más a ti que tú a ellas?
- En caso de decidir ser padre, ¿crees que afectará algo en tu trabajo?
- Si tienes peques y una carrera profesional ¿pensarán que eres egoísta por no quedarte en casa a cuidarlos?
- ¿Caminas por la calle sin miedo a sufrir acoso o agresión sexual?
- De tus hobbies o profesiones que quieres ser ¿tienes un montón de referentes de tu mismo género?

Ritxar Bacete

Afirma Bacete que sirve para chequear privilegios propios: cada respuesta afirmativa supone disfrutar de un privilegio en relación a las mujeres.

Es importante detectarlos y reconocerlos.

# ¿PRIVILEGIOS MASCULINOS?

## ¿Qué privilegios?

Ufff, cuatro cositas sobre esto: una historia, una anécdota del siglo pasado, un test "incómodo" y una reflexión.



## UNA REFLEXIÓN

¿Te han dicho alguna vez lo de "cómete todo lo del plato porque no sabes la suerte que tienes por comer todos los días"? Pues ojalá me hubiesen sensibilizado con mis privilegios de género tanto como lo hicieron con el tema de la pobreza. Pero no. Si hay un reparto injusto, tocará que algunos sujetos se empoderen, y otros tendremos que des-empoderarnos, ¿no?

Lionel S. Delgado

Cuando no tenemos conciencia de nuestros privilegios, cuesta valorar la suerte que tenemos de no sufrir determinadas injusticias. Si el patriarcado supone una red de poder de distribución desigual, nos guste o no, toca hacer un reparto justo.

Perder privilegios.

Invisibles-androcentrismo.

## Y RECUERDA:

**A veces no son privilegios, son derechos negados, derechos fundamentales que no se están cumpliendo para todas las personas. Para distinguirlos nos preguntamos: ¿Es deseable quitar ese privilegio al privilegiado? Un ejemplo: ¿Es deseable que los hombres pasen también inseguridad en las calles? Entonces la seguridad no es un privilegio, es un derecho no cumplido en las mujeres. ¿Es deseable que a los hombres nos deje de salir gratis opinar/tocar/valorar/abusar cuerpos de mujeres? Entonces esa impunidad sí es un privilegio.**

Es importante denunciarlos. Y si dependen de tí, renunciar a ellos.

# EL MACHO HA MUERTO... ¡VIVA LA (nueva) MASCULINIDAD!



LA FRÁGIL  
MASCULINIDAD  
PATRIARCAL

No tengamos miedo de reconocer que **"el machoman"** de la masculinidad hegemónica y tradicional **está obsoleto**, se está resquebrajando, de poner en duda los mitos inamovibles del 'macho ibérico', la toxicidad de ciertos comportamientos masculinos caducados pero vigentes.

Dejar atrás ese mito del macho alfa, infalible, incansable, siempre fuerte, sin miedo alguno, lleno de prepotencia, de chulería, de la contención emocional, de ambición desmedida, ansia de protagonismo, superhéroe de peli, adicto a la adrenalina...

## NO ES SEXY

No es raro que una chica use una camiseta de su pareja chico para dormir, incluso para salir a la calle. ¿Cuántas escenas de peli hemos visto donde ella se pone la camisa de él para desayunar? Es femenino. Queda hasta sexy.

Aaay pero si eres hombre. Si eres chico no puedes levantarte y ponerte ropa de tu chica y hacer como si nada. O hacer-decir "cosas de mujeres".

Poder... puedes, pero **tu masculinidad estará bajo sospecha**. Cualquier descuido puede mancillar "el honor machito" para siempre.

*Las chicas no tienen nada que temer (porque ser chica no es ser privilegiada), su feminidad no se va a ver comprometida.*

*¿De verdad es tan frágil nuestra masculinidad que se quiebra por usar cremas o algo con tonos rosas?*

## SOLO PARA HOMBRES

Bastoncillos de los oídos, pasta de dientes, champús, pañuelos, bolsa de patatas fritas o esponjas de baño... todo con un **FOR MEN** enorme. Se hacen líneas aparte de productos neutros y envases llenos de POWER, ULTRA... o cualquier palabra que suene a acción o a **"muy hombre"** (y con anuncios que apelan al poder, al peligro, al "chico malo"...).

El capitalismo, que todo lo aprovecha, y es el aliado del patriarcado, se frota las manos con ese miedo de algunos a **perder puntos del carné de macho** y dejar de ser "masculino" si, por ejemplo, se le ocurre usar cremas, perfume o limpiadores.

*Y en las mujeres, miedo a no ser "femenina", deseable, elegible...*

## MASCULINIDADES QUE LIBERAN

de la camisa de fuerza que nos impone ese "ser un machote", **ataduras que nos han empequeñecido** y, de paso y sobre todo, han lastrado el progreso de la humanidad sometiendo a la otra mitad.

## ¡ASÍ, SÍ!

Cuando dos tenistas triunfadores como Rafa Nadal o Roger Federer lloran y **se abrazan** después de un partido. ¡Ole!, cuando un político o un juez se han llevado a sus peques al trabajo o reducido su jornada para cuidarles.

## ¡VIVAN LAS MASCULINIDADES diversas, nuevas, igualitarias, alternativas, diferentes...!

Las que nos hacen abandonar cualquier resistencia a la igualdad real. Esta (nueva) masculinidad asume que cambiar los esquemas no es amenazador, ni poco natural ni afeminado, sino parte de la revolución masculina que tantas mujeres llevan siglos esperando.



# EL FEMINISMO NO ES CONTRA LOS HOMBRES

## ... ES CONTRA EL MACHISMO

Ya, es verdad... Pero hay gente que no se entera, o no se quiere enterar, y cree que las feministas son unas odiahombres. 🤔 22:40

Ufff, ese topicazo está más que desmitificado, incluso hay estudios que demuestran lo contrario... En fin... 22:42 ✓

Los feminismos critican las manifestaciones de la masculinidad que generan desigualdad de género... 22:44

Ya, y no es lo mismo criticar la masculinidad machista que odiar a los hombres en su conjunto... 🤔 22:45 ✓

No se trata del rollito "mujeres contra hombres" 22:48

Nop, quienes son feministas, también hombres, no están en contra de los hombres, sino de los machistas... 🤔 22:50 ✓

HOY

“ SI CONSIDERAS QUE EL FEMINISMO ES TU ENEMIGO, DEBERÍAS REVISAR TU CONCEPTO DE IGUALDAD O PENSAR POR QUÉ TE SIENTES ATACADO O A LA DEFENSIVA.” EVA DE LA PEÑA

22:51

## YO NI MACHISTA NI FEMINISTA

Ufff! Qué pesadez con eso... y con lo de "si yo estoy a favor de la igualdad pero no soy feminista"!... Menos mal que ya casi no se oye. 🤔 9:21

Ya, ese antiguo rechazo a la palabra "feminismo" era por desconocimiento del significado real del término (que interesaba distorsionar y negativizar)... 9:26 ✓

Menos mal que con solo buscarla en el diccionario o investigar quedan atrás esas respuestas fruto de prejuicios... 9:31

Pues sí, está claro que ser feminista es querer la igualdad, y por eso los hombres debemos sentirnos a gusto con el término... 🤔 9:39 ✓

HOY

“ LO QUE DE VERDAD ES CONTRARIO AL FEMINISMO ES LA IGNORANCIA Y LA IGNORANCIA SE COMBATE APRENDIENDO.” ANA DE MIGUEL

9:41

## HOMBRES FEMINISTAS

Ya, pues yo tengo amigos que dicen que la lucha por la igualdad es un asunto de mujeres y que ahora están muy pesadas con el "monotema"... 🤔 17:19

Es que ya no se callan y decirles que están pesadas con el feminismo es como decirle a quien se ahoga que está obsesionado con nadar. 17:25 ✓

Ya, ya, si a mí no solo no me molesta, a mí me emociona. 17:26

A mí también, pero en estos tiempos de feminismo triunfante, o por lo menos guerrero, yo me pregunto: ¿Y nosotros qué? 17:30 ✓

Mmm... No sé, puede que el feminismo esté como "a medio camino", porque ha logrado la igualdad formal pero no la real todavía y porque falta nuestra implicación activa... 17:35

HOY

“ LOS HOMBRES QUE QUIEREN SER FEMINISTAS NO NECESITAN QUE SE LES DÉ UN ESPACIO EN EL FEMINISMO. NECESITAN COGER EL ESPACIO QUE TIENEN EN LA SOCIEDAD Y HACERLO FEMINISTA.” KELLEY TEMPLE

17:36 ✓

## LO QUE GANAMOS CON EL FEMINISMO

¿Sabes que en 1915 un periodista en EEUU escribió un artículo: «Feminismo para hombres». Y la primera frase decía: «El feminismo permitirá que los hombres sean libres por primera vez»? 14:05

¡En 1915! ¿Cuándo las grandes manis de las sufragistas en la Quinta Avenida de Nueva York? 🤔 14:09 ✓

Si, tío, hace más de un siglo ya algunos hombres tenían claro no solo que el feminismo es igualdad, sino que era una teoría emancipadora del ser humano y nos liberaba también a nosotros... 14:10

Mmm... pero no vayamos ahora de víctimas, ¿eh? Que los hombres, aunque no todos ni en el mismo grado, a través del modelo de masculinidad patriarcal hemos generado las graves discriminaciones hacia las mujeres... 14:11 ✓

Sí, sí, claro, pero también hay que ver el impacto y los problemas específicos que genera esa masculinidad chunga en nosotros ¿no? 14:13

HOY

“ DERECHOS DE LOS HOMBRES QUE SE GANAN CON EL FEMINISMO: A SER VULNERABLE, A SER DÉBIL, A COMETER ERRORES. A NO SABER. A DUDAR. A SER FLEXIBLE. DERECHO A NO AVERGONZARSE DE LO ANTERIOR.” GRAYSON PERRY

14:19 ✓



# 10 HITS PARA LA REVOLUCIÓN MASCULINA

1 ▶ Me reviso-cuestiono mi "ser hombre", por si va de machito. **¡Empiezo por mí!**

2 ▶ ¡Me uno al feminismo... y aprendo! ¡Viva el cambio a **lo que es justo!**

3 ▶ Pongo en el centro de la vida **los cuidados** (a personas, hogar...) responsabilizándome.

4 ▶ Brrrr...a los **privilegios** dados... ¡Renuncio a un **poder injusto** que subordina!

5 ▶ Sé que soy parte del problema (**violencias machistas**) y quiero ser parte de la solución.

6 ▶ ¿Mi relación con las chicas? ¡Desde la **igualdad, respeto y buen trato!**

7 ▶ ¡Mando a la m... mi **mirada hipersexualizada** hacia las mujeres!

8 ▶ Reconozco **mis emociones** ¡las nombro, comparto, valoro!

9 ▶ Ni me pongo a la defensiva, **¡es contra el machismo, no contra mí!**, ni difundo bulos.

10 ▶ Grito: **¡Ey tú, así no!** a mis **conductas machistas** y a las de otros hombres.

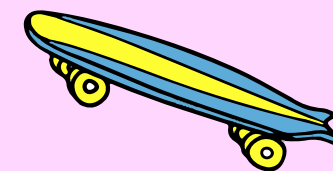
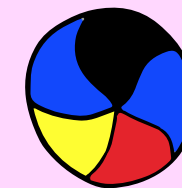
# APRENDO a SER HOMBRE...



“Al fin y al cabo, somos lo que hacemos para cambiar lo que somos.”

“El machismo es el miedo de los hombres a las mujeres sin miedo.”

*Eduardo Galeano*



# cuidando la vida

# ¡Pero hombre!...

## ¿Todavía quieres más?



### ALGUNOS LIBROS GENIALES

*"Los Nuevos Hombres Nuevos"*, Miguel Lorente Acosta.  
*"Masculinidades y Feminismo"*, Jokin Azpiazu Carballo.  
*"Nuevos hombres buenos"*, Ritxar Bacete González.  
*"La caída del hombre"*, Grayson Perry.  
*"El hombre que no deberíamos ser"* y *"#WeToo"*, Octavio Salazar Benítez.  
*"Lola Vendetta y los hombres"*, Raquel Riba Rossy.

### DOS MANUALES CON IDEAS CLAVE

*"A Fuego Lento"*. *Cocinando ideas para una intervención grupal con hombres desde una perspectiva de género*. CEPAIM (Ángela López Ramos y Bakea Alonso Fernández)  
*"Dossier Programa TRANSFOR-MAN"*. Asoc. Generando y Coop. Booooo (Eva de la Peña Palacios).

### DOS CÓMICS IMPRESCINDIBLES

*"Hombres Feministas, algunos referentes"* y *"Hombres Feministas. El Viaje"*.  
Fundación CEPAIM, Convivencia y Cohesión Social (Alicia Palmer y J.J. Mínguez).

### ALGUNOS BLOGS DE REFERENCIA

[ahige.org](http://ahige.org)  
[circulosdehombres.es](http://circulosdehombres.es)  
[miguelorenteautopsia.wordpress.com](http://miguelorenteautopsia.wordpress.com)  
[lashoras-octavio.blogspot.com.es](http://lashoras-octavio.blogspot.com.es)  
[quetengasunbuendiaigualitario.blogspot.com](http://quetengasunbuendiaigualitario.blogspot.com)  
[transforman.es](http://transforman.es)

## Y todavía más...

Descubre muchos más recursos, todas la actividades y materiales en la web del [Programa de Igualdad y Educación Afectivo Sexual](#).

Y tú... ¿Qué? ¿Te  
atreves a despatriarcar  
MASCULINIDADES?