VARONES POR LA IGUALDAD PARA LINA CONVIVENCIA

PARA UNA CONVIVENCIA LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO















"VARONES POR LA IGUALDAD, para una convivencia libre de violencia de género".

Publicación elaborada en el marco del proyecto "Mujeres organizadas de Lima Norte y Lima Sur tejiendo alianzas en el ejercicio y exigibilidad de su derecho a una vida libre de violencia de género", ejecutado por el consorcio de instituciones: Fomento de la Vida-FOVIDA, Alternativa y DEMUS, con el apoyo de la Agencia Vasca de Cooperación para el Desarrollo, Gobierno Vasco y la Fundación ADSIS.

Elaboración de contenidos:

Miguel Ramos Padilla

Revisión de contenidos

Aurora Rios Ramos Diana Faichín Quito

Coordinación y edición

Aurora Rios Ramos

FOMENTO DE LA VIDA – FOVIDA Av. Horario Urteaga 1727, Jesús María (+51) 2001700 postmast@fovida.org.pe

Diseño: Franco Cuadros Collantes

Diagramación e impresión: Impresión Arte Perú S.A.C.

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERU Nº 2022-02751

Se terminó de imprimir en marzo de 2022, en los talleres de: Impresión Arte Perú S.A.C.

Jr. General Orbegoso 249 - Int. 615, Breña. T: +51 999698361 - 998738077

Email: contacto@impresionarteperu.com Primera Edición - febrero 2022, Lima - Perú

Tiraje: 1000 ejemplares

ÍNDICE

IN	TRODUCCIÓN	PÁG 5
1	LA CONSTRUCCIÓN SOCIAL DEL GÉNERO Y LA MASCULINIDAD	6
	1.1. ¿Qué actividades son culturalmente asignadas a hombres y mujeres?	7
	1.2. ¿Cómo influyen las actividades diferenciadas en las relaciones de poder en el ámbito familiar y público?	8
	1.3. ¿Cómo se construye la masculinidad en nuestra sociedad?	10
	1.4. ¿Cuál es el papel de la represión de las emociones en la construcción de la masculinidad?	12
	1.5. ¿Cuál es el papel del espacio público en la construcción de la masculinidad?	14
	1.6. ¿Qué importancia tiene el rol de proveedor en la vivencia de la masculinidad?	17
2	LA SEXUALIDAD MASCULINA	19
	2.1. ¿Qué información tenemos acerca de lo que debería ser nuestra sexualidad?	20
	2.2. ¿Cuál es la relación entre sexo y afecto en la construcción de la sexualidad masculina?	24
	2.3. ¿Qué temores tenemos los hombres en relación a la sexualidad?	25
	2.4. ¿Conversamos con nuestra pareja sobre la vida sexual en común?	26
3	LA MASCULINIDAD Y LA VIOLENCIA DE GÉNERO	27
	3.1. ¿Qué es la violencia de género y cuáles son sus consecuencias?	28
	3.2. ¿Cuáles son los mitos y creencias sobre la violencia de género más comunes?	30
	3.3. ¿Por qué los hombres violentamos a las mujeres?	32
	3.4.; Cuáles son los tipos de violencia de género más frecuentes?	35

4	RESOLVIENDO CONFLICTOS SIN VIOLENCIA	42
	4.1. ¿Cómo resolvemos nuestros conflictos en la vida cotidiana?	43
	4.2. ¿Por qué recurrimos a la violencia para resolver los conflictos en las relaciones de pareja?	44
	4.3. ¿Qué compromisos debemos asumir para superar la violencia en el hogar?	45
	4.4. ¿Qué factores de riesgo se podrían considerar como los más importantes en la relación de pareja?	46
	4.5. ¿Qué estrategias podemos seguir si queremos detener la violencia contra nuestras parejas en el hogar?	47
	4.6. ¿Cómo aprendemos a vivir libres de violencia en nuestras relaciones de pareja y con nuestra familia?	51
BI	BLIOGRAFÍA	54

INTRODUCCIÓN

Una de las peores pandemias que desde hace muchos años azota al mundo y en especial a nuestro país, es la violencia contra las mujeres ejercida principalmente por los varones. Esta situación produce graves consecuencias que afectan no solo la salud física y emocional de las mujeres y la de sus hijos e hijas así como el deterioro de las relaciones familiares, sino también trae efectos negativos en los propios hombres que ejercen esta violencia.

Sin embargo, estos comportamientos no son producto de nuestras características biológicas, pues no nacimos siendo violentos, sino que ha sido el resultado de un largo proceso de aprendizaje desde la primera infancia. Este proceso está muy relacionado al esfuerzo permanente de parte de los varones por lograr cumplir con las expectativas sociales respecto a cualidades y atributos que un hombre debe lograr para ser reconocido como "verdadero hombre", y está vinculado al temor de ser humillados y ridiculizados por no cumplirlos.

Este camino, a lo largo de nuestras vidas, ha sido contradictorio, pues a la vez de dar poder y privilegios a los hombres frente a las mujeres, ha ocasionado también mucho malestar y dolor en ellos mismos.

En este contexto, el Proyecto "Mujeres organizadas de Lima Norte y Lima Sur tejiendo alianzas en el ejercicio y exigibilidad de su derecho a una vida libre de violencia de género", desarrolla el presente Módulo "Varones por la Igualdad" para una convivencia libre de violencia de género, con el objetivo de contribuir en la reflexión sobre las principales creencias que dan soporte a estas expectativas o mandatos sociales de lo que es ser un "verdadero hombre", así como poner en evidencia sus falsos supuestos y las consecuencias de su cumplimiento en la afectación de los derechos humanos, el empobrecimiento de nuestra calidad de vida y el disfrute de una vida digna, no solo para las mujeres sino también para los varones.

Los contenidos del módulo, hace un recorrido por temas como la construcción social del género y de la masculinidad, la sexualidad masculina como eje importante en la construcción de la masculinidad, la relación entre la masculinidad y la violencia de género, y culmina con recomendaciones prácticas sobre cómo los hombres podemos resolver conflictos sin ejercer violencia contra las mujeres y generar una convivencia armoniosa en nuestra sociedad, libres de violencia de género y en igualdad.

1.



LA CONSTRUCCIÓN SOCIAL DEL GÉNERO Y LA MASCULINIDAD

¿Qué actividades son culturalmente asignadas a mujeres y hombres?

Desde que éramos niños pudimos notar que las enseñanzas de nuestros padres y demás adultos, sobre cómo debía ser nuestro comportamiento, cómo vestirnos. qué jugar, aué responsabilidades asumir, eran distintos a lo que se le enseñaba a las niñas. Las niñas y niños, aún antes de haber notado las diferencias entre sus órganos sexuales, se saben diferentes por la manera en que son tratadas o tratados por las personas mayores.

A los varones nos decían que deberíamos ser fuertes, toscos, poco emotivos, decididos, líderes y siempre activos. Mientras que a las mujeres las consideraban débiles, delicadas, muy sensibles, pasivas y sumisas.

Las responsabilidades y roles diferenciados entre mujeres y hombres, los intuíamos observando en casa. Por ejemplo, el hecho de que nuestros padres eran considerados las personas más importantes, pues ellos tenían la última palabra y nuestras madres hacían lo que ellos decidían y también porque se encargaban de atender sus necesidades, ya que ellos no se ocupaban de las actividades del hogar. Sus responsabilidades trabajar fuera y sostener económicamente a sus familias. pesar que nuestras madres también trabajaban fuera de la casa, ellas eran las responsables de los quehaceres domésticos. Reforzaba convicción el hecho que desde niños tampoco nos hacían responsables de esas actividades, como sí a nuestras hermanas. A pesar de tener las mismas capacidades para realizarlas, no era nuestra obligación y, más bien, teníamos el privilegio de ser atendidos por ellas, así que fuimos considerando que eso era natural y, por tanto, no lo hemos cuestionado.

¿Cómo influyen las actividades diferenciadas en las relaciones de poder en el ámbito familiar y público?

Todas las cualidades, atributos y roles que la sociedad impone de manera diferenciada a mujeres y hombres no son inocentes y tampoco tienen solo el propósito de lograr la buena marcha de las familias y la sociedad, sino que buscan afianzar el rol de autoridad y poder de los hombres y la posición sumisa y de obediencia de las mujeres. Si los hombres somos fuertes, decididos, racionales y líderes por naturaleza, entonces, también de manera natural nos tocaría mandar en los espacios públicos y al interior de nuestras familias. Si ellas a la vez son débiles, pasivas, poco racionales y más bien emocionales de manera natural, entonces su rol sería el de ser siempre las que tengan un papel subordinado y al servicio de los hombres en los distintos ámbitos. Entonces, la llamada buena marcha de la familia y la sociedad se daría a costa de la postración y el impedimento del desarrollo personal de las mujeres.

Si los hombres somos fuertes e insensibles por naturaleza, y siempre buscamos realizar cosas rudas y poco delicadas ¿por qué nos impedían hacer muchas cosas que espontáneamente cualquier niño quiere hacer? Habían cosas que estaban prohibidas para nosotros los varones, como el llorar,

expresar miedo, usar falda o jugar con muñecas. Si algo de eso hacíamos nos decían que parecíamos mujercitas, afeminados o maricones. Algunas de esas palabras no las entendíamos bien, pero sabíamos que era algo muy malo.

De la misma manera, cuando alguna de nuestras hermanas quería jugar al fútbol con nosotros, le decían que eso era un juego de hombres y, si lo hacía, la tildaban de "machona". Entonces, igualmente, desde cuando son niñas, a las mujeres se les impide que realicen actividades o tengan aptitudes consideradas de hombres, porque ponen en peligro su posición subordinada, tanto en el ámbito familiar como público, que es como la sociedad las quiere mantener. A las mujeres, desde el seno familiar, luego en la escuela y, así, desde distintas instituciones, se les "corta las alas" y, de esta forma, evitan su empoderamiento.

A partir de la edad escolar los hombres tampoco podíamos dar o recibir mucho afecto y ternura, tales como abrazos y besos, porque supuestamente los hombres debemos forjarnos como seres duros. Aprendimos a sentir mucha vergüenza si cualquiera de

esas cosas sucedía, porque nos enseñaron que lo peor para un hombre es ser considerado afeminado, ya que lo femenino supuestamente es inferior a lo masculino. Además, entendimos que la hombría es una cualidad siempre en peligro de perderse. No basta haber nacido con órganos sexuales masculinos para ser considerado un verdadero varón, sino que constantemente hay que demostrarlo. Esto contribuye a crear en nosotros una sensación de inseguridad.



Si los hombres somos fuertes e insensibles por naturaleza, y siempre buscamos realizar cosas rudas y poco delicadas ¿por qué nos impedían hacer muchas cosas que espontáneamente cualquier niño quiere hacer?



¿Cómo se construye la masculinidad en nuestra sociedad?

A estas alturas debemos preguntarnos ¿estas cualidades, atributos y roles sociales que observamos de manera diferenciada en hombres y mujeres son naturales?, es decir, ¿surgen espontáneamente de la diferencia de sus órganos sexuales? o más

bien, son construidos por la cultura dominante en la sociedad que solo busca que cada quien cumpla un rol especializado o afirmar el mayor poder masculino y la posición sumisa de las mujeres.



Al conjunto de atributos, cualidades, comportamientos y roles que la sociedad, mediante su cultura, asigna a los varones se denomina masculinidad y, de la misma manera, a las atribuidas a las mujeres se les llama feminidad.

Ambas, de manera indesligable, son parte de lo que se llama el **sistema de género.** Como ya hemos visto, las características socialmente adjudicadas a cada sexo no son inocuas, sino que están dirigidas a afirmar, reproducir, perpetuar el rol dominante masculino y la posición subordinada de las mujeres. Si bien existen diferencias biológicas, en el plano sexual entre hombres y mujeres, la sociedad se encarga de construir, sobre la base de esas diferencias, "desigualdad y discriminación social".

Los mecanismos que reproducen el poder y la dominación masculina atraviesan a la sociedad en su conjunto. Están involucradas todas las instituciones públicas y privadas (la escuela, los medios

de comunicación, las iglesias, las asociaciones privadas, las empresas, etc. hasta llegar a las familias). A este sistema de dominación masculina se le denomina patriarcal, pues hace alusión al poder y autoridad de los hombres en diversas instancias de la vida social, tal como el que ostenta el patriarca en las familias y en las comunidades.

Cada sociedad puede adoptar una forma de masculinidad; por lo cual, pueden haber diferencias en el modelo predominante de un lugar a otro o de un período a otro. Sin embargo, todos estos constituirán prácticas de género que tendrán por finalidad garantizar la posición dominante de los hombres y la subordinación de las mujeres (R. Connell, 2003). Asimismo, puede

haber diferencias en la masculinidad que encarna un hombre con poder económico y político y de raza blanca y la experimentada por un hombre indígena y pobre, en términos de relaciones de poder entre ambos y en espacios generales de poder. Sin embargo, la vivencia de la masculinidad hace que coincidan en el sometimiento de las mujeres.

Las características de la masculinidad hegemónica1 no se mantienen constantes, sino que cambian de un período a otro, producto del cuestionamiento de las nuevas generaciones principalmente У, de las mujeres, que desarrollan estrategias de resistencia contra el mayor poder masculino, lo que obliga a la construcción de nuevas formas de dominación, es decir de nuevas masculinidades (Ramírez Rodríguez, 2005). Varias de las manifestaciones de masculinidad de los hombres del siglo pasado han cambiado en relación a la de los hombres de este siglo. Así, podemos ver, por ejemplo, a más hombres que lloran, que son más tiernos con sus hijos pequeños, que "ayudan" más a las mujeres en las labores domésticas, pero que no renuncian a la autoridad y poder sobre ellas (N. Fuller, 2001), porque estos son la esencia de cualquier tipo de masculinidad.

66

Varias de las manifestaciones de masculinidad de los hombres del siglo pasado han cambiado en relación a la de los hombres de este siglo. Así, podemos ver, por ejemplo, a más hombres que lloran, que son más tiernos con sus hijos pequeños, que "ayudan" más a las mujeres en las labores domésticas, pero que no renuncian a la autoridad y poder sobre ellas.

R. Connell señala que el concepto hegemonía se refiere a la dinámica por medio del cual un grupo exige y sostiene una posición de mando en la vida social. Sin importar cuál sea el momento, la cultura siempre preferirá alguna forma de masculinidad. La masculinidad hegemónica puede definirse como ese conjunto de prácticas de género que legitima el sistema patriarcal en un momento determinado y con esto garantiza la posición dominante de los hombres y la subordinación de las mujeres. Connell. Op. Cit. Págs. 116-117.

¿Cuál es el papel de la represión de las emociones en la construcción de la masculinidad?

La expresión de emociones permitidas a los varones y socialmente alentadas

Si por un lado nos prohibieron demostrar esos sentimientos que se consideraban que expresaban debilidad y, por tanto, eran calificados como femeninos, por otro, no nos impedían manifestar la cólera o la ira. Más bien aprendimos que cuando los hombres nos mostrábamos iracundos, las otras personas que nos rodeaban, principalmente las mujeres, se intimidaban y podíamos imponer nuestros deseos. Es decir,

eran instrumentos de dominación y correspondían al rol de autoridad que la sociedad nos confiere a los hombres (Ramírez, J.C. 2014). Contrariamente, a las chicas que demostraban su enojo se las reprimía con frases como "qué horrible se te ve", "una niña buena no se comporta así" o "calladita te ves más bonita". Luego, pudimos comprobar que, mientras que a un varón que muestra su enojo se le respeta, porque se le considera "un hombre de carácter", a una mujer que lo hace se la desvaloriza tildándola de "loca" o "histérica".



La expresión o represión de las emociones, son utilizadas por nuestra sociedad como un mecanismo de control para asegurar la posición de poder y autoridad de los hombres y de subordinación y obediencia de las mujeres.

La represión de las emociones y sus consecuencias familiares y sociales

Los varones, a fuerza de reprimir la expresión de nuestros sentimientos, considerados femeninos, por miedo²

a que nos ridiculicen y humillen, poco a poco ya no los identificamos y los iremos confundiendo con lo que sí se nos permite expresar, es decir, la cólera y/o la ira. Lo mismo sucede con los demás sentimientos, vamos construyendo una especie de

² El miedo funciona como una alarma natural que nos indica que estamos en peligro y que tenemos que hacer algo para proteger nuestra integridad física e incluso nuestra vida. Si no podemos identificar el miedo y lo confundimos con otras emociones, nos ponemos en riesgo constante y, de paso, a las personas que nos rodean. Esto explica la alta sobremortalidad

caparazón que nos impide vernos hacia dentro e identificar lo que realmente sentimos. Es decir. nos vamos convirtiendo en insensibles. Pero, no es que los hombres seamos así por naturaleza, sino que la sociedad, la cultura predominante, nos convierte en tales. Si no somos sensibles con nosotros mismos. menos aún lo seremos con las demás personas, pues al no poder identificar nuestros sentimientos. nuestras emociones. tampoco podremos identificar lo que sienten los demás. Perdemos la capacidad de empatía, es decir, de colocarnos "en los zapatos del otro o de la otra".

Esto tendrá consecuencias en nuestra vida familiar y social, pues al no ser sensibles a necesidades de las demás personas y tampoco a las nuestras, no desarrollaremos la capacidad de cuidar y de cuidarnos. Construiremos paternidades lejanas y poco afectivas con nuestras hijas e hijos y dependeremos de los cuidados de las mujeres. Ellas, al no haber sido reprimidas en la expresión de sus emociones y al haber sido estimulada su sensibilidad, la sociedad crea las condiciones para que desarrollen su capacidad empática y se conviertan en eternas y exclusivas cuidadoras.

Los juegos infantiles adjudicados a las mujeres, en especial el de las muñecas, juegan un papel importante en el desarrollo de la ternura y es un entrenamiento para sus roles de crianza y cuidado. En tanto, los juegos infantiles masculinos tienden al desarrollo de la competencia, del enfrentamiento y de la agresividad. Por otro lado, nuestras emociones no desaparecen, sino están reprimidas, convirtiéndonos en una especie de "ollas a presión" que en cualquier momento explotar puede 1997). Entonces, Kaufman, tiene consecuencias en el ejercicio de la violencia, y unido al hecho de no haber desarrollado nuestra capacidad tendremos dificultades empática, para ser sensibles con la otra persona respecto al daño que le provocamos.

La construcción de la masculinidad es un proceso que atraviesa las diversas etapas de la vida de los hombres, que empieza en la primera infancia gracias a la socialización recibida en el hogar, donde el aprendizaje de la represión de las emociones es fundamental, pero que va sumando nuevos aprendizajes sobre comportamientos, atributos y roles a cumplir en el ámbito público, generalmente de manera dolorosa.

masculina a partir de la adolescencia.

¿Cuál es el papel del espacio público en la construcción de la masculinidad?

Si bien en el hogar recibimos los primeros mensajes sobre qué es ser un hombre y cómo debemos comportarnos para ser reconocidos como tal, el mundo de la calle o el espacio público exige aprender a convivir con reglas y jerarquías distintas a las de la casa.

La calle es el lugar donde los varones tendremos que probar nuestra hombría ante los demás muchachos. Nos interesa mucho ser aceptados por ellos y no ser marginados. Del reconocimiento de los demás depende nuestra masculinidad. Para eso debemos pasar una serie de rituales, de pruebas que aseguren que pertenecemos al grupo de hombres. Así, por ejemplo, el consumo de alcohol que aplaude a los que saben tomar "como machos" y rechaza a los que "toman como señoritas" o no quieren tomar. Así también respecto a la fortaleza física, lo más importante es sobresalir en deportes considerados masculinos como el fútbol. Otro tema fundamental es probar tu hombría demostraciones mediante en que respecta a la sexualidad, como veremos más adelante, en especial se premian actos tales como el acoso sexual a las mujeres, las bromas que ridiculizan a los homosexuales y a las mujeres, etc. Estas actuaciones sirven para clasificar y asegurar la heterosexualidad de los varones, unir al grupo a través de reforzar permanentemente la identidad sexual de sus miembros (E. Vásquez Del Águila, 2013).

La violencia entre hombres como mecanismo de ajuste al modelo hegemónico de masculinidad

La escuela, se convierte en un espacio público privilegiado para "medir hombría". nuestra ΕI "bullying homofóbico", ese conjunto de prácticas violentas de contenido sexual que busca humillar mediante burlas que feminizan o que invaden los cuerpos ultrajándolos, no está dirigido solo contra los muchachos de una orientación homosexual, sino contra cualquier varón que no calce exactamente con lo que socialmente se espera de un "verdadero hombre" (Cáceres y Salazar, 2013).

Las razones pueden ser muchas, dependiendo del grupo, por ejemplo: bullying por su forma de caminar o de hablar, por la manera en que se viste, por la forma de su cuerpo, porque no le gusta el futbol, porque

no fastidia a las chicas y no se burla de los homosexuales, etc. es decir por características y comportamientos que a los demás no les parece de un "verdadero macho". Para eso, todos los varones deberán convertirse en una especie de "agentes policiales" del sistema patriarcal para vigilar que ningún varón se salga del molde establecido y, si lo hace, tiene un castigo, la humillación mediante la feminización.

demás ¿Qué ocurre con los muchachos que son directamente víctimas del bullying? Estarán siempre a la defensiva, procurando no salirse de la línea permanentemente marcada V demostrando su hombría, para no ser el próximo que lo sufra. Este es un mecanismo poderoso que tiene por objetivo ajustar a todos en el cumplimiento de las normas sociales que ordenan lo que es ser un "hombre de verdad".

Mecanismos que aseguran el cumplimiento de los mandatos de la masculinidad

Entonces, no basta que haya normas que señalen cómo debe comportarse un hombre. Existe una poderosa herramienta de la sociedad que es la capacidad de avergonzar, humillar y que permite que de interioricemos profundamente estas Posteriormente, cuando normas. seamos adultos, ya no estarán los otros muchachos que nos griten "maricón", "afeminado", "cabro", pues estos otros ya se habrán introducido profundamente en nuestras mentes y desde ahí, permanentemente, nos estarán cuestionando sobre qué tan hombres somos si hacemos o no hacemos tal cosa.

De esta manera, se interiorizará en lo más profundo de nuestras mentes el temor a ser desenmascarados como "falsos hombres", como quienes no llenamos los requisitos del "verdadero hombre"³.

El temor de no cumplir con los requisitos del "verdadero hombre", crea una sensación de inseguridad que no acaba en la adolescencia, sino que permanece durante toda la vida, obligándonos a demostrar constantemente nuestra hombría. En la adolescencia, principalmente a los demás muchachos, en la adultez fundamentalmente a nosotros mismos.

Al respecto ver: Kimmel, Michael. 1997. Homofobia, Temor, Vergüenza y Silencio en la Identidad Masculina. En: Valdés, Teresa y Olavarría, José (eds.), Masculinidad/es. Poder y crisis. Santiago de Chile. Isis Internacional y FLACSO Chile. Ediciones de las Mujeres N° 24. Pp. 49 – 61

Esto tiene consecuencias en el ejercicio de la violencia, por ejemplo, si nuestra pareja no hace lo que nosotros ordenamos en casa, o cuando cuestiona cualquiera de inmediatamente nuestros actos, podemos pensar "esta mujer no acepta mi autoridad", "piensa que soy poco hombre", "tengo que hacerme respetar como hombre y demostrarle quien manda, o soy un pisado".

También tiene efectos en los riesgos que tomamos en la vida, la mayoría de veces innecesarios, solo para demostrar que no somos "maricones" sino muy machos, lo cual tiene consecuencias nefastas para nuestra salud y nuestras vidas.

Este comportamiento hace que en el Perú, por cada mujer que muere por razones violentas, fallezcan alrededor de 4 hombres en promedio por causas similares⁴. Muchas de estas muertes están ligadas al consumo del alcohol (accidentes de tránsito por manejar temerariamente); homicidios (por

peleas entre hombres para demostrar quién es más macho o no dejar pasar afrentas, pues eso lo humilla al quedar como "poco hombre". Suicidios (por desempleo por ejemplo), cuando piensan que han fracasado como hombres por no cumplir la norma social de ser proveedores y eso los hace sentir socialmente desvalorizados), entre otras situaciones.

Entonces, deberíamos recordar nuestra adolescencia y preguntarnos ¿Cuánto padecimos consecuencias para nuestra salud física y mental tuvieron esas prácticas demostración de hombría? ¿Cuánto dolor pudimos ocasionar a otros hombres y mujeres que fueron utilizados para que seamos reconocidos como "verdaderos machos"? ¿Esas voces que nos exigían que probemos nuestra hombría siguen resonando fuerte en nuestras mentes? ¿Qué hacemos ahora para probar y probarnos que somos muy hombres?

⁴ Al respecto ver: Hurtado, Raquel y Miguel Ramos: "Perfil de Género y Salud de la Subregión Andina - 2010". OPS/ REMMA. Ciudad de Panamá, Enero de 2011.

¿Qué importancia tiene el rol de proveedor en la vivencia de la masculinidad?

Desde la primera infancia interiorizamos que uno de los roles principales de los hombres era el de mantener económicamente a sus familias. Un hombre, para ser reconocido como varón adulto y ser socialmente respetado, no solo debe tener una esposa e hijos/as, sino ser un buen proveedor económico. períodos anteriores los hombres eran quienes salían a laborar fuera del hogar y la esposa se dedicaba a criar a los hijos/as y dependía económicamente de él. Este rol les confería a los hombres mucho poder.

Apartir de los años 80's del siglo producto crisis pasado, de la económica, miles de trabajadores fueron despedidos de las empresas en las que laboraban y las mujeres, para amortiguar en algo la caída de los ingresos familiares, se vieron obligadas a salir al mercado de trabajo de manera masiva. Esto no gustó a la mayoría de los hombres, porque significaba que sus parejas escapaban de su control y las hacía menos dependientes de ellos, lo cual significaba una merma a su poder. Sin embargo, lo tuvieron que aceptar, porque la apremiante necesidad de subsistencias los obligaba.

El paulatino deterioro de las

condiciones de trabajo y, sobre todo, el proceso generalizado de informalidad de nuestra economía ha hecho que el proceso anterior de incorporación laboral femenino, que se veía como una situación coyuntural, no solo se mantenga, sino que se extienda. La inestabilidad laboral y el desempleo abierto ha contribuido, entre otros aspectos, a la crisis de la masculinidad.

La realidad actual es que los hombres dejaron de ser los únicos proveedores económicos, en ocasiones ni siguiera son los principales proveedores cuando sus parejas ganan más que ellos, en otras ocasiones perdieron el trabajo y les es muy difícil reengancharse laboralmente y las únicas proveedoras pasan a ser las mujeres. Los hombres, que siguieron siendo socializados en su rol como principales proveedores, interpretan que su autoridad en el hogar disminuye, que constantemente es cuestionada por sus parejas y, entonces, intuyen que su identidad como hombres, es decir como a alguien a quien le deben sumisión y obediencia, está en peligro y se sienten humillados.

Hay diversos estudios a lo largo de América Latina que demuestran que en estos casos el riesgo de la violencia contra la pareja se incrementa, como una forma de compensar el poder que se pierde (García y De Oliveira, 1994).

Muchos hombres que perdieron el trabajo o tienen trabajos esporádicos se sienten socialmente devaluados. En estos casos, no se interpreta que esta situación es el resultado de un problema estructural, macroeconómico, sino como un fracaso personal "porque mi amigo o mi vecino si tienen trabajo y yo no".

Una de las principales causas de depresión de varones adultos es la de estar en una situación precaria de empleo (Ramos Padilla, 2003). En un estudio que se hizo en México

se constató que una buena parte de suicidios de hombres tenía como causa el considerarse proveedores fracasados. Tanto en el Perú, como en la mayoría de países de América Latina, por cada mujer que se suicida, lo hacen aproximadamente 4 varones (Hurtado y Ramos, 2011).

Con todo lo visto hasta el momento, se hace necesario que reflexionemos hasta cuándo seguiremos cargando con la pesada "mochila" de los mandatos de la masculinidad que tanto malestar nos puede producir y tanto dolor puede ocasionar a las demás personas, principalmente a las mujeres de nuestro entorno.



Hay que tener en cuenta que ser hombre no es lo mismo que ser masculino, ni ser mujer necesariamente es ser femenina.

Lo masculino y femenino, son construcciones socioculturales que buscan reproducir de manera permanente las relaciones de poder de hombres sobre mujeres.



Cabe preguntarnos ¿Es posible vivir de manera más autónoma, es decir, sin tener que demostrar nada a nadie y considerando a nuestras parejas nuestras iguales y no personas subordinadas a nuestro servicio, con el propósito de sentirnos verdaderos hombres? ¿Es posible

que los hombres nos desprendamos de la "camisa de fuerza" de la masculinidad? ¿Eso no nos permitiría vivir una vida más satisfactoria, diversa, y de mayor plenitud humana?

2.



¿Qué información tenemos acerca de lo que debería ser nuestra sexualidad?

A partir de la adolescencia la sexualidad se convierte en el campo privilegiado para demostrar hombría ante los demás varones. El miedo a la burla de los otros, la vergüenza ante actos sexuales que puedan parecer poco viriles a los demás, se tornarán en motores de nuestro comportamiento sexual. Entonces, de la opinión de los demás sobre nuestra sexualidad, dependerá el reconocimiento de nuestra masculinidad.

Generalmente lo que aprendimos sobre sexualidad no fue transmitido por nuestros padres o por nuestros profesores/as en las aulas escolares, sino a través de lo que decían otros muchachos mayores que nosotros en el barrio o en la escuela y mediante el acceso, cada vez mayor, a la pornografía por medios gráficos o por el internet.

En este contexto machista, aprendimos que la sexualidad masculina tiene las siguientes características⁵:

Es obligatoria

Porque supuestamente, un "hombre de verdad" nunca se deberá negar a tener una relación sexual y siempre aprovechará si se le presenta la ocasión. Bajo esta creencia, sería inconcebible que un hombre no tenga deseos sexuales ante la oportunidad

de estar con una mujer, pues si eso ocurre entonces se pondrá en duda su hombría y puede ser catalogado como homosexual.

Este mandato social, en innumerables veces, pone en riesgo la salud y la vida de los varones, sobre todo, cuando en encuentros ocasionales y sin tener un preservativo a mano, se sienten obligados a no desaprovechar una oportunidad y se exponen a contraer una infección de transmisión sexual o el VIH-SIDA. Lo peor es que, cuando esto ocurre hay una resistencia para acudir a los servicios de salud v optan por la automedicación que puede agravar el problema. Este también comportamiento tiene consecuencias para sus parejas estables, pues se ha comprobado que la mayor parte de mujeres que sufren el VIH-SIDA son monógamas y fueron infectadas por sus parejas. Por último, señalar que es normal que los varones en muchas ocasiones no tengamos ganas, pero, baio este mandato social, tenemos que comportarnos como si lo tuviéramos y aceptar relaciones sexuales no deseadas solo para demostrar que somos "muy machos". Esto significa que estamos violentándonos a nosotros mismos.

⁵ Usamos como base las características utilizadas por: Hernández, Juan Carlos (1995).

Es competitiva

A partir de la adolescencia los muchachos buscarán competir entre ellos por quien es el "más macho". Si podemos lograr más conquistas sexuales que nuestros compañeros nos sentiremos más hombres. Se trata de saber quién logra obtener más puntos para agregarlos a una especie de "machómetro". La fanfarronería es un mecanismo de aparentar hazañas sexuales para competir con los otros. Sin embargo, crea mucha inseguridad en una parte de ellos, pues saben que están mintiendo y pueden creer que los otros dicen la verdad. Entonces, se interioriza la sensación que estos son más viriles que uno. Por eso, muchos hombres temen ser comparados con otros hombres en el plano sexual, porque piensan que perderán y esta situación los humillará.

Otro mecanismo de competencia es buscar feminizar a los otros para sentirse más viril, mediante actos que invaden sus cuerpos como "las metidas de mano" o los llamados "punteos", o también parodias que buscan recrear el acoso sexual que ejercen contra las mujeres, pero en este caso contra sus compañeros, tales como "silbidos". apelativos femeninos o provocaciones obscenas. Todas estas prácticas no terminan en la adolescencia, sino frecuentemente se encuentran entre hombres adultos, aunque con algunas características distintas. Estas prácticas son producto inseguridad incorporada profundamente en nuestras mentes desde la infancia, por la manera en que hemos sido educados los hombres.

Es violenta

Porque si nuestro objetivo principal es el demostrar nuestra hombría, las personas con quienes tendremos relaciones sexuales serán utilizadas para este fin, sin tener en cuenta sus gustos y placeres. Tampoco los nuestros. Entonces es violenta tanto con los demás como con nosotros mismos.

La sexualidad convierte se frecuentemente en un instrumento para el ejercicio de dominación a las mujeres y a otros hombres que se considera que no reúnen los requisitos del "verdadero hombre" como serían los homosexuales. Un ejemplo de esto es el acoso sexual callejero, cuyo objetivo no es enamorar a una chica, sino agredirla, ultrajarla con palabras obscenas que aluden a partes de sus cuerpos o a sus órganos sexuales y de esta manera buscar el aplauso y reconocimiento de los amigos, o también castigarla por estar "sola" en la calle sin la compañía de "su hombre" que la cuide, como señalan las normas sociales. Por otro lado, en nuestro país no se considera homosexual al hombre que tiene relaciones sexuales con otro varón si tiene el rol "activo", es decir si es el que penetra, sino "muy macho", porque tiene la capacidad de someter sexualmente a otros hombres.

Es homofóbica

Porque, en el contexto machista, no está permitido el contacto entre cuerpos masculinos si no es en forma violenta. Un abrazo tierno con un amigo es considerado de contenido homosexual. Así, es frecuente que cuando dos buenos amigos encuentran y se abrazan, casi "se rompan la espalda" con palmadas muy enérgicas. Se intenta explicar este comportamiento con el argumento que "por naturaleza, signos iguales se repelen". Sin embargo, hay espacios muy masculinos donde estos impedimentos culturales se rompen. Uno de ellos es la cantina o los lugares en los que se bebe licor, donde se podrá observar a hombres embriagados abrazados y llorando o diciéndose palabras cariñosas como "te quiero hermano" y nadie cuestiona su hombría. O jugadores abrazándose tiernamente, besándose o echándose uno encima del otro luego de hacer un gol, actos imposibles de admitir sin ser considerados "maricones" en otro contexto.

Es mutilada

La creencia es que "el bien macho" solo usa el pene para una relación sexual. El hacer participar otras partes de su cuerpo, tales como recibir caricias, sería colocarlo en una posición pasiva, supuestamente propia solo de mujeres y de homosexuales. Usar solo el pene, con su función penetradora, es lo único que le garantizaría un rol activo, que es el atribuido culturalmente a los hombres. Bajo esta creencia, no existiría relación sexual si una mujer no es penetrada, y no se aceptaría como tal una actividad sexual si esta no culmina en el coito. Se consideraría que la única fuente de placer para hombres y mujeres sería mediante la acción penetradora del pene. Esta situación crea muchos desencuentros conflictivos con la pareja. Además, estos hombres se pierden de un disfrute más completo e integral de su sexualidad al no aprovechar todas las posibilidades de placer que les brindan sus cuerpos y, también, crea una enorme presión en ellos, pues para probar hombría siempre deben penetrar.

Es irresponsable

Porque, supuestamente, la sexualidad masculina naturaleza, es. por irrefrenable, ya que nuestros cuerpos nos exigen satisfacernos, pues no hacerlo supuestamente nos puede problemas acarrear en nuestra salud. Las mujeres tendrían menos necesidades y deseos que los varones y son ellas las únicas que podrían controlar su sexualidad. El asunto es que esa necesidad de "desfogue" sexual solo debe realizarse en el cuerpo de una mujer. Otras formas, como la masturbación, por ejemplo, nos desvaloriza, porque refleja que no tendríamos capacidad de conquistar sexualmente a las mujeres. Bajo esta creencia, si una mujer nos provoca, no es nuestra culpa que tomemos sus cuerpos, porque solo estaríamos actuando como varones (León y Stahr, 1995). Entonces, "allá ella si no se cuida", no nos hacemos responsables de las consecuencias. Si es nuestra pareja, ella tiene la obligación de satisfacernos cuando lo deseemos. Así se justifica, desde un embarazo no deseado hasta una violación.

Sexualidad masculina en el contexto machista

- > Es obligatoria
 - > Es competitiva
 - > Es violenta



- > Es homofóbica
 - > Es mutilada
 - > Es irresponsable

¿Cuál es la relación entre sexo y afecto en la construcción de la sexualidad masculina?

Desde la adolescencia, se aprende a desligar el sexo del amor o el afecto. La sexualidad es un medio de demostración de hombría y, por eso, se busca tener muchas relaciones sin que eso signifique mayor compromiso afectivo. Entonces, sexo y amor van por "cuerdas separadas", por lo que resultaría común tener una pareja estable a quien se ama y, a la vez, están las otras. Sin embargo, ambos tipos de relaciones no tendrían el mismo significado, pues no se afectaría el amor a sus esposas. Es decir, solo sería considerada una infidelidad masculina si esta no solo es sexual sino también emocional (M. Castañeda, 2002).

Mientras, la infidelidad femenina no es socialmente tolerada, en ningún

término, ya sea sexual, emocional e inclusive se impide la relación amical con otro hombre. A las muieres desde la infancia se les inculca a desarrollar y preservar el "amor romántico", es decir, se interioriza profundamente en ellas la convicción que solo se deberán "entregar" sexualmente al hombre que aman, a una especie de "príncipe azul" (Worth, 1999). Ellas buscarán primero engancharse afectivamente y constatar que estos hombres den señales que las aman para iniciar una relación sexual. Esto da mucho poder a los hombres que buscan "jugar al amor para tener sexo" y luego chantajearlas, provocándoles el temor de ser abandonadas o dejadas por otra mujer cuando ya se conectaron afectivamente, para obtener de ellas diversos favores.



"Encontré mi príncipe azul"

No existen principes azules, este tipo de hombres perfectos solo existen en los cuentos de hadas.

FALSO

¿Qué temores tenemos los hombres en relación a la sexualidad?

Como hemos visto, una característica que atraviesa la sexualidad masculina es la inseguridad. Además de las consecuencias ya señaladas, está la de temer la iniciativa sexual de las mujeres. Hay una creencia generalizada que la mujer que toma la iniciativa sexual es "una jugadora" o "mala mujer". A ellas no se le debería tomar en serio y solo estarían para la satisfacción sexual ocasional. Sin embargo, si se trata de la pareja, se desatan todos los temores a que sea "una mujer insaciable" a la que no se le pueda contentar sexualmente y, por tanto, tarde o temprano, les será infiel. Se trataría, además, de una mujer con amplia experiencia sexual y entonces surgiría el miedo a ser comparados con otros hombres y salir perdiendo (N. Palomino et. al 2003). Por eso mismo, hay la tendencia a buscar a la mujer "virgen" o también a que hombres adultos busquen a mujeres adolescentes bajo el supuesto de su falta de experiencia y, por tanto, no ser comparados, siendo ellos quienes les enseñen todo lo relacionado al sexo.

El temor a ser comparados y salir perdiendo se internaliza fuertemente desde la adolescencia, cuando, por ejemplo, eran exigidos a hacer comparaciones sobre el tamaño de sus órganos sexuales y el alardeo de quienes ostentaban mayores dimensiones y la burla a quienes supuestamente no llenaban las expectativas de la virilidad. Esto, a la vez, era refrendado por los estereotipos de grandes falos mostrados por la pornografía consumida. Hay varones que se niegan a ir a un médico cuando sufren de alguna infección de transmisión sexual por el temor a ser auscultados y supuestamente comparados. Entonces, prefieren ir a la farmacia y automedicarse.

Los adolescentes hablan mucho sobre sus experiencias sexuales, no obstante, en la mayoría de casos se trata de fanfarronerías, como ya vimos cuando desarrollamos la característica de competitividad de la sexualidad masculina en el contexto machista y cómo produce tantas inseguridades. Sin embargo, hablan de sus supuestas hazañas sexuales, pero nunca sobre sus debilidades. Así, cuando los hombres adultos tienen problemas, tales como las disfunciones eréctiles, lo sufren a solas y son muy reacios incluso, como ya dijimos, a consultar con un médico especialista porque les produce mucha vergüenza.

¿Conversamos con nuestra pareja sobre la vida sexual en común?

Dentro del contexto machista, nuestra sexualidad pertenece solo a nosotros, y la de nuestras parejas también. Es por eso que nos hemos apropiado del derecho a hablar de sexo o bien negarnos haberlo hecho, en los casos que nos convenga. Como ya hemos visto, los hombres podemos hablar de nuestras hazañas sexuales con otros hombres, pero con nuestras parejas, de manera muy frecuente, nos rehusamos a hacerlo.

¿Por qué ocurre esto? Porque con nuestros amigotes podemos decir lo que se nos de la gana sin que nadie nos contradiga. En cambio, nuestras parejas pueden criticar, cuestionar nuestro comportamiento sexual. Pueden exigir una mayor consideración y hacernos preguntas incómodas. Por todo eso, la actitud de muchos hombres es evitar abrirse un flanco sexual en el frente doméstico.

Hay muchas mujeres que evitan hablar con sus parejas sobre sus deseos, la poca o nula satisfacción sexual que obtienen de sus relaciones sexuales, por el temor a ofenderlos, humillarlos que reaccionen violentamente culpándolas. Por nuestro lado, muchos hombres creemos que nuestras parejas deben gozar plenamente solo por el hecho que fueron penetradas, porque es lo que hemos aprendido. El problema es que también hay mujeres que creerían que debería bastar y que si no sienten un orgasmo es que probablemente sean frígidas. Entonces, se establece una especie de círculo vicioso: hombres y mujeres creen que el orgasmo femenino debería ser automático, si no lo es, resulta imposible hablar de ello. Por lo tanto, al estar así las cosas, resulta un problema sin solución (M. Castañeda, 2002).

En este contexto machista cabe preguntarse, ¿La sexualidad masculina es realmente vivida por los hombres con plena libertad y satisfacción? ¿O más bien, es fuente de malestar, angustia y violencia entre hombres, para los mismos hombres y para sus parejas sexuales? ¿Será posible que los hombres podamos disfrutar nuestra propia sexualidad como una forma de recreación, de enriquecimiento humano, de disfrute de la vida y no una imposición a nosotros mismos y a otras personas?

3.



LA MASCULINIDAD Y LA VIOLENCIA DE GÉNERO

¿Qué es la violencia de género y cuáles son sus consecuencias?

La violencia contra la mujer de parte de su pareja ha sido considerada por la Organización Mundial de la Salud como una pandemia que afecta la salud pública a nivel mundial. Asimismo, la Organización de las Naciones Unidas la considera como una grave violación de los derechos humanos.

Este problema afecta aproximadamente a la tercera parte de las mujeres en edad fértil alrededor del mundo. En el Perú, según la última Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, el 54.8% de mujeres unidas de 15 a 49 años ha sufrido algún tipo de violencia de parte de su pareja (física, sexual o psicológica) (INEI, 2020).

Las consecuencias de esta violencia se expresan a diverso nivel: en las mujeres agredidas, con secuelas que les provoca daños físicos, sexuales y psicológicos y que las afecta de tal manera que puede limitar sus potencialidades no solo presentes, sino también futuras. La expresión última y más dramática de esta violencia es el feminicidio. Daños en su familia, principalmente en niños/as testigos de esa violencia que, como ya se ha comprobado, arrastran traumas

psicológicos que repercuten, entre otras, en su bajo rendimiento escolar (Alcázar y Alcántara, 2016) y en la desnutrición. Además, se consolida la transmisión intergeneracional de la violencia, pues, tanto niños como niñas, la naturalizan. Y, por último, en la destrucción del núcleo familiar. Repercute también en la sociedad en su conjunto, porque exige importantes gastos para el Estado, por parte del sector salud y de todo el sistema de justicia (policía, ministerio público, poder judicial, ministerio de la mujer). Además, en la sociedad civil, las pérdidas económicas, solo para las empresas formales, son cuantiosas (en el ausentismo, rotación personal y en la baja productividad) estimándose en más de 6700 millones de dólares americanos por año (A. Vara, 2012)

La violencia contra la mujer basada en su género

La Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer", llamada Belem Do Pará, que fue aprobada en 1994 y es vinculante para el Estado Peruano, señaló que esta violencia **«Es cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause**

muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado».

Cuando se refiere a "basada en su género" precisa que no se trata de cualquier tipo de violencia, sino la que se basa en patrones socioculturales que justifican esta violencia. Es decir que se sostiene en creencias de la superioridad de los hombres sobre las mujeres, del rol natural de autoridad de los varones y de la posición subordinada y de servicio de las mujeres. La violencia, dentro de la cultura patriarcal, es un dispositivo legítimo, cuya finalidad es mantener este orden y que se justifica cuando este busca ser trastocado.

La violencia de género

Si bien son las mujeres quienes más sufren este tipo de violencia y su objetivo central es perpetuar las relaciones de poder de los varones sobre las mujeres, también tiene por finalidad someter a quienes cuestionan el sistema de género, al margen del sexo que tengan. Entonces, afecta también a quienes no acatan el sistema binario de la heterosexualidad. homofobia (violencia contra personas gay, lesbianas y bisexuales) y la transfobia (violencia contra aquellas personas que tienen una identidad de género distinta a la que la sociedad asigna a su sexo) constituyen también violencia de género. A este tipo de violencia de género, la jurisprudencia internacional la denomina "violencia por prejuicio".



¿Cuáles son los mitos y creencias sobre la violencia de género más comunes?

en varias oportunidades Quizás, hemos escuchado que los seres somos agresivos humanos por naturaleza y, más aún, que los varones somos más agresivos que las mujeres porque tenemos una mayor cantidad de una hormona que se llama testosterona y que eso provoca que seamos más violentos. Pero, ¿es lo mismo agresividad que violencia? La agresividad, ciertamente, es una cualidad natural que compartimos con los demás animales. Es esa fuerza interna que nos sirve para defender nuestra integridad física y nuestra vida ante algún evento que las amenaza, o para salvar los obstáculos que impiden la satisfacción de nuestras necesidades básicas. Mientras que la violencia no es solo agresión, sino un comportamiento que causan daño para someter a la otra persona con la intención de "torcer" su voluntad en función de nuestros intereses. afectando su integridad física, emocional y sexual para ese fin. Esto último no es natural sino, como veremos, aprendido.

Hay quienes afirman que una de las causas principales de la violencia de los hombres contra las mujeres es la ingesta de alcohol, ya que perdemos la noción de las cosas y no sabemos lo que hacemos. Todas

las estadísticas demuestran que los varones violentamos a las mujeres sobrios o borrachos. En número, los varones que agreden a sus parejas mayoritariamente lo hacen sobrios. Ciertamente, la embriaguez puede convertirse en un factor de riesgo, pero no para cualquier hombre, sino para quienes tienen interiorizadas las creencias de superioridad machista. Generalmente ocurre cuando estos hombres, que no se atreven a atacar a sus parejas cuando interpretan que su autoridad es cuestionada, se emborrachan y bajo los efectos del alcohol las agreden. Es decir, el alcohol funciona solo como un desinhibidor, pero de ninguna manera es la causa de la violencia. Las raíces más profundas de esta se encuentran en las creencias arraigadas.

Para violentar se requiere que exista la posibilidad de hacerlo. Para ello debe existir un desbalance de poder a favor de quien violenta, sea este físico, psicológico, económico o político. Una persona con menos poder, no podrá someter a una más poderosa, aunque lo intente. Por eso, la violencia viene principalmente de quien tiene mayor poder, y lo hace cuando ve amenazado ese poder o simplemente para mantenerlo.

En la mayoría de las sociedades los hombres poseen mayor poder político, económico, físico y la cultura juega a favor de quien está en una posición dominante, por lo que la violencia mayormente es ejercida por los hombres contra las mujeres. Indudablemente hay hechos de

der en situaciones en las que ellas poseen ura mayor poder, ya sea por razones socioeconómicas, políticas, de edad la o de enfermedad. Sin embargo, la violencia que proviene de los hombres es. contra ellas es comparativamente de abrumadora.

¿Una de las principales causas de violencia ejercida por hombres hacia las mujeres es el alcohol?



FALSO. La ingesta de alcohol puede convertirse en un factor de riesgo pero no es la causa de la violencia, sino solo un desinhibidor.



¿Por qué los hombres violentamos a las mujeres?

La manera en que hemos aprendido a ser hombres, visto en los dos capítulos anteriores, está fuertemente ligada con la violencia hacia ellas.

Un mensaje que nos fue inculcado desde la infancia y que se ha enraizado en lo más hondo de nuestras mentes, es que para ser reconocido como un "verdadero hombre" debemos tener capacidad para mantener poder y control sobre las mujeres. Esto significa que nuestra autoridad debe ser reconocida por ellas a través de la obediencia y el rol de servicio en atención a nuestras necesidades. No conseguirlo tiene un castigo, mediante la humillación y la desvalorización social. Hay el temor a los apelativos de "saco largo", "pisado" o "cosito" pues significa ser catalogados como menos hombres.

¿Qué queremos los hombres de las mujeres para que sea reconocida nuestra hombría?

Que la esposa nos atienda

Queremos recibir atenciones y servicios, principalmente domésticos y que la vida de ella gire en torno a nosotros, luego nuestros hijos y nuestro hogar, y no otros intereses personales.

Que la esposa nos entienda

Queremos que entienda que tenemos nuestras actividades e intereses en la vida pública, de recreación y libertad como "hombre" y que tenemos mayores necesidades sexuales. Si entendiera, no reclamaría tanto, pues es una desconsideración de su parte y ganas de buscar pleito.

Ser el que dirige la relación de pareja

Los mandatos sociales señalan que el hombre es el que "lleva las riendas" en la relación de pareja. Necesitamos "ser tomados en cuenta", es decir que las decisiones e iniciativas de nuestras esposas sean primero consultadas con nosotros y que acepte que nosotros tenemos la decisión última. Esto es central para nosotros.

Que la esposa dependa de nosotros

Necesitamos saber y sentir que ellas nos necesitan, en términos tanto prácticos como afectivos. Sería ideal ser el único proveedor económico, pero la realidad obliga a que ella también trabaje, pero que esa actividad sea considerada como una ayuda. Por eso, resulta muy

⁶ Basado en Montoya, OswWaldo (1998).

conflictivo y se ha comprobado que es un factor de riesgo para el aumento de la violencia contra la mujer, cuando ella gana más que nosotros o cuando él pierde el trabajo y ella pasa a ser la única proveedora económica.

Que ella sea fiel (pero no nosotros)

Nos reservamos el derecho, como hombres, de tener relaciones con otras mujeres, si así lo deseáramos, pero que la pareja se atreva a violar estas normas desiguales de género, sería razón suficiente para acabar con la relación o para vengarnos mediante el uso de la violencia física o sexual contra ella.

Que nos dé hijos/as

Ser padre es muy importante para el reconocimiento de nuestra masculinidad. No basta con tener una pareja, sino hay que probar nuestra potencia viril y nuestra heterosexualidad teniendo hijos/as, y no con cualquier mujer pues no podríamos comprobar nuestra paternidad, sino "con la firme".

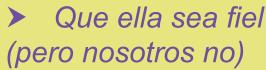
Las mujeres tienen capacidad para resistir y cuestionar estos mandatos de la masculinidad y, cuando esto ocurre, interpretamos que nuestra identidad masculina está en peligro, que si esto sucede nos hundiremos en la desvalorización social y en la humillación, y que entonces debemos luchar por defenderla y lo hacemos de

manera violenta.

Cada vez más, los hombres estamos enterados que violentar a las mujeres es malo, que es condenable, que nos pueden denunciar, que incluso causa la destrucción de nuestro hogar y el sufrimiento de nuestros hijos e hijas. Sin embargo, esto funciona como una especie de balanza antiqua de dos platillos. En uno está toda esta información de lo malo que es violentar a las mujeres y, por eso, nos puede producir muchos sentimientos de culpa. No obstante, en el otro está todo lo que aprendimos respecto a lo que es ser un "verdadero hombre" y el terror a ser humillado. Por tanto, este segundo platillo pesa mucho más v. por eso, en milésimas de segundo decidimos violentar. Es posible que luego nos arrepintamos de lo que hemos hecho y pidamos perdón. Más, si nuestras parejas, pasada una semana, un mes o un año, vuelven cuestionar nuestra autoridad. volveremos violentar а (Ramos Padilla, 2006).

¿ Qué queremos de las mujeres para reconocer nuestra hombría?

- Que la esposa nos atienda
 - Que la esposa nos entienda
 - Ser el que dirige la relación
 - Que la esposa dependa de nosotros



Que nos dé hijos/as

¡Rompamos con estas creencias y vivamos en armonía y respeto a nuestros derechos a la igualdad!



¿Cuáles son los tipos de violencia de género más frecuentes?

Cualquier hombre que comparta creencias machistas, muchas de las cuales se han expuesto en los anteriores acápites, puede ser un agresor de su pareja, cuando interprete que su autoridad es cuestionada y vea en peligro su reputación de "verdadero hombre".

A continuación, nos referiremos a los tres tipos más importantes de ejercicio de la violencia de género contra las mujeres:

La violencia física

Se trata de toda acción o conducta, que causa daño físico o que puedan llegar a ocasionarlo, Se incluye, pero no es limitada a: bofetadas, empujones,

jalones de pelo, puñetazos, quemaduras, estrangulamiento, amenazas o uso de armas (pistola, cuchillo, etc).

Es el tipo de violencia más visible por los daños notorios en el cuerpo de las mujeres. En muchas ocasiones sucede cuando las mujeres hacen caso omiso a amenazas verbales previas, respecto al cumplimiento de las decisiones de los hombres y, con ello, cuestionan o no reconocen su autoridad. A continuación, como ejemplo, un diálogo extraído entre el facilitador y un asistente a un grupo de reflexión de hombres que ejercen violencia contra las mujeres:



Facilitador: Dices que le pegaste a tu esposa porque no calentó y tampoco te sirvió la comida cuando llegaste del trabajo.

Hombre- Sí, ella sabe a la hora que llego y ya hemos hablado que debe tener caliente mi comida a esa hora. Le llamé y no vino a atenderme. Eso me dio mucha cólera.





Facilitador: ¿Pero, tu no podías calentarte la comida, si ya estaba hecha?

Hombre- Es que yo todo el día trabajo y vengo muy cansado. «



⁷ Tomado de base de datos de los testimonios de hombres que asistieron al Programa de Hombres que Renuncian a su Violencia de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (2004 – 2011)



Facilitador: ¿Y tu cansancio es tal que no puedes prender una hornilla y calentártela?

Hombre- Si puedo, pero ese no es el asunto. Yo quiero que ella venga y me sirva. ✓



Para este hombre, no se trata de la incapacidad de realizar algo a su alcance, sino un asunto de poder. Es decir, que lo más importante es sentir que, con el acto de ser servido por ella, su autoridad es reconocida. Al no ocurrir lo que él espera, siente humillación, que es lo que realmente está detrás de lo que él reconoce como cólera, y busca recuperar su poder de manera violenta.

Uno de los detonantes más frecuentes para el ejercicio de la violencia física, son los llamados celos, es decir las sospechas de posibles infidelidades femeninas. Los hombres hemos aprendido desde la infancia que nuestro honor depende del comportamiento sexual de nuestras mujeres.

Por ejemplo, si Juan y Ana son pareja y Juan le es infiel con otra mujer o la deja por otra, el entorno dirá "pobrecita Ana", es decir, será objeto de pena. Sin embargo, si Ana le es infiel con otro hombre, nadie dirá "pobrecito Juan", sino será objeto de burla y de ridiculización a través de apelativos tales como "cornudo" o "cachudo", los que aluden al cuestionamiento de su masculinidad, es decir, entra en duda su capacidad de satisfacer sexualmente a su pareja, quien habría preferido irse con alguien más "hombre" que Juan.

Esto aterra a muchos hombres que usan la violencia física, incluso para prevenir algo que no ha sucedido. A continuación, como ejemplo, un diálogo entre el facilitador y otro hombre participante al grupo de reflexión de hombres que ejercen violencia contra sus parejas:

Hombre: Ella llegó de su trabajo media hora después de siempre, me dio mucha rabia y por eso le pegué.





Facilitador- ¿Solo por eso? 🕠

Tomado de base de datos de los testimonios de hombres que asistieron al Programa de Hombres que Renuncian a su Violencia de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (2004 – 2011).

Hombre- Es que seguramente me está "sacando la vuelta" 🕢





Facilitador: ¿Estás realmente seguro? 🕢

Hombre- Seguro, seguro, no. Pero, por lo menos para que me tenga miedo y no se atreva. ✓



Para este hombre, era más importante evitar que ocurra algo que lo aterra, mediante el control violento de la sexualidad de su pareja, que mantener los vínculos afectivos que definitivamente los está quebrando con su conducta. Hay veces en las que se convierten en "profecías autocumplidas", es decir, lo que tanto temen, ocurrirá, porque estas mujeres, para sobrevivir, se ven motivadas a escapar con otro.

En la mayoría de los casos, los hombres que ejercen violencia física viven angustiados porque no están seguros de su poder y de que realmente ejercen control sobre las mujeres. Si con la violencia física logran someterlas, todo para ellos "marchará bien", sin la capacidad de percibir cómo ellas se sientan. No obstante, si esto no ocurre, los malestares aumentarán y la violencia también. Esto crea condiciones para que las mujeres los dejen y esto los hombres lo saben, lo cual solo aumenta su malestar (Ramos Padilla, 2006).

Violencia sexual

Se refiere a "acciones de naturaleza sexual que se cometen contra una persona sin su consentimiento o bajo coacción. Se incluye todo acto que vulnera el derecho de las personas a decidir voluntariamente acerca de su vida sexual o reproductiva, a través de amenazas, coerción, uso de la fuerza o intimidación.

Siendo un tema central el poder y control sobre las mujeres para ser socialmente reconocido como un "verdadero hombre", la sexualidad se convertirá en importante instrumento para lograrlo.

Al iniciar una relación sexual con una mujer, generalmente los hombres asumimos que hemos adquirido derechos exclusivos de propiedad sobre ella y su cuerpo. La cultura establece la obligación de ella de satisfacer las necesidades sexuales de sus parejas masculinas.

Los hombres creen de manera errada que si las mujeres, por alguna razón no aceptan una relación sexual cuando sus parejas tienen deseos, les están negando un derecho que les corresponde y están desconociendo su autoridad.

Esta situación los desvaloriza como hombres y los hace sentir humillados. Entonces pueden decidir "tomar lo que les corresponde" en forma violenta, de dos maneras:

La primera, tomándolas a la fuerza, cuyo objetivo principal, ya no es satisfacerse sexualmente, sino hacerles sentir todo el peso de su poder. Entonces, por encima del placer sexual que pueda conseguir con la violación, está el placer de la dominación. Ciertamente, estos hombres saben que están actuando mal y esto generalmente, luego de consumada la violación, les produce sentimientos de culpa.

La segunda, a medida que la violación a la pareja también está penada y hay una creciente opinión pública que la condena, resulta la más extendida. Lo que se busca es "torcer" la voluntad de las mujeres mediante actos cuya intención es arrancar un "consentimiento" sobre una relación sexual no deseada. Se utilizan diversas creencias para justificar estas acciones, como por ejemplo que "las mujeres buenas, de su casa, siempre se negarán a la primera y es el papel del hombre convencerlas". Entre las diversas formas de "convencimiento" están9:

» La insistencia hasta el cansancio

Es la práctica más extendida y empleada desde la adolescencia. La estrategia es similar: abrazarla, besarla, manosear sus partes íntimas buscando excitarla, decirle palabras románticas, a pesar que ella se siga negando, hasta que acepte. Se usa como justificación la creencia que generalmente los deseos de las mujeres están "dormidos" y es papel de nosotros los hombres despertarlos, cuando así lo decidamos.

» El chantaje

Se hace uso de las creencias del "amor romántico" instaurado profundamente en las mentes femeninas por la cultura dominante. Ocurre cuando los hombres se percatan que ella se ha "enganchado" afectivamente con ellos, entonces, ante la negativa de una relación sexual las amenazan con buscar otra mujer para satisfacer esa necesidad o abandonarlas. Para este propósito también utilizan la creencia compartida que la sexualidad de los hombres es irrefrenable, que tenemos necesidades sexuales ineludibles que hay que satisfacer, de lo contrario nos puede ocasionar algún tipo de enfermedad. Ante el temor a la infidelidad y el abandono, o ante el sentimiento de culpabilidad, muchas mujeres optan por aceptar.

Tomado de: Ramos Padilla, Miguel Ángel y Nancy Palomino (2018)

» La manipulación

Un aprendizaje desde la adolescencia es que para convencer a las mujeres a realizar un acto sexual hay que "meterles labia", "calentarles el oído" con promesas de amor o de una relación estable que ellas quisieran escuchar, aunque sean totalmente falsas. En muchas ocasiones, ante este escenario, ellas aceptan, pero luego que los hombres lo logran, las dejan y pasan a otra aventura, causándoles un profundo dolor y otras consecuencias psicológicas.

Existen otras formas, como el forzamiento a realizar algún acto sexual no deseado dentro de uno que fue consentido, o el aceptar por

miedo a que él le haga algo malo si no acepta, sobre todo cuando el hombre ya tiene fama de abusivo, etc.

Generalmente todos estos actos no son considerados violentos por los hombres quienes lo ejercen, porque argumentan que ellas aceptaron. No obstante, hay que señalar que no es posible considerar que existe consentimiento cuando este se dio en circunstancias que se sintieron forzadas, debido al mayor poder masculino. Este no solo brota de las características físicas o psicológicas de los individuos masculinos, sino principalmente de una cultura que busca naturalizar creencias en favor de la dominación masculina.



Mientras no reconozcamos a las mujeres como iguales, el disfrute de la sexualidad no podrá ser libre tampoco para nosotros.

Violencia emocional

Esta violencia puede ser tanto o más devastadora que la violencia física y sexual. No necesitan tocar a la otra persona para lograr el propósito de someterla. Existen acciones de abuso evidente y descarado como el de insultar, humillar en público o privado, destruir artículos valiosos emocionalmente para la víctima, amenazarla con botarla de la casa, impedirle ver a su familia y amistades, amenazarla con matarla a ella y a

sus hijos, etc. Pero hay otras formas más sutiles, donde se usan palabras, gestos o actitudes que generalmente pasan desapercibidos para el resto e incluso para la misma víctima. Muchos hombres que utilizan esta forma de violencia, consideran que tienen una buena relación de pareja.

Un hombre puede decir, "yo no le pego a mi pareja, aunque es cierto que hace 5 años le pegué. Ahora, si ella no hace lo que le digo, tiro al suelo lo que tengo a mano o pateo la puerta y con eso me basta para que me obedezca". Con ese comportamiento le está haciendo recordar a su pareja que, si no se somete, le podría suceder lo de hace 5 años.

Otros, que dicen no usar la violencia y señalan que son ellas las violentas, porque cuando sus parejas les reclaman por algo, ellos se ríen, dan media vuelta y se marchan. Ciertamente, frente a esa actitud, las mujeres se sienten más indignadas y reaccionan con mayor agresividad. Si volteamos la situación y preguntamos a cualquiera de estos hombres qué pasaría si es él quien le reclama a su esposa y ella tiene una actitud similar de reírse y marcharse haciendo caso omiso a sus reclamos, es muy probable que nos contesten que les pegarían. La actitud mencionada de no tomar en cuenta, de "ningunear" a su pareja, de hacerla sentir que su opinión no vale nada, es realizada desde una posición de mayor poder de los hombres y es muy violenta. En cambio, existe un silencio respetuoso, si su pareja comprueba que está siendo escuchada y percibe que es tomada en cuenta.

Hay otras manifestaciones de este tipo de violencia, aquí algunos ejemplos:

» La llama constantemente o la busca en el trabajo, so pretexto que se preocupa por ella, pero el afán es controlarla. Si ella le pide que baje el ritmo de llamadas o vistas, asume la posición de víctima señalando que lo hace porque la quiere mucho, porque se preocupa por ella. Con eso busca que ella se sienta culpable de habérselo pedido.

- » Bromas que rebajan la autoestima en relación a su cuerpo, a su voz o a sus opiniones y luego se acusa a la víctima de ser hipersensible. La intención es que se sienta insegura de sí misma y que dependa más de él.
- » No le reconoce mérito o muestra indiferencia ante los logros de ella. Interrumpe sus conversaciones o responde por ella cuando alguien le dirige una pregunta. Tienen el mismo propósito de provocar la inseguridad de ella y lograr la mayor dependencia.
- » Busca manipularla apelando a la seducción afectiva cuando ella decide realizar algo que está en contradicción con lo que él prefiere hacer, del tipo de "Si no haces esto por mí es que no me quieres".
- Manipula emocionalmente aludiendo a que debe ser buena madre y haga un sobre- esfuerzo en el cuidado del varón e hijos/as, impidiendo el desarrollo personal. Por ejemplo, cuando ella quiere volver a trabajar o estudiar luego que sus hijos ya crecieron y puede dejarlos en una guardería: "Una buena madre no deja a sus hijos al cuidado de personas

- extrañas, luego serás culpable de las consecuencias".
- » Invade con su ropa toda la casa, usa para su siesta el sillón impidiendo el uso de los demás, monopoliza el televisor u ocupa con las piernas todo el espacio inferior de la mesa.

Aún hay un buen número de hombres sienten muy cómodos que utilizando este tipo de violencia, porque pasa desapercibido incluso las víctimas, para puesto aprovecha las creencias culturales muy arraigadas respecto a la sumisión y al rol de servicio de las mujeres. Sin embargo, las mujeres se sienten mal y esto repercute en que las relaciones de pareja sean afectivamente más distantes. Lo mismo ocurre en la relación de estos hombres con sus hijas o hijos a quienes también buscan manipular, chantajear y contra quienes también ejerce otros tipos de violencia.

En definitiva. con todas estas maniobras violentas los hombres nos podemos estar llenando de poder y privilegios frente a las mujeres, pero a la vez, nos estamos quedando afectivamente solos. En tanto, progresivamente, las mujeres están asumiendo más estrategias de resistencia ante el mayor poder masculino, lo cual crea en nosotros sensaciones de pérdida de poder, de desvalorización social, de malestar. La manera cómo hemos aprendido a ser hombres nos "pasará la factura".

66

"Mientras no cuestionemos las creencias de la masculinidad, no rechacemos esa necesidad permanente de demostrar nuestra hombría, si seguimos esperando servicios de las mujeres, la violencia siempre estará presente e impedirá que entablemos relaciones más gratificantes para nosotros mismos y para las personas que queremos".

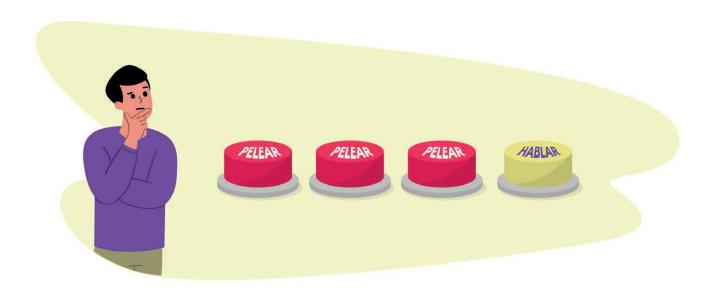
4.



RESOLVIENDO CONFLICTOS SIN VIOLENCIA

¿Cómo resolvemos nuestros conflictos en la vida cotidiana?

Generalmente, hombres los aprendimos desde la infancia que cualquier conflicto se resuelve mediante la violencia. Si bien es cierto, también sabemos que solucionar un conflicto a nuestro favor requiere que tengamos mayor poder que nuestros contrincantes. De lo contrario, la resolución será a favor de los otros y nosotros saldremos perjudicados. Es por eso que solo buscaremos resolver un conflicto a nuestro favor usando la violencia cuando estamos seguros de ser más fuertes o estamos en una posición jerárquica superior. No aprendimos a buscar conciliar nuestros intereses con los de las otras personas, buscando un punto medio que nos satisfaga a cada una de las dos partes, porque eso, supuestamente, es de cobardes, es decir de "poco hombre".



¿Por qué recurrimos a la violencia para resolver los conflictos en las relaciones de pareja?

Los conflictos son normales en cualquier interacción personal o social, puesto que somos individualidades diferentes, con gustos, intereses, opiniones y objetivos distintos. Esto hace que no siempre estemos de acuerdo.

Para resolver un conflicto dos opciones, una es mediante la negociación donde ambas partes cedemos algo y llegamos a un acuerdo que satisfaga en buena medida a cada una. Sin embargo, para que esto ocurra tiene que ser una negociación entre iguales. La otra forma de resolver el conflicto es de manera violenta, es decir, que una de las partes imponga por la fuerza sus intereses y sea la única que salga satisfecha. La base para que esto último ocurra es la existencia de un desbalance de poder. Generalmente, la violencia que ejercemos los hombres contra las mujeres es la forma de resolver un conflicto en función solo a nuestros intereses y a nuestra voluntad, sin tener en cuenta lo que las otras personas sientan, piensen o deseen. Y cuando violentamos podemos hacerlo de esta manera porque tenemos más poder que las mujeres.

Cualquier reclamo o cuestionamiento de parte de ella, inmediatamente lo interpretaremos como intentos de afectar el orden patriarcal y humillarnos y, por tanto, no estaremos dispuestos a permitirlo. Entonces resolveremos el conflicto de la manera más fácil aprendida desde la infancia, mediante la violencia.

Un segundo aprendizaje que jugará manera importante en proceso es nuestra incapacidad de empatía, es decir de "ponernos en los zapatos de las otras personas". El proceso de reprimir las emociones, nos hizo insensibles con nosotros mismos y, por tanto, insensibles con las otras personas. Si con la violencia resolvemos el conflicto a nuestro favor, todo marchará bien. No tendremos la sensibilidad para darnos cuenta del dolor, el resentimiento, el miedo que hemos provocado en nuestras parejas y demás miembros de nuestras familias. De lo único de lo que seremos conscientes es si ellas muestran ira, porque esa emoción si la identificamos en nosotros mismos. Si ellas no se quejan, todo supuestamente andará maravillosamente.

¿Qué compromisos debemos asumir para superar la violencia en el hogar?

El proceso de cuestionar y dejar de lado las creencias machistas, que son las que motivan el ejercicio de la violencia contra las mujeres, y el darle un nuevo significado que responda más a lo que realmente queremos y no al qué dirán, es largo, pero al final será muy gratificante. Nos gustaría tener una especie de "varita mágica" que nos permita cambiar "de la noche a la mañana". No obstante. lo que hemos aprendido en muchos años y se ha enraizado profundamente en nosotros, requiere mucha voluntad y compromiso de cambio, teniendo en cuenta que tendremos avances y retrocesos. Sin embargo, es posible empezar este proceso deteniendo la violencia en la casa. Si tenemos el sincero propósito de cambiar, debemos ser constantes en este esfuerzo.

A continuación, algunos pasos fundamentales que nos permitirá detener nuestra violencia:

» No minimizar nuestros actos violentos. Hay la tendencia de no aceptar el malestar de la mujer frente a nuestra violencia con frases tales como "no es para tanto", "si apenas te toqué", "pero si ni siquiera te dolió", etc. Recordar que no hay violencia chica o grande, todas deben ser rechazadas y detenidas. Hay que tener en cuenta que esta actitud también obedece a nuestra falta de empatía y sensibilidad con el dolor ajeno y es fundamental

- que aprendamos a romper esa coraza que hemos construido desde la infancia.
- » Responsabilizarnos por nuestros actos violentos. No hay nada que haga o diga la otra persona que justifique nuestra violencia. Generalmente echamos la culpa a la mujer de nuestra violencia: "es que tú me provocas", "para qué me levantas la voz", "el que busca encuentra", etc. Cada persona es responsable de sus actos. Incluso, si recibimos agresiones de otros, somos responsables si nos enganchamos o no con esa violencia.
 - esperar servicios de las mujeres. Quizás este sea uno de los más difíciles de cumplir, porque choca con nuestras creencias de superioridad, de autoridad y de privilegios. Necesitamos sentir que nuestra autoridad es reconocida mediante el privilegio de ser servidos, de lo contrario sentimos nos menos hombres. No obstante. autosatisfacer nuestras necesidades sin esperar a que ellas lo hagan, es un paso clave que desmonta la mayoría de los conflictos que llevan a que las violentemos. Para eso es fundamental que reconozcamos a nuestras parejas como nuestras iguales y no nuestras subordinadas.

¿Qué factores de riesgo se podría considerar como los más importantes en la relación de pareja?

La causa más importante para el » ejercicio de la violencia contra la pareja es el mantener creencias machistas de superioridad de hombres sobre mujeres.

Quien las ostenta, puede no haber agredido a su pareja en mucho tiempo, pero, bastará que en algún momento interprete algún comportamiento de » "ella" como cuestionador a su posición de autoridad y este se convertirá en un riesgo que hará detonar la violencia.

Existen factores que, dado el contexto anterior, ponen en mayor riesgo de sufrir violencia a las mujeres. Algunos de ellos son:

- » La ingesta de alcohol por parte de estos hombres.
- » Que ellos porten una experiencia dolorosa de ser testigos de la violencia contra sus madres (aunque no en todos los casos, existe una tendencia a repetir esa experiencia con sus parejas).

- » El aislamiento de la mujer de su familia y amistades.
- El alto nivel de dependencia económica de las mujeres (sobre todo cuando quieren poner fin a la violencia separándose del agresor).
- » El que este hombre sea miembro de las fuerzas armadas o policiales (en general, quienes, por su labor profesional, portan armas).
- » El hecho que estos hombres tengan una amante (aun más si la esposa llega a enterarse y le reclama).
- » Que este hombre sea violento con otros hombres en el ámbito público.
- » Cuando la mujer gana más que su pareja.
- Cuando el hombre está desocupado y ella es la única proveedora económica.

¿Qué estrategias podemos seguir si queremos detener la violencia contra nuestras parejas en el hogar?

Estos son algunas pautas a seguir, que no son fáciles de aplicar y que exigen que las ejercitemos constantemente. Al principio nos será difícil, pero, si tenemos la decisión de cambiar deteniendo nuestra violencia, poco a poco lo lograremos.

Reconocer las señales previas al ejercicio de nuestra violencia¹⁰

Muy pocos hombres han aprendido a observar su cuerpo y menos aún a identificar sus emociones. En lo que si estamos muy entrenados es en identificar nuestros pensamientos. Momentos antes de ejercer violencia tenemos señales que indican que estamos a punto de agredir y estas son de pensamiento, de sentimientos y de cuerpo. La clave está en aprender a identificar esas señales y, una vez que lo hagamos, detengamos la violencia:

» Señales de pensamiento, son las ideas que los hombres construimos frente a un conflicto con la pareja, ocasionado por ejemplo por un servicio que esperaba de ella, pero que no le fue concedido, o de un acto que interpretamos como falta de respeto a nuestra autoridad y lo hacemos desde nuestras creencias de superioridad: "Esta mujer no me respeta", "lo hace a propósito con el fin de provocarme", "me quiere mangonear", "ya no le intereso, seguro que está con otro", "me trata como si fuera un tonto, se burla de mi", "me quiere controlar", etc.

Señales de sentimientos, son las emociones que nos produce a los hombres el conflicto surgido. Esta es la parte más difícil de identificar, porque desde muy pequeños fuimos reprimidos a expresarlos pues se consideraban femeninos. Entonces, el único sentimiento rápidamente identificado es la ira, la rabia. Sin embargo, hay sentimientos presentes como el miedo, la angustia, el dolor o la vergüenza no identificados, y más importantes que la cólera en el ejercicio de la violencia. Este proceso de identificar lo que realmente siento es más largo. En un primer momento quedémonos con la identificación de cualquier sentimiento, pero sin confundirlos con pensamientos.

Tomado de la experiencia del Colectivo de Hombres por Relaciones Igualitarias – CORIAC de México y aplicado por el Programa de Hombres que Renuncian a su Violencia de Perú (CORIAC, 2002).

Señales de cuerpo, son las sensaciones corporales cuando enfrentamos un conflicto. En cada hombre serán distintas, unos sentirán que la cara les arde o que le tiemblan las manos, otros, que se le seca o amarga la boca, u otros, tensión en el cuello y hombros o dolor en la boca del estómago. Generalmente tampoco reparamos en estas señales.

Cuando los hombres experimentamos estas señales estamos en una situación que llamamos de "riesgo fatal", pues interpretamos que nuestro poder y autoridad están en peligro y con ello pensamos que nuestra "hombría" está en riesgo de muerte. El identificar las señales toma tiempo y un esfuerzo por observarse. Una forma de ejercitarse en la observación e identificación es tener cuaderno, como un diario donde, fuera del momento del conflicto, tratar de debemos escribir nuestras señales. Es importante darle nombre a cada señal, principalmente a los sentimientos pues, si no los podemos nombrar, es como si no existieran.

Al reconocer nuestras señales debo decidir hacer el "retiro" o el "tiempo afuera"

El asunto es que cada vez que sentimos alguna de estas señales debemos

decirnos fuerte a nosotros mismos y a nuestra pareja "necesito hacer el retiro" o "necesito tomarme un tiempo fuera". Previamente, en un momento cuando no haya conflicto, debemos de haber conversado al respecto con nuestra pareja sobre esta técnica para detener la violencia, pues si nos retiramos de una discusión sin haberlo conversado con anterioridad, será un acto de violencia más, puesto que nuestra pareja lo interpretará como un hecho que no toma en cuenta lo que ella dice y no estamos dispuestos a escucharla.

Nunca debemos intentar continuar una discusión en esas condiciones, pues no estaremos dispuestos a escucharlas, sólo importará lo que nosotros pensemos y sentimos y seguramente terminará en un acto de violencia. Es común pensar "sí lo puedo manejar, sí me puedo controlar", pero cuando estamos en "riesgo fatal" no es posible solucionar un conflicto que satisfaga a ambas partes.

Es difícil hacer el retiro porque los hombres consideramos que retirarse ante un conflicto es una señal de debilidad, de mostrar que somos vulnerables y que nos afecta lo que nuestra pareja nos dice, o que es de cobardes retirarse de una pelea. Pero, si ya estamos embarcados en el propósito sincero de cambiar ¿Es más importante nuestra imagen del "verdadero hombre" o detener

la violencia que tanto daño hace a los que me rodean y a mí mismo? Decidamos.

También sucede con frecuencia que al principio nuestra pareja no acepte que yo haga el retiro, aunque lo hayamos acordado previamente. Esto se debe a que aún no confía en nosotros, puesto que piensa que queremos evadir el problema que nos plantea, que no nos interesa lo que ella tiene que decir. Cuando ella constate en la práctica que siempre buscaremos conversar con ella luego del retiro y de manera más calmada, empezará a confiar más.

El momento del retiro debe ser una oportunidad para tranquilizarnos y entrar en intimidad con nosotros mismos

Debemos salir de nuestras casas por espacio mínimo de una hora, pero nunca para buscar a los amigos que entrarán en complicidad con nosotros v nos alentarán a la violencia, tampoco para beber alcohol y menos debemos conducir un auto. Lo mejor es caminar, correr o realizar alguna actividad física. Esto nos ayudará a tranquilizarnos. Luego de una hora, ni más ni menos, busquemos conversar con ella. Si nuestra pareja no quiere conversar, respetemos su decisión y busquemos otro momento donde ella acepte hacerlo. Lo ideal es primero escuchar atentamente lo que ella tiene que decir, eso desmontará en parte la indignación de la otra persona, porque una de las cosas que alteran más es no sentirse escuchado o tomado en cuenta. Conversemos con ella sobre qué nos hizo enojarnos, haciéndonos responsables de nuestros sentimientos. Así, por ejemplo, "me sentí enojado porque no sabía dónde estabas" y no "tú me hiciste enojar porque no me dijiste dónde ibas".

Este es un paso importante para luego preguntarnos ¿por qué me siento tan enojado cuando no sé dónde está? ¿Será enojo lo que estoy sintiendo? Esto nos permite explorar otros sentimientos como el miedo, el dolor o la vergüenza. Muchos hombres ante una situación similar tienen miedo al abandono, dolor ante el posible desamor, vergüenza ante la posibilidad de que se vaya con otro más hombre que yo. Sin embargo, lo único que identifican es cólera. Estos sentimientos son desatados ante una mínima información que inconscientemente nos hace revivir situaciones dolorosas de abandono, desamor durante la infancia, o de humillaciones por no demostrar suficientemente nuestra hombría. Son heridas que parecen olvidadas, pero están allí jugando permanentemente un papel en la violencia. Cuando logramos darnos cuenta de esa asociación. desculpabilizamos nuestra pareja "no eres tú la causante de estos sentimientos, sino soy vo

a través de la cual aprendí cómo ser hombre". Entonces, es nuestra responsabilidad buscar formas de trabajen con perspectiva de género.

que arrastro una historia dolorosa resolver nuestro problema, solicitando ayuda profesional y/o participando en grupos de hombres de autoayuda que

Compromisos a asumir

- No minimizar nuestros actos violentos
- Responsabilizarnos por nuestros sentimientos y actos violentos
- No esperar servicios de las mujeres



¿Cómo aprendemos a vivir libres de violencia en nuestras relaciones de pareja y con nuestra familia?

El vivir nuestras relaciones de pareja de manera armónica, sobre la base del respeto a los derechos de cada uno, requiere una actitud constante de negociar las decisiones que a ambos nos compete en igualdad de condiciones. Para ello, es requisito fundamental ver a nuestras parejas como nuestras iguales y no como personas al servicio de nosotros. Eso significa, en primer lugar, renunciar a nuestro poder y posición de autoridad y, en segundo lugar, requiere lograr empatía con la otra persona. Es decir, tener la capacidad de "ponerse en los zapatos de la otra persona" y ser sensibles a sus sentimientos, pues solo de esa manera llegaremos a resolver un conflicto, cuando este ocurra, de manera que satisfaga a las dos partes.

Otro tema importante es respecto a que muchos hombres piensan que todo es negociable en relación a la vida de las mujeres. Es decir, quieren discutir o imponerse sobre asuntos que les conciernen sólo a las mujeres y, por tanto, son causa de muchos conflictos resueltos de manera violenta. Así, por ejemplo, quieren discutir si ella va a visitar o no a sus familiares, si visita

o no a sus amistades, si continúa o no sus estudios, si busca o no trabajo fuera de casa. Todos ellos forman parte de los derechos fundamentales de la persona humana, consagrados por las constituciones de cada país y protegidas por las leyes, las cuales no son negociables. Por tanto, se ubican en el ámbito de las decisiones autónomas de cada persona. Lo único que podríamos esperar es que nos informen de esas decisiones, puesto que nos interesa y nos preocupa la seguridad y el bienestar de cada miembro de nuestra familia.

¿Qué asuntos son negociables?

Todo lo que tenga que ver con la marcha de nuestro hogar frente a lo cual debemos tomar decisiones conjuntas. Por ejemplo, la educación de nuestros hijos/as, la economía del hogar, la construcción y/o remodelación de nuestra vivienda, los lugares y el momento de salir de paseo con toda la familia o nosotros como pareja, nuestras relaciones sexuales, las decisiones sobre el número de hijos y cuándo tenerlos, etc.

Negociar en un plano de igualdad nos puede resultar difícil a la mayoría

de los hombres, porque nos hemos acostumbrado a imponer o a negociar desde un plano de mayor poder. Algunas de nuestras negociaciones resultan ser chantajes como, por ejemplo, el condicionar la entrega del ingreso semanal a que ella acepte mis requerimientos sexuales cuando no tiene deseos. También decimos que llegamos a acuerdos, cuando lo que hicimos fue imponernos, interpretando el silencio de ella como una aceptación, cuando en realidad se trata de temor a nuestras represalias.

¿Cómo conducimos nuestro hogar de manera democrática?

Solo renunciando а nuestros privilegios, asumiendo que la autoridad en casa debe ser compartida en igualdad con nuestra pareja y llegando a acuerdos con nuestras hijas e hijos, teniendo en cuenta los intereses de todas y todos se puede construir una autoridad democrática. Frente a eso muchas veces escuchamos decir: "Es que siempre tiene que existir una autoridad, y si no mando yo manda mi mujer". Lo que pasa es que hemos aprendido del modelo dictatorial, donde una persona es la que manda y los demás obedecen, y no se nos ocurre que la autoridad puede compartirse.

También decimos con frecuencia "Es que, si no me impongo, mis hijas e hijos me faltarán al respeto". Responde al mismo patrón autoritario, de pensar que quienes no ostentan autoridad no tienen capacidad de opinión y

menos de decisión. Nos es difícil aceptar que los acuerdos deberían tomarse logrando consensos y que se puede llegar acuerdos aún con los más pequeños. Si lo que hacemos es imponernos por el simple hecho que somos la autoridad, nuestras hijas e hijos sólo acatarán las órdenes por miedo al castigo y no con la convicción que hacen las cosas en provecho de todas y todos. El miedo se acaba cuando los demás se sienten más fuertes, entonces la violencia cambia de sentido. Si, además, en acuerdos que tomamos en conjunto también nos involucramos y no sólo ordenamos, nuestra autoridad será aún más legítima. Esto es lo que verdaderamente nos generará el respeto y el reconocimiento como verdaderos hombres.

Los beneficios para nosotros mismos de una vida respetuosa de los derechos de nuestras parejas y de nuestros hijos e hijas los empezaremos a percibir a medida que caminemos en esta dirección. Romper ese caparazón construido desde la infancia que nos distancia afectivamente de nuestros seres queridos y el renunciar a nuestras ansias de ejercer poder sobre ellos, hará que poco a poco el malestar se diluya, que seamos hombres sin el imperativo de afirmar cualquier tipo de masculinidad que nos degrada como seres humanos y así disfrutemos de un desarrollo humano pleno y, por ende, más satisfactorio.

El movimiento feminista no tiene por finalidad construir "nuevas feminidades", sino abolir el género. Esto no significa abolir las diferencias, sino las estructuras de poder asociadas a ellas y sus roles. En perspectiva, apostemos esa construirnos como hombres que, -en vez de buscar cualidades, aptitudes o roles "no tóxicos" que afirmen una "nueva masculinidad" (es decir que nos diferencien de lo femenino, pero con las características supuestamente "light" de la masculinidad)- seamos más autónomos y diversos, sin los límites de los compartimentos estancos de lo masculino y lo femenino.

Este esfuerzo de cambio no puede ser solo individual, pues el problema es social. Así, tanto varones como muieres conscientes. debemos trascender de la vida cotidiana e impulsar transformaciones en las instituciones de la sociedad donde interactuamos, organizándonos en colectivos contestatarios que busquen aportar en la construcción de una agenda por la igualdad de género y la no violencia contra las mujeres, que presione por cambios en esta perspectiva en las políticas públicas y que sean transversales a todo el aparato del Estado.



BIBLIOGRAFÍA

ALCÁZAR, Lorena y Diego Alcántara (2016). Consecuencias de la violencia doméstica contra la mujer en el progreso escolar de los niños y niñas del Perú. GRADE. Lima.

CÁCERES, Carlos y Ximena Salazar (Editores) (2013). Era como ir todos los días al matadero. El bullying homofóbico en instituciones educativas públicas de Chile, Guatemala y Perú. Lima. Documento de trabajo. IESSSDEHUPCH/PNUD, UNESCO.

CASTAÑEDA, Marina (2002). "El Machismo Invisible". Editorial Grijalbo. México D.F.

COLECTIVO DE HOMBRES POR RELACIONES IGUALITARIAS A.C.–CORIAC, (2002). Manual del Facilitador. Programa de Hombres Renunciando a su Violencia. 1er. Nivel. México.

CONNELL, R.W. (2003). Masculinidades. México D.F. PUEG- Universidad Nacional Autónoma de México.

FULLER, Norma (2001). Masculinidades. Cambios y Permanencias. Lima, Perú. PUCP

GARCIA, Brígida y DE OLIVEIRA, Orlandina (1994). "Trabajo Femenino y Vida Familiar en México". El Colegio de México. México D.F.

HERNÁNDEZ, Juan Carlos (1995), Sexualidad Masculina y Reproducción. ¿Qué va decir papá? Coloquio Latinoamericano sobre "Varones, Sexualidad y Reproducción". Zacatecas – México, 17 y 18 de noviembre de 1995.

HURTADO, Raquel y Miguel Ramos (2011). "Perfil de Género y Salud de la Subregión Andina - 2010". OPS/ REMMA. Ciudad de Panamá.

INEI. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar- ENDES (2020)

KAUFMAN, Michael (1997). "Las experiencias contradictorias del poder entre los hombres". En: Valdés, Teresa y Olavarría, José (eds.) "Masculinidades. Poder y crisis". Isis Internacional. Ediciones de las Mujeres Nº24. Santiago, Chile.

KIMMEL, Michael. (1997). Homofobia, Temor, Vergüenza y Silencio en la Identidad Masculina. En: Valdés, Teresa y Olavarría, José (eds.), Masculinidad/ es. Poder y crisis. Santiago de Chile. Isis Internacional y FLACSO Chile. Ediciones de las Mujeres N° 24. Pp. 49 – 61

LEÓN, Rafael y Marga Stahr (1995). Yo actuaba como varón solamente. Entrevistas a procesados por violación, Lima, DEMUS

MONTOYA, Oswaldo (1998). "Nadando contra corriente. Buscando pistas para prevenir la violencia masculina en las relaciones de pareja". Fundación Puntos de Encuentro. Colección Puntos en Agenda N°4. Managua. Ramos Padilla, Miguel Ángel. "Masculinidades y Violencia Conyugal. Experiencias de vida de hombres de sectores populares de Lima y Cusco". Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, 2006.

PALOMINO, Nancy et. al. (2003). "Entre el placer y la obligación. Derechos sexuales y reproductivos de mujeres y varones de Huamanga y Lima. Universidad Peruana Cayetano Heredia/ Population Concern. Lima.

RAMÍREZ RODRÍGUEZ, Juan Carlos (2005). Madejas entreveradas. Violencia, masculinidad y poder. México. Universidad de Guadalajara/ Plaza Valdés, S.A. de C.V

RAMÍREZ, Juan Carlos (2014). Los hombres y las emociones: atisbos a partir de las relaciones de poder en la pareja. En: Josefina Cuevas Hernández (Coordinadora). Familias, género y emociones. Aproximaciones interdisciplinarias. México. Universidad de Colima. Juan Pablos Editor, S.A. pp. 103 – 130.

RAMOS PADILLA, Miguel Ángel (2003). "Salud mental y violencia estructural en varones de sectores urbanos pobres" En: Cáceres, Cueto, Ramos, Vallenas (Coordinadores). La salud como derecho ciudadano. Perspectivas y propuestas desde América Latina. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima. Pags. 309 – 318.

RAMOS PADILLA, Miguel (2007). "Guía Educativa Masculinidad y Violencia Familiar". Movimiento Manuela Ramos. Lima.

RAMOS PADILLA, Miguel Ángel y Nancy Palomino (2018). "Detrás de la Máscara. Varones y violencia sexual en la vida cotidiana". Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima.

VARA, Arístides (2012). Los costos empresariales de la violencia contra las mujeres en el Perú. Universidad de San Martín de Porres- GIZ. Lima.

VÁSQUEZ DEL ÁGUILA, Ernesto (2013). Hacerse hombre: algunas reflexiones desde las masculinidades. En: Política y Sociedad, 50, Número 3: 817-835

WORTH, Dooley (1999). ¿Qué tiene que ver el amor en todo esto? La influencia del amor romántico en la conducta sexual de riesgo. En: Sondra Ziedenstein y Kirsten Moore (Editoras). Aprendiendo sobre sexualidad. Una manera práctica de comenzar. Santiago de Chile. The Population Council. Agosto. pp. 135 – 151





Av. Horacio Urteaga 1727, Jesús María Tlf.: 200 1700 www.fovida.org.pe



Cal. Emeterio Perez 348, San Martín de Porres Cel.: 945 143 163 www.alter.pe



Jirón Caracas 2624, Jesús María Tlf.: 463 8515 / 463 1226 www.demus.org.pe