

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

Nº2

PLACER, CORRESPONSABILIDAD Y EMPATÍA



Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Igualdad

1ª edición, octubre 2019

Coordinación editorial:

Servicio de Planificación y Programas,
Instituto Canario de Igualdad.

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

Diseño y maquetación: Cúrcuma Estudio

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

Depósito Legal: GC-567-2019

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



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



Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Igualdad

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

Nº2

PLACER, CORRESPONSABILIDAD Y EMPATÍA



ÍNDICE

Introducción

- Presentación 7
- Conceptos clave 8

Placer, Corresponsabilidad y Empatía

- Los hombres en las relaciones 11
- Relaciones tóxicas 12
- La historia de Jonathan y Jennifer 13
- El amor romántico y otras invenciones 15
- Si el amor duele, no es amor 17
- Sexualidades: espacio de disfrute, paz y cuidados ... 18
- La corresponsabilidad: aprender a leer a tu pareja a través del cuerpo 19
- Espacios para el amor 21
- Construir sexualidades sanas, nutritivas y diversas... 23
- Pornografía versus aprendizaje de las sexualidades masculinas en igualdad 24

Propuesta de juegos y ejercicios para el disfrute en igualdad

- Podemos y puedes 26
- Juego de empatía 27
- ¿Verdadero o falso? 28

Microlecturas recomendadas 30

INTRODUCCIÓN



PRESENTACIÓN

En esta segunda guía vamos a explorar cómo se construyen las relaciones sexuales y el placer, cómo desarrollamos la empatía hacia la otra persona y con relación a nuestras propias emociones en los encuentros eróticos y, en general, en las relaciones amorosas.

Una vez trabajado el desarrollo en el espacio individual, como hacíamos en la primera guía, el paso lógico siguiente es desarrollar nuestras capacidades relacionales desde la igualdad y el cuidado.

Por ello, hablaremos sobre cómo se producen los acercamientos, cómo se viven diversas formas de amor, lo que es una relación tóxica y cómo manejarnos dentro de un encuentro erótico, en el que confluyen dos cuerpos y dos realidades diferentes.

También tendremos oportunidad de analizar cómo expresamos los deseos o cómo lo aprendemos en las redes sociales y en los videojuegos, si lo hacemos en términos de respeto o de violencia y abuso.

CONCEPTOS CLAVE

EMPATÍA: característica de la personalidad que se aprende y entrena y nos permite sentir las emociones propias y ajenas con perfecta nitidez. Suele desarrollarse a través de la educación y la cultura principalmente en las mujeres, pero los hombres también podemos aprenderla y aprovechar su experiencia. Es como un superpoder para entender el mundo, a las mujeres y a otros hombres. Nos ayuda a vivir las relaciones, sean cuales sean, con mayor armonía y disfrute.

CORRESPONSABILIDAD SEXUAL: capacidad que todo el mundo puede aprender para compartir las responsabilidades por igual en las relaciones sexuales. De este modo, las personas implicadas en un encuentro erótico se comprometen con su propio placer y comparten el de la otra persona.

PLACER SEXUAL: el disfrute es un aprendizaje de tu cuerpo, pero fundamentalmente es una experiencia íntima e individual, que aprendes contigo pero que puedes compartir desde el deseo y el consentimiento con otras personas.

CONSENTIMIENTO SEXUAL: cuando confluyen los deseos de las personas que van a disfrutar de un encuentro

sexual y deciden libre y conscientemente compartir un tiempo y un espacio de placer, libres de cualquier coacción o intimidación, y desde el acuerdo en todo momento.

A veces se produce un consentimiento inicial que puede quedar suspendido porque una de las personas o ambas no se encuentran a gusto y el placer se vuelve displacer... En ese momento sencillamente paramos, vemos, sentimos y, desde el respeto, intentamos ver lo que ha sucedido.

SEXUALIDADES SANAS: todas aquellas que incluyen el placer, el consentimiento mutuo, la empatía, la corresponsabilidad, muchas sonrisas y una buena dosis de cuidados y miradas cómplices... pero en realidad tú puedes hacer tu propia receta siempre que no lleve el ingrediente de la violencia y la dominación en cualquiera de sus formas.

LECTURA CORPORAL: se trata de una sencilla técnica de aprendizaje de tu pareja y para cualquiera de las relaciones posibles, con la que puedes descubrir los sentimientos de la otra persona tan solo con mirar su cuerpo y sus ojos.

VIDEOJUEGOS NO SEXISTAS: todos aquellos en los que no se denigra el cuerpo y la imagen de la mujer, o no se la hipersexualiza para el disfrute del jugador masculino. Se trata de una especie de juego en peligro de extinción, que obliga a cualquier jugador empedernido a prestar mucha atención al comprar, alquilar, intercambiar o descargar videojuegos. Cualquier actualización, carátula o detalle del mismo puede convertirlo en sexista, violento contra las mujeres y lo femenino, cosificador de su cuerpo y promotor de los abusos y las violaciones sexuales, y esto se puede contagiar a quienes jueguen con él, más cuantas más horas...

REDES SOCIALES: espacio virtual de conexión, encuentro e intercambio que amplía nuestras capacidades de relacionarnos con la realidad y reforzar nuestras interacciones en el mundo cotidiano, creando armonía entre las personas, los grupos, las parejas o el propio individuo. Facilitan la comunicación a larga distancia y ayudan a estrechar lazos y mejorar nuestra capacidad de conocer en profundidad al resto de personas de este mundo global... (perdón, lo confundí con **RELACIONES SOCIALES**. Depende de cómo las uses, las redes sociales pueden ser justo lo opuesto de lo definido).

**PLACER,
CORRESPONSABILIDAD
Y EMPATÍA**

LOS HOMBRES EN LAS RELACIONES

NOS ENSEÑAN

- A llevar siempre la iniciativa y el control.
- A estar muy pendientes de la erección, del tamaño, de lo que duramos, de cuántas veces...
- A desear todo el tiempo y excitarnos rápido, a estar siempre dispuestos.
- A tener la responsabilidad del placer de nuestra pareja, más si es una mujer.
- A demostrar el poder a través del sexo.

PODEMOS APRENDER

- Cambiando los roles.
- Estando más pendientes de nuestro placer y sensaciones y compartirlas sin miedo ni evaluación
- Disfrutando del deseo y de los tiempos sin prisa y sin ansiedad ni obligación de “quedar bien”.
- Compartiendo el placer propio desde la empatía con corresponsabilidad.
- Gozando al dejarnos llevar y jugando a cambiar roles de activo/pasivo.



RELACIONES TÓXICAS

- Con celos.
- Bajo permanente vigilancia.
- Mirando y preguntando por las claves de acceso.
- Tomando decisiones por la otra persona o que las tomen por ti.
- Controlando la forma de vestir y cómo y con quién estás.
- Haciendo chantaje emocional cuando algo no te gusta.
- Pidiendo y vigilando el móvil a toda hora, para ver con quién y cuándo te escribes.
- Teniendo más momentos de pelea que de disfrute.
- Cuando provocas a la otra persona tanto miedo con las broncas que ya no sabe qué hacer o decir para que no te enfades.

LA HISTORIA DE JONATHAN Y JENNIFER

Jennifer está convencida de estar viviendo una historia de amor verdadero y además con plena libertad.



JONATHAN VA A BUSCAR A SU NOYIA CADA DIA AL SALIR DE CLASE PARA EVITAR QUE ALGUIEN SE SOBREPASE CON ELLA Y PARA CUIDARLA.



JENNIFER SE VA CON SUS AMIGAS APROVECHANDO QUE JONATHAN NO ESTÁ O ESTÁ ENTRENANDO, SOBRE TODO CON AQUELLAS A LAS QUE ÉL NO SOPORTA, PARA EVITAR MALOS ROLLOS.



JONATHAN LE PIDE A ELLA EL MÓVIL Y SUS CLAVES DEL FACE Y DE INSTAGRAM COMO SEÑAL DE CONFIANZA Y AMOR.

JENNIFER ACCEDE Y ÉL MUCHAS VECES SE ENFADA Y SE PONE CELOSO CON LO QUE VE.



JENNIFER PIENSA EN LA ROPA QUE YA A PONERSE PARA IR CON ÉL DE FIESTA Y ELIGE CUIDADOSAMENTE LO QUE LE GUSTA Y NO LE INCOMODA, PARA EVITAR LÍOS, PORQUE ELLA PUEDE ADAPTARSE MÁS FÁCILMENTE.

Los dos piensan que están tomando decisiones libres, pero están repitiendo un patrón de amor romántico, sumisión y dominación.



JONATHAN ESTÁ MOLESTO CON LOS PADRES DE SU NOVIA PORQUE LA CONTROLAN Y LE MARCAN HORA LÍMITE DE VUELTA A CASA, CUANDO EN REALIDAD ÉL LA PUEDE PROTEGER Y CONTROLAR COMO NADIE.

Si vigilas y espías todo lo que hace tu pareja no es amor sino posesión y control = violencia

EL AMOR ROMÁNTICO Y OTRAS INVENCIONES

El amor romántico opera muchas veces desde la coacción que ejerce el deseo masculino y heterosexista sobre el resto, y limita la libre expresión individual. Pero existe una gran diversidad de formas de amor más allá de los patrones normalizados de conducta amorosa. ¿Por qué no descubres tu la tuya?

Anota aquí los elementos imprescindibles de tu relación perfecta:

MITOS del amor romántico:

<https://www.youtube.com/watch?v=tW-fGEt6BWk>

ANÓTALO AQUÍ

El amor romántico mata, posesión y celos son sus guardianes y no entiende de diversidad o libertades



SI EL AMOR DUELE, NO ES AMOR

LOS MANDATOS DEL AMOR ROMÁNTICO

- El amor todo lo puede.
- Es una relación de entrega total.
- Amores reñidos los más queridos.
- Somos dos medias naranjas que encajan a la perfección.
- Exclusividad y control.

LA PROPUESTA DE EQUI-AMOR

- En el amor uno puede lo que puede, sin sobrepasar sus propios límites ni los de la otra persona.
- Si me entrego no me queda nada para mí, mejor me comparto a ratos.
- Los amores más queridos son los que se quieren más, no menos.
- Mejor somos naranjas enteras y nos encontramos en las cosas que nos gusta compartir.
- El amor puede ser una expresión de nuestras libertades conjuntas y podemos diseñarlo e inventarlo a nuestro antojo, siempre que sea de disfrute.

SEXUALIDADES: ESPACIO DE DISFRUTE, PAZ Y CUIDADOS

En ocasiones un encuentro erótico puede ser un espacio de disfrute o justo lo contrario.

De cómo pensemos y sintamos nuestras sexualidades dependerá nuestro grado de disfrute.

Un principio básico en las relaciones es que el placer es mejor si es compartido. Por tanto, como hombres, debemos sentirlo, pero también aprender a compartirlo desde el principio de igualdad.

Esto quiere decir que, cuando estoy con mi pareja, sus deseos y los míos deben ajustarse y adecuarse a las posibilidades de cada uno y a lo que estamos dispuestos a compartir. Por ejemplo: yo quiero un beso, un abrazo o un polvo, pero he de contar con los deseos de la otra persona y sus ritmos.

La salud como concepto integral atiende a “...un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1946).

La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia (OMS, definición 4ª 2002).

El sistema patriarcal limita y define las sexualidades de los hombres desde el poder y las de las mujeres desde la sumisión

LA CORRESPONSABILIDAD: APRENDER A LEER A TU PAREJA A TRAVÉS DEL CUERPO

Por extensión, es la fórmula para repartir las responsabilidades sobre las cosas desde la igualdad. Y lo es en el amor, el sexo, la amistad, el trabajo, el aula, la calle, el botellón, la fiesta, la noche, el día, las miradas, los roces, los encuentros sexuales y los polvos. Pinchitos, dedos, cunnilingus, felaciones, peting, bsd y el cuidado de uno mismo y de la otra persona.

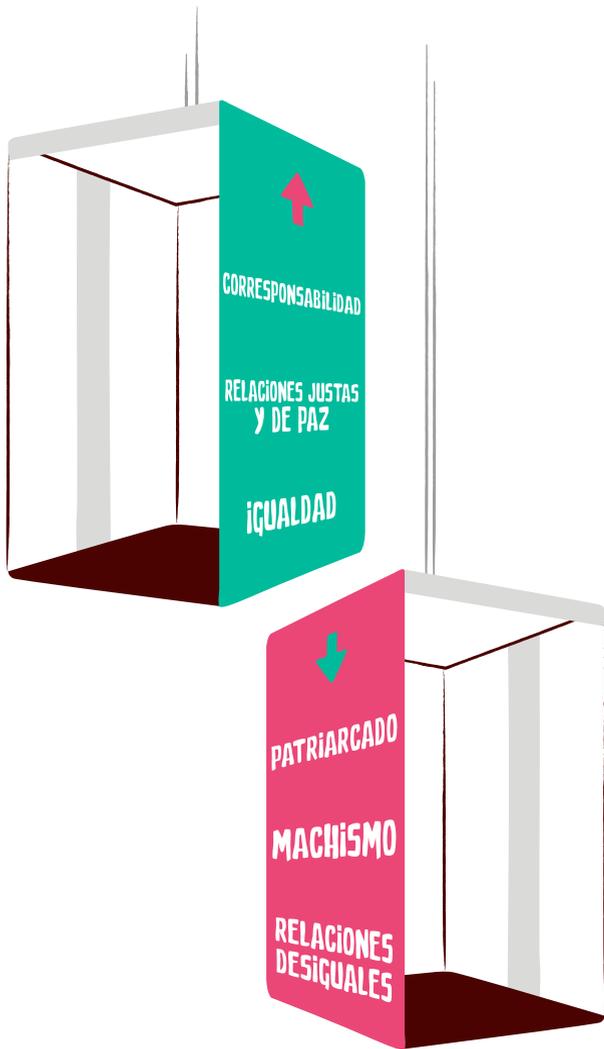
Los hombres debemos aprender mucho más sobre corresponsabilidad y cuidado, y hacerlo primero teniendo la mirada empática hacia las mujeres.

Para construir más corresponsabilidad y cuidado, somos los hombres los que nos tenemos que poner las pilas y empezar a relacionarnos desde el principio de igualdad.

La igualdad es y representa un futuro más feliz y equilibrado para tod@s

- *Todas las partes son responsables del mantenimiento y el cuidado de la relación.*
- *Espacios propios vs espacios comunes.*
- *Compartir sin entregarse.*
- *Repartir equitativamente lo que se tiene y lo que se da.*

- *“Mujeres y hombres frente a las tareas y los cuidados somos iguales”*
- *“Es necesario colaborar, no vale con ayudar”*
- *“Desde el buentrato y la empatía podemos compartir”*
- *“Amar en igualdad es más placentero”*



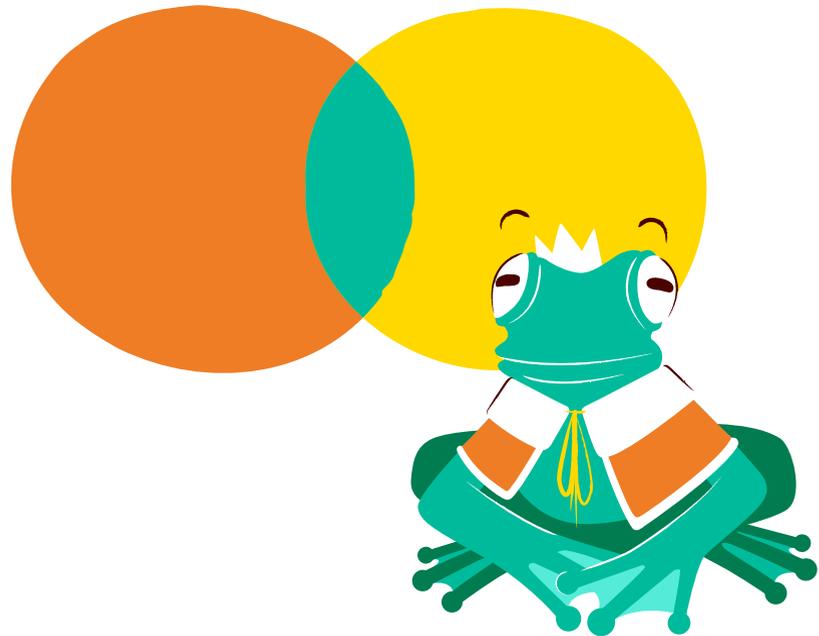
- Hacemos un listado de lo que nos gusta a cada cual en el sexo y lo intercambiamos con nuestra pareja.
- Negociar para compartir nos hace más igualitari@s, más felices. Hablar y mirarse para disfrutar.
- Compartir los cuidados y el amor es sencillamente más justo.
- Ya no vale el “escaqueo” ni las excusas, el amor se alimenta.
- Aprende hoy la igualdad de trato, construye lo que puede ser un futuro de igualdad real con tu pareja.

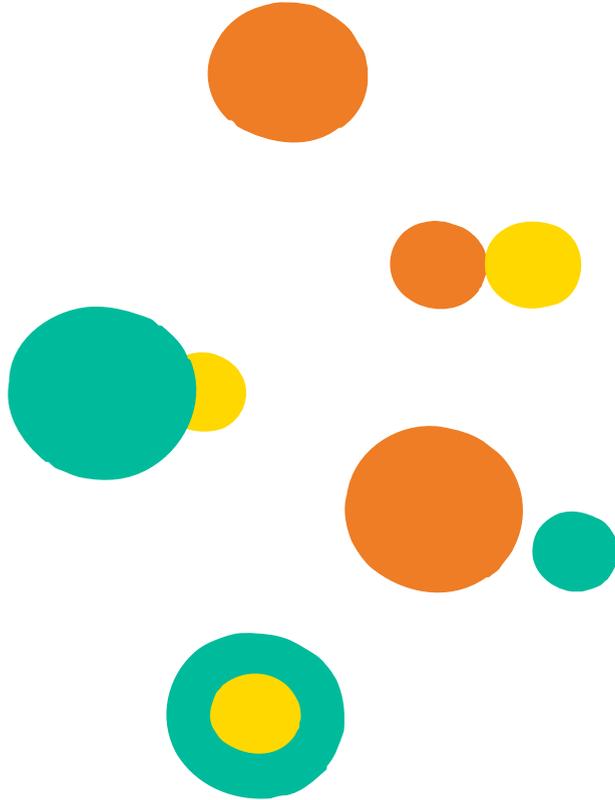
ESPACIOS PARA EL AMOR

EQUI-AMOR

- Compartir y repartir.
- Tres espacios: uno mío, uno suyo y el que compartimos.
- Mira a los ojos desde la verdad de lo que hay, no desde lo que puede haber.
- Las ranas no se convierten en príncipes.

“El amor empieza con una sonrisa igualitaria”





AMOR PATRIARCAL ROMÁNTICO

- Entrega.
- Posesión.
- Celos y otras inseguridades.
- El mito de la media naranja y de que el amor todo lo puede.
- Proyecta ilusiones y crea expectativas falsas.
- Los príncipes se convierten en ranas.

El machismo MATA y utiliza el amor romántico como arma.

“La felicidad está siempre en ti, aunque el amor pueda acabar”

CONSTRUIR SEXUALIDADES SANAS, NUTRITIVAS Y DIVERSAS

Nuestras sexualidades no deben estar determinadas o limitadas por el género, las consideraciones de la sociedad o de otras personas, sino que deberían ser un ejercicio de nuestras libertades y la corresponsabilidad en cada relación.

Siguiendo la máxima de que estar saludable y estar bien física y emocionalmente son la misma cosa, una sexualidad sana debería responder a los siguientes parámetros:



- *Que contribuya a nuestro bienestar físico y emocional.*
- *No puede ser fruto de la coacción o del chantaje.*
- *Debe partir siempre del deseo, el placer y el consentimiento de las personas implicadas.*
- *Puede estar ligada a la fantasía, la innovación y el descubrimiento de nuestras sensaciones y emociones.*
- *Diversas y plurales, como somos las personas en el mundo, pero también únicas porque no hay dos experiencias sexuales iguales.*
- *Consensuadas, habladas, miradas y respiradas.*
- *Las sexualidades sanas se nutren de la experiencia y del placer y requieren ambas dimensiones.*

PORNOGRAFÍA VERSUS APRENDIZAJE DE LAS SEXUALIDADES MASCULINAS EN IGUALDAD

La equidad de género no es una mera búsqueda de igualdad sino una cuestión de justicia y encuentro con el equilibrio. Es preciso encontrar la igualdad en derechos y oportunidades de vida, pero para ello no basta con el convencimiento de cada parte, mujeres y hombres, sino que además se precisa un rediseño completo de las relaciones humanas, sean laborales, amicales, amorosas, sexuales... para que también éstas se basen en ese principio de igualdad.

Para poder alcanzar esta equidad entre las personas, también en las sexualidades, es fundamental:

- Que el aprendizaje de las formas en las que disfrutamos del sexo sea igualitario y no humille a ninguna de las partes que participa del placer.
- Deben ser prácticas exentas de violencia y de vejaciones, sin golpes, insultos, palabras o actitudes que ofendan a cualquiera de las dos.
- Que se pueda ver el placer y no el sufrimiento o la ira en los ojos y en el cuerpo de quienes comparten ese encuentro de disfrute.
- Con sonrisas de mujeres y hombres, donde no haya entrega incondicional y sumisa sino compartir desde el gusto y las

ganancias con deseo, independientemente de que haya más o menos erección o más o menos orgasmos.

- Prácticas posibles y posturas que os den placer y que no sean un mero ejercicio de contorsionismo o donde una de las personas sea humillada y golpeada.
- Relaciones en las que, más allá de más o menos velocidad, frecuencia o pasión, también haya miradas cómplices, donde los cuerpos se hablen y se entiendan, y que no sean un mero ejercicio de mete-saca gimnástico, repetitivo y violento.

Intenta encontrar en Internet escenas de pornografía donde puedan verse relaciones desde el disfrute y que cumplan estas propuestas... Seguramente va a ser complicado, porque la industria pornográfica se diseña para la complacencia de los hombres, sin importar cómo, e incluye cada vez más relaciones en las que la violencia, las agresiones, las violaciones o las simulaciones de las mismas son más que habituales.

¿Qué tipo de sexualidades como hombre quieres aprender, repetir y recrear? Tú decides

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

EJERCICIO 01

PODEMOS DESCUBRIR OTRAS FORMAS DE RELACIONARNOS A TRAVÉS DE LAS SEXUALIDADES DIVERSAS

PODEMOS Y PUEDES

- ... aprender a descubrir tus propios gustos, más allá de la moda o de internet, y tu pareja el suyo.
- ... aprender a construir igualdad, desde el disfrute y la mirada que pregunta y se conecta con el deseo y el consentimiento propio y con el de nuestra pareja.
- ...aprender a amar sin poseer, a compartir sin entregarse, porque necesitamos nuestro propio espacio, además del amor.

Tu vida te pide igualdad porque eso te da felicidad.





JUEGO DE EMPATÍA

Tienes que recorrer con caricias cada rincón del cuerpo de la otra persona y descubrir, mirando a los ojos y sin palabras, cuál le ha gustado más y cuál menos.

INVESTIGA CADA SENSACIÓN DURANTE AL MENOS 15 MINUTOS Y LUEGO CAMBIA DE ROL.

EJERCICIO 03

¿VERDADERO O FALSO?



El amor es una forma de relación con entrega total entre dos personas.

La corresponsabilidad solo se aplica a las tareas de la casa.

Solo hay una forma correcta de mantener relaciones sexuales.

Las chicas no tienen tanto deseo como los chicos.

Hoy, si una chica se acuesta con dos chicos en una noche nadie le dice nada.

Quien bien te quiere te hará sufrir.

No usar condón es una demostración de confianza y amor en la pareja.

El amor todo lo puede, por eso mi chica hace lo que yo le pido.

Se producen tantos abusos contra las mujeres como contra los hombres.

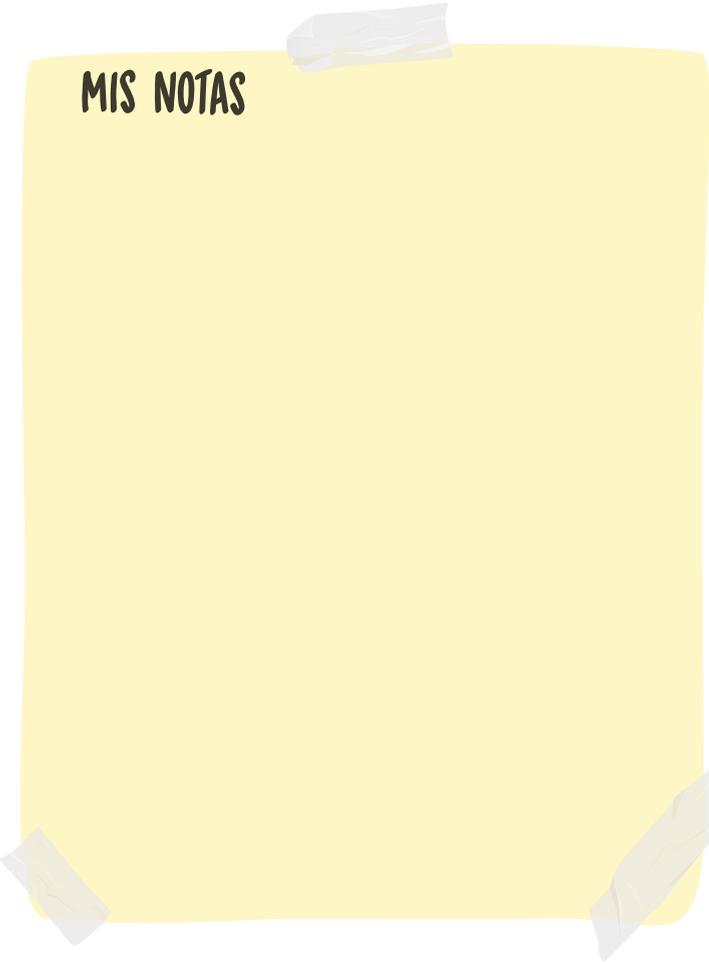
El amor es confianza, pero también es sentir celos y proteger a tu pareja controlando qué ropa se pone y con quién va.

Un encuentro sexual debe contar siempre con el consentimiento y la consciencia de todas las partes y es siempre un acto voluntario.

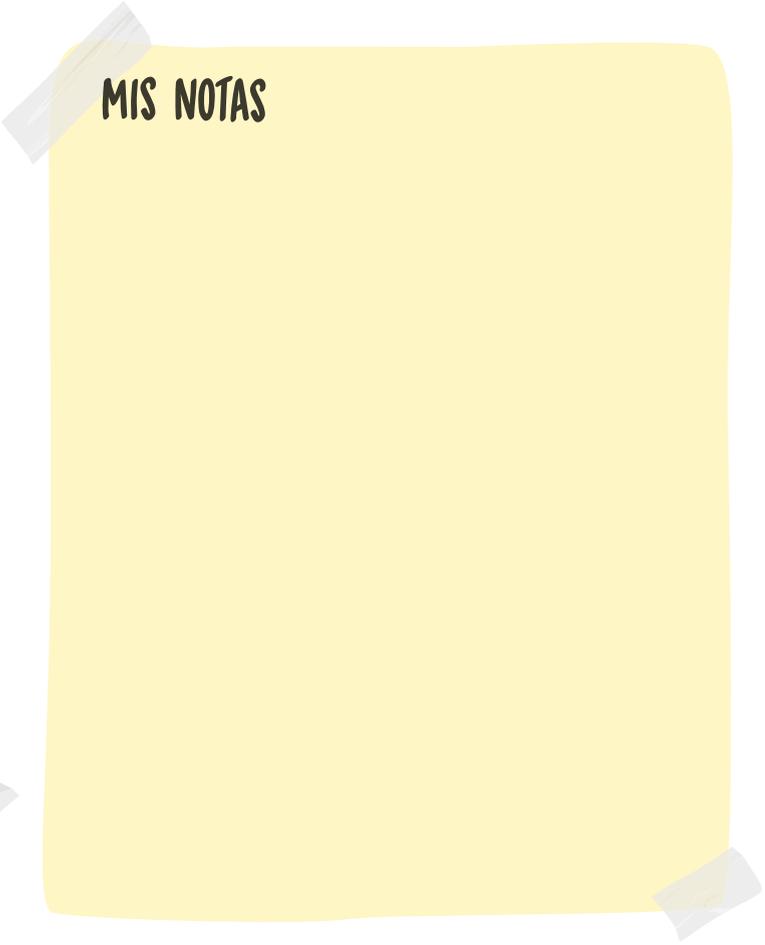
Las mujeres, cuando dicen NO, en realidad quieren decir SÍ.

En un encuentro erótico lo importante son los genitales.

Se puede leer el nivel de disfrute y placer a través del cuerpo.



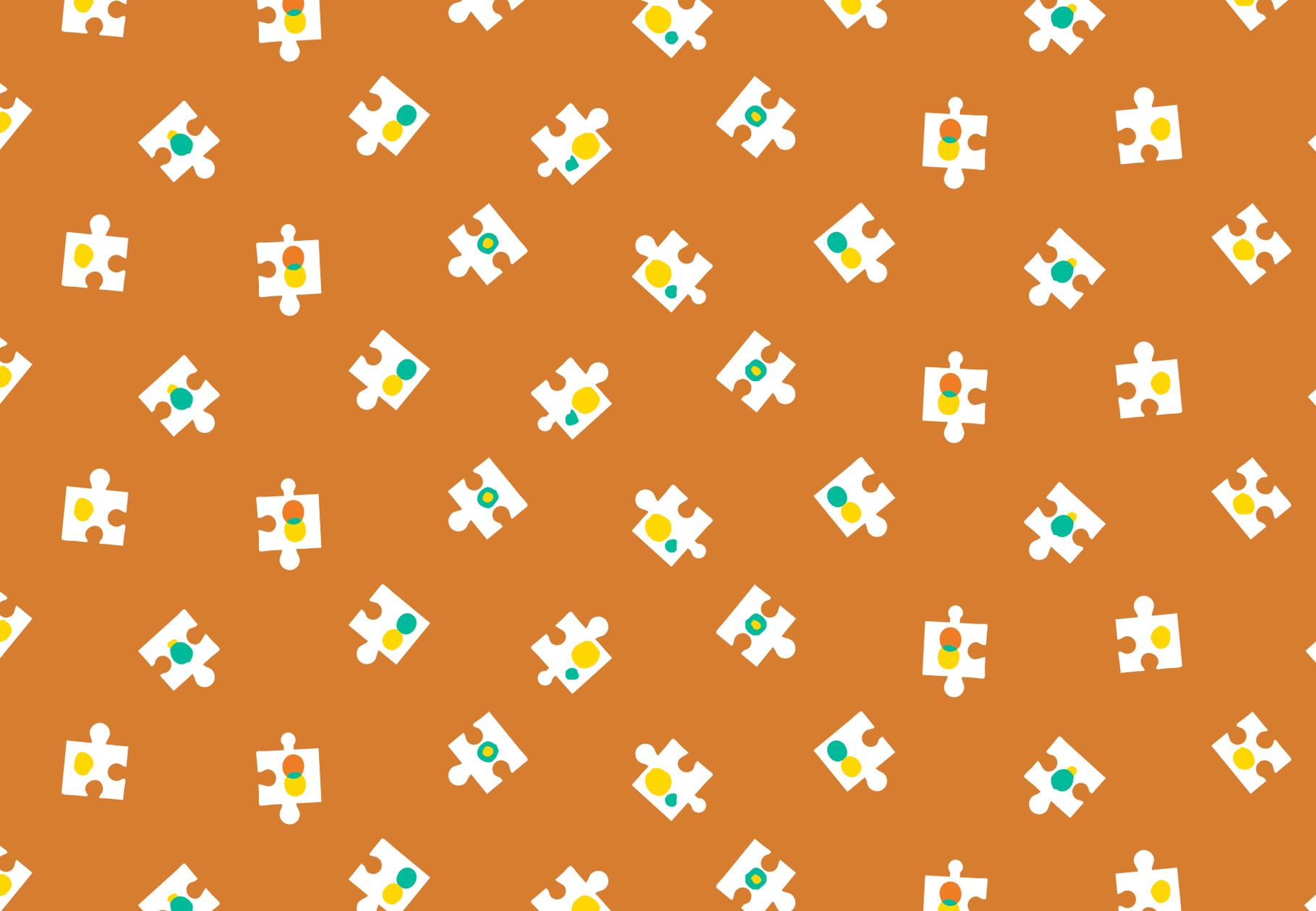
MIS NOTAS



MIS NOTAS

MICROLECTURAS RECOMENDADAS

- Bonino, L. (2011), **“Micromachismos: la violencia invisible en la pareja”**. (2011) Voces de hombres. Disponible en: <http://vocesdehombres.wordpress.com/35>
- Bourdieu, P. (2000), **“La dominación masculina”**. Barcelona: Anagrama.
- Brantenberg, G. (1994), **“Las hijas de Egalia”** (trad.: Laura y Raquel Hidalgo). Madrid: Horas y horas, la editorial.
- De Miguel, A. (2015), **“Los feminismos a través de la historia”**. Disponible en <http://acoca2.blogs.uv.es/files/2013/12/Los-feminismos.pdf>
- El PAÍS (8 marzo 2018), **“Micromachismos: si haces alguna de estas cosas, debes replantearte tu comportamiento**. Disponible en: https://elpais.com/elpais/2018/03/07/icon/1520426823_220468.html
- Norwood, R. (1997), **“Las mujeres que aman demasiado”**. Buenos Aires: Vergara.
- Pescador, E. (2003), **“Masculinidades y adolescencia”**, en Lomas, C. **“Los chicos también lloran”**. Barcelona: Paidós.
- Pescador, E. (2017), **“Ellos hablan: conciliación”**. El club de las malas madres. Disponible en <https://clubdemalasmadres.com/ellos-hablan-malasmadres-erick-pescador-javier-domingo/>
- Valcárcel, A. (2013), **“Feminismos en el mundo global”**. Madrid: Cátedra.
- Varela, N. (2013), **“Feminismo para principiantes”**. Madrid: Zeta Bolsillo.





Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Igualdad