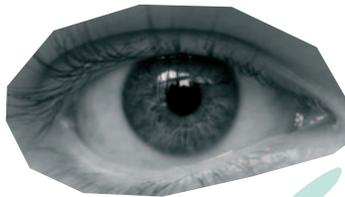
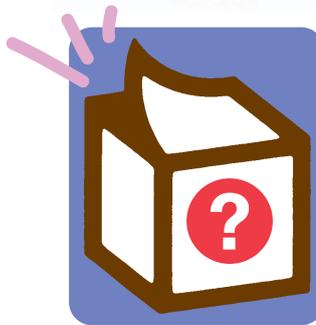


COE Educación



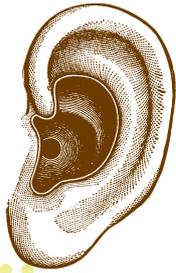
*hay Miradas
y Miradas*



guía
para la prevención
de la Violencia
hacia las Mujeres



Instituto Andaluz de la Mujer
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

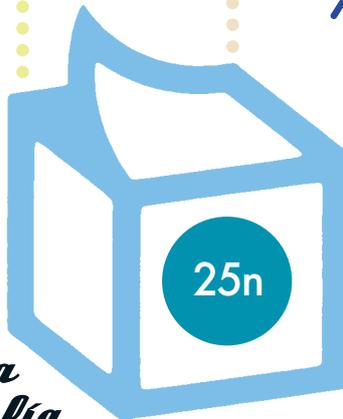
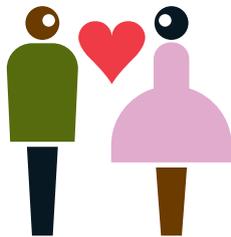


escúchate

03

*hay miradas
y miradas*

05



*filmografía
y bibliografía*

13

09

*qué ocurre
después del beso*



revista coeducación • noviembre 2006

edita instituto andaluz de la mujer [consejería para la igualdad y bienestar social] • junta de andalucía
textos almudena mateos gil + graciela hernández morales + itxaso sasiain villanueva + patricia verdés giménez **diseño + maquetación** maraña estudio
imprime akron gráfica **depósito legal** SE-XXX-06 ■
www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer



¿Qué te sugieren estas frases?

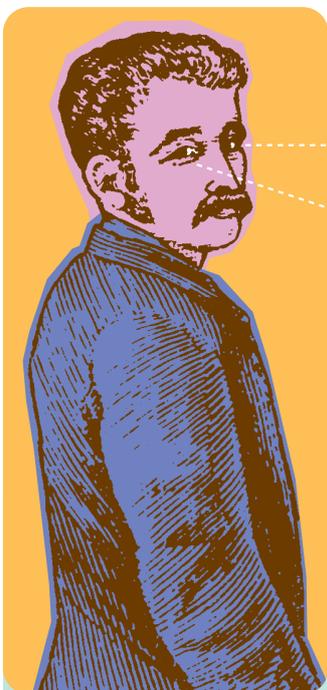
- *Creo que me gusta mucho una chica. Cada vez que me dirige la palabra, noto como un nudo en la garganta.*
- *Un amigo de mi madre ha estado unos días en casa. Cada vez que se acercaba a mí, me daba repelús. No me gustaba quedarme a solas con él, pero no sabría decir por qué.*
- *Con mi mejor amiga no tengo que demostrar nada, no siento la tensión que a veces siento con otra gente ni me pongo colorada cada dos por tres. Con ella puedo ser como soy.*

Si te fijas en estas experiencias, aunque sean diferentes, verás que tienen algo en común: cada protagonista siente algo en su cuerpo que tiene mucho que ver con lo que vive. Esto es así porque somos cuerpo, porque todo lo que te pasa, lo sientes y lo vives también en tu cuerpo, aunque no siempre te des cuenta. Piensa, por ejemplo, en esa cicatriz que quizás tengas y que ahora te recuerda cuando te caíste de la bici. Sin embargo, la señal de que nuestro cuerpo está viviendo una experiencia no siempre es tan clara como una cicatriz, puede ser un nudo en la tripa, un palpito, una ráfaga de energía, la sensación de estar flotando, la falta de aire o la tensión en los músculos.

- * *Algo de esto está pasando en ti ahora, ¿te habías fijado?*
- * *Te propongo que dediques un minuto a observar cómo estás: ¿cómo es tu respiración, agitada o tranquila?, ¿hay alguna parte que te duela, te pique, esté tensa o relajada?, ¿cómo es tu postura corporal?, ¿sientes frío o calor?, ¿qué más sientes?*
- * *Si te apetece, comparte estas sensaciones con algún compañero o compañera y quizás descubras algo que no sabías de él o de ella.*



Hay sensaciones que son muy claras a las que apenas les prestamos atención. Algunas son muy habituales como, por ejemplo, todas aquellas sensaciones que nos indican que estamos respirando y, sin embargo, es fácil olvidarse de ellas. Otras veces, al estar más pendiente de lo que sucede fuera de ti que de lo que sucede en ti, te puede pasar como a esa chica que no se da cuenta de que se está quemando

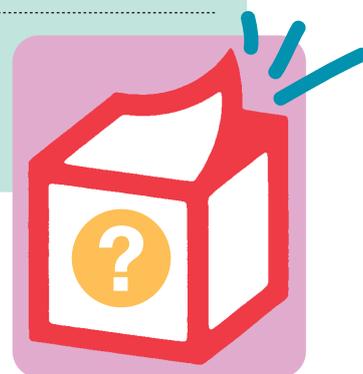


por el sol ya que está demasiado concentrada en marcar un punto jugando al voley-playa, o como a ese chico que deja de sentir las caricias que recibe por estar más pendiente de quedar bien en una relación sexual.

Atender a cada una de las sensaciones que tienes, te permite conocer mejor qué necesitas, quieres y puedes hacer en cada situación. Piensa en el ejemplo anterior, si hubiesen prestado también atención a lo que les decía su cuerpo, ella podría haber evitado una quemadura y él podría haber disfrutado más de esa relación.

** ¿Recuerdas las frases con las que empezamos este cuaderno?, ¿qué estaban señalando las sensaciones vividas por cada chico y cada chica?, ¿es importante prestar atención a este tipo de sensaciones?, ¿por qué?*

** Busca a alguien para compartir lo que has pensado y descubrir aquellas cosas que él o ella haya pensado y que tal vez a ti ni se te había pasado por la cabeza.*



Muchas veces, aunque hagamos caso a estas señales, no terminamos de entender bien qué sentimos y nos faltan las palabras para expresarlo. ¿No has sentido alguna vez que algo o alguien te daban «mal rollo» pero no sabías decir bien por qué? Ese «mal rollo» puede haberte indicado que esa persona no conecta contigo, o que has puesto en la relación algo tuyo que no te hace sentir bien (un recuerdo, algo que te da vergüenza o miedo...), o que hay algo en la situación que te incomoda. Con estas sensaciones, tu cuerpo dice cosas importantes, aunque a menudo necesites tiempo para entender bien cuál es el significado que tienen para ti. Son mensajes, a veces cifrados y otras veces muy claros, que están llenos de lo que tú eres, quieres y necesitas.

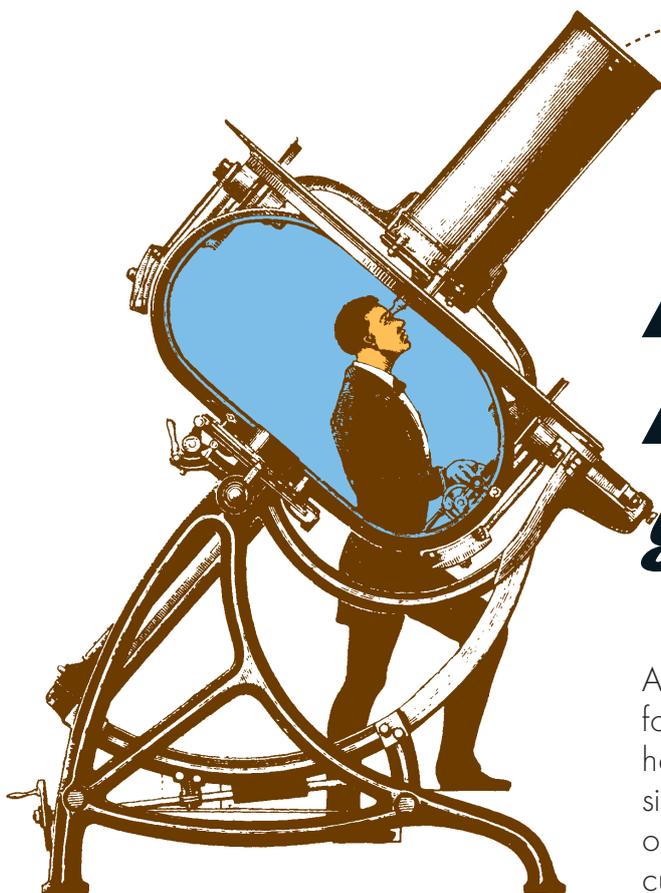


** ¿Recuerdas algo que sentiste en alguna situación vivida recientemente? Si es así: ¿qué notaste en tu cuerpo?, ¿sabrías decir su significado?*

Atender a estas sensaciones te puede ayudar a diferenciar cuándo hay amor, cuidado, placer y libertad en una relación, de cuándo hay algo que te coarta a la hora de expresar y hacer lo que necesitas y deseas. Podrás distinguir, por ejemplo, a partir de qué punto ya no te apetece relacionarte con alguien, cuándo estás recibiendo un manoseo en vez de una caricia, o cuándo una broma te resulta molesta en vez de graciosa. Asimismo, te será más fácil reconocer y respetar tus deseos aunque sean diferentes a los de otra persona...

Tu cuerpo te ayuda a saber cuándo es SÍ y cuándo es NO. Escuchar lo que dicta la piel es tenerte en cuenta. Del mismo modo, contrastar lo que sientes y experimentas con personas en las que confías te puede facilitar el camino para tomar en serio tus sensaciones, entenderlas y encontrar las palabras para decir qué es realmente lo que te pasa, necesitas, quieres, eres...

** Piensa en alguna de tus relaciones familiares, de amistad, etc.: ¿cómo te sientes en ella?, ¿qué te dicen estas sensaciones de esa relación?, ¿y qué te dicen de ti y de la otra persona?*



*hay
miradas
y miradas*

A lo largo de tu vida, te han mirado de formas muy diversas. Cada mirada te ha hecho sentir algo diferente. A veces, han sido sensaciones agradables, mientras que otras veces, no tanto... Las señales de tu cuerpo te lo han hecho saber.

Fíjate en estas situaciones

● *Estoy deseando toparme con Laura en el pasillo. ¡Me gusta tanto! Cuando la veo no puedo evitar fijarme en su peinado, en cómo le queda la ropa, las formas tan peculiares de su cuerpo... ¡Lo que más me atrae es su oreja derecha con 5 pendientes colgados que se ven tan bien con su pelo cortito! Nunca me atrevo a decirle nada, sólo la miro...*

Hay miradas **que nacen por el gusto de mirar**. Surgen cuando nos llama la atención un cuerpo, sus formas, su color, su tamaño o cómo se ajusta la ropa en él. Y también si está alegre, inquieto, triste...

● *El otro día, en clase de historia, me descubrí mirando fijamente a Carlos. Casi no sé nada de su vida, pero las dos veces que estuve con él me cayó tan bien que quiero conocerle más...*



Hay miradas que **muestran el deseo de iniciar una relación**. A menudo, una mirada es el primer paso para acercarnos a otra persona.



● *A veces Sara y yo, cuando estamos juntas, nos miramos y no nos decimos nada pero ¡nos estamos contando tantas cosas!*

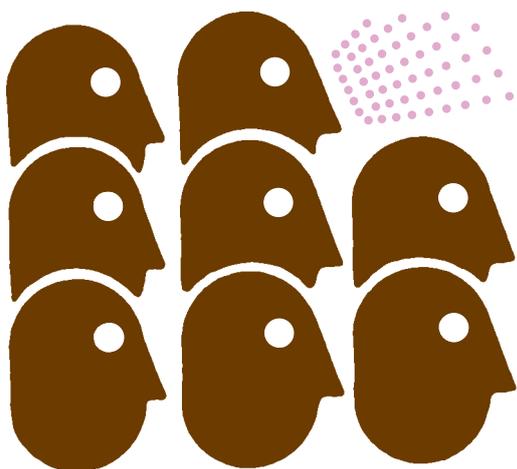
Hay miradas **que hablan solas**, son fruto de la complicidad.

Pero, antes de seguir, vamos a pensar un minuto sobre aquello que nos llama la atención...

En la calle puedes ver cuerpos muy distintos entre sí. Puede ocurrir que te guste algo de esos cuerpos que es diferente a lo que dicta «la moda», como a esa chica que le fascinan las tripitas blandas y achuchables de los chicos, o a ese chico que se fija en otro cuerpo masculino porque le gusta cómo anda, su manera de relacionarse y el contorno de su pecho.

El hecho de que tú puedas llegar a sentir atracción por formas y colores que no están de moda indica que, en el fondo, es posible percibir una belleza única y singular en todos los cuerpos. Te invitamos, por tanto, a que actives tu mirada y tus sensaciones para que puedas descubrir y disfrutar con la belleza que existe en cada cuerpo, en todos los cuerpos, más allá de lo que está o no está de moda.

Pero volvamos a pensar sobre cómo nos miran las otras personas...



Hay miradas que nos gustan, como cuando estrenas una ropa, pides opinión a tu hermana y te gusta que preste atención, pues das valor a su mirada. Sin embargo, hay otras que nos disgustan, como cuando, con esa misma ropa que acabas de estrenar, vas andando por la calle y un extraño te mira de arriba abajo, sin tu consentimiento, y sientes que está midiendo, tasando y juzgando tu atuendo y cómo está tu cuerpo dentro de él.

** Párate a pensar por un momento en alguna mirada hacia ti, a tu cuerpo, que te haya hecho sentir mal. Recuerda también alguna mirada dirigida a ti, a tu encanto, que te haya hecho sentir bien, a gusto y en confianza. ¿Qué te decían cada una de estas miradas?, ¿existía algún tipo de relación entre tú y la persona que miraba?, ¿te sentías con confianza y libertad para decir cómo te estabas sintiendo?*



Entonces, ¿cuál es la diferencia entre unas miradas y otras?

Imagínate una situación en la que pides opinión a alguien sobre una camiseta que acabas de estrenar. Elegirás a una persona en la que confías, con la que te sientes bien, para que te mire y diga qué le parece tu camiseta. En cambio, cuando vas camino de clase y, sin venir a cuento, alguien te mira de arriba abajo, invade tu espacio y te violenta opinando sobre tu cuerpo, lo más probable es que te sientas mal.



¿Cómo te has sentido cuando alguien, sin mediar palabra y sin llamar a la puerta, entró en tu cuarto cuando te estabas cambiando; o cuando una amiga le contó a otras personas lo que le habías dicho el día anterior de forma

confidencial? En los dos casos hay alguien que, sin tener en cuenta qué te apetece ni cuáles son tus necesidades, destapa tu intimidad y se entromete en tu espacio personal. Si, en situaciones como estas, nos sentimos mal, imagínate cómo se siente una chica cuando un chico, sin entablar relación ni interesarse por lo que ella siente, piensa y quiere, evalúa y pone etiquetas a su cuerpo como: «correcto», «mejorable», «indeseable» o «medianamente interesante», o sea, como si fuera un simple objeto.

*** Pero, ¿por qué crees que este chico se ha comportado así? Te sugerimos algunas posibles respuestas para que, en pequeños grupos, penséis si estáis o no de acuerdo con ellas:**

- Él piensa que los cuerpos de las mujeres pueden ser juzgados por su imagen física, aunque ellas no lo pidan.
- Él ve a la chica como si fuera una muñeca desmontable en piezas puntuables, o sea, como si sólo importaran sus características físicas.
- Él cree que tiene derecho a invadir el espacio personal de personas conocidas y desconocidas.



Y ahora de forma individual:

*** Recuerda una situación en la que alguien invadió tu intimidad corporal, ¿cómo te sentiste?, ¿por qué consideras que fue una invasión?**

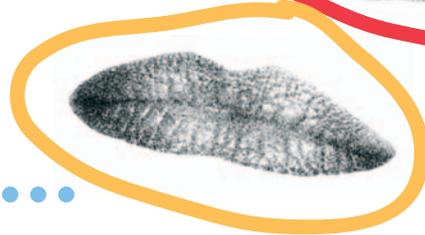
*** Piensa en otra situación en la que tú invadiste el espacio personal de otra persona, ¿cómo te sentiste?, ¿por qué crees que actuaste así?**



Recuerda que

- Cada cuerpo tiene algo especial y único que lo hace atractivo.
- Hay miradas que nos gusta recibir y regalar.
- Hay miradas que violentan, que nos hacen sentir mal.

qué ocurre después del beso



Hay miradas que expresan las ganas de estar cerca, de tocar, de besar a otra persona. Son miradas que buscan la complicidad y el deseo compartido en otra mirada. A veces, estas miradas facilitan el encuentro, el acercamiento e incluso el beso.

¿Qué te sugiere esta historia?



● Mara y Lucas se enamoran

Lucas está colado por Mara. Está prendado de su risa, de cómo baila y se mueve, de su coquetería, de lo fácil que es para ella hacer amigas y amigos, de la pasión que pone en lo que hace.

Mara, poco a poco, se ha ido acostumbrando a estar cerca de Lucas y a su escucha, a su apoyo. Un día, ella se quedó mirándolo encandilada, él estaba pintando uno de sus cuadros con tanta concentración que parecía que no hubiese nada más en el mundo. Ella nunca lo había visto tan guapo.

Una mañana, antes de entrar en clase, se fueron detrás de un árbol para que nadie los viera y se besaron en los labios. Tanto a Lucas como a Mara les tembló todo el cuerpo. Luego, en clase, con la mirada, se dijeron las ganas de volver a verse, de seguir conociéndose, de volver a besarse, de tocarse.



* ¿Cómo te imaginas a Mara y a Lucas dentro de cinco años?, ¿qué relación les podría hacer felices?

* Después de haber respondido a estas preguntas por tu cuenta, comparte lo pensado con 4 o 5 compañeros y/o compañeras de tu clase. Puede ser divertido que luego, con todo lo que hayáis pensado, preparaseis una pequeña representación teatral.



Recuerda que después de un beso pueden pasar muchas cosas. Una de las posibilidades es que se inicie una relación de pareja. Cada relación de pareja es como un invento creado por dos personas, sean estas del mismo o de diferente sexo, e implica una forma única y singular de compartir y comunicarse. Sin olvidar, claro está, que hay quienes deciden no tener pareja y no por eso son menos felices.

● Pero volvamos a nuestra historia. Ya han pasado diez años. Mara y Lucas siguen juntos...



El padre de un amigo de Lucas tiene una pequeña galería. Cuando vio los cuadros que él había hecho le propuso hacer una exposición. El día de la inauguración, Lucas estaba muy nervioso. Mara intentó relajarle trabajando mucho para que todo estuviera perfecto. Ella sigue siendo muy pizpireta como cuando se conocieron. Se puso su vestido naranja porque sabe que a él le gusta mucho y se esmeró más que nunca en ser simpática porque quería que todo saliera lo mejor posible.

El dueño de la galería le dijo a Lucas que los cuadros habían sido un éxito y que incluso había apalabrado la venta de algunos de ellos. Mara, al escuchar esto, se puso muy contenta y le dio un abrazo fuerte, felicitándole, pero Lucas la rehuyó y no se mostró muy feliz. Ella, decepcionada, preguntó qué pasaba. Él dijo que no le gustaba que ella llamara tanto la atención con ese vestido y que no entendía por qué tenía que ser siempre

Mara





tan simpática con todo el mundo. Ella, sin entender nada, se echó a llorar. Estaba agotada.

Al día siguiente, ella recibió la noticia de que le habían concedido una beca para pasar cuatro meses en Escocia y perfeccionar su inglés. Cuando se lo dijo a Lucas, él le reprochó que se fuera precisamente cuando más la necesitaba y las cosas por fin empezaban a irle bien. Ella no dijo nada, simplemente lloró desconcertada, tramitó la beca y al mes siguiente se fue a vivir a Escocia durante cuatro meses.



** ¿Por qué crees que Lucas rechaza la coquetería y la facilidad de Mara para relacionarse con otra gente cuando hace diez años era lo que más le gustaba de ella?, ¿por qué ha dejado de apoyarla en sus proyectos como hacía antes?*

** ¿Crees que Mara debe vestir menos coqueta, ser menos simpática y renunciar a su beca tal como le pide Lucas?, ¿por qué?*

** Después de haber respondido a estas preguntas por tu cuenta, crea un pequeño grupo con 4 o 5 compañeros y/o compañeras de tu clase para compartir vuestras respuestas. No se trata de llegar a acuerdos, sino de intentar entender qué piensa y siente cada uno y cada una, y para eso, es muy importante escuchar.*

Piensa ahora en alguna situación en la que te hayas sentido mal porque tu mejor amigo, o quizás tu hermana, o alguien muy cercano a ti, haya tenido mucho éxito en algo. Quizás por ligar mucho, por saber contar chistes con mucha gracia, etc. Aunque puede haber ocurrido al revés, que haya sido otra persona la que se haya sentido mal por verte «en tu salsa».

A veces, nos sentimos así de mal por miedo a que la otra persona se aleje, prefiera estar con otra gente que también se siente atraída por ella o elija dedicar más tiempo a lo que más le gusta. Fue precisamente ese miedo el que llevó a Lucas a rechazar lo que hacía brillar a Mara. Sin embargo, ser pareja de



una chica sin luz propia, de alguien que deja de hacer aquello que mejor se le da o que más le gusta, es también perderla porque ella no se mostrará tal cual es, se irá apagando, tendrá pocas cosas que aportar...

¿Te parece que controlar lo más genuino de otra persona y pretender que deje de mostrar lo mejor de sí es amor? Esta forma de actuar tiene más que ver con la violencia que con el amor, ¿no te parece?

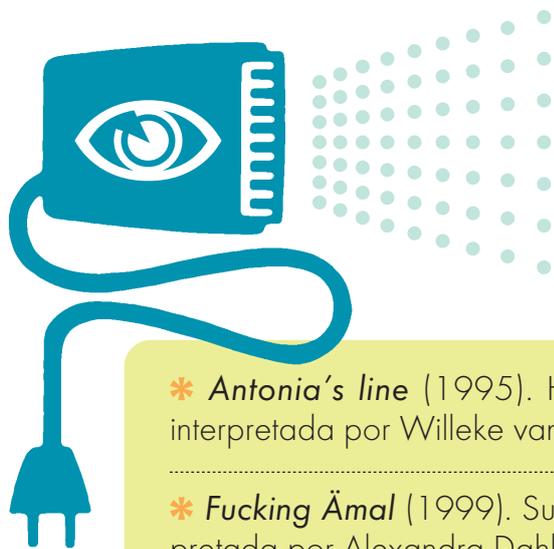
A lo largo de la historia, se ha controlado, ocultado, ridiculizado y minusvalorado lo que las mujeres son, dicen, hacen y aportan. Esto sigue pasando, por ejemplo, cuando no somos capaces de reconocer y agradecer a nuestras madres cuando nos lavan la ropa o nos hace la comida, o cuando nos cuentan las noticias en televisión de tal modo que parece que las mujeres no existiéramos o fuéramos sólo víctimas... Y también, aunque de otra manera, cuando un chico desprecia a otro sólo porque a éste le gusta hablar de sus sentimientos tal como les gusta hacer a gran parte de las chicas.



Cada **25 de noviembre** se celebra el **Día Internacional contra la Violencia hacia las Mujeres** porque, en el mundo, al menos una de cada tres ha sido golpeada, forzada a tener relaciones sexuales o maltratada de alguna manera a lo largo de su vida. Todo esto les ha pasado sólo porque han nacido siendo mujeres en un contexto en el que, aún hoy en día, no se reconoce ni se respeta ni se valora de forma generalizada todo lo que las mujeres son y aportan.

En tu clase también puede haber alguna chica que esté sufriendo violencia... Pero tú, como has podido ver a lo largo de esta guía, puedes relacionarte con quienes te rodean sin violentarte ni violentar. De este modo, además, podrás ayudar a que las chicas (o tú misma, si eres chica) dejen de sufrir violencia sólo por pertenecer al sexo femenino.

filmografía



* *Antonia's line* (1995). Holanda. Dirigida por Marleen Gorris e interpretada por Willeke van Ammelrooy.

* *Fucking Ämal* (1999). Suecia. Dirigida por Lukas Moodysson, interpretada por Alexandra Dahlström y Rebecca Liljeberg.

* *La boda de Muriel* (1994). Australia. Dirigida por P. J. Hogan e interpretada por Toni Collette.

* *Las mujeres de verdad tienen curvas* (2002). EEUU. Dirigida por Patricia Cardoso e interpretada por América Ferrera.

* *Mi vida en rosa* (1997). Francia y Bélgica. Dirigida por Alain Berliner e interpretada por Michèle Laroque.

* *Quiero ser como Beckham* (2002). Reino Unido y Alemania. Dirigida por Gurinder Caha e interpretada por Parminder Nagra y Keira Knightley.

* *Tomates verdes fritos* (1991). EEUU. Dirigida por Jon Avnet e interpretada por Kathy Bates, Mary Stuart Masterson y Mary Louise Parker.

* *Whale Rider* (2003). Nueva Zelanda. Dirigida por Niki Caro e interpretada por Keisha Castle-Hughes.

* *Billy Elliot* (2000). Reino Unido. Dirigida por Stephen Daldry e interpretada por Jaime Bell.

* *NIB. Noticiero Internacional de Barrio. Organizaciones de mujeres* (2005). ACSUR las Segovias.

* *Mujeres de Hoy. Adolescentes* (2005). Instituto de la Mujer e Instituto Oficial de Radio y Televisión.

bibliografía

* *Guía para chicas. Cómo prevenir y defenderte de agresiones* (2003). M^a José Urruzola. Edita Maite Canal e Instituto Andaluz de la Mujer.

* *No te líes con los chicos malos. Guía no sexista dirigida a chicas* (2003). Lourdes Nuez del Rosario. Comisión para la Investigación de los Malos Tratos a Mujeres, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Madrid.

* *Chicas adolescentes* (2004). Guía de Salud VIII. Instituto de la Mujer. Madrid.

* *¡Descúbrete!* (2000). Esther Drill, Heather McDonald, Rebecca Odes. Ediciones B. Barcelona.

* *Así es la vida, Carlota* (1990). Gemma Lienas. Ediciones SM. Colección Gran Angular. Madrid.

* *El diario violeta de Carlota* (2001). Gemma Lienas. Alba Editorial. Barcelona.

* *El clan del oso cavernario* (1998). Jean M. Auel. 27^a edición. Maeva. Madrid.

* *La herbolera* (2001). Toti Martínez de Lezea. Tarttalo. Donostia.

* *Sueños en el umbral. Memorias de una niña del harén* (1995). Fátima Mernissi. Muchnik Editores S. A. Barcelona.

* *La voz dormida* (2002). Dulce Chacón. Alfaguara. Madrid.

Miradas





Página web del Instituto Andaluz de la Mujer

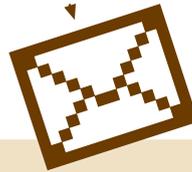
www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer

Otras páginas web

www.youngwomenhealth.org

www.muñeresjovenes.org

www.juntadeandalucia/institutodelajuventud/informacionsexual



Teléfono del Instituto Andaluz de la Mujer

900 200 999

Teléfono gratuito de información y ayuda a las mujeres

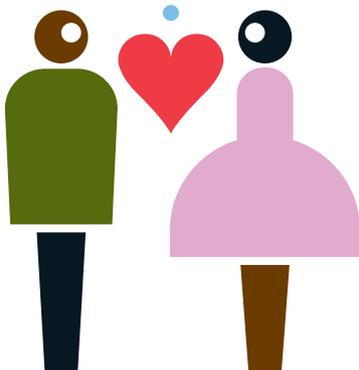
Otros teléfonos de la Junta de Andalucía

901 40 69 69

Teléfono de información sobre sexualidad

901 40 00 40

Teléfono de información juvenil





*hay Miradas
y Miradas*



JUNTA DE ANDALUCIA