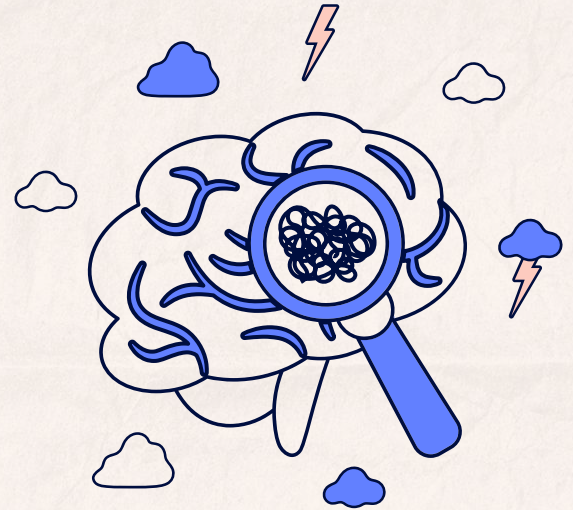
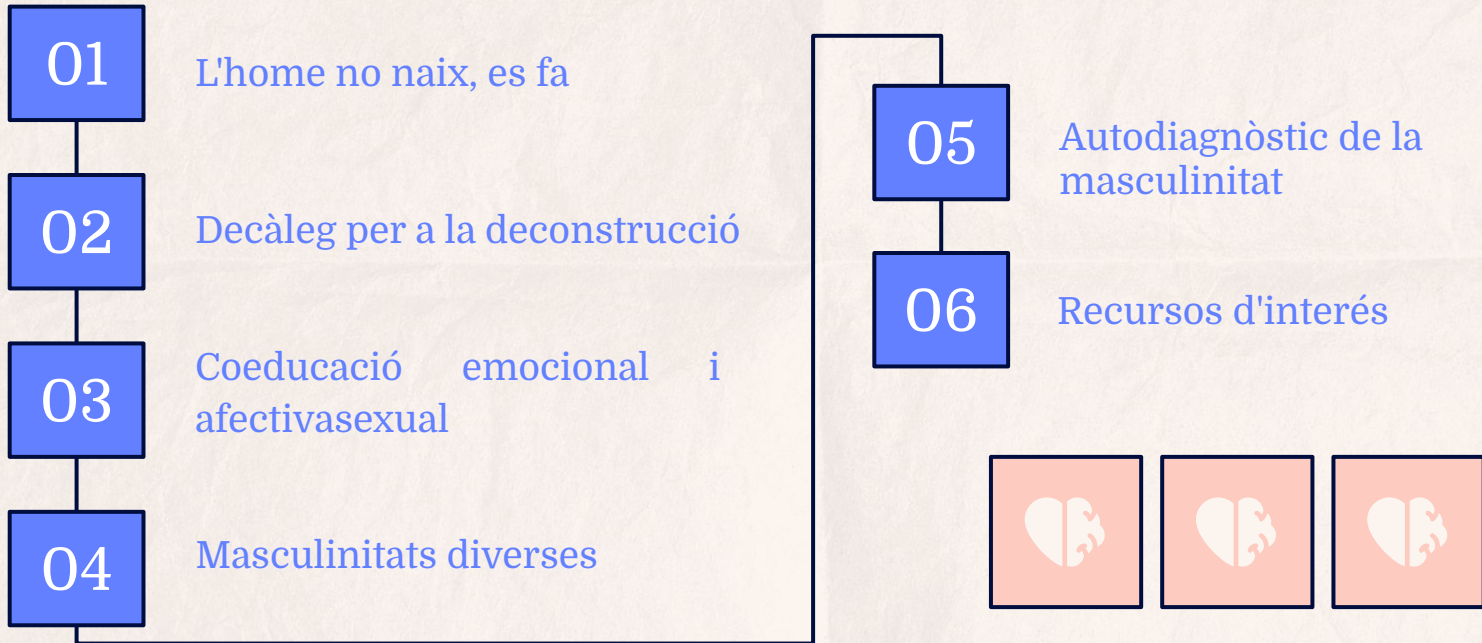


# Guia reflexiva

## Com ser un home igualitari?



# Índex







01

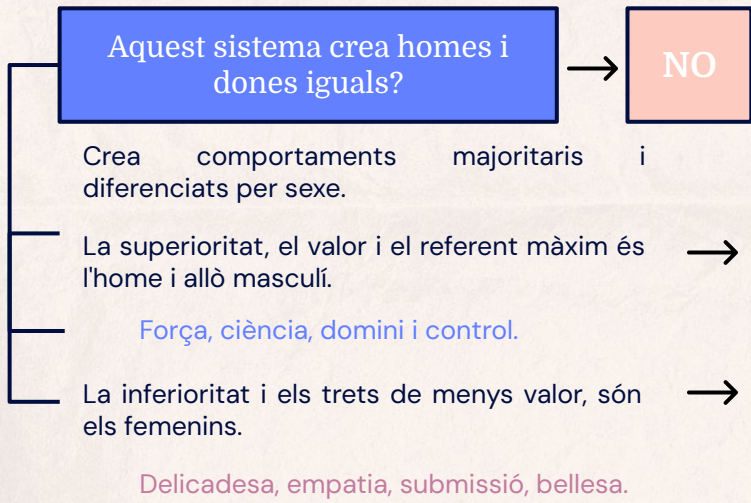
# L'home no naix, es fa

## El sistema sexe gènere: Què és?

Vivim en una societat en la qual se separa a les persones de manera binària, en homes i dones.

Este sistema cultural fa que entenguem que existeixen actituds, comportaments i habilitats típicament masculins o femenins, creant desigualtats entre els sexes i promovent una relació de superioritat-inferioritat entre els uns i les altres.

És un procediment social invisible que redueix la capacitat de desenvolupament de les maneres de ser i gustos de les persones. És a dir, un rotllo!





01

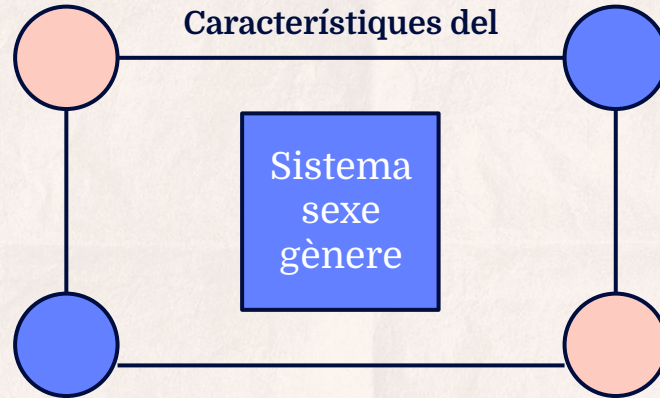
## L'home no naix, es fa

### Sexe

Diferències biològiques de les persones que ens divideixen entre mascles i femelles.

### Gènere

Construcció cultural basada en el sexe; és el "ser home i dona" en la nostra societat. Ha anat variant al llarg de la història.



### Estereotips

Idees o creences arrelades en la societat, relacionades amb com som homes i dones, i quines són les característiques que ens defineixen.

### Rols

Diferents conductes, tasques o responsabilitats assignades socialment a homes i a dones, partint de les seues suposades habilitats i característiques "naturals".



Per sort, tant la masculinitat com la feminitat s'aprenen, i per tant, poden des-aprendre's.  
Són variables i canvien segons les diferents cultures.





01

## L'home no naix, es fa

### El procés de socialització de gènere: Què és?

Procés social a través del que les persones aprenen i assimilen quins han de ser els seus comportaments, actituds i funcions segons l'acceptat socialment, i amb influència dels estereotips i rols de gènere que hem esmentat abans.

És un procés invisible que no detectem en el dia a dia que pretén ensenyar a les persones com ser i què fer segons si són xics o xiques.

Agents socialitzadors

- Família.
- Mitjans de comunicació.
- Grups de amistats.
- Centres educatius.
- Barri, poble, ciutat...





01

## L'home no naix, es fa

### I com es construeix la masculinitat hegemònica?

S'imposa als xics certs valors i comportaments que requereixen un nivell d'autoexigència i autosuficiència elevats, la qual cosa constitueix una de les causes de la baixa autoestima dels homes que assumeixen eixe model.

Un dels grans mandats patriarcals per als homes és no parlar de les seues emocions, per a no demostrar debilitat, i per tant, no posar en dubte l'homenia imposada pel sistema sexe-gènere i els seus valors.

No poder arribar al model d'home imposat com a tradicional, fa que l'autoestima dels homes es deteriore constantment, la qual cosa resulta incapacitant i dolorós.

### Valors de la masculinitat hegemònica

- Control.
- Dominació.
- Força física.
- Èxit laboral.
- Relacions sexuals satisfactòries i nombroses.
- Responsabilitat econòmica constant.
- Manutenció familiar garantitzada.







01

## L'home no naix, es fa

### Mapa de privilegis de la masculinitat hegemònica

#### Àmbit personal

- Independència des de xicotets.
- Promoció del desig heterosexual i acceptació de les seues relacions sexuals.
- Gaudir de temps lliure i oci.
- Gestió dels errors a través de la ràbia i no des de la responsabilitat.
- Sentir-se valorats per complir amb els valors de la masculinitat hegemònica.
- Ser protagonistes en l'àmbit públic i privat.
- Ser valorats simplement per "ser" (com Ken en la pel·lícula de Barbie).
- Sentir seguretat en qualsevol espai i lloc.

#### Àmbito laboral

- Millors condicions laborals.
- Menor taxa de desocupació.
- Treballs i professions reconegudes i valorades.
- Major ocupació de llocs de direcció i poder.
- La promoció laboral es naturalitza, mai es jutja.
- El treball és l'excusa per a no responsabilitzar-se de les cures, de la paternitat, o de les tasques domèstiques.
- Major representació en els espais de poder i decisió.



01

## L'home no naix, es fa

### Mapa de privilegis de la masculinitat hegemònica

#### Àmbit social

- Poden mantindre's al marge de la lluita per igualtat.
- Dret natural a satisfer el seu desitjos.
- Poden utilitzar a les dones per a tindre sexe o descendència.
- Poder de decisió sobre els cossos de les dones: avortament, sexe...
- Centre, referència i visió general del món (androcentrisme).
- Ser protagonistes en l'àmbit públic i privat.
- Se'ls perdona la infidelitat, justificada en el desig sexual irrefrenable, també la violència.

#### Àmbit familiar

- No són jutjats socialment per no exercir la seua paternitat.
- No se'ls jutja per prendre la decisió d'avortar.
- No cuidar a la resta i rebre igualment moltes cures.
- Eludir tasques domèstiques.
- No responsabilitzar-se de l'organització familiar.
- Ser sobrevalorat quan fa algunes tasques domèstiques i de cura.
- Poder de decisió en l'economia familiar.





01

## L'home no naix, es fa

### Conseqüències de la masculinitat hegemònica

**#ElsHomesNoPloren:** Els homes aprenen a reprimir els seus sentiments i se'ls neguen les eines d'intel·ligència emocional. Les emocions són inherents i naturals als nostres cossos, i reprimir-les provoca malalties, explosions d'agressivitat i violència en els homes.

**#ElsHomesNoExpressenAfecte:** S'educa als xics per a ser freds, seriosos, calcats i serens encara que es troben en moments de passió o crisi. Aprenen a reprimir els seus sentiments de tendresa, a no mostrar afecte i sentiments, per por de ser considerats "menys homes".

**#ElsHomesSónExpertsEnSexe:** S'ensenya als homes a que es definisquen en funció del sexe que practiquen i consumeixen; i quant més, millor. Aprenen la seua sexualitat en la pornografia, associant a esta la violència, el perill i els comportaments masculistes. Esta sexualitat està molt allunyada de la realitat, i això té com a conseqüència la frustració i l'ús de la violència per a resoldre-la. Els homes carreguen amb la motxilla de ser els protagonistes de la satisfacció sexual i mai poden fallar.

**#ElsHomesResolenElsSeusProblemesTotSols:** Es fomenta en els xics el no demanar ajuda, ni se'ls afavoreix la capacitat de treball en equip, la qual cosa genera frustració al no tindre respostes per a tot i per no saber cooperar ni valorar el que altres persones poden aportar.





01

## L'home no naix, es fa

### Conseqüències de la masculinitat hegemònica

**#ElsHomesSónValentsIForts:** S'educa als homes a centrar-se en el desenvolupament del seu físic, confonent força amb músculs, posant en perill la seua integritat física i mental per a demostrar constantment que són més forts i atrevits que la resta.

**#ElsHomesTenenÈxit:** Un dels valors de la masculinitat és l'èxit professional i el rèdit econòmic. Els homes aprenen a construir la seua autoestima des del reconeixement públic sobre els seus èxits socials, la qual cosa causa frustració quan no s'aconsegueixen eixos cànons per molt que s'esforcen. També genera homes poderosos que practiquen la dominació i la seua humiliació des dels seus llocs de poder, i que consideren que poden comprar a través dels seus diners i el seu poder tot el que desitgen, incloent-hi les dones.

**#ElsHomesResolenElsSeusProblemesAmbLaForçaForca:** S'educa als xics a ser agressius, i a intimidar a la resta per a buscar el seu respecte. Davant qualsevol conflicte, per als homes, no està tan mal vist arribar a les mans, i no és necessari resoldre els conflictes dialogant. Això gestiona múltiples problemes en les relacions interpersonals i en la gestió de la frustració, arribant a causar malestar psicològic i físic al seu voltant.







01

## L'home no naix, es fa

### El poder del feminisme per a transformar la masculinitat hegemònica

Hi ha homes que comencen a llegir, reflexionar, a qüestionar-se els seus privilegis i l'ordre imposat, i a buscar com crear-se les seues pròpies "ulleres violeta", que els ajuden a veure les desigualtats per qüestió de sexe i gènere i començar a canviar la seua manera d'afrontar la vida. Hi ha homes aliats del feminisme, que ja no normalitzen les desigualtats i les denuncien públicament, que poden veure els seus propis privilegis i també les seues pròpies opressions, les que reproduïxen i les que pateixen. T'animes a ser un d'ells?

**Miguel Lorente:** "Els homes hem de fer tres passos: un pas al capdavant cap al feminisme, un pas cap a darrere dels nostres privilegis i un pas al costat per a acompanyar a les dones feministes en el camí cap a la igualtat".



**Mary Wollstonecraft** va dir: "Em declare en contra de tot poder consolidat en prejudicis encara que siguin antics". I ací està el gran inconvenient, el feminisme pot resultar incòmode, és impertinent... El feminisme qüestiona l'ordre establert social, cultural, política i econòmicament, posa "potes amunt" tot el que s'estableix. Però la recompensa que retorna, és molt gran.





01

## L'home no naix, es fa

### El poder del feminisme per a transformar la masculinitat hegemònica

Com es relacionen els homes amb el feminisme? Per què no són aliats del feminisme? Per què els incomoda? Saben realment què és el feminisme i el que els pot aportar com a homes? Què els impedeix acostar-se?

Beneficis del feminisme per als homes	
✓	Si els homes es lleven la motxilla de les imposicions de la masculinitat, en què es converteixen? A. Homes de tres caps B. Mig homes C. Millors persones i més lliures
✓	Desenvolupament personal, capacitat de gestió del món emocional, autoestima i seguretat, autonomia personal i funcional, i una sexualitat més completa i satisfactòria.
✓	Descobrir una nova paternitat més pròxima, responsable i solidària, noves relacions de parella, i relacions de complicitat positiva amb altres homes,





01

## L'home no naix, es fa



### Miguel Ángel Arconada

“Ser home igualitari ha de comportar el compromís de fer possible ser home d'una altra(es) manera(es) però, sobretot, d'implicar els homes en la millora de les condicions de vida de les dones del seu temps i de les noves generacions.

Reivindicar homes autònoms i respectuosos que puguin compartir la seua vida amb una dona tan lliure i important com ells. Que no sols volen evolucionar per a millorar la seua qualitat de vida, sinó que entenen que el seu temps compromés ho està amb el treball i amb la unitat familiar; que el seu temps compartit el construeixen des de la igualtat, i que el seu temps personal els permet identificar les seues maneres de veure el món, de millorar-lo i de gaudir-lo”.



02

## Decàleg per a la deconstrucció

01

Revisa la teua masculinitat, és positiva?

02

Respecta les diferents masculinitats apartades de l'hegemònica.

03

Practica l'empatia i l'afectivitat amb les persones del teu entorn, inclosos els homes.

04

Reconeix la masculinitat hegemònica que hi ha en tu, i intenta canviar-la.

05

Practica l'autocura i no et poses en perill.







02

## Decàleg per a la deconstrucció

06

Allibera el teu "jo" sense mandats patriarcals.

07

Demana ajuda i aprèn a treballar en equip.

08

Exerceix la paternitat amb temps de qualitat i de manera corresponsable.

09

Pensa't sexualment, reflexiona i reinventa't sense mandats hegemònics.

10

Rebutja reflexivament la violència de gènere i masclista.





02

## Decàleg per a la deconstrucció

**1) Revisa la teua masculinitat, és positiva?:** T'has vist reflectit en alguns comportaments, valors, rols, pensaments de la masculinitat hegemònica i patriarcal? Ara només has de començar a identificar-los diàriament i intentar evitar-los, modificar-los, parlar-los amb altres persones. Ànim, tot és començar!

**2) Respecta les diferents masculinitats apartades de l'hegemònica:** Existeixen masculinitats diverses, com a homes existeixen, perquè no tots són obedients amb els mandats patriarcals, ni volen ser-ho, però ara et toca a tu acceptar que existeixen masculinitats diverses, és a dir, maneres diferents de ser home, i acceptar-les. No són menys homes ni masculinitats pitjors que la teua, segurament són millors, més lliures, menys pesades, més amables. Intenta-ho, tu pots!

**3) Practica l'empatia i l'afectivitat amb el teu entorn, inclosos els homes:** Les persones, de manera natural, necessitem de la cura, afecte i comprensió de la resta de persones, i més encara si són persones a les quals volem i respectem. Intentar entendre a les altres persones, ser afectuós i tendre et va a fer millor persona, no menys home, i sobretot, et farà més feliç. Provem?







02

## Decàleg per a la deconstrucció

**4) Reconeix la masculinitat hegemònica que hi ha en tu, i intenta canviar-la:** El primer pas per a voler canviar o millorar és reconèixer el que no fem bé, així que reconeix públicament que eres masclista. Tranquil, totes les persones ho som, perquè ens socialitzem en una cultura masclista, només és necessari començar a desconstruir tots eixos mandats i el teu masclisme anirà desapareixent; costa temps i reflexions, però és alliberador.

**5) Practica l'autocura i no et poses en perill:** La teua salut física i mental són súper importants, no tens un altre cos ni un altre cervell, així que comença a cuidar-te. No et poses en perill intentant demostrar que eres el més valent que ja sabem que això no porta a res bo, a les dades ens remetem! Intenta fer teràpia psicològica per a començar a buidar la motxilla patriarcal. Cuida't, eres únic!

**6) Allibera el teu "jo" sense mandats patriarcals:** Comença a escoltar el teu "jo" lliure, escolta què t'agradaria fer, què et fa sentir bé, què et fa sentir lliure i feliç, complint les 5 premisses anteriors, clar! Prova, fes el que vulgues i no el que s'espera de tu socialment. Anem bonico, és gratificant!

**7) Demana ajuda i aprén a treballar en equip:** Si arribats a este punt, ja has entés que la vida va d'aprendre i fer equip, enhorabona, eres un màquina! Al principi igual et sents estrany demanant consell o ajuda a una altra persona, fins i tot pots intentar-ho amb un altre home, però és meravellós aconseguir les coses col·lectivament, com en els esports d'equip.





02

## Decàleg per a la deconstrucció

**8) Exerceix la paternitat amb temps de qualitat i de manera corresponsable:** Tens filles o fills? Quant temps de qualitat els dediques? Què saps de les seues coses? Et criden quan necessiten ajuda? No esperes que siga tard i et convertisques en un pare absent, vos esteu perdent el millor de vosaltres, i estàs creant un referent per a les seues vides futures. Ah! i abraça'ls molt, és meravellós!

**9) Pensa't sexualment, reflexiona i reinventa't sense mandats hegemònics:** Les relacions sexuals no poden ser un camp de dominació i de control, les relacions sexuals són per al desig i el plaer. Les gaudeixes? Desfés-te de tots els tabús, mites i objectius estereotipats i deixa't portar, ser lliure, deixa't explorar i explora amb curiositat de xiquet, eixa curiositat innocent de qui res sap i tot vol aprendre, i gaudeix i fes gaudir del viatge.

**10) Rebutja reflexivament la violència de gènere i masclista:** Arribat a este punt ja hauràs entés que totes les desigualtats i discriminacions que pateixen les dones a mans i ideologia dels homes amb masculinitat hegemònica, és violència masclista; i que segons la llei estatal, dins de les parelles o ex-parelles heterosexuales, és violència de gènere. Com ara ja ho saps bé i ho reconeixes, has de rebutjar-la de manera pública, és a dir, en els cercles d'amics, en les bromes del treball, els comentaris i els comportaments. Has de posicionar-te i reflexionar-ho perquè els altres també comencen a entendre que el canvi de masculinitat, i per tant, d'una vida més sana i més lliure per a tothom, també depèn de vosaltres, els homes. No és fàcil, i segur que algun amic es queda pel camí, però és absolutament necessari.







Per quina de les anteriors 10 premisses vols començar?



02

## Decàleg per a la deconstrucció

### Repartiment de tasques i Conciliació de la vida laboral, familiar i personal

Quan parlem de conciliació familiar, laboral i personal, estem parlant de l'organització entre els tres àmbits de les nostres vides, perquè totes tinguen una atenció equilibrada i plena.

Perquè la conciliació tinga lloc, ha sigut necessari que a nivell legislatiu existisca normativa i en els llocs de treball existisquen mesures com la reducció de la jornada laboral, baixes per maternitat i paternitat, incentius econòmics, creació de ludoteques i aules matinals.

La vida es divideix en 3 àmbits:

- **Professional o d'estudis:** Habitualment ocupa moltes hores diàries.
- **Familiar:** El que compartim amb les persones que solem viure, les tasques de la casa, les cures interpersonals, organització activitats...
- **Personal o individual:** La part a la qual menys hores se li dedica (spoiler, depén del gènere) i sol ser la que més ens agrada i diverteix.



### I què és la Corresponsabilitat?

El repartiment equitatiu de tasques de cures entre dones i homes, entenent les cures com les tasques domèstiques, les cures de fills i filles i/o de majors dependents, persones amb diversitat funcional, responsabilitats econòmiques i de gestió de la llar, càrrega mental, cura de mascotes... És repartir de manera igualitària i equitativa totes les tasques que tenen a veure amb les cures, ja siga de les persones de la nostra família i les seues activitats, com de la casa.





02

## Decàleg per a la deconstrucció

Beneficis de la coresponsabilitat	
<b>AUTONOMIA</b>	<b>VALORAR</b>
Ens converteix en persones responsables de la nostra vida i autònomes. Si fem tasques de cures i domèstiques, aprendrem a fer-les i no dependrem del fet que algú ens les faça.	Començarem a visibilitzar i a valorar les tasques de cures, perquè sabem el que costa realitzar-les, i a valorar a les persones de la nostra família que les han fet històricament. Vos valoraran per la faena realitzada, valoreu la faena de les altres persones i es produiran menys discussions.
<b>COOPERACIÓ</b>	<b>CUIDAR</b>
Si feu les tasques en família de manera equitativa, aprendreu a treballar en equip. Així, podreu tindre més temps per a la part d'oci i diversió, en família o individualment.	Practicareu l'autocura, la cura a les persones que voleu i la cura al vostre espai físic de vida. Cuidar a les altres persones, ens ajuda a desenvolupar capacitats com l'empatia i la solidaritat i per tant, a generar llaços afectius més profunds.



**Vos convertireu en un referent responsable i igualitari per als vostres fills i filles**



03

## Coeducació emocional i afectivasexual

### De què parlem quan parlem de coeducar?

D'educar en i per a la igualtat, respectant la diversitat, valorant i visibilitzant allò femení i allò masculí, i fomentant l'elecció des de la llibertat sense estereotips ni rols.

Coeducar és educar en les mateixes condicions i amb les mateixes oportunitats a xiquets i xiquetes, a xiques i xics.

Coeducar és preparar a les xiquetes i els xiquets per a ser persones que puguem exercir la seua ciutadania de manera plena i integral en drets i llibertats.







03

## Coeducació emocional i afectivasexual

### EMOCIONAL

Treballar les habilitats emocionals, la intel·ligència emocional o educar emocionalment sense sesgos ni estereotips.

Significa dotar a les persones d'eines per a poder estar en sintonia amb les emocions, per a poder detectar-les i saber reflexionar sobre l'impacte que tenen en la vida d'un mateix i en els qui els envolten.



Drets  
i llibertats en  
igualtat

### AFECTIVASEXUAL

Educar en sexualitat, de manera positiva, saludable i sense tabús, sense limitacions ni mandats de gènere.

Sense que s'oculte informació i sense imposicions a les persones depenent del seu sexe. Ensenyar a desenvolupar eines, habilitats i actituds entorn de la sexualitat, per a créixer com a persones sanes i satisfetes sexualment.



03

## Coeducació emocional i afectivasexual

Un dels problemes principals de la masculinitat hegemònica i patriarcal, és la repressió de les emocions bàsiques en els homes, negant, ocultant i relativitzant sentiments que puguen mostrar debilitat. És a dir, construeix homes sense habilitats emocionals, sense intel·ligència emocional, homes amb mancances emocionals i dificultats per a relacionar-se, la qual cosa es coneix com a “soledats masculines”. Prohibir expressar emocions als homes conduirà a construir persones que no saben identificar ni gestionar unes certes emocions, i molt menys expressar-les, la qual cosa els farà sentir-se més febles.

Les conseqüències són:

- **"No sé què sent"**: fragilitat, inseguretad i frustració i falta de desenvolupament de la intel·ligència emocional.
- **"No sé què senten"**: incomunicació i dificultat per a entendre a la resta de persones. Dependència emocional dels altres.
- **"No sé com expressar-ho"**: principal mecanisme de gestió de les emocions: La ira.







03




## Coeducació emocional i afectivasexual

Conèixer les emocions bàsiques i primàries és essencial per a poder identificar-les i aprendre a gestionar-les:

### Emocions bàsiques

- Tristesa 
- Por 
- Ira 
- Alegria 

### Emocions primàries

- Sorpresa 
- Fàstic 
- Vergonya 
- Culpa 

Les emocions bàsiques són reaccions fisiològiques del nostre cos a estímuls interns o externs, és a dir, són naturals. Intentar no sentir-les és impossible, només es poden reprimir per un mandat cultural de gènere. La repressió portarà a una altra mena d'emocions i sentiments més difícils de gestionar com són la frustració i l'agressivitat.



### CONSEQUÈNCIES DE LA FALTA DE GESTIÓ EMOCIONAL



Ira - Irritabilitat - Hostilitat - Ansietat  
Aïllament - Problemes laborals - Canvis bruscos d'humor  
Alteracions del somni - Conductes addictives - Conductes de risc - Focalització en el treball



03

## Coeducació emocional i afectivasexual

### **Coeducació afectivasexual**

Hem de practicar una educació sexual integral, és a dir, una educació sexual que tinga en compte les necessitats de cada persona, independentment del seu sexe, de la seua orientació sexual o de la seua expressió de gènere. L'educació sexual és necessària, inevitable i insubstituïble, per a ser persones plenes i lliures d'estereotips. Si no coeduquem sexualment, perpetuem la sexualitat segons els mandats patriarcals.

El patriarcat educa als homes en...

- Utilitzar el sexe com a eina de dominació i control sobre les dones.
- Tindre por a la sexualitat femenina i a la seua condició multiorgàsmica.
- Sentir l'obligació de "complir" sempre, estar sempre disposats, i arribar a l'erecció i a l'ejaculació, sentint frustració si no s'aconsegueix.
- "Consumir" quantes més dones millor, per a garantir la masculinitat.
- Sentir vergonya per tindre problemes físics i psicològics per a l'erecció, la qual cosa genera frustració, a més de no acudir a consulta mèdica especialitzada, per vergonya, per sentir-se inferiors, o perquè els costa demanar ajuda.





03

## Coeducació emocional i afectivasexual

### Regles bàsiques de la coeducació afectivasexual

- Parlar d'ella com parlem de qualsevol altre tema, des de la primera infància
- Compte, eduquem amb tot: Allò que diem, allò que callem, allò que fem i el que ocultem.
- Si et fa vergonya parlar, has de buscar un espai o un temps que et faça sentir còmode i anar practicant.
- Si vas a parlar de sexualitat amb les teues filles o fills, no dones una classe magistral. Si et fa vergonya, busca recursos, però no deixes una pregunta sense resposta.
- Desmunta tots els estereotips possibles perquè es converteixen en una càrrega.
- La informació tranquil·litza i si no la donem, la buscaran per altres mitjans que potser no siguin els millors i més coeducatius.
- Agafa qualsevol llista de mites sobre la sexualitat masculina i femenina, i llig-los individualment o en col·lectiu, serà divertit i aprendràs a ser més lliure.
- La sexualitat es gaudeix, no s'obliga, no es consent únicament, no es compra... Es gaudeix i es desitja, i sobretot es respecta, la pròpia i l'aliena.





04

## Masculinitats diverses

Si la masculinitat és un constructe social, cultural, econòmic; és a dir, que s'aprén a ser home segons els mandats patriarcals, ens trobem amb masculinitats diverses segons el grau d'aprenentatge i desaprenentatge, i el grau d'obediència patriarcal.



Masculinitat hegemònica: Masculinitat que practiquen els homes des d'uns comportaments, ideologia i unes funcions, on assumeixen que són superiors a les dones. Està associada a l'agressivitat, dominació i poder masculí.



Masculinitats alternatives: Busquen trencar amb els estereotips de gènere socials. Homes NAM (News Alternative Masculinities) aprenen a mantindre relacions afectivessexuals igualitàries, emocionals, i no violentes ni agressives.





04

## Masculinitats diverses

La masculinitat tradicional encasella als homes, els diu que només hi ha una manera de ser home.

Realment, eixe tipus d'home és inassolible: sempre fort, sempre segur, valent, decidit, amb èxit, líder, sense mostrar sentiments...

Cap home és totalment així. Així que eixa masculinitat tradicional és intrínsecament tòxica, perquè és irreal i això construeix homes insatisfets i frustrats.





04

## Masculinitats diverses

	Els homes serien més lliures, no haurien d'obeir als mandats de gènere que els obliguen a ser agressius, dominants, amb èxit.
	Viurien més anys perquè la seua vida seria més sana, es farien responsables de la seua salut física, emocional i mental, i no practicarien activitats de risc que els posaren en perill per a demostrar la seua valentia.
	Serien homes que cuiden de les seues persones volgudes, i exercirien una paternitat positiva i corresponsable.
	Viurien la seua sexualitat més sana, amb altres homes i amb les dones. Viurien una sexualitat que no fora coitcentrista i orgasme centrista, explorant el plaer propi i el de la companya sense tabús.
	No cometrien agressions sexuals per a exercir el seu domini i control en els cossos de les dones i crear por col·lectiva per a guanyar-se respecte.
	No tindrien por a l'amor ni al compromís, gaudirien de l'amor sense dominació ni control, i si la relació acabara ho farien des del respecte i l'afecte.
	Podrien mostrar-se vulnerables, plorar en públic, demanar ajuda si la necessiten, farien autocrítica, parlarien de la seua intimitat amb altres homes.
	Es podrien organitzar cooperatives de treball i no haurien de ser els caps i directius de totes les empreses, no acumularien poder per a demanar respecte.

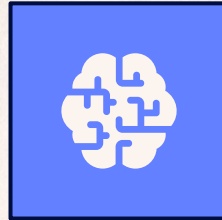




05

Autodiagnòstic de masculinitat

Comencem?





05

## Autodiagnòstic de masculinitat

### Dinàmica 1

Emplena amb el color de cada tasca, una secció del cercle, demana-li a la teua dona, companya, parella, que el realitze també i comparar-los.

Realment practiqueu corresponsabilitat equitativa?

Neteja de la casa i roba

Compra i preparació del menú

Treball remunerat

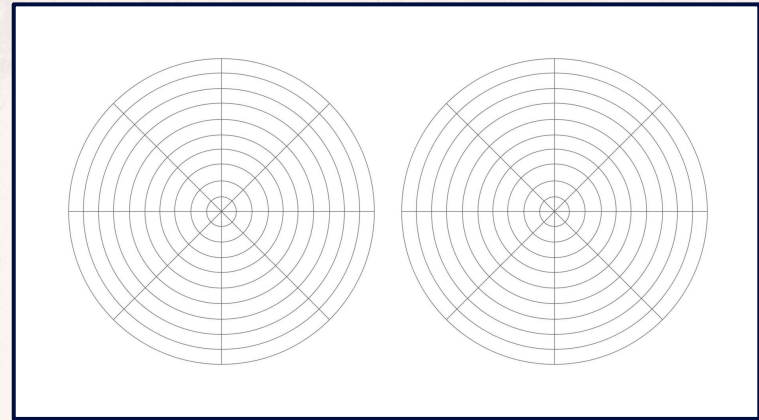
Formació

Oci i temps lliure

Relacions socials

Reparacions de la casa

Tasques de cura de persones



Home

Dona





05

## Autodiagnòstic de masculinitat

### Dinàmica 2

De igual manera que crees una playlist per a escoltar les teues cançons preferides, crearàs una llista de les emocions que experimentes en la teua vida diària i en la columna de l'esquerra classifica segons la importància que tu els dones per a poder tindre una vida plena.

EMOCIONS		
<b>1</b>		?
<b>2</b>		?
<b>3</b>		?
<b>4</b>		?
<b>5</b>		?





05

## Autodiagnòstic de masculinitat

### Dinàmica 3

Analitzarem el sistema de gestió de les teues emocions. Reconèixer les emocions, acceptar-les i gestionar-les, forma part de la nostra intel·ligència emocional. Practica i canvia el que no et faça sentir-te bé i feliç.

Quina emoció? Quan? Què faig? Què em provoca?

	Emoció	Situació	Gestione o evite	Efecte a curt termini	Efecte a llarg termini
1					
2					
3					
4					
5					







05

## Autodiagnòstic de masculinitat

### Dinàmica 4

En cada requadre has d'escriure alguna por que has patit o pateixes en la teua vida, si tens més d'un en cada requadre, posa'ls, sense por!

POR 1	POR 2	POR 3

Ara sobre cadascun de les teues pors:

- D'on ve.
- Com ho gestiones.
- És una por comuna a tots els homes.
- Les dones ho poden sentir.
- Quines pors s'hereten a través de la socialització i la cultura?
- Quina diferència hi ha entre les pors dels homes i de les dones?



06

## Recursos d'interés

### Homes referents

#### **IVÁN GOMBEL**

@ivan\_gombel  
Feminisme, masculinitats i LGTBIA+  
Historiador i Doctor en Estudis de Gènere  
[linktr.ee/ivan\\_gombel](http://linktr.ee/ivan_gombel)

#### **ÁLVARO BILBAO**

@soyalvarobilbao  
Neuropsicòleg i pare de 3 xiquets  
Formador en "criança respectuosa"  
[bit.ly/educar-positivo](http://bit.ly/educar-positivo)

#### **VICENTE MOLINA**

@nuestro.hilo.rojo  
Dos papás, dos hijos  
Adopció e infància  
[nuestrohilorrojo@boulevard22.com](mailto:nuestrohilorrojo@boulevard22.com)  
[linktr.ee/nuestro.hilo.rojo](http://linktr.ee/nuestro.hilo.rojo)

#### **ERICK PESCADOR**

@erickpescadoralbiach  
Sociòleg i Sexòleg  
[www.hombresencambio.com](http://www.hombresencambio.com)

#### **LUIS BONINO**

[luisbonino.com](http://luisbonino.com)  
Psicoterapeuta. Expert en les  
problemàtiques de la condició  
masculina i promoció de la igualtat  
entre dones i homes.

#### **MIQUEL FAR**

@miquelfarferrer  
Psicòleg social. Psicoterapeuta  
d'infància i família. Expert en formacions  
de masculinitats





06

## Recursos d'interés

### Grups d'homes



Si estàs en la versió digital, fes clic per a anar a la pàgina web de cada grup

- ★ Homes Valencians per la igualtat
- ★ Red de hombres por la igualdad de Granada
- ★ Homes Igualitaris Catalunya
- ★ Asociación Círculos de Hombres
- ★ Hombres en Diálogo
- ★ Grup tagore d'Homes en diàleg
- ★ Aliats del feminisme
- ★ Espai d'Homes
- ★ AHIGE – Red AHIGE
- ★ Berdintasunaren Aldeko Ermuko Gizon taldea
- ★ Piper Txuriak
- ★ Hombres por la Igualdad. Jaén
- ★ Nou Homes de Sabadell
- ★ Papas bloggers
- ★ Homes Transitant
- ★ Masculinidades Beta



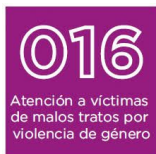
06

## Recursos d'interés

### Recursos emergències i enfront de les violències masclistes



**GUARDIA CIVIL**  
062 - 966 68 26 37



966 91 70 73



**POLICIA LOCAL**  
965 40 64 54

**Regidoria d'Igualtat**  
Ajuntament de  
Crevillent

965 40 15 26 ext 604/ 610

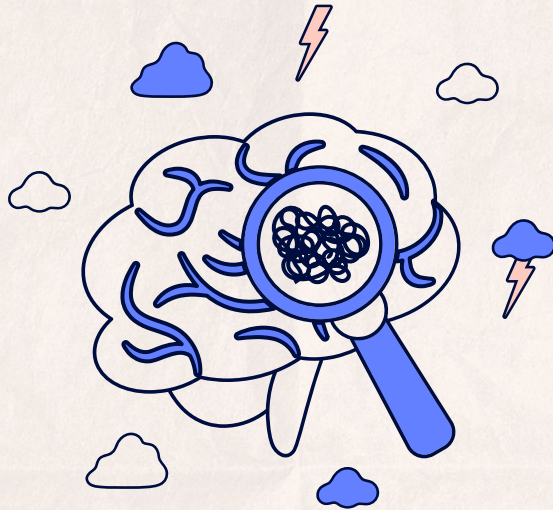
**Centre Dona 24H**

Atenció a víctimes de  
violència de gènere i  
sexual

900 38 08 88

Atenció en tota la  
C.Valenciana





La reflexió comença amb l'acció

Anem-hi?

# Guia reflexiva

Com ser un home igualitari?



Ayuntamiento de Crevillent