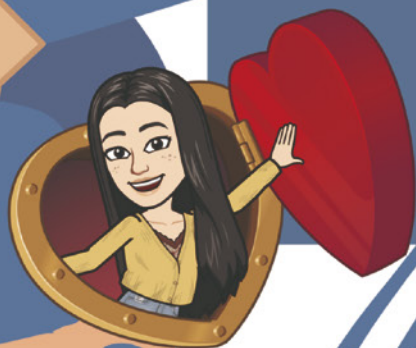


COORDINACIÓN
YOLANDA RODRÍGUEZ CASTRO
MARÍA LAMEIRAS FERNÁNDEZ

Xogando limpe no amor



AUTORÍA
SABELA SALGUEIRO COUTO
EVA GONZÁLEZ ALMUIÑA
JESSICA LUCINI VARELA
ROSANA MARTÍNEZ ROMÁN
YOLANDA RODRÍGUEZ CASTRO
MARÍA LAMEIRAS FERNÁNDEZ

FALADOIRO DA SEXUALIDADE **1**

COORDINACIÓN
YOLANDA RODRÍGUEZ CASTRO
MARÍA LAMEIRAS FERNÁNDEZ



AUTORÍA
SABELA SALGUEIRO COUTO
EVA GONZÁLEZ ALMUIÑA
JESSICA LUCINI VARELA
ROSANA MARTÍNEZ ROMÁN
YOLANDA RODRÍGUEZ CASTRO
MARÍA LAMEIRAS FERNÁNDEZ

Agradecemos as suxerencias da visión adolescente de Claudia e Suré.

1.^a edición: Santiago de Compostela

© AS AUTORAS

Impresión e encadernación: Tórculo Comunicación Gráfica, S. A.

Impreso en España · *Printed in Spain*

Reservados todos os dereitos. Non se permite a reprodución total ou parcial desta obra, nin a súa incorporación a un sistema informático, nin a súa transmisión en calquera forma ou por calquera medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación ou outros) sen autorización previa e por escrito dos titulares do *copyright*. A infracción dos ditos dereitos pode constituir un delito contra a propiedade intelectual.

Depósito legal: C 2168-2022

ISBN: 978-84-126450-3-3

Este material foi financiado pola «convocatoria de realización de actividades formativas e de divulgación 2022», da Universidade de Vigo.

ÍNDICE

	Páx.
Introdución	7
1. Escena 1: Amor, atracción e namoramento	9
1.1. A miña historia: Elisa e a cuadrilla “SENCHAPEU”	9
1.2. Cuestións para reflexionar	11
1.3. Para saber máis	11
2. Escena 2: A importancia do amor e de ter parella	15
2.1. A miña historia: Elisa repensa sobre o amor	15
2.2. Cuestións para reflexionar	16
2.3. Para saber máis	16
3. Escena 3: O amor nas redes sociais	19
3.1. A miña historia: Eu son anti-San Valentín!	19
3.2. Cuestións para reflexionar	20
3.3. Para saber máis	20
4. Escena 4: Rompendo os mitos do amor	25
4.1. A miña historia: Reformulando o amor	25
4.2. Cuestións para reflexionar	26
4.3. Para saber máis	26
5. Escena 5: Obxectivación e sexualización	31
5.1. A miña historia: Mergullando na rede	31
5.2. Cuestións para reflexionar	32
5.3. Para saber máis	32
6. Escena 6: Ciberviolencias sexuais	37
6.1. A miña historia: Os meus ligues nas redes	37
6.2. Cuestións para reflexionar	40
6.3. Para saber máis	40
7. Escena 7: As expectativas no amor	45
7.1. A miña historia: Asemblea: relación Elisa e Marco	45
7.2. Cuestións para reflexionar	46
7.3. Para saber máis	46
8. Escena 8: A comunicación nas relacións de parella	49
8.1. A miña historia: Preparando a “cita” con Marco	49
8.2. Cuestións para reflexionar	50
8.3. Para saber máis	50
9. Escena 9: Pasos previos na primeira “cita”	53
9.1. A miña historia: Dúvidas, medos, expectativas	53
9.2. Cuestións para reflexionar	54
9.3. Para saber máis	54
10. Escena 10: A cita	59
10.1. A miña historia: Quen paga?	59
10.2. Cuestións para reflexionar	60
10.3. Para saber máis	60

11. Escena 11: Rebumbio de emocións tras a “cita”	61
11.1. A miña historia: Noite de parola Senchapeu!	61
11.2. Cuestións para reflexionar	63
11.3. Para saber máis	63
12. Escena 12: Un paso máis na relación	69
12.1. A miña historia: Conectando coas amizades de Marco	69
12.2. Cuestións para reflexionar	71
12.3. Para saber máis	71
13. Escena 13: Etiquetando as relacións de parella	73
13.1. A miña historia: “Sen etiquetas”	73
13.2. Cuestións para reflexionar	74
13.3. Para saber máis	74
14. Escena 14: O control nas redes	77
14.1. A miña historia: O espionaxe	77
14.2. Cuestións para reflexionar	78
14.3. Para saber máis	78
15. Escena 15: Os límites nunha relación de parella	81
15.1. A miña historia: Tempo de reflexión	81
15.2. Cuestións para reflexionar	83
15.3. Para saber máis	83
16. Escena 16: Apoiarse nas amizades!	87
16.1. A miña historia: Masco precisa falar!	87
16.2. Cuestións para reflexionar	88
16.3. Para saber máis	88
17. Escena 17: A ruptura	91
17.1. A miña historia: O punto de partida	91
17.2. Cuestións para reflexionar	92
17.3. Para saber máis	92
18. Escena 18: As amizades como rede de seguridade	97
18.1. A miña historia: Sororidade en Senchapeu.	97
18.2. Cuestións para reflexionar	98
18.3. Para saber máis	98
19. Escena 19: Construindo un novo camiño	99
19.1. A miña historia: A vida segue!	99
19.2. Cuestións para reflexionar	100
19.3. Para saber máis	100
Referencias bibliográficas	103

Introdución

A obra XOGANDO LIMPO NO AMOR inicia a serie de materiais de innovación docente “FALADOIRO DE SEXUALIDADE”, e artículase en base a unha historia na que a súa protagonista, Elisa, unha adolescente de 16 anos, relata as súas experiencias nas relacións de amizade e tamén nas súas primeiras relacións amorosas.

A historia de Elisa reflicte a realidade actual das relacións afectivas no colectivo de adolescentes, tanto no plano físico como no virtual, co obxectivo de deconstruír os estereotipos de xénero e os mitos do amor romántico interiorizados dende a infancia a través do proceso de socialización diferencial. Os estereotipos de xénero son crenzas socialmente compartidas sobre as características físicas, de personalidade, e intelectuais así como o roles, actividades e comportamentos que deben levar a cabo as mulleres e os homes na sociedade. E os mitos do amor romántico que son falsas crenzas que perpetúan a desigualdade entre mulleres e homes, actuando como barreira para a construción de relacións afectivas igualitarias e libres de violencias online e *offline*.

Neste libro abórdanse temas como a atracción, o amor saudable, o namoramento, as emocións, os medos e dúbidas de rapaces e rapazas á hora de coñecer unha persoa, así como as imposicións sociais, como os estereotipos de xénero e os mitos do amor romántico que condicionan e impactan negativamente nas relacións de parella. Outros dos temas que se aborda son as (ciber)violencias sexuais nas relacións de parella adolescentes. Internet, as redes sociais e as aplicacións de mensaxería convertéronse nun novo espazo de cibersocialización para o colectivo adolescente, ao mesmo tempo que se transformou nunha vía para perpetuar as (ciber)violencias sexuais.

Esta obra está organizada en 19 escenas, e cada escena divídese en 3 subapartados: “*a miña historia*”, onde a protagonista conta as súas vivencias; seguido de “*cuestións a reflexionar*”, onde a través de diferentes preguntas se invita ós e ás lectoras a reflexionar sobre conceptos, percepcións, actitudes, comportamentos socialmente establecidos e, por último, o subapartado “*para saber máis*” proporciona máis información para dar resposta as cuestións expostas no subapartado anterior.

En definitiva, esta obra, coeducativa, facilita a adquisición de contidos clave para construír relacións afectivas saudables, proporciona ferramentas para identificar relacións de parella tóxicas que poden desencadear en (ciber)violencia de xénero e/ou sexual, e permite que o colectivo adolescente desenvolva a conciencia crítica. Así, este recurso coeducativo, no que se tentou condensar todas aquelas cuestións que poden comprometer o adecuado desenvolvemento integral dos e as adolescentes, está dirixida non só o colectivo adolescente senón tamén o colectivo docente de Educación Secundaria é as familias.

Para finalizar, queremos destacar que a historia que se recolle nesta obra está contextualizada no medio semi-rural, coa finalidade de por en valor o

contexto rural e tamén para visibilizar como as experiencias do colectivo adolescente son semellantes a do seu grupo etario do medio urbano. Ambos grupos, dende o estalido da cibersocialización a través de Internet, as redes sociais e as aplicacións de mensaxería é onde inician as súas relacións de amizade e/ou afectivas, e deste modo créanse redes transfronterizas entre ambos contextos.

Esperemos que vos guste!

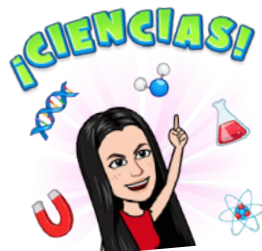
Escena 1

Amor, atracción e namoramento

1.1. A miña historia: Elisa e a cuadrilla “SENCHAPEU”



BOAS! Eu son Elisa e teño 16 anos. Encántame viaxar e coñecer novas culturas. Agardo nuns anos ser unha gran científica na área da física teórica e, sobre todo, espero poder compaxinalo coa miña paixón polo motor.



No instituto coñecín a un grupo de amigos/as que son increíbles, compartimos moitas cousas en común tanto na nosa forma de pensar como de actuar, así como gustos e afeccións. Pasado un tempo, consolidamos este grupo de amigos/as e formamos unha cuadrilla na cal chegamos ao acordo que sempre deberían prevalecer valores como o respecto, tolerancia, honestidade, lealdade, empatía, xenerosidade e sinceridade, entre outros. Tamén, pensamos que tiñamos que poñerlle un nome representativo a nosa cuadrilla, e decidimos chamarnos SENCHAPEU, que quizais vos lembre a algo!

Para coñecernos podes ver a nosa foto do anuario escolar. Estamos todas e todos fichadas/os!



FOTO DO ANUARIO ESCOLAR

Senchapen

Elisa Dámorodo



16 anos
En busca do
empoderamento

Maru da Toura



17 anos
Reivindicativa

Sofia das Belas



16 anos
Tímida

Celia Silveira



16 anos
Marmuradora

Cibrán Milhomes



17 anos
Extrovertido

Xiana Películas



17 anos
Soñadora

Breo Furafollas



16 anos
Presumido

Emilia Dalá



16 anos
Divertida

Mariña a neta
da costureira



16 anos
Creativa

Queres coñecer a miña historia



1.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Que é para ti o amor?
♥ Que é para ti o namoro?
♥ Que é para ti a atracción?

1.3. Para saber máis

♥ Que é para ti o amor?

O amor caracterízase polo vínculo de namoro (primeira fase) ou atracción cara a outra persoa, manifestado mediante expresións verbais, non verbais e corporais. Na primeira fase na que conflúen sentimentos pasionais desencadeados pola atracción interpersoal e a atracción física, que pode ou non derivar en amor.

As persoas especialistas en bioloxía e antropoloxía coinciden na idea de que o sentimento amoroso é un mecanismo adaptativo da humanidade que fixo posible a supervivencia da especie.

O estudo do amor focalizou o interese das investigadoras e investigadores científicas/os desde a década dos setenta do século pasado. Das diferentes teorías do amor, podemos destacar a teoría das cores do amor tamén denominada dos estilos de amor de John Allan Lee[1] e a teoría triangular do amor de Robert Sternberg[2]. O fundamental é ter unha harmonía nos estilos de amor da relación.

Na teoría das cores do amor diferéncianse tres tipos de amor primario:

1. Eros, o amor romántico pasional.
2. Ludus, o amor lúdico.
3. Storge, o amor fraternal.

Como resultado de combinar os amores primarios formaríase:

1. Teima (eros+ludus), a posesión e o amor-dependente.
2. Pragma (ludus+storge), o amor manipulativo e controlador.
3. Ágape (eros+storge), o amor altruísta.

A teoría triangular do amor de Robert Sternberg[2] establece que está composto por tres elementos:

1. Intimidade, involucra os sentimentos para promover a proximidade

e a conexión.

2. A paixón refírese á atracción física e pretende a relación sexual.
3. A decisión/compromiso pretende que cada individuo escollo amar a outra persoa e manter a relación a longo prazo.

Estos tres factores establecen diversos tipos de amor:

1. Amor consumado (inclúe os tres factores anteriores).
2. Amor fátuo que é cando a intimidade non é parte da relación.
3. Companionate love, cando non está presente a paixón.
4. Amor romántico, unha variante sen o compromiso.
5. Amor baleiro, con falta de dous compoñentes que son a paixón e a intimidade.
6. Encaprichamiento, sen intimidade nin compromiso.
7. Cariño ou afecto, sen paixón nin compromiso.

♥ Que é para ti o namoro?

O **namoramento** é un estado emocional de profunda atracción e vínculo cara unha persoa que activa unha serie de reaccións químicas que se producen no noso cerebro e que adoita producir unha sensación explosiva, intensa e potente, pero de duración limitada, que pode confluír no amor ou disiparse. Este tipo de fase adoita darse maiormente na etapa da adolescencia, con todo, isto é algo que se pode dar en calquera momento da vida.

Deste proceso acostuma emerxer a necesidade que temos de ver e estar con esa persoa constantemente, a idealización, os sentimentos ambivalentes, a excitación fisiolóxica, a gran sensibilidade ante as necesidades da outra persoa e o desexo de estar con ela en intimidade. Pódese chegar a pensar, que esa é a “persoa que esperábase”, que é “o amor da nosa vida”, ou que “será para sempre”, mais isto non deixan de ser falsas crenzas (mitos do amor romántico).

O proceso de namoro comeza cunha atracción física cara a outra persoa, e vai en aumento cara á atracción persoal. E continua se hai reciprocidade. O proceso de namoro dura dous ou tres anos aproximadamente. Transcorrido este tempo, o cerebro volve ao seu estado habitual e transitamos cara o amor maduro.

É importante destacar que, algunhas persoas adoitan vivir e expresar o amor nas relacións de parella con bastante intensidade, e isto, conduce a persoa a confundir amor con dependencia, control, acoso, illamento, entre outros comportamentos violentos. A pesar de que te encontres nunha etapa de transición, da adolescencia cara á adultez, onde estás descubrindo a túa identidade persoal, definindo a túa personalidade, intenta controlar esa intensidade emocional e adquirir unha capacidade crítica para construír e experimentar relacións saudables. Esta capacidade crítica che permite pensar antes de actuar, identificar e xulgar situacións negativas e tomar decisións adecuadas.

♥ Que é para ti a atracción?

O primeiro paso para formar unha relación social é interactuar entre persoas que nos interesan. A **atracción** entre persoas considérase como o segundo paso da interacción social, xa que nese momento as persoas posiciónanse para saber se é posible ter unha relación positiva e pracenteira.

A atracción pódese definir como un xuízo que unha persoa fai sobre outra en base a unha dimensión de actitudes e condutas, que desencadean en sentimentos que finalmente levan a unha atracción positiva ou negativa[3].

A atracción tamén ten unha variante moi importante, que é a **atracción sexual**. Trátase dunha comprensión entre o erótico e o afectivo entre seres sexuais [3]. Con esta definición enténdese que a vida afectiva é moi diversa e que unha persoa pode sentirse atraída por outra pola súa beleza, aptitudes e habilidades, así como pola súa natureza sexuada, e nese caso fálase de atracción sexual.



LEMBRA!

- ♥ A autora Fina Sanz no seu libro “Vínculos amorosos” afirma que é importante coñecer que papel xoga o amor na nosa vida, pero antes debemos coñecernos ben a nos mesmas/os para non confundir o amor coa posesión, control ou anulación [4].
- ♥ Cando nunha relación de parella “non te sentes ben” e “non te tratan ben” con respecto, igualdade e cariño, estas nunha relación TÓXICA e debes finalizar esa relación.

Escena 2

A importancia do amor e ter parella

2.1. A miña historia: Elisa pensa sobre o amor



Estudo 1º de Bacharelato e como o instituto me queda cerca da casa, podo ir camiñando todos os días. A verdade é que son un pouco durmiñona así que, sempre que chego o colexio, as miñas amigas e amigos xa me están a esperar na porta para charlar un pouco antes de entrar a clase.

Esta semana é San Valentín e Sofía comezou unha conversa moi interesante:



Estou contentísima, ao final Mauro preparoume un fin de semana espectacular por San Valentín, parece que si que lle gusto.



Como non lle vas gustar! Se ata subiu unha foto contigo ás Redes Sociais!



Pois eu penso que é un melindre...



A min encantoume o detalle, a pesar de que non me gusto nesa foto.



Polo menos estalle demostrando a todo o mundo o moito que lle gustas.



Pois eu creo que se a foto que publicou non che gusta deberías dicirlllo. Ao final o amor non é unha pose e Mauro non lle ten que demostrar a ninguén que lle gustas, só a ti.



2.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Como definirías unha relación de parella?
♥ Como se demostra o amor?
♥ Crees que o amor en parella nace ou constrúese?
♥ Que quere dicir Elisa coa afirmación “o amor non é unha pose”?

2.3. Para saber máisl

♥ Como definirías unha relación de parella?

A relación de parella é un acordo sentimental que une ás persoas. A forma na que unha parella vive a súa relación está determinada por diversos factores como o seu estilo afectivo, a súa historia persoal de aprendizaxe, as súas experiencias en relacións románticas previas, entre outros.

Outro factor que inflúe nas relacións de parella é o contexto cultural e social no que se inicia e desenvolve, nos que se atoparían diferentes papeis en función do sexo da persoa e as conviccións culturais. Todo iso vai ser fundamental para coñecer que tipo de interacción e relación se xera na parella e polo tanto a calidade da mesma.

Unha relación de parella debe construírse dende o esforzo das partes implicadas e basearse na comunicación, entendendo as diversas características, fortalezas e debilidades da outra persoa. Tamén é importante impedir e saber identificar cando na relación existen malos tratos físicos, verbais, emocionais e/ou sexuais, tamén a ausencia do respecto mutuo, así como comportamentos abusivos, manipuladores e/ou controladores, os cales son indicios claros de que a relación é tóxica e débese finalizar.

♥ Como se demostra o amor?

O **amor** é un fenómeno complexo que se demostra a través da interacción de diferentes condutas que o enriquecen e axudan a formar os vínculos interpersoais estables.

Entre as numerosas formas de expresar amor está compartir tempo de calidade, desfrutar da compañía da familia, das amizades, da parella e de nós

mesmas/os. O contacto físico tamén forma parte das mostras de amor. Dentro do abanico de expresións físicas están as caricias, os bicos, as apertas, e as relacións sexuais. Outra das manifestacións de amor refléxase na linguaxe verbal. Palabras de afecto, gratitude, eloxios ou recoñecemento activan o mesmo circuíto cerebral do pracer.

Por último, destacar que na nosa sociedade occidental, os agasallos materiais son unha das formas de expresión máis habituais. Ao mesmo tempo, resulta pertinente reparar que no marco capitalista no que se nos encadra, se nos invita a consumir e comercializar o amor, como por exemplo a través da festa de San Valentín.

♥ Crees que o amor en parella nace ou constrúese?

Como toda relación interpersonal, constrúese día a día. Unha das mellores demostracións de amor é a construción dunha relación baseada na reciprocidade e na que predominen valores como o respecto, igualdade, tolerancia, lealdade, cariño, apoio, un estilo de comunicación asertiva, entre outros.

♥ Que quere dicir Elisa coa afirmación “o amor non é unha pose”?

Posar fai referencia a unha actitude artificial que carece de naturalidade, que é imposta pola moda actual, e que se adopta por conveniencia ou presunción coa finalidade de presumir ante a sociedade. Pero, o amor é todo o contrario, o amor non se pode finxir nin se aparenta, senón sería un engano.

O amor constrúese deliberadamente entre as persoas implicadas. Neste sentido, Elisa tamén quere facer fincapé sobre a importancia de construír as relacións sen basearse na valoración e aprobación das demais persoas.



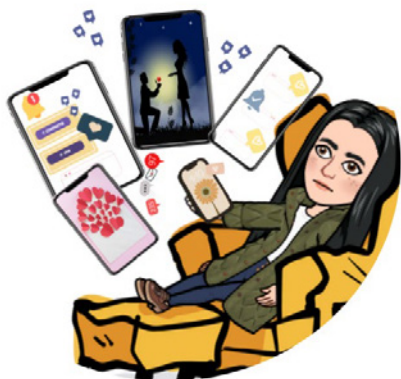
LEMBRA!

- ♥ Non existe unha única forma de expresar o amor, senón que cada persoa elixe a súa segundo a súa personalidade, gustos, preferencias, intereses e experiencias previas, pero sempre desde o respecto, o afecto e a igualdade.

Escena 3

O amor nas redes sociais

3.1. A miña historia: Eu son anti-San Valentín



Despois dun día duro de clase, gústame chegar a casa, xantar e revisar un pouco as redes sociais.

De súpeto, lembrei a conversa desta mañá na que Sofía falaba que se acerca a data de San Valentín, e nas redes sociais empézome a atopar cunha gran cantidade de *post* sobre “o amor” que me fan reflexionar...



3.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Sabes cal é a orixe de San Valentín?
♥ Como crees que se sente Elisa cando lle invaden estes pensamentos?
♥ De onde nacen esas inquedanzas?
♥ Cres que é importante ter parella?

3.3. Para saber máis

♥ Sabes cal é a orixe de San Valentín?

A orixe da historia de **San de Valentín** sitúase na Roma do século III, cando o cristianismo comezaba a estenderse. Neses momentos gobernaba o emperador Claudio II o Gótico, que promulgou unha lei na cal prohibía casar aos mozos para que se alistaran no exército. Pero, o sacerdote chamado Valentín, non estaba de acordo con dita lei e decidiu desafiar a prohibición do emperador e empezou a celebrar matrimonios en segredo entre mozos/as namorados/as, ao mesmo tempo que captaba mozos e mozas para que se convertesen ao cristianismo. Cando o sacerdote Valentín foi descuberto, foi arrestado e confinado nun calabozo, onde o oficial encargado da súa custodia retoulle a que si lle devolvía a visión á súa filla Julia, que nacera cega, recuperaría a súa liberdade. O sacerdote Valentín aceptou o reto e en nome de Deus devolveulle a vista a Julia. A pesar do milagre, Valentín seguiu preso, e o 14 de febreiro do ano 269 foi lapidado e decapitado. A lenda conta que Valentín, namorado de Julia, enviou unha nota de despedida á moza na que asinaba "*Do teu Valentín*". Julia, agradecida, plantou xunto a tumba do se amado un acereiro (árbore da familia das rosáceas con flores brancas ou rosadas e cuxo fruto é a améndoa), que deu fermosas flores rosadas, de aí o simbolismo destas flores para expresar o amor e a amizade duradeira. No ano 494, o papa Gelasio I, quixo recoñecer a labor do sacerdote Valentín, e declarou o 14 de febreiro, data do pasamento do sacerdote, como o día de San Valentín. Enterrado nos arredores de Roma, a tumba de San Valentín foi recoñecido como un lugar de peregrinación durante a Idade Media.

Debido a que a nivel mundial proliferaron outras historias sobre o día dos namorados, en 1969, baixo o pontificado de Pablo VI e tras o Concilio Vaticano II, o día de San Valentín foi eliminado do calendario católico, ante as dúbidas que existían sobre a orixe da súa historia. Desde entón, a Igrexa dedica o 14 de febreiro á advocación dos santos Cirilo e Metodio. Así, o 14 de febreiro pasou a ser unha data con santo, pero sen celebración, ata que o consumismo do século XX elixiu

como o día ideal para celebrar “o amor entre as parellas con agasallos” e así incrementar as compras. A idea de importar a celebración de San Valentín desde o mundo anglosaxón ao noso país foi o gran empresario José Fernández Rodríguez (mais coñecido como Pepín Fernández), promovendo a necesidade de facer agasallos aos seres máis queridos. A principios do mes de febreiro dese mesmo ano, a prensa nacional xa publicaba anuncios nos que os grandes almacéns alentaban á xente para celebrar o día de San Valentín. A iniciativa tivo tanto éxito que, actualmente, cada vez son máis os lugares que se unen a esta famosa celebración consumista.

♥ Como crees que se sente Elisa cando lle invaden estes pensamentos?

Dende que nacemos, as persoas estamos socializadas en prexuízos e estereotipos de xénero que guían os nosos pensamentos, actitudes, sentimentos e comportamentos. Cando falamos de **estereotipos de xénero** referímonos o conxunto de crenzas socialmente compartidas sobre as características físicas, intelectuais, de personalidade, así como os roles, actividades e comportamentos que deben levar a cabo homes/rapaces e mulleres/rapazas [5]. Os estereotipos de xénero divídense en descritivos e os prescritivos. Os estereotipos de xénero “descriptivos” determinan como “deben ser” os homes e as mulleres en relación ás características intelectuais e de personalidade, así como en relación á aparencia física (estereotipos descritivos corporais); mentres que os estereotipos de xénero “prescritivos”, despregados dos anteriores, establecen as condutas ou roles que “deben levar a cabo” homes e mulleres (condutas)[5].

No caso das mulleres, as esixencias e as expectativas que deben cumprir son máis altas que en comparación coas dos homes. As mulleres atribúeselles a estética, a sensibilidade, intuición, a dependencia, e o afecto. No relativo á aparencia física, as mulleres deben ser, ou esperase que sexan, delgadas, estáticas, débiles e fráxiles, e en cambio, os homes, deben ser atléticos, dinámicos, fortes e vigorosos [5].

É habitual que moitas rapazas experimenten situacións como a de Elisa, considerando que non son capaces de lograr todos os obxectivos que a sociedade lles impón. Mais trátase dunha situación que se debe superar, comprendendo que as persoas non deben comportarse ou ser dunha forma establecida, senón que cada quen é libre de expresarse e ser a súa mellor versión, libre de prexuízos e estereotipos.

♥ De onde nacen esas inquedanzas?

Para entender a Elisa, primeiro debemos ser conscientes de que as rapazas e as mulleres seguen sendo tratadas como obxectos (obxectivación), ou cousas (cousificación) ao marxe da súa dignidade e os seus aspectos persoais, sendo a súa calidade persoal valorada en función do seu atractivo sexual. Esta construción

da identidade feminina, en relación co seu corpo e aparencia física, esta condicionado polos estándares culturais de beleza (canons de beleza) que determinan como deben ser os corpos das mulleres [6].

O corpo das mulleres están esculpido a partir dos estereotipos de xénero descritivos, os cales describen e determinan como deben ser as súas características físicas. Así, os estereotipos de xénero establecen un canon de beleza no que as mulleres son reducidas a obxectos sexuais, para ser admiradas como unha escultura e tamén para satisfacer o desexo sexual masculino [6]. Estes patróns de beleza non representan os corpos de mulleres reais, senón estándares idealizados de mulleres guapas e delgadas, e se fai falta para adaptarse a eses ideais realizan operacións estéticas. Estas experiencias de obxectivación e/ou cousificación provocan graves consecuencias na saúde e benestar das rapazas e mulleres, xa que o non alcanzar os estándares idealizados de beleza experimentase insatisfacción sobre o seu corpo e impacta negativamente na súa autoestima, autoconceito, aparencia física, e incluso en trastornos alimenticios [6].

♥ Cres que é importante ter parella?

Ter parella non é necesario, e tampouco o máis importante na vida dunha persoa. Pero os mozos e as mozas interiorizan dende cativos/as as normas socioculturais do amor romántico, que se atopan en sintonía cos mitos do amor romántico (falsas crenzas do amor) [7]. Isto afecta de forma diferenciada a mozos e mozas nas súas relacións de parella, e a súa explicación sitúase no proceso de socialización diferencial.

Tanto as nenas como os nenos son educados en base aos estereotipos de xénero [8]. Os nenos son educados como suxeitos autónomos (*eu autónomo*), orientados á independencia, competitividade, o control e o poder. Mentres que as nenas son educadas na ética do coidado, na emotividade, na dependencia, conducíndoas a que constrúan a súa identidade en base a un “eu en relación” aos demais, de entrega cara á parella, colocando así o amor nun lugar central na súa vida [8]. Isto fai que as mozas aspiren a ter unha parella porque lles proporciona seguridade e protección, e tamén lles outorga unha posición e recoñecemento social dentro do grupo de iguais [9].

Desta forma, as mozas adolescentes consideran que ter parella (“ser a moza de alguén”), lles outorga valor, e poden chegar a sentir medo a que a relación termine e perder ese “status” de “moza de” no grupo de iguais [9]. Así, as mozas relacionan a pertenza á súa parella coa súa concepción estereotipada do amor e dunha relación sentimental polo que, os celos, o control e a falta de confianza na relación de parella está conducido polo medo a perder á parella e a estabilidade que lle proporciona[10].



LEMBRA!

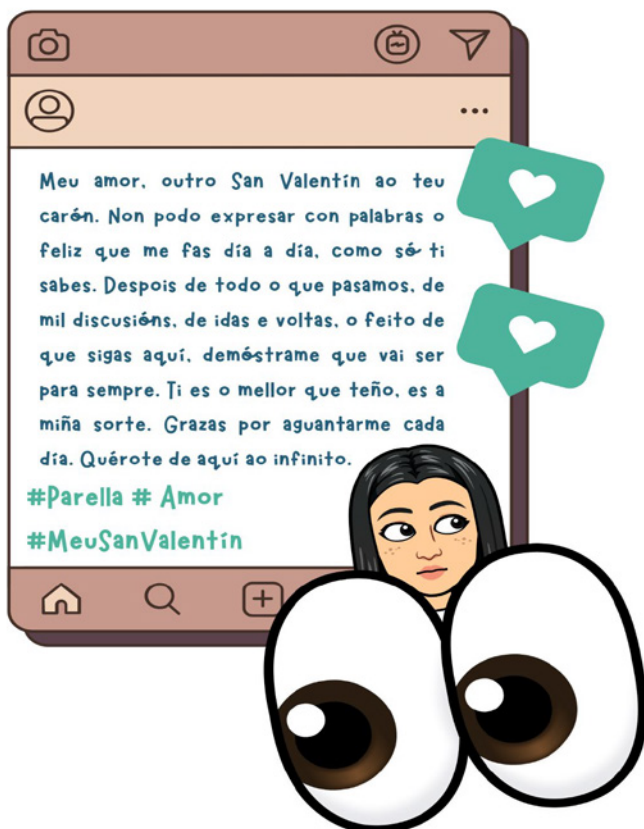
- ♥ Non é obrigatorio ter parella, podemos ser soamente amigos/as.
- ♥ Si tes dúbidas sobre a **idade para ter parella**, que saibas que será cando ti mesma/o te sintas suficientemente segura/o, cómoda/o e madura/o para iniciar unha relación de parella.
- ♥ É fundamental traballar o autoconcepto (“*quen son*”) e a autoestima (“como me valoro”) para construír unha relación de parella saudable.

Escena 4

Rompendo os mitos do amor

4.1. A miña historia: Reformulando o amor.

Decateime de que todas as publicacións que vexo seguen un mesmo patrón. Esta chamoume especialmente a atención, ten moitísimos *likes*!



4.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Vamos a reflexionar sobre as seguintes frases: ✚ só se pode sentir amor por unha única persoa ao mesmo tempo. ✚ O amor é un sentimento que, por si mesmo, basta para ser feliz, dar sentido e consistencia a calquera relación. ✚ A nosa relación vai ser para sempre. ✚ É o mellor que teño. ✚ É a miña sorte. ✚ Grazas por aguantarme. ✚ Os celos son unha proba de amor.
♥ O primeiro amor é o máis importante?
♥ Existe o “amor a primeira vista”?

4.3. Para saber máis!

♥ Vamos a reflexionar sobre as seguintes frases.

Os mitos do amor romántico son falsas crenzas socialmente compartidas sobre a verdadeira natureza do amor. Os mitos son ficticios, absurdos, enganosos, irracionais e imposibles de cumprir, por iso é importante desmitificalos.

- ♥ A frase “*só se pode sentir amor por unha única persoa ao mesmo tempo*” equivale ao mito romántico da **exclusividade**:

O **mito da exclusividade** sustenta as relacións monógamas (relacións integradas por dúas persoas), como estado ideal dunha persoa na sociedade. A crenza colectiva de que o amor romántico só pode sentirse por unha única persoa, está moi arraigado na sociedade occidental e baséase en ver á persoa como propiedade privada. Ademais, este mito sexista da fidelidade e da exclusividade transmite diferentes mensaxes de xuízo para mulleres e homes, xa que as mulleres infieis reciben mensaxes pexorativos por este tipo de comportamentos, e en cambio os homes son admirados pola súa capacidade de sedución e conquista (dobre moral sexual).

A **dobre moral sexual** fai referencia a distinta valoración que reciben homes e mulleres da súa conducta sexual. Os homes, a diferenza das mulleres, desfrutan do rol activo e dunha maior liberdade nas relacións afectivas e sexuais.

Como desmitificamos este **mito**?

- ♥ Ao longo da nosa vida coñecemos a moitas persoas e é absolutamente natural que sintamos esa atracción por outras persoas que non son a nosa parella. Isto non debería ser ningún problema para nós, sentir esa atracción non significa que sexamos infieis ou desleais, ou que non queiramos a nosa parella.
- ♥ A frase de “*O amor é un sentimento que, por si mesmo, basta para ser feliz, dar sentido e consistencia a calquera relación*” equivale ao mito romántico da **omnipotencia**:

Este mito baséase na crenza de que o amor o pode todo e debe permanecer ante todo e sobre todo. Este tipo de pensamento leva a moitas mulleres a crer que o amor é un poder máximo que lles proporcionará felicidade eterna, e ocúltales a realidade de que o amor non pode con todo.

Como desmitificamos **este mito**?

- ♥ O amor non é suficiente para superar determinados obstáculos que xorden nas relacións de parella. Aceptar que o amor pode con todos os conflitos que se presentan nunha relación de parella xustifica e normaliza actitudes e comportamentos violentos [11]. No amor debe mostrarse respecto, honestidade, sinceridade, empatía, cariño, lealdade e confianza. E a primeira sinal de manifestación de violencia hai que finalizar a relación, verbalizado e denuncialo [12]. Non aceptes e toleres momentos de desacordo, confrontación, discusións ou calquera outra manifestación verbal, non verbal ou física que poda acontecer nas primeiras fases da relación. É importante destacar que a crenza de que as persoas *cambian por amor* é errónea. A violencia non é unha forma de expresar amor cara á outra persoa. O amor non doe, e o amor violento non existe [8].

- ♥ A frase de “*Que vai ser para sempre*” equivale ao mito romántico do **amor eterno**.

Neste mito considérase que o amor romántico e pasional das primeiras fases (o namoramento explosivo) pode e debe perdurar tras moitos anos de convivencia.

Como desmitificamos **este mito**?

- ♥ Pódese amar a unha persoa durante moito tempo e despois chegar un momento no que remate ese sentimento. Nada é eterno [12].

- ♥ A frase de “*É o mellor que teño*” equivale ao mito romántico do **emparellamento**.

Trátase de considerar que as relacións de parella formada por dúas persoas é algo natural e universal, e que só se pode ser feliz na vida si se ten parella.

Como desmitificamos **este mito**?

- ♥ A convivencia de dúas persoas, é a única forma de relación afectiva aceptada pola sociedade occidental [12]. Deste xeito, discrimínase aquelas persoas que están en relacións afectivas non monógamas, e dicir, relacións poliamorosas. Así mesmo, é importante resaltar que non necesitamos ter unha parella para ser felices, contamos co amor da familia e amizades.
- ♥ A frase de “*É a miña sorte*” equivale ao mito romántico da **media laranxa**.

Este mito considera que as persoas nacemos incompletas, ata que encontramos a nosa metade (“alma xemelga”) e nos unimos en parella. Este mito transmite a idea de que as persoas estamos predestinadas a outra, é dicir, que a outra persoa é absolutamente o noso complemento indispensable e que unicamente nos sentimos completos se temos a esa persoa na nosa vida. Así, este mito intenta transmitirnos, especialmente as mulleres, que para sentirnos felices e realizadas/os debemos buscar ese *amor platónico e idealizado*.

Como desmitificamos **este mito**?

- ♥ As persoas nacemos completas, e non necesitamos parella para ser felices. A felicidade depende de nós mesmas/os [12].
- ♥ A frase de “*Grazas por aguantarme*” equivale ao mito romántico do **príncipe azul**:

Este mito transmite que existe ese “príncipe azul”, ese heroe, persoa nobre, doce e tenro que salvará a vida da muller (princesa), que a protexerá e amará para sempre.

Como desmitificamos **este mito**?

- ♥ As mulleres non necesitamos que ninguén nos salve, protexa e coide, sabémolo facer nos mesmas. É importante detectar estas actitudes paternalistas que o que pretenden é ter a autoridade, poder e control sobre as mulleres.

- A frase de “os celos son unha proba de amor” equivale ao mito romántico **dos celos**:

Este mito considera que os celos, a posesión e o poder son indicadores do amor verdadeiro.

Como desmitificamos **este mito**?

- ♥ Os celos non son unha proba de amor. Os celos aparecen especialmente en relacións sementadas na desconfianza, control, posesión, con persoas inseguras, manipuladoras e controladoras. Neste tipo de relacións tóxicas predomina o sufrimento, e nunha relación de parella saudable o amor verdadeiro non causa dor.

♥ O primeiro amor é o máis importante?

Non, é un mito. Iso é unha utopía do amor romántico, con todas as idealizacións que o rodean, leva ás persoas a emprender unha procura constante dunha parella coa cal compartir a súa vida. Este tipo de pensamento envolve á sociedade en falsas promesas, vinculando a felicidade con ter unha parella estable para toda a vida. Isto leva a normalizar a decepción e a insatisfacción dentro dunha relación de parella xa que este mito reflicte a idealización de que non existirá ningún amor coma o primeiro [12].

Con todo, as persoas non deben aceptar a idealización da relación monógama, senón que se debe entender que ao longo da vida pode haber diversas relacións que acheguen diversas cuestións positivas, e apórtanos unha aprendizaxe.

♥ Existe o “amor a primeira vista”?

Dentro do ideal romántico o amor a primeira vista é unha falsa crenza que defende que o amor dáse cando dúas persoas que non se coñecen vense por primeira vez e viven un soño de afinidade física. Este feito, defínese por unha atracción por outra persoa, pero aínda non se sente amor porque o amor débese ir construíndo paso a paso.



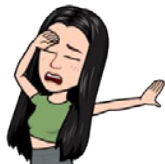
LEMBRA!

- ♥ O amor non é mercadoría, constrúese día a día.
- ♥ QUE NON CHE CONTEN MAIS CONTOS SOBRE O AMOR ROMÁNTICO
- ♥ LEMBRA, non confundas:
Amor con dependencia,
Confianza co control,
Intimidade co illamento,
Diversión con consumos non apropiados (por exemplo: ver contidos pornográficos).

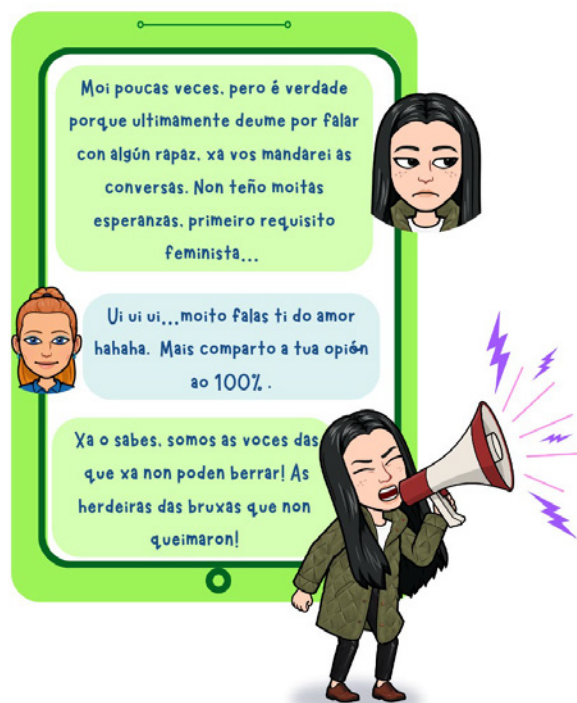
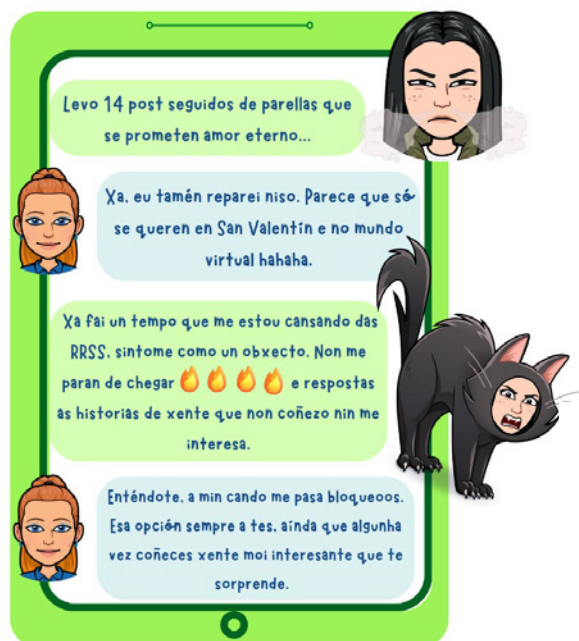
Escena 5

Obxectivación e Sexualización

5.1. A miña historia: Mergullando na rede



Despois de ver “tanto amor” nas redes sociais necesito compartir as miñas sensacións con Emilia...



5.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Que uso lle das ás redes sociais?
♥ Coñeces o concepto de obxectivación?
♥ Sabes o que é a hipersexualización?
♥ Como te sentes cando che mandan mensaxes obxectivizadores?
♥ Que papel teñen as redes sociais nunha relación de parella?

5.3. Para saber máis

♥ Que uso lle das ás Redes Sociais?

A revolución tecnolóxica provocou unha nova forma de socializarse a través da esfera *online*. Antes, os vínculos interpersoais creábanse cara a cara, sen embargo, na actualidade as persoas constrúen e desfrutan as relacións de amizade e afectivo sexuais no plano online [8]. Neste espazo de cibersocialización, publicar fotos ou vídeos estase a converter nunha práctica social cotiá e determinadas conductas nocivas da realidade traspasáronse ao espazo *online*, nalgúns casos potenciadas polo anonimato [8]. Neste sentido, hai que ter en conta que existen riscos que atenta a nosa seguridade, privacidade e mesmo o noso benestar emocional. Así, para evitar riscos na esfera online é importante ter en conta algunhas recomendacións:

- Evita escribir comentarios sobre o físico das persoas. Unha foto publicada non che está pedindo a túa opinión.
- Non envíes fotos de contido sexual, especialmente íntimas dalgunha parte do teu corpo. Despois de enviar unha fotografía recorda que perdes o control sobre a mesma, e poden empregar a túa foto para diferentes fins, entre eles difusión en grupos de WhatsApp, páxinas de internet de contido pornográfico, entre outros.
- Non permitas que che envíen materiais de contido sexual de outras persoas, denúnciao.
- Nunca reenvíes materiais de contido sexual que che envían de outras persoas, denúnciao.

- Non permitas que te coaccionen para que envíes contido sexual íntimo, denunciao.
- Revisa a privacidade das túas contas en redes sociais, para evitar usurpación da túa identidade, así como para evitar que persoas descoñecidas contacten contigo.

♥ Coñeces o concepto de obxectivación?

As mulleres viven, dende cativas, rodeadas de mensaxes que as obxectivizan ou cousifican. O concepto *obxectivar* refírese a realizar comentarios verbais ou non verbais (miradas, xestos, etc.) sobre os corpos das mulleres. Este tipo de percepcións negadas consideran as mulleres como obxectos, colocándoas nun nivel inferior a dos seres humanos [6]. Este tipo de mensaxes obxectivizadores son reproducidos polos axentes de socialización primaria (familia, escola, medios de comunicación, redes sociais) e a partir da segunda metade do século XX os principais axentes de reprodución son a publicidade e a pornografía. Así, xerouse e normalizouse unha realidade na que as rapazas e mulleres son acosadas con comentarios verbais e non verbais sobre a valoración do seu corpo, tanto na esfera online como offline [8].

Ademais, este tipo de mensaxes de obxectivación fai que as mulleres cheguen a auto-obxectivar-se a elas mesmas, e dicir, auto-avaliar o seu propio corpo converténdose nunhas eficientes controladoras do seu físico e manter o seu corpo axustado aos estándares de beleza [6]. Este tipo de comportamentos de auto-avaliación e vixilancia sobre o corpo dunha muller xera unha insatisfacción permanente, xa que os estándares idealizados nunca se alcanzan porque son irreais. Así, estas experiencias de obxectivación repercute gravemente na saúde das mulleres, impacta na súa autoestima e incluso en trastornos da conducta alimentaria [6].

♥ Sabes o que é a hipersexualización?

Nos últimos anos, xurdiu unha crecente atención sobre a hipersexualización e sobre as oportunidades de empoderamento vinculadas a estas experiencias para a suposta liberación e empoderamento sexual das mulleres [6]. Esta asociación da sexualidade co empoderamento feminino foi impulsada polo modelo capitalista neoliberal¹, transmitíndolle as “rapazas e mulleres modernas” unha falsa liberdade e poder feminino a través da utilización

¹ *Modelo capitalista neoliberal*: sistema político, económico e social baseado na propiedade privada e individual dos medios de produción, na liberdade de mercado, e na importancia do capital como xerador de “riqueza”, a través do mecanismo do mercado. O obxectivo do modelo capitalista neoliberal é fomentar na cidadanía a *falsa crenza* de que todo se pode comprar (inclusive os seres humanos) e que a felicidade e a liberdade se alcanza a través do consumo de produtos ou servizos. Este mecanismo capitalista fomenta que a maior consumo máis beneficio e riqueza para esa elite económica (sistema capitalista), ao mesmo tempo que orixina as desigualdades sociais. E no relativo o neoliberalismo, aliado do sistema capitalista, a filósofa Ana Miguel [13] defíneo como unha ideoloxía que ten como obxectivo converter a vida das persoas en mercadorías.

e explotación do seu corpo para o seu beneficio [13].

O modelo capitalista neoliberal impulsa a utilización dos corpos das mulleres como mercancía, e dicir que se poden comprar e consumir (ex. prostitución, ventres de aluguer, pornografía, entre outros). Para levar a cabo os seus obxectivos o modelo capitalista neoliberal apoia-se nas seguintes ideas, por unha banda, defende a *teoría da libre elección* a través de falsas ideas como “agora que as mulleres xa son libres”, “xa teñen igualdade”, “xa poden elixir vivir do seu corpo e obter beneficios”, entre outras afirmacións. E por outra banda, este modelo capitalista neoliberal transmite a idea de que non asume responsabilidades nin críticas da cidadanía, e esconde-se tras a *falsa ideoloxía “posmoderna”* de que as persoas “modernas” que están inmersas neste sistema capitalista neoliberal se “toman malas decisións” deberán asumir elas mesmas as responsables das súas accións, e dicir as persoas son as únicas culpables dos seus actos nesta sociedade, é polo tanto non é responsabilidade do modelo capitalista neoliberal. Así calquera análise crítica e reaccións contra as “mulleres modernas” hipersexualizadas e empoderadas sexualmente non é responsabilidade do capitalismo neoliberal, senón que é culpa da “muller moderna” por non tomar, dende esa *falsa* liberdade de elección, e poder feminino, “boas decisións”. Deste xeito, o neoliberalismo traslada a desigualdade de xénero a un problema individual, e non se asume como un problema estrutural, cultural e social [13].

A partir dese momento, e ata día de hoxe, os estereotipos estéticos femininos tomaron o camiño da hipersexualización, consolidándose ata a denominada cultura da pornificación, a cal converte as imaxes e prácticas da industria da explotación sexual e da pornografía nun contido atractivo, lexítimo por e para o disfrute masculino.

♥ **Como te sentes cando recibes mensaxes non desexadas a través das redes sociais?**

A recepción de mensaxes nas redes sociais pode ser moi diversa, e cando se reciben mensaxes con connotación sexual non desexado produce incomodade, malestar e intromisión na nosa privacidade. A maioría das rapazas e mulleres reciben mensaxes obxectivizantes a través de dous niveis [6]:

- *Nivel micro*: mensaxes que se reciben nos encontros interpersoais -dentro do que entraría o acoso sexual-. Dentro do nivel micro, hai dúas formas de obxectivación sexual: os avances sexuais non desexados e os comentarios sobre o corpo, a través dos cales se realiza unha avaliación corporal.
- *Nivel macro*: mensaxes que se reciben a través da publicidade e dos medios de comunicación [14].

Con frecuencia, as rapazas e mulleres sofren este tipo de experiencias obxectivizantes, entre outros tipos de acoso sexual, polo que é importante lembrar que si somos vítimas de (ciber)acoso sexual, ou outro tipo de ciberviolencia, hai que bloquear automaticamente ese contacto e denuncialo. Un estudo realizado por Rodríguez-Castro e colaboradoras/es [10] reflexa, mediante

as propias palabras do colectivo adolescente, que os mozos adoitan solicitar fotos ou vídeos de contido sexual ás mozas, que as presionan, coaccionan e que mesmo as manipulan para que envíen fotos ou vídeos de contido sexual. Estas situacións de presión ou de coacción para enviar fotos, mensaxes de texto ou vídeos sexuais na esfera virtual a un amigo, parella ou posible parella son manifestacións de (ciber)violencia sexual [10]. Debemos ter en conta que as mozas aceptan este tipo de presións por parte dos seus compañeiros ou parellas coa finalidade de iniciar unha nova relación de parella ou ben para evitar romper a relación de parella existente [8].

♥ Que papel teñen as redes sociais nunha relación de parella?

A revolución tecnoloxía coa incorporación das TICs convertéronse nun potente transmisor de mensaxes, moitos deles erróneos, nesgados ou contraditorios, en relación coa sexualidade e centrados especificamente en como teñen que ser as relacións sexuais entre rapaces/homes e rapazas/mulleres [15].

Nesta esfera de cibersocialización, as redes sociais e a mensaxería instantánea son as principais ferramentas que utiliza o colectivo adolescente, diariamente, tanto nas súas relacións de parella como nas súas relacións de amizade [10]. Incluso, prefiren utilizar as TICs para relacionarse, que o cara a cara. De forma que, non é estraño que os e as adolescentes ademais de experimentar comportamentos e xogos sexuais no plano físico, tamén o fagan no espazo virtual [8].

Neste sentido, as TICs crearon un novo espazo de cibersocialización no que xurdiron novos fenómenos como o sexting para relacionarse co grupo de iguais, coñecer a xente nova, ligar, coñecer a posibles parellas ou para xestionar relacións de parella. Estas experiencias poden colocar as/os adolescentes en situacións vulnerables, tanto na súa vida online como na súa vida offline, xa que, o uso nocivo do sexting leva os/as adolescentes a situarse como vítimas ou agresores/as de (ciber)violencias sexuais como *sextorsión*, *ciberacoso*, *pornovenganza*, entre outras [8].

Diversos estudos alertan de que Internet, as redes sociais e as aplicacións de mensaxería convertéronse en novos espazos para perpetuar a violencia nas relacións parellas de adolescentes [8, 10, 16]. Así, o escenario dixital converteuse nun novo espazo para perpetrar a violencia de xénero a través do control e a vixilancia en liña cara á parella [16]. O estudo de Rodríguez e colaboradoras/es [21] reflexa no seu estudo, sobre o ciberacoso nas relacións de parella, que a pesar de que tanto os mozos como as mozas admiten controlar á súa parella no espazo virtual, as rapazas son máis cibercontroladoras cara á súa parella, e os rapaces tenden a levar a cabo comportamentos de ciberacoso como a usurpación da identidade, comportamentos online intrusivos, celos online, entre outros. Sen embargo, os/as adolescentes non identifican estes comportamentos violentos nas relacións de parella, xa que tenden a normalizalos tras a interiorización dos mitos do amor romántico.



LEMBRA!

Ti decides se subir contido a redes sociais ou non, pero aquí van algúns mensaxes que debes ter en conta para minimizar os riscos e protexerte cando socializas na esfera virtual:

- ♥ As túas redes sociais son *Privadas ou Públicas*? Non se trata de esconder contido senón de que ti decidas quen forma parte da túa rede virtual.
- ♥ A xeolocalización: Nunca poñas a ubicación da túa casa, colexio ou vacacións nas redes sociais.
- ♥ Nunca publiques os teus datos persoais: dirección, teléfono, entre outros.
- ♥ Unha vez que subes unha foto ou vídeo a internet perdes o seu “control” e propiedade.
- ♥ Non normalices os comportamentos de control nas redes sociais, non son indicadores de amor son violencia.
- ♥ Conéctate e relaciónate de forma saudable nas redes sociais.

Escena 6

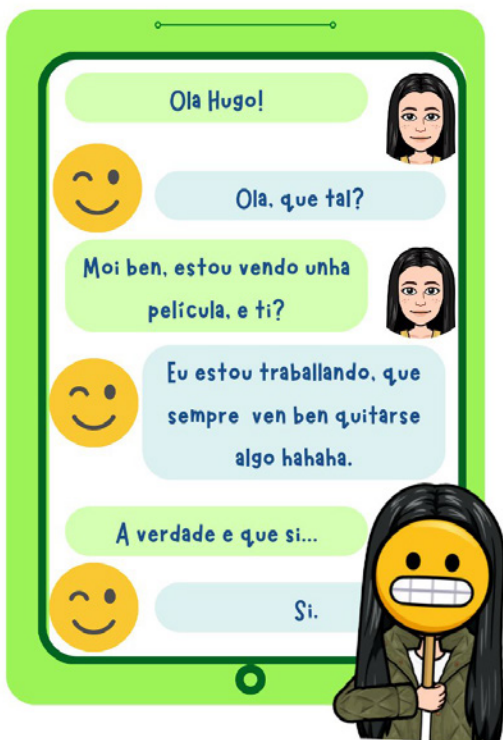
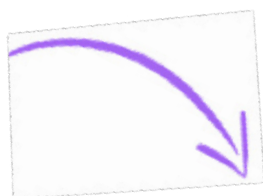
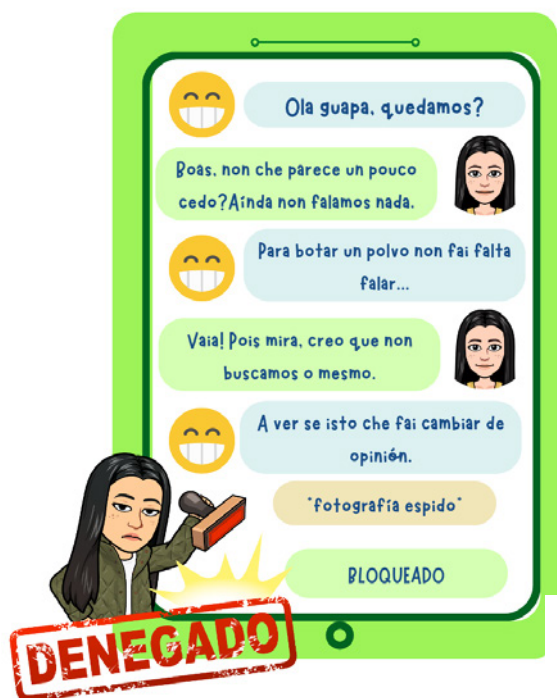
Ciberviolencias sexuais

6.1. A miña historia: Os meus ligues nas redes



Despois de varios días reflexionando sobre as conversas que tiveron ultimamente con diferentes rapaces nas redes sociais, decido compartilas no grupo de amigas/os de *WhatsApp* para saber que é o que elas/es pensan o respecto.







6.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Coñeces o concepto de <i>sexting</i> ? En que consiste?
♥ Tes escoitado o concepto de <i>sextorsión</i> ? Podes definilo?
♥ Que é o acoso ou <i>stalking</i> ?
♥ Coñeces o ciberacoso ou <i>ciberstalking</i> ? En que consiste?
♥ Na conversa nº1, quen crees que é a persoa que lle escribe a Elisa?

6.3. Para saber máis!

♥ Coñeces o concepto de *sexting*? En que consiste?

O ***sexting***, “***sex***” (sexo) + “***texting***” (envío de mensaxes) é un comportamento que engloba a produción, difusión, recepción, intercambio e/ou envío de fotografías, vídeos e/ou mensaxes de texto sexuais ou eróticos a través das redes sociais ou outros recursos electrónicos [17, 18]. Nos últimos anos converteuse nunha práctica sexual común entre o colectivo adolescente (arredor dun 50% do colectivo adolescente enviaron ou recibiron contido sexual). En España, as investigacións mostran que as rapazas reciben máis mensaxes e os rapaces son os que mais mensaxes envían [10, 18]. As condutas de sexting no colectivo adolescente adoitan estar normalizadas, o que provoca que, nalgúns casos, se atopen en situacións de vulnerabilidade [8, 10, 18]. Púxose de manifesto que os comportamentos de sexting poden ir asociados a condutas sexuais de risco [19] como poden ser desde presións ata diferentes estratexias de “sextorsión” [20]. Neste sentido, o “uso” nocivo de sexting materialízase a través da sextorsión.

Recorda que **NINGÚN** che pode obrigarl a facelo.

Sen embargo, como toda práctica, existen uns riscos que neste caso derivan en delitos sexuais cando:

1. A persoa que recibe o contido sexual emprégao para chantaxearte
2. A persoa que recibe o contido sexual revélao ou reenvíao sen a túa autorización

♥ Tes escoitado o concepto de *sextorsión*?

O uso nocivo do *sexting* materialízase a través da *sextorsión*. A *sextorsión* fai referencia a extorsión, chantaxe, presión, coacción ou ameaza a vítima para que envíe máis contido erótico-sexual, o cal foi enviado durante a práctica do *sexting*, baixo a ameaza de producir, enviar e/o difundir os sexts con contidos erótico sexuais da propia vítima [8]. Este tipo de ciberviolencia sexual, aparece como unha forma de explotación sexual que permite controlar, manipular e humillar ás vítimas no espazo online [10]. Ás situacións onde máis se manifesta son nas relacións de parella de adolescentes (e cada vez a máis curta idade).

♥ Que é o acoso ou *stalking*?

Relacionado co acoso permanente ou hostigamento, consiste en perseguir, vixiar ou buscar de maneira constante a unha persoa, tentar establecer contacto por calquera medio de maneira reiterada ou utilizar os seus datos persoais de maneira ilícita. Este delito, recollido no Código Penal (art. 172), altera gravemente a vida cotiá da vítima a través de dous tipos de condutas: acoso moral vinculado coa humillación da vítima e acoso psicolóxico relacionado coa provocación de sentimentos de preocupación, angustia, medo e inseguridade.

♥ Coñeces o ciberacoso ou *cyberstalking*?

O ciberacoso ou *cyberstalking* fai referencia a invasión na vida dunha persoa que de forma repetida e sen consentimento recibe persecución e acoso a través de internet, redes sociais e/ou aplicacións de mensaxería [21]. O ciberacoso materialízase en condutas de control, intimidación, coacción ou ameazas a través dos medios dixitais. A recepción constante de mensaxes, chamadas insistentes ou o uso das TICs para buscar información sobre a outra persoa son comportamentos vinculados con este delito. Así mesmo, o anonimato que ofrece internet e as redes sociais propician esta modalidade de acoso, xa que o agresor controla a vítima sen que ésta teña o coñecemento desta invasión na súa privacidade [22].

Os estudos que analizaron o ciberacoso nas relacións de parella adolescentes, reflexan que cada vez empeza a perpetrarse a idades máis temperás, situando a primeira experiencia de ciberacoso entre os 12 e os 17 anos [23]. Entre as condutas máis frecuentes de ciberacoso nas relacións de parella adolescentes destacan o *control online*: consultar sí a parella está en liña nas redes sociais ou aplicacións de mensaxería [24], controlar con quen fala a parella, e quen é o seu amigo/a nas redes sociais, entre outros [25]. Os resultados do estudo de Rodríguez-Castro e colaboradoras/es [8] mostra que as condutas como “controlar a hora da última conexión”, ou revisar o móbil da súa parella, están normalizadas nas relacións de parella entre adolescentes e non son percibidas como comportamentos negativos, incluso tenden a xustificar estes

comportamentos como unha mostra de amor (mito do amor romántico).

♥ **Na conversa nº1, quen crees que é a persoa que lle escribe a Elisa?**

Débese diferenciar entre acoso sexual e acoso por razón de sexo.

O acoso sexual é definido na Lei Orgánica 3/2007 do 22 de marzo para a igualdade efectiva de mulleres e homes [26] como calquera comportamento, verbal ou físico, de carácter sexual que atente contra a dignidade dunha persoa, creando un ambiente intimidatorio, degradante u ofensivo (ex., tocamientos físicos, acorralamentos, comentarios verbais e non verbais, entre outros). Nesta mesma lei tamén se define o **acoso por razón de sexo** como calquera comportamento realizado en función do sexo dunha persoa co propósito de atentar contra a súa dignidade, creando un ambiente intimidatorio ou ofensivo.

A diferenza de ambos conceptos é que o acoso sexual determínase por comportamentos de natureza sexual, mentres que o acoso por razón de sexo abarca as discriminacións que reciben, principalmente, as mulleres, seguido das minorías sexuais, sen que se materialicen en comportamentos de natureza sexual [27].

O acoso sexual na rúa ou nos espazos públicos son os comentarios verbais ou non verbais (ex., asubíos, xestos obscenos, piropos e incluso tocamientos físicos non desexados) que ás mulleres reciben por parte de persoas descoñecidas sobre a súa aparencia ou corpo [27].

O acoso sexual no ámbito laboral e/ou académico fundaméntase en conductas verbais e non verbais, e/ou comportamentos físicos, que se producen nas esferas laborais ou académicas, exercidos por parte dun xefe/docente ou compañeiro[27].

A obxectivación nas relacións de parella, tamén denominado obxectivación sexual dentro das relación de parella. No espazo das relacións de parella as mulleres tamén reciben mensaxes sobre o seu corpo pero presentan máis dificultades para identificar os comentarios obxetivizantes sobre o seu corpo ou aparencia, a diferenza de si o emisor é un xefe, estraño ou amigo [6].



LEMBRA O QUE NON SE PODE NORMALIZAR NUNHA RELACIÓN AFECTIVA:

- × Pensar que se ten celos é porque hai amor.
- × Obter o contrasinal de móbil, iPad, etc. da parella.
- × Espiar o contido de móbil, iPad, etc. da parella.
- × Seguimento dos movementos da parella en redes sociais (monitorización).
- × Controlar á parella mediante sistemas de localización.
- × Controlar todos os movementos da parella mediante chamadas, mensaxes, redes sociais, etc.
- × Prohibir que un dos dous membros da parella vexa a terceiras persoas: familia, amigos/as
- × Non aceptar novas amizades da parella.
- × Criticar ou prohibir a vestimenta da parella.
- × Desconfiar de todo o que faga e diga a parella.
- × Provocar celos na outra persoa falando de relacións anteriores.
- × Coaccionar a túa parella mediante a manipulación, por exemplo: Xa non me queres, por iso non queres estar comigo.
- × Agresións verbais, non verbais ou físicas.

**RECORDA QUE NAS REDES SOCIAIS TAMÉN SE EXERCE
VIOLENCIA!**

Escena 7

As expectativas no amor

7.1. A miña historia: Asemblea: relación Elisa e Marco



Despois desa conversa, un día no recreo do instituto, o grupo mostra interese por coñecer máis a historia de Elisa e Marco.



Breo: Elisa que tal con Marco?



Elisa: Polo momento vai todo moi ben, estamos tendo unas conversas moi agradables e gústame que teñamos tantas cousas en común.



Mariña: E xa che dixo de quedar?



Elisa: Como que xa me dixo de quedar? Será cousa de dous?



Xiana: E si o propós ti, non vas parecer unha desesperada?



Cibrán: De desesperada nada, é igual que cando nos falamos para quedar, é o mesmo quen o diga primeiro.



Elisa: Total, iso é unha expectativa que para nada vou a cumprir.



Mariña: A verdade e que nunca me parei a pensar así.



Maru: Totalmente de acordo, hai que comezar a cambiar as cousas. Se dúas persoas teñen interese, que importa quen dé o primeiro paso?



Xiana: Iso si, cando quededes avisa polo que poida pasar que me enterei dunha nova ciberviolencia, chámase *grooming*.



Elisa: Non te preocupes, que xa vos irei contando e os manteño informadas/os.



7.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Socialmente espérase que sexan os rapaces os que dean o primeiro paso, consideras que ao facelo Elisa está facendo algo errado?
♥ Que é o <i>grooming</i> ?

7.3. Para saber máis!

♥ Socialmente espérase que sexan os rapaces os que dean o primeiro paso, consideras que ao facelo Elisa está facendo algo errado?

Os e as adolescentes atópanse nun período de cambio crucial dentro do ciclo vital, no que se configura a súa identidade persoal, obrigándolles a posicionarse respecto a si mesmo/a e á sociedade que lle rodea, baixo a socialización dos estereotipos de xénero [28].

Como xa mencionamos en escenas anteriores, os estereotipos de xénero determinan como debemos ser e actuar homes e mulleres tanto no ámbito privado (doméstico) como no ámbito público (laboral). Os nenos aprenden a desenvolver uns trazos determinados de personalidade e físicos como insensibilidade, valentía, dominación, control, autonomía e independentes, entre outros. E as nenas aprenderán a desenvolver outros trazos diferentes a dos seus compañeiros, sensibilidade, intuición, afecto, pasividade e dependentes, entre outros [5]. E os estereotipos de xénero determinan como debemos actuar homes e mulleres, asignando o rol pasivo as mulleres para o ámbito privado (doméstico), e o rol activo para os nenos para o ámbito público (laboral). Establecendo desta forma asimetrías nas relacións de poder entre homes e mulleres [5].

O amor, tamén está condicionado polos estereotipos de xénero nos que mulleres e homes somos socializados. Os homes e mulleres temos percepcións estereotipadas, e, por tanto diferentes de vivir e experimentar o amor e/ou as relacións de parella [28]. Así, os estereotipos de xénero non permiten as mulleres ser elas mesmas, activas, ter a iniciativa, planificar, organizar, ser independentes e autónomas, senón que as relega a reproducir o rol pasivo e de dominación-submisión. Polo que, cando unha muller se desvía das normas socioculturais establecidas, desenvolve os trazos instrumentais e reproduce un rol activo é criticada por as persoas que asumen actitudes sexistas. De este modo, cando a nosa protagonista Elisa adquire un rol activo algunhas amigas reprenden a súa conducta, xa que socialmente considerase un trazo instrumental masculino (rol activo) e non feminino (rol pasivo) [5].

♥ Que é o *grooming*?

É un delito de (ciber)violencia sexual relacionado con menores. O *grooming* fai referencia a práctica de acoso e/ou abuso sexual na que un adulto engana a un menor a través de diferentes artimañas en internet, redes sociais ou aplicacións de mensaxería con intencións de carácter sexual, por parte do agresor adulto, cara á vítima, que sempre é un/a menor [29]. O *grooming*, consiste en que unha persoa adulta establece unha amizade cun mozo/a menor de 14 anos, coa finalidade de conseguir un contacto sexual en liña. Esta práctica pode estenderse a un encontro presencial co menor para cometer un abuso ou agresión sexual. De feito, non se pode considerar este fenómeno como unha nova realidade, senón máis ben, é a adaptación dos abusos sexuais aos novos tempos tecnolóxicos [29].

O fenómeno ten diferentes etapas [29]:

1. *Formación da amizade*: comezan as conversacións.
2. *Formación da relación*: mergúllase na relación coa finalidade de facerlle entender ó menor que se está formando una amizade.
3. *Avaliación do risco*: a persoa adulta recompila información do neno ou nena e avalía a posibilidade de ser descuberto polos proxenitores ou amizades da vítima.
4. *Exclusividade*: a través da amizade, a persoa adulta insta ó menor a gardar esa relación en segredo.
5. *Etapas sexual*: o adulto introduce preguntas e conversacións íntimas e sexuais hasta chegar a diálogos intensos.
6. *Progresión da etapa sexual*: as conversacións pasan a niveis sexuais elevados, levando incluso a enviar contido erótico- sexual explícito - xa sexa por una presión, por chantaxe ou por coacción.



LEMBRA!

- ♥ Rompe cos moldes dos estereotipos de xénero e non admitas actitudes sexistas.
- ♥ Se es vítima de *grooming*, verbaliza e denuncia!
- ♥ Nunca aceptes solicitudes de persoas descoñecidas nas túas redes sociais. Recorda que as persoas poden utilizar diferentes aplicacións de intelixencia artificial para cambiar o seu aspecto físico e converterse nunha persoa máis xoven para facerse pasar por unha persoa da túa idade, e enganarte.

Escena 8

A comunicación nas relacións de parella

8.1. A miña historia: Preparando a “cita” con Marco



Esa tarde Elisa pensa na conversa que tivo co seu grupo e decide entrar na súa conta de *Instagram* e subir unha foto indirectamente para Marco, coa finalidade de que a través desta foto comece unha conversa con Marco e se decidan a organizar un plan xuntos.



A estratexia de Elisa non funcionou como ela esperaba pero síntese empoderada e toma a iniciativa de enviarlle unha mensaxe a Marco para propoñerlle un plan para o finde semana.



8.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Adoitas empregar mensaxes indirectas a través de publicacións nas redes sociais (textos, fotos, vídeos, etc.) como unha forma de comunicación?
♥ Cando te sentes máis cómodo/a, cando levas a iniciativa ou cando a levan as demais persoas?
♥ Como te sentes cando tomas a iniciativa e obtés unha resposta negativa?

8.3. Para saber máis!

♥ Adoitas empregar mensaxes indirectas a través de publicacións nas redes sociais (textos, fotos, vídeos, etc.) como unha forma de comunicación?

Dende o estalido de internet, as redes sociais, aplicacións de mensaxería, entre outras, convertéronse nunha das ferramentas máis empregadas, especialmente no colectivo adolescente, para comunicarse e coñecer as persoas na esfera virtual [8]. Nas redes sociais, cando se trata de coñecer ou comezar unha conversa cunha persoa, utilizamos determinadas técnicas comunicativas para espertar o interese da outra persoa. Unha das técnicas comunicativas que se empregan con frecuencia nas redes sociais son as mensaxes indirectas a través da publicación de textos, fotos, ou vídeos nas redes sociais (por exemplo, subir 'stories' en Instagram), coa finalidade de que ese contido que se publica nas redes sociais sexa visto pola persoa que che interesa chamar a súa atención.

Non obstante, esta técnica comunicativa de mensaxes indirectas teñen as súas vantaxes e desvantaxes. En relación as vantaxes, é unha técnica comunicativa que evita ser intrusiva, xa que a persoa destinataria destas mensaxes indirectas pode sentirse aludida ou non, é no caso de que así o interprete contesta dende a liberdade. En canto as desvantaxes, cando o obxectivo non se cumpre impacta negativamente na autoestima e no benestar emocional da persoa, xa que a felicidade do emisor dependerá da reacción da outra persoa (receptora das mensaxes), e ao estar pendentes das reaccións da outra persoa fomentase a dependencia emocional. Tamén, é importante destacar que as

persoas receptoras destas mensaxes non teñen porque interpretar a finalidade do emisor, e, por tanto, contestar as mensaxes “indirectas”. Por tanto, a mellor técnica comunicativa é a través de mensaxes directas, na que emisor e receptor utilicen o mesmo código comunicativo.

♥ **Cando te sentes máis cómodo/a, cando levas a iniciativa ou cando a levan as demais persoas?**

Tal e como xa analizamos na escena anterior, os trazos de personalidade (estereotipos de xénero) teñen unha forte repercusión no ámbito privado, nas relacións afectivas, determinando o comportamento e actitudes diferenciais entre homes e mulleres, atribuíndo o rol “activo” para eles, e o rol “pasivo” para elas [5]. Deste xeito, determinase que o rol “activo”, fronte o rol pasivo, será o dominante na xestión, negociación e na satisfacción nas relacións afectivas. A pesar de que, nas últimas décadas as mulleres están adquirindo trazos instrumentais, ao mesmo tempo que manteñen os trazos expresivos, os homes seguen sen adquirir trazos expresivos. Por tanto, estes roles diferenciados “activo” (masculino) e “pasivo” (feminino), inflúe na expresión e vivencia da sexualidade, e nos comportamentos que ambos roles “activo” (masculino) e “pasivo” (feminino) adoptan nas relacións afectivas [5]. Así, mulleres e homes, seguindo o guión que marca os estereotipos de xénero, constrúen as súas identidades sobre a masculinidade e feminidade e a forma de ser e comportarse nas sociedade patriarcal.

Deste modo, os homes, dende ese rol activo, outorgáselle o papel da “acción” cara as mulleres, fronte ao papel “pasivo” das mulleres subordinadas ás accións masculinas. E socialmente espérase que o home sexa o “conquistador” o “galante”, e a muller a “pasiva”, “sumisa” e “dama” que debe esperar as atencións masculinas.

Actualmente, a idea de que o home debe ser o que inicie a relación segue moi vixente. É este comportamento xustifica e normaliza o control, posesión e poder cara ás mulleres. Para que isto mude, o importante é entender que o primeiro paso dáse cando unha persoa se sinta preparada e disposta, sen importar que sexa home ou muller. É tamén relevante que este primeiro paso se de con respecto e reciprocidade, libre de violencia (coerción, manipulación ou chantaxe), xa que se alguén non quere saír cunha persoa non debe sentirse na obriga de facelo. Pero recorda que non é necesario nin obrigatorio intentar coñecer a unha persoa para ter unha relación de parella.

♥ **Como te sentes cando tomas a iniciativa e obtés unha resposta negativa?**

Sentirse rexeitado, significa que, nunha situación e cunha persoa en concreto, non aceptaron a súa proposta. O rexeitamento pode facer que nos poñamos tristes pero por medo o rexeitamento non debemos evitar expresar o

que queremos. Se temos temor a ser rexeitados e non tentamos conseguir algo, podemos perdernos cousas marabillosas.

Para superar unha situación de rexeitamento é importante recoñecer os nosos sentimentos, non tratar de ignorar a tristeza. É habitual sentirse así, dada a situación. Contarllo a alguén pode axudar, é posible que tranquilice saber que alguén nos comprende e apoia.



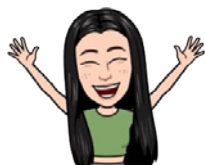
LEMBRA!

- ♥ A técnica comunicativa máis eficaz é a través de mensaxes directos e asertivos.
- ♥ Empodérate, e asume o rol activo nos diferentes ámbitos da túa vida (privado e público).
- ♥ Utiliza o rexeitamento como unha aprendizaxe de vida.

Escena 9

Pasos previos na primeira “cita”

9.1. A miña historia: Dúbidas, medos, expectativas



Xa é sábado! Que nervios! Voume empezar a preparar para que non se me faga tarde.



Marco tamén está moi emocionado e case listo para saír...



9.2. Cuestións para reflexionarl

Identificaste con os pensamentos dos protagonistas? engadirías algún máis?
Cales son os medos ou dúbidas de Marco e Elisa? Teñen os mesmos?
A quen lle preocupa máis o seu aspecto físico, a Marco ou a Elisa?
Marco e Elisa pensan na depilación: Imposición ou elección?

9.3. Para saber máis

♥ Identificaste con estes pensamentos ou engadirías algún máis?

A maioría das persoas, especialmente os/as adolescentes, cando están na fase de coñecer a unha persoa, pola cal senten interese e atracción, experimentan determinados conflitos intrapersoais. Esta experiencia pode provocar emocións negativas, como a angustia, nerviosismo, inquedañas, entre outros, que son provocadas pola presión para agradar e causar unha boa impresión a outra persoa.

Para coñecer a unha moza ou mozo o imprescindible é manter unha conversación onde cada persoa expoña os seus intereses, ideoloxías, gustos, aflicións, límites infranqueables, entre outros, e así coñecer a personalidade da persoa. É importante evitar construír altas expectativas, idealizar a persoa, ser moi esixentes con nos mesmos/as para agradar a outra persoa, infravalorarnos, entre outros. Co cal, para coñecer a unha persoa temos que partir da tranquilidade e naturalidade de nos mesmos/as, ir paso a paso identificando o que nos gusta e o que non nos gusta, para decidir con claridade si esa persoa nos interesa ou non.

Para comezar a coñecer a unha persoa é moi importante que teñamos claramente definida a nosa autoestima e autoconcepto, para evitar que nos fagan dano. Recorda que se unha persoa non lle agrada o teu aspecto físico ou a túa personalidade isto non é un problema, xa que cada persoa é diferente e é imposible gustar e agradar a todas/os. O único que deberíamos ter todas as persoas en común e que a finalidade das relacións sociais, tanto de amizade como afectivas, é pasalo ben, con respecto, igualdade, tolerancia, sen discriminacións e sen violencia.

♥ Cales son os medos ou dúbidas de Marco e Elisa? Teñen os mesmos?

Os medos e dúbidas que están a ter tanto Marco como Elisa son pensamentos xeneralizados no colectivo adolescente sobre as expectativas, actitudes e comportamentos que mozas e mozos teñen nas relacións de parella. Neste pensamento ponse en evidencia a consolidación das diferenzas de xénero, na que mozos e mozas reflexan diferentes inquedanzas sobre o aspecto físico e as características da personalidade da outra persoa. Estas diferenzas sobre como “deben ser” e como “deben actuar” mozos e mozas nas relacións de parella están adscritos, como xa abordamos en escenas anteriores, aos estereotipos de xénero materializándose na condición de feminidade e de masculinidade na sociedade occidental e que fundan as bases para o establecemento de relacións asimétricas [5].

No caso de Marco, os seus pensamentos céntranse nas características físicas. Por unha banda crease expectativas do físico de Elisa, e por outra banda, sobre o seu propio físico, en relación coa inquietude sobre se a súa altura física será o suficiente para agradar á Elisa. Sen embargo, os medos e dúbidas de Elisa están focalizados principalmente na súa imaxe e beleza. No obstante, ambos teñen unha dúbida en común é si tanto Marco como Elisa serán tal e como saen nas fotos das súas redes sociais. Na actualidade, esta dúbida é moi habitual xa que as persoas comezan a coñecerse na esfera virtual e temen ser enganadas sobre a identidade e aparencia física da outra persoa.

Con todo, é importante aprender a xestionar as nosas inseguridades, medos, inquedanzas, a través da construción dunha sólida autoestima e autoconcepto. E tamén, na erradicación dos estereotipos de xénero que nos adscriben a características físicas, de personalidade e a roles activos e pasivos en función do xénero, repercutindo negativamente, dende a infancia, no desenvolvemento persoal.

♥ A quen lle preocupa máis o seu aspecto, a Marco ou a Elisa?

A pesar de que na actualidade os homes cada vez precúpalles máis o seu aspecto físico, a presión social sobre a aparencia física segue sendo diferente para ambos xéneros. Nas culturas occidentais o aspecto físico converteuse no elemento principal das identidades de xénero. Os corpos réxense por un estándar de beleza baseado no xénero, o estándar de beleza feminina é por exemplo a delgadeza extrema con peitos grandes, e a beleza masculina é a masa muscular e a forza, rexeitándose aqueles corpos que non cumpran coas normas socioculturais establecidas (estándares de beleza) [30]. Estes ideais corporais baseados no xénero se interiorizan a idades temperás, a través dos estereotipos de xénero como xa vimos en escenas anteriores, e están arraigados en crenzas sexistas [8].

Na actualidade, as mulleres seguen interiorizando mensaxes estereotipados que a cultura utiliza para definir e impoñer como debe ser o corpo

feminino, e tamén, aínda que con menos exixencias, o corpo masculino. Estas mensaxes, recórdalle as mulleres que para alcanzar estes estándares de beleza teñen a súa disposición diferentes tratamentos de beleza, operacións cirúrxicas, recomendacións alimenticias, entre outros. Os medios transmiten constantemente mensaxes cargados de altas exixencias para alcanzar un ideal de corpo “perfecto”, distorsionando desta forma a visión real do corpo feminino e masculino.

♥ Marco e Elisa pensan na depilación: Imposición ou elección?

Analicemos 3 aspectos:

1. Publicidade: a publicidade estética, en concreto, os anuncios de depilación, a quen tenden a estar enfocados, a homes ou a mulleres? Neses anuncios, as mulleres están depiladas ou sen depilar?
2. Cine: nas películas, vense mulleres sen depilar?
3. Representacións de mulleres na infancia a través dos xoguetes: as bonecas levan pelos?

O modelo de beleza feminino na sociedade occidental contempla que as mulleres non teñen pelos, co cal deben depilarse. Pero, esta recomendación sobre a estética feminina é unha imposición sociocultural. **Non é unha elección.** Só é unha elección para os homes, si se depilan está ben e se non o fan tamén.

Reflexiona e responde as seguintes cuestións:

Dáslle a mesma importancia a depilación estando soa que acompañada?

Cando levas días sen depilar, e ninguén te vai a ver, sénteste igual que cando te vai a ver alguén?

Atrévete con esta experiencia:

DURANTE UN MES NON TE DEPILES. Vaite a piscina sen depilar, ponte camisetas de tiras sen depilar, roupa corta sen depilar. Posteriormente repondes as seguintes cuestións:

- Como te sentiches?
- Que cambiarías?

Reflexiona e responde as seguintes cuestións:

- Pregúntalle aos teus compañeiros/as de clase, amigos/as e familia cal é súa opinión sobre as mulleres que non se depilan, e posteriormente sobre un home.
- Escribe estes comentarios e posteriormente analiza as opinións que teñas as persoas cara ás mulleres que non se depilan e cara os homes.



LEMBRA!

- ♥ Algunhas decisións que nos creemos que tomamos dende a liberdade, realmente están condicionadas pola presión das normas socioculturais, polo que non son eleccións libres senón imposicións sociais.
- ♥ Unha elección libre é aquela que se exerce con total liberdade, e nun contexto de igualdade libre das normas sociais que se constrúen para elas e para eles.

Escena 10

A cita

10.1. A miña historia: Quen paga?



A pesar dos nervios que senten Elisa e Marco, pasan un día increíble xogando o voleibol, tomando o sol, bañándose e falando. Para rematar o encontro, deciden ir a tomar algo o chiringuito da Praia.



Marco, estouno a pasar moi ben contigo, pero eu xa teño que marchar que o luns teño exame e quero repasar un pouco.



Xenial, podemos quedar outro día se queres.



A verdade é que me gustaría moito. O tempo pasóuseme voando!



Décheste conta? Deron por sentado que vas pagar ti porque puxeron a conta ao teu carón.



É certo, nunca reparara niso. Como che parece que paguemos?



Pagamos cada un o seu?



Por min perfecto



10.2. Cuestións para reflexionarl

- ♥ Quen cres que debe pagar a conta nunha relación de parella, o mozo ou a moza? Razoa a túa resposta.

10.3 Para saber máis!

- ♥ **Quen cres que debe pagar nunha relación de parella, o mozo ou a moza?**

Tal e como xa abordamos en escenas anteriores, os estereotipos de xénero seguen reproducindo que o home (rol activo) debe actuar como o “cabeza de familia” e/ou principal sustento económico nas relacións de parella. Así, esta norma sociocultural establece que os homes, como axentes do poder social e económico, desde a súa posición privilexiada deben protexer e coidar as mulleres. Deste xeito, socialmente espérase que o home pague sempre, ou case sempre, os desexos da muller (rol pasivo) [5]. E as mulleres transmíteselle que deben escoller a un home que a protexa, que a mime, que faga agasallos, e que a convide a cear, o cine, etc.

A pesar de que a incorporación da muller o ámbito laboral supuxo un cambio de roles no ámbito familiar e nas relacións de parella, a sociedade patriarcal séguese transmitindo que o home é o principal sustento económico da familia e/ou relación de parella. Reafirmándose desta forma a posición do masculino como activo e protector sobre a muller pasiva e dependente. Co cal, unha solución a estas prácticas sexistas é pagar a partes iguais.



LEMBRA!

- ♥ É mellor pagar a partes iguais ou cada quen a súa consumición.

Escena 11

Rebumbio de emocións tras a “cita”

11.1. A miña historia: Noite de parola Senchapeul



Despois do día de onte, atópome moi contenta e con enerxía! Non aguanto as ganas de contarlle o acontecido con Marco ao grupo, así que esta noite quedamos para cear.



Elisa: Onte paseino xenial! Mirade que fotos máis chulas quitamos!



Sofía: Pero Eli! Parece máis baixo ca ti.



Elisa: Non o parece, e que o é.



Breo: E iso que importancia ten?



Xiana: Pois que iso non queda nada ben, ademais esquécete de poñer plataformas.



Mariña: Non sei, eu sentiría vergoña de que todo o mundo me mirara. Ademais non me sentiría protexida.



Elisa: Pero que dis? Vaia parvada! protexida de que? Eu protéxome soa, e asplataformas vounas poñer sempre que me apeteza .



Sofía: Tampouco e para tanto Eli...



Maru: Se non fose para tanto, non estaríamos a falar disto agora.



Elisa: Exactamente Maru, xa estivemos caladas moito tempo.



Mariña: Amigos/as canto camiño nos queda por andar para alcanzar a igualdade entre mozos e mozas. É para iso, moi importante que derrubemos os estereotipos de xénero e tamén conquistemos máis dereitos. Verdade grupo?



Sofía: A que dereitos te refires?



Elisa: Ao dereito de tomar decisións libres e non condicionadas por estereotipos de xénero sobre como deben “ser e actuar” rapaces e rapazas!.



Breo: Todo o grupo feminista!



11.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Cres que é importante que os rapaces sexan máis altos que as mozas?
♥ Se es rapaz, como te sentirías se a túa parella é máis alta? e máis baixa?
♥ Existen os estereotipos de xénero sobre o corpo? Como afectan estes estereotipos de xénero a rapazas e rapaces?
♥ Que é o feminismo?

11.3 Para saber máis

♥ Cres que é importante que os rapaces sexan máis altos que as mozas?

A importancia de que nunha relación de parella o rapaz ten que ser máis alto que a rapaz, é un estereotipo de xénero. Socialízase na crenza de que o rapaz debe ser mais alto coa rapaza, xa que a altura é empregada como unha característica de protección: “eles deben coidar e protexer as rapazas”, polo que elas deben ser coidadas e protexidas. Isto é un estereotipo de xénero, o cal debemos erradicar.

♥ Se es rapaz, como te sentirías se a túa parella é máis alta? e máis baixa?

Na actualidade séguese reproducindo o estereotipo de xénero de que os rapaces nas relacións de parella heterosexuais teñen que ser máis altos de estatura que as rapazas. Como xa abordamos en escenas anteriores, está explicación sitúase nos estereotipos de xénero descritivos os cales indican que as características físicas dos rapaces deben ser: altos, fortes, atléticos, entre outras, para protexer as rapazas. É importante erradicar os estereotipos de xénero para que as rapazas saiban que non necesitan a un home para que as protexa, é para que a autoestima dos rapaces non se vexa afectada. Por tanto, a estatura non é un problema individual, se non unha norma sociocultural que debe ser eliminada.

♥ Existen os estereotipos de xénero sobre o corpo? Como afectan estes estereotipos a rapazas e rapaces?

Os estereotipos de xénero que describen as características físicas de homes e mulleres son os que regulan os canons de beleza do home e da muller. Así, tal e como xa se abordou en escenas anteriores, as mulleres deben cumprir uns estándares estéticos socialmente establecidos, como por exemplo a delgadeza, beleza e a hipersexualización como un requisito para alcanzar o éxito. Tamén os estereotipos de xénero afectan aos homes, transmitíndolle que deben ter corpos atléticos, fortes, musculares, entre outros. Sen embargo, o corpo dos homes representa un elemento de valoración secundaria, a diferenza das mulleres nas que o corpo e o elemento de valoración primaria.

Isto afecta a súa saúde tanto física como mental, pois non deixan de recibir mensaxes da importancia do seu corpo e de que tan só por medio da explotación da súa sexualidade poden lograr os obxectivos que desexan.

♥ Que é o feminismo?

Fronte a realidade desigual e inxusta imposta polo sistema patriarcal, emerxe unha resposta teórica e política crítica **o feminismo**, para cuestionar os fundamentos do sistema patriarcal. Nace como demanda da metade da raza humana para liberarse da súa escravitude política, civil e doméstica, co fin de desenvolver a opresión para xerar alternativas ao poder patriarcal [31].

A teoría feminista e unha teoría crítica da sociedade, co fin de transformar e construír unha sociedade máis xusta, igualitaria, tolerante e libre de violencia. A teoría feminista (como filosofía política) e o movemento feminista (como movemento social) xorden historicamente na Ilustración europea, e os seus conceptos universalistas baséanse na idea de que todos os seres humanos nacen libres e iguais. Así, o feminismo cuestiona a orde sociocultural establecida, polo sistema patriarcal, a exclusión das mulleres de certos dereitos e privilexios, a orixe desta discriminación, e as solucións a esta situación [31]. De este modo, o movemento feminista reivindica a igualdade de oportunidades real e efectiva entre homes e mulleres cunha axenda política propia na que loita por ámbitos como o dereito á educación, o voto feminino, o dereito ao traballo remunerado, a igualdade ante a lei e os dereitos reprodutivos, a obxectivación e/ou cousificación, a mercantilización da muller, entre outros.

O feminismo nace como demanda da metade da raza humana para liberarse da súa escravitude política, civil e doméstica, co fin de erradicar a opresión de poder que exerce o sistema patriarcal na sociedade actual [31].

A historia do feminismo como teoría e praxe comeza no século XVIII. Os seus antecedentes se basean nunha «historia de malestar, resistencia a aceptar os espazos que a sociedade lles asignaba ás mulleres, queixas, reflexións, entre outros factores sociopolíticos [31].

Existen diversas formas de estruturar o pensamento feminista, que

organizan en catro ONDAS [31]:

- **Primeira onda:** feminismo ilustrado (dende o século XVIII ata a segunda metade do século XIX). As mulleres participan na Revolución Francesa para loitar polos principios de liberdade, igualdade e fraternidade pero quedaron excluídas de eses dereitos (De Miguel, 2007).

Referentes feministas da primeira onda:

Olympe de Gouges, obra “Declaración dos dereitos da muller e da cidadá, 1791); Mary Wallstonecraft, obra “Vindicación dos dereitos da muller” (1792).

- **Segunda onda:** feminismo sufragista (dende a segunda metade do século XIX ata a declaración dos dereitos humanos en 1948). Reivindica o dereito feminino a votar e outros como: como o dereito á propiedade, á educación, o acceso ás profesións ou a liberdade para organizarse ou falar en público (Cobo , 2009).

Referentes feministas da segunda onda:

Elisabeth Cady Stanton (EEUU), Stuart Mill e Harriet Taylor (Inglaterra); Tristán Flora (Francia); Virginia Woolf; Rosa Luxemburg; Emmeline Pankhurst; Simone de Beauvoir, obra “El Segundo Sexo” (1949); Clara Campoamor.

- **Terceira onda:** feminismo radical (finais dos 60 ata comezos do século XXI, 2008).
 - o Dende 1960 ata 1980: feminismo liberal, radical e da diferenza. Loitaron por a implementación de políticas de Igualdade. Referente: Betty Friedan, coa súa obra “A mística da Feminidade”. Neste período centrouse en visibilizar os problemas das mulleres do espazo privado. Defendía o aborto , se criticaba a prostitución e a pornografía como formas de explotación sexual das mulleres.
 - o Dende 1980 ata 2008: surxiu o feminismo lésbico, feminismo negro, ecofeminismo, entre outros. Esta etapa caracterízase pola interseccionalidade. O concepto interseccionalidade fai referencia a un grupo de persoas, especialmente de mulleres, que sofren opresión por pertencer a diversas categorías étnicas e sociais (raza, clase social, relixión,

entre outras) (Williams-Crenshaw, 1989). Por exemplo o feminismo negro que loita polo dereitos das mulleres afroamericanas.

- Axenda feminista desta etapa: Violencia de xénero, liberación sexual feminina métodos anticonceptivos, aborto, divorcio e amor libre.

Referentes feministas da terceira onda:

Oly Kimberlé Williams Crenshaw; Angela Davis; Ruth Bader Ginsburg; Amelia Valcárcel, Ana de Miguel.

- **Cuarta onda:** Século XXI ata a actualidade. Nesta etapa estase abordando a participación dixital nos espazos virtuais como os novos espazos nos que se perpetúan (ciber)violencias sexuais. O movemento #Metoo, marcou o inicio de esta nova e cuarta onda, para denunciar e visibilizar as violencias sexuais que sufrían as mulleres tanto na esfera pública como privada, a través de comportamentos de abuso, acoso sexual ou agresión sexual. Estas denuncias comezaron en Hollywood coa denuncia do acoso e do abuso sexual sufrido por diferentes actrices do cineasta Harvey Weinstein, xerando unha ondada de mulleres que recoñecían nas redes sociais e en numerosas manifestacións ter sufrido violencia sexual. Así, a loita contra as violencia sexual proliferou un profundo debate en contra da legalización da prostitución e os ventres de alugueiro, así como a industria da pornografía. Na actualidade encontrámonos nestas liñas temáticas de loita, e veremos que mais temas se incluírán nesta cuarta onda para seguir facendo camiñando cara a construción dunha sociedade igualitaria, libre de (ciber)violencia de xénero e sexuais, tolerante e xusta.

Referentes feministas da cuarta onda:

Tarana Burke (creadora do movemento #MeTOO en 2006 en EEUU). Rosa Cobo gran defensora desta onda, e na existencia dunha nova etapa no feminismo. Ana de Miguel, Alicia Miyares, Olga Gallego.



LEMBRA!

- ♥ Temos que aprender a querernos tal e como somos e non permitir que a sociedade nos marque como deben ser as características físicas das mulleres e homes (altura, peso, cor de ollos, etc.)
- ♥ O feminismo ten un suxeito, obxecto e axenda claramente delimitados:
 - ✚ Suxeito: mulleres e nenas.
 - ✚ Obxecto: liberación das mulleres e nenas da opresión baseada no sexo/xénero.
 - ✚ Axenda: abolicionista (por exemplo: erradicar a prostitución, a pornografía, e a prácticas dos ventres de aluguer)

Escena 12

Un paso máis na relación

12.1. A miña historia: conectando coas amizades de Marco.



Avanzan os meses e Elisa e Marco seguen a coñecerse. Como a situación flúe favorablemente, Marco propónlle a Eli tomar algo e coñecer aos seus amigos.

Elisa: Boas rapaces! Eu son Elisa, un pracer coñecervos.

Marco: Xa visches que non fai falta nin que a presente, xa fala ela todo.

Óscar: Que parvadas dis Marco! Un pracer coñecerte por fin Elisa.

Ángel: Que ben poñerche cara! Marco falounos moito de ti.

Brais: Un pracer

Elisa: Entón se xa sabedes de min, que me contades de vos?

Ángel: Pois eu son porteiro de fútbol. O meu soño é converterme en profesional do fútbol, é a miña paixón. E xa fixen algún curso ao respecto.

Brais: A min gústame moito desconectar coa bicicleta facendo rutas polo monte, pero ultimamente o ciclo medio que estou a facer quítame moito tempo.

Óscar: A min o fútbol abúrreme, a verdade!. A min gústame máis o mundo do motor, os coches e as motos. Gústame sentir esa adrenalina cando vou na moto. Son un aventureiro. Que é a vida sen un pouco de emoción?





Pasa o tempo e mentres que o grupo vai cambiando de tema, Elisa e Óscar seguen a falar das cousas que teñen en común.

Elisa: Anda mira! Coma min. Son moi fan de Michele Mouton, encántanme os *rallies*.

Óscar: Eu son máis de motos, sobre todo gústame a técnica de María Herrera.

Elisa: Pois xusto atopei esta semana un documental moi interesante sobre o papel da muller no mundo do motor. Se me das o teu número podó enviarche o enlace por *WhatsApp*



12.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Que son os celos?
♥ Cres que os celos forman parte do amor?
♥ Consideras que Óscar e Elisa están facendo algo malo?

12.3. Para saber máis

♥ Que son os celos?

Os celos son un sentimento que experimenta unha persoa cando sospeita que a persoa que lle gusta sente atracción, desexo ou amor por outra. A emoción parte da percepción de que unha relación de parella está ameazada e pode chegar a desaparecer ou deteriorarse como consecuencia das interaccións da parella con outra terceira persoa, con independencia de que dita ameaza sexa real ou imaxinaria.

♥ Cres que os celos forman parte do amor?

Os celos NON SON AMOR, é un sentimento que se pode experimentar nas relacións de amizade ou afectiva. Algunhas persoas empregan os celos para xustificar comportamentos violentos como o control, a posesión, o acoso ou incluso a violación na intimidade da parella.

É necesario entender que o “amor” é unha construción social. A través dos valores e as expectativas sociais, a sociedade vai marcando as características que deben ter as relacións afectivas. É dicir, a cultura occidental incúlcanos como debe ser unha relación de parella, en comparacións con outro tipo de relacións como de amizade, familia, animais. Sen embargo, os celos “de amor” non están presentes neste tipo de relacións. E isto débese a que a construción do amor en parella basease na interiorización dos mitos do amor romántico, o que convela a desigualdade sexual. A continuación reflexase algúns exemplos:

- Ás nenas ensínaselles a buscar o “verdadeiro e o único amor” como unha meta na vida; potenciase nelas a emocionalidade (empatía, responsabilidade afectiva, entre outros); límitase a autoestima (buscando o recoñecemento masculino); céntrase a atención no físico (estar guapas para eles).

- En cambio, ós nenos, ensínaselles a buscar diversas experiencias amorosas; límítase a intelixencia emocional (pouca empatía, escasa responsabilidade afectiva); poténciase a autoestima e autoconcepto.

Así, a educación diferencial, a través da interiorización dos estereotipos de xénero, segue educando os nenos nun “eu autónomo”, na independencia, no poder e orientados á competitividade. Mentres que as nenas son educadas na ética do coidado, na emotividade, na dependencia, e constrúen a súa identidade en base a un “eu en relación” aos demais, de entrega cara á parella, colocando o amor nun lugar central na súa vida [5, 8, 32]. Deste modo, o amor pode chegar a ser unha ferramenta de desigualdade e constituír un problema para o desenvolvemento das mulleres. Pois o amor sitúase no centro das súas vidas, mantén a súa subordinación social [32] e pode fomentar que xustifiquen a violencia contra elas.

Así, os celos NON son unha proba de amor, son violencia. Recorda que é necesario traballar aspectos como a autoestima, autoconcepto, as habilidades sociais e intelixencia emocional para construír relacións saudables. Os pasos a seguir serían:

1. Identificalos
2. Racionalízalos (poñerlle palabras). Para isto é preciso buscar e comprender: que situación os produce e por que.
3. Expresalos (coa parella de maneira asertiva)
4. Erradicar os celos

É moi importante identificar os celos e erradicalos, para que non se convertan en comportamentos de control, posesión e violencia.

♥ Consideras que Óscar e Elisa están facendo algo malo?

A resposta é NON, Elisa e Marco son dúas persoas que se coñeceron e que teñen varias cousas en común. Esta conexión provoca que lles guste manter conversacións e manter unha amizade.

Como xa abordamos en escenas anteriores, os mozos e as mozas poden ser só amigos/as, sen necesidade de ter unha relación de parella. E ter parella non implica que non se poida coñecer a máis persoas.



LEMBRA!

♥ OS CELOS NON SON AMOR, SON VIOLENCIA.

Escena 13

Etiketando as relacións de parella

13.1. A miña historia: “sen etiquetas”



Tras este primeiro encontro Elisa cóntalle a súa amiga Emilia que xa coñeceu aos amigos de Marco e que especialmente conectou con Óscar, porque teñen moitas cousas en común e un carácter moi aventureiro. Sen embargo, a Maru interésalle outra cousa...



Paseino xenial con Marco onte!



Moi ben todo isto que me contas, pero imos ao importante... Xa che pediu para saír?



Ai Maru! Eu non quero saber de mozos, e ademais, tampouco é tan importante poñerlle nome.



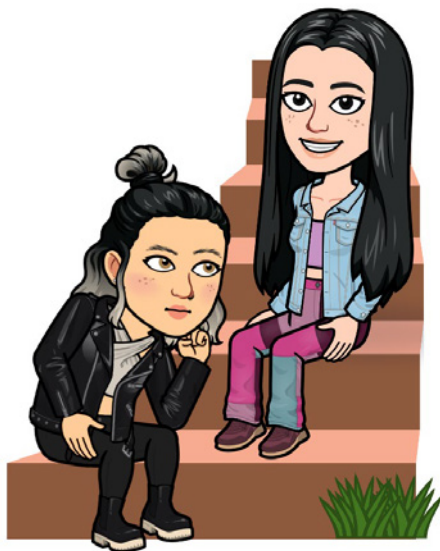
Eu si falei con Xulia sobre este tema, e servíume para estar máis tranquila.



Pois paréceme moi ben que se ti o precisabas o falarades. Eu non teño esa inqueda, estou ben así como estamos. E tamén che digo, de falalo tería que ser unha cousa de dúas persoas. Non é preciso estar agardando a que mo pida.



Tes razón. O importante sempre é unha boa comunicación e respectar os tempos de cada persoa.



13.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Cres que é importante poñer etiquetas a unha relación de parella (como por exemplo noivo ou noiva)?
♥ Quen debe tomar a iniciativa en caso de querer etiquetar a relación de parella?
♥ Consideras que existen os tempos nas relacións de parella?

13.3. Para saber máis!

♥ **Cres que é importante poñer etiquetas a unha relación de parella (como por exemplo noivo ou noiva)?**

A importancia de poñer a etiqueta de mozo ou moza nunha relación de parella é individual, e dicir, para unha persoa pode ser relevante e para outra non. Esta negociación e decisión ten que ser consensuada por as persoas involucradas na relación de parella, sen presións. Que a parella non queira etiquetar a relación afectiva non é significativo, o importante é que a relación sexa saudable. Recorda que as etiquetas son construcións sociais para determinar e etiquetar a persoas, fenómenos, entre outros.

♥ **Quen debe tomar a iniciativa en caso de querer pórle etiqueta a unha relación de parella?**

A sociedade é quen marca quen debe **tomar a iniciativa** e, socialmente, espérase que sexan os rapaces. Como xa explicamos en escenas anteriores, a través da interacción dos estereotipos de xénero atribúeselle un rol activo aos rapaces e outro rol pasivo as rapazas. Dende esta versión estereotipada, aos rapaces atribúeselles o rol activo de controlar todas as situacións, incluíndo as relacións de parella. Este control outórgalles que deben ter a iniciativa na relación, así como o que ten que ir dando os pasos na relación. No caso das rapazas, ao ser socializadas na pasividade, transmítelles que deben esperar ese atención masculina, e por tanto socialmente non se espera que teñan a iniciativa na relación.

♥ Consideras que existen os tempos nas relacións de parella?

Existe un **período de tempo de establecemento da relación**. Unha persoa que coñezas hoxe non vai ser a túa amiga ou moza dun día para outro.

As persoas precisan coñecerse, xerar un espazo de confianza, analizar os aspectos da outra persoa que lle gustan e cales non, etc. Durante este proceso, cada persoa ten as súas demandas, necesidades e límites que debe poñer a coñecemento da outra para ir tomando decisións.

Como xa se viu con anterioridade, o amor conta cunhas fases previas que pasan primeiro pola atracción e o namoramento, que pode culminar en amor ou en desamor (ruptura de parella).



LEMBRA!

- ♥ Continuar as crenzas estereotipadas para rapaces e rapazas perpetúa o sistema de desigualdade.
- ♥ Se valente e rompe as normas establecidas! Se che apetece levar a iniciativa faino.



Escena 14

O control nas redes

14.1. A miña historia: O espionaxe



Hoxe quedei con Marco para ir a ver o concerto de Baiuca. Que emoción!



Durante o concerto, a Elisa non paran de chegarlle mensaxes ao teléfono. Nun intre, mentres ela vai ao baño, déixalle o bolso a Marco. Marco abre o bolso e mira o contido do teléfono de Elisa, percatándose de que ten varios mensaxes de Óscar. Intenta desbloquealo, pero non o consegue porque non sabe o código do teléfono de Elisa. Nese momento, comeza a ter pensamentos negativos:



14.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Sabes como se chama o comportamento de Marco de mirar o móbil de Elisa sen o seu permiso?
♥ Consideras que Marco actuou correctamente? Por que?
♥ Como actuarías ti se foses Marco?

14.3. Para saber máis

♥ Sabes como se chama o comportamento de Marco de mirar o móbil de Elisa sen o seu permiso?

Marco está a exercer cibercontrol sobre Elisa, xa que tentou entrar no seu dispositivo sen o seu consentimento para revisar as conversacións que estaba a manter co seu amigo Óscar.

Cando unha persoa realiza cibercontrol, as condutas máis habituais son a supervisión constante da actividade nas redes sociais da súa parella, e o control dos contactos ou seguidores, chegando a procurar nalgunhas ocasións que a outra persoa elimine contactos ou bloquee perfís. Nas redes sociais tamén se controlan as fotos, vídeos e os comentarios. No cibercontrol a vítima pode non coñecer que existe este control e supervisión por parte da súa parella [33].

Actualmente a persistencia na crenza de certos mitos románticos que asocian os celos e o control co amor seguen presentes no colectivo adolescente e estes relacionáronse con diversas condutas de cibercontrol á parella [8,10].

♥ Consideras que Marco actuou correctamente? Por que?

Non. Os **celos** aparecen a través da inseguridade e a necesidade de posesión. Estes medos, lonxe de achegarnos ao amor, distánciannos del, contaminando as nosas relacións, destruindo a súa esencia, e a liberdade.

♥ Como actuarías ti se foses Marco?

O mellor que se pode facer na situación que está a vivir Marco, é falar coa persoa coa que se está vivindo o conflito. Nesta situación el necesita falar sobre a nova relación de amizade que estableceron Elisa e Óscar.



LEMBRA!

- ♥ Sempre se respecta a intimidade da outra persoa. Non existe xustificación para invadir a súa privacidade.
- ♥ O control non é amor, é violencia.
- ♥ Emprega a ferramenta da comunicación asertiva, non a do control.

Escena 15

Os límites nunha relación de parella

15.1. A miña historia: Tempo de reflexión



Marco non deixa de pensar sobre as mensaxes entre Eli e Óscar. Cando acaba o concerto, deciden ir a dar un paseo polos arredores e decide falar con ela.

Ben Eli, e que tal todo? Segues a falar con Óscar?

A verdade é que si. Fixemos boas migas, elixes moi ben aos teus amigos.



Polo visto parece que temos o mesmo criterio...



A que te refires?



Nada... non sei... Gustaríame saber o que falades a través de *WhatsApp*.



Para iso tería que darche o meu código de desbloqueo.



E que problema hai? Eu se queres tamén che dou o meu.



A min o teu non me interesa. O meu non cho vou dar porque é a miña privacidade.



Tes algo que ocultarme? Que é porque non somos mozos oficiais?

Que queres dicir con oficiais?



A que nunca lle puxemos etiqueta a nosa relación.

E que ti nunca me transmitiches que querías pórlle nome e eu non o vin necesario porque nos entendíamos moi ben.



E que me causa inseguridade o feito de non poñerlle etiqueta por se iso significa que podes coñecer a outras persoas.

Con etiqueta ou sen etiqueta imos coñecer a máis xente. O importante é que acordemos os límites na nosa relación.



Vale, eu creo que é necesario.

Neste intre non me apetece... non me parece normal que intentaras controlar con quen falo. Preciso un tempo para pensar.



15.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Nunha relación de parella, considerase que os conflitos son negativos?
♥ Como xestionarías os conflitos na relación de parella?
♥ Como cres que actuou Elisa e Marco?
♥ Que límites marcarías nunha relación de parella?

15.3. Para saber máis!

♥ Nunha relación de parella, considerase que os conflitos son malos?

Os conflitos son un feito inherente á interacción humana porque a diferenza de opinións, desexos e intereses son inevitables entre as persoas e tamén nos permite resaltar que cando existe incompatibilidade nos obxectivos de ambas as partes implicadas, ou grupos, é cando se usa a agresividade para resolver o conflito [34, 35].

Con todo, é necesario resaltar que a consecuencia natural do conflito non é a violencia, a destrución ou o empeoramento dunha persoa sobre a outra, senón que o conflito tamén pode ser un elemento positivo que permite a evolución e transformación das relacións sociais cara a un maior achegamento, comprensión, respecto e mesmo colaboración [36]. Desde esta perspectiva, os conflitos poden xerar oportunidades relevantes para aprender máis acerca dun/a mesmo/a, dos demais, e tamén para promover alternativas que reflectan experiencias positivas. Sen embargo, para transformar o conflito nun elemento enriquecedor requírese da utilización de certas habilidades sociais, por exemplo, na forma en como as persoas interactúan nas súas relacións sociais, en como xestionan as diferenzas e en como estas lles afectan.

♥ Como xestionarías os conflitos na túa relación de parella?

Os rapaces e os homes son socializados nun estilo de afrontamento competitivo e agresivo [37]. Os estereotipos de xénero potencian nos rapaces e homes a agresividade, autonomía, exercicio de poder e redución da expresividade emocional [5], implicando unha diminución nos niveis de empatía. Deste modo, a competitividade, como estilo de afrontamento, busca satisfacer o propio interese con independencia dos demais, por tanto, dentro desta dimensión están

implícitas as características de poder, autonomía e desprazamento emocional, e carecen das habilidades sociais que necesita unha persoa para resolver un conflito.

As rapazas e mozas socializadas dende os estereotipos de xénero descritivos se lles atribúen trazos de pasividade, sensibilidade, dependencia e submisión. Sempre mirando polo benestar e coidando da outra persoa, deixando as súas ideas e intereses en segundo plano [5]. Co cal, no proceso de socialización diferencial, a través da interiorización dos estereotipos de xénero, adquiren mais habilidades sociais, en comparación que os homes, para resolver con máis eficacia un conflito, ou no seu defecto asumir o rol pasivo ante o conflito, e asumir as consecuencias negativas.

Por tanto, é moi importante combater os estereotipos de xénero para que ambas persoas, en igualdade, poidan expresarse libremente, sexan tolerantes, asertivos/as e intenten solucionar os conflitos da relación dende o respecto. Coa finalidade de resolver o conflito e que as solucións sexan beneficiosas para ambas partes. Para elo tamén é importante prestar atención as necesidades e intereses mutuos.

♥ Como cres que actuou Elisa e Marco?

Marco: Actuou de forma incorrecta ao tentar controlar o teléfono de Elisa. Este tipo de comportamentos de control, invasión de privacidade e posesión, nunca son xustificables. Ademais Marco non entendeu que este comportamento é negativo.

Elisa: Actuou de forma correcta ao dicirlle a Marco que se sentía decepcionada pola falta de confianza e control que demostrara ao tentar acceder ao seu móbil. Por esa razón, cando sae o tema de falar sobre a súa relación, Elisa decide pedirlle un tempo para pensar acerca do acontecido.

♥ Que límites marcarías nunha relación de parella?

É fundamental marcar límites nunha relación afectiva, xa que axuda a expresar o que queres e o que non queres. A veces sentimos que son difíciles de poñer ou que non somos capaces de poñelos por medo a perder a persoa. Pero **poñer límites**, non só é positivo senón que **é necesario**. Forma parte do autocoidado, protección e amor propio. Se hai persoas que se enfadan porque poñas límites é porque se beneficiaban de que non os tiveras.



LEMBRA!

- ♥ Existen diferentes estratexias de xestión de conflitos. Cando aparece unha situación que nos fai dano e temos que falala coa nosa parella, *a linguaxe do EU* é unha delas. Este consta de tres partes:
 1. Anclaxe. Situar a persoa no momento da ofensa: “recordas cando... estábamos cos teus amigos e pregunteiche que íamos facer mañá e non me contestaches?”
 2. Sentimento. Centrar a atención en como nos sentimos naquel momento. Neste punto é importante centrarse na conducta e non atacar a persoa. Non é o mesmo dicir “Ignoráchesme porque non che importo. Es un egoísta” a dicir “sentínme ignorada... coma se non che importase. Tiveches un comportamento egoísta”.
 3. Proxección a futuro. Propor alternativas de comportamentos para as seguintes situacións: “A próxima vez, se che pregunto algo e estás ocupado, gustaríame que me dixeses: “dáme un momento, agora falámolo”.

Por tanto, comunicarnos a través dunha mensaxe desde o “EU”, permítenos expresar todo aquilo que desexemos dunha forma asertiva. Por iso, a clave está en usar “Eu” en lugar de “Ti”, e manter centrado o problema que queremos tratar coa outra persoa, sen acusala nin culpar á outra persoa. Desta forma estaremos a favorecer a escoita activa e evitamos a escalada do conflito.

Escena 16

Apoiarse nas amizades!

16.1. A miña historia: Marco precisa falarl



Despois duns días, Marco non deixa de pensar no acontecido con Eli e decide buscar apoio nos seus amigos.

Brais: Marco que che pasa? Síntote un pouco de baixón.

Marco: Si, a verdade é que estou un pouco triste.

Ángel: E logo? Que che pasa?

Marco: Fai uns días tiven unha charla moi importante con Elisa e non sei como quedará a cousa. Levamos días sen falar.

Óscar: Igual necesitabades unha conversa incómoda e uns días de reflexión.

Brais: É certo, a Jessi e eu tivemos que pasar por moitas conversacións incómodas e discusións. Iso si, sempre con respecto! A día de hoxe seguimos a arranxar as cousas falando.

Marco: Si, si... a teoría é moi bonita, pero aquí a culpa tena este (sinala a Óscar)!

Óscar: E que che fixen eu a ti?

Ángel e Brais: Pero se este non sae da casa!

Marco: Cántame ti! Non falas moito con Elisa?

Óscar: Si, o mesmo que coa Zoe, de coches e de motos, mira ti que problema.

Ángel: E que pasa se fala con ela? Paréceche mal?

Brais: O problema telo ti amigo.

Marco: Eu se falo tanto cunha rapaza é porque teño outras intencións.

Brais: Pero esa é a túa forma de pensar, non a miña. Eu non falo con chicas só cando teño algunha intención con elas, senón para construír amizade. Ou non se pode ter amigas?

Ángel: Marco, iso denota inseguridades pola túa parte.

Óscar: Ademais ela non é da túa propiedade, pode falar con quen queira. E como soubeches que falábamos? Porque eu non cho dixen porque aínda non coincidíramos.

Marco: Teño que recoñecer que revisei o móbil de Elisa sen o seu consentimento.

Brais: Pero que dis? Iso non se fai.

Ángel: A ti gustaríache que cho fixeran?

Marco: A min daríame igual ensinalo, xa que non teño nada que ocultar.

Brais: Iso non ten que ver, trátase da intimidade e privacidade de cada persoa. Se queres saber algo tes que preguntar, e respectar se a outra persoa o quere



Marco: Si, entendo. Pero nese momento non fixen este razoamento.

Óscar: Entón a ti, que é o que che causa esa inseguridade?

Marco: Non me gusta que poidas ter mais cousas en común con Elisa, que ela comigo. E que iso a leve a preferirte a ti antes que a min.

Ángel: Isto son inseguridades individuais, non as podes verter na outra persoa.

Tes que confiar na persoa, e respectar a súa intimidade, privacidade e liberdade. As persoas non somos propiedade de ninguén. Eu recoméndoche amigo, que acudas a un profesional que poida axudarche a mellorar a túa autoestima, xa que este tipo de comportamentos pódense agravar.



Brais: Para estar ben cunha persoa,

hai certas cousas que debes superar e aprender primeiro.

16.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Percibes cibercontrol no acto de Marco?
♥ Entendes o comportamento de Óscar?
♥ O feito de ter parella limita a atracción por outras persoas?

16.3. Para saber máis

♥ Percibes cibercontrol no acto de Marco?

Marco levou a cabo un comportamento de cibercontrol o revisar o teléfono de Elisa sen o seu consentimento. Ninguén pode acceder aos nosos datos privados sen permiso e consentimento, e unha parella non é diferente nin ten privilexios por iso. Se isto ocorre, é fundamental falalo, deixar os límites claros e/ou no caso de ser unha conducta reiterada denuncialo.

A maioría de mozas e mozos, especialmente o colectivo adolescente, consideran o control unha práctica habitual nas relacións de parella. Deste modo, como este tipo de comportamentos están normalizados, dificulta que as rapazas

e rapaces identifiquen estas actitudes como (ciber)violencia sexual [8]. Neste sentido, o estudo de Donoso e colaboradores/as [38] reflexa nos seus resultados que as mulleres tenden a non percibir o risco dos comportamentos de control nas relacións de parella, e os homes non identifican que están a exercer control cara ás súas parellas. Cabe destacar que, este tipo de actitudes están alimentadas pola interiorización dos mitos do amor romántico [8] que, tal e como abordamos en escenas anteriores, afectan á forma en que se desenvolven as relacións, e permiten a reprodución do modelo de dominación masculina-feminina baseado na sociedade patriarcal.

♥ Entendes o comportamento de Óscar?

O comportamento de Óscar foi correcto, xa que a relación de parella que se ten cunha persoa, non implica que non se poda ter relacións de amizade, compartir afeccións con outras persoas como neste caso Elisa e Óscar. Non é obrigatorio que as parellas teñan que contarse toda a súa vida, e dicir, con quen e de que se fala con outras persoas, que novas amizades se están construíndo, que se está facendo en todo momento, etc., só compartiremos coa parella o que libremente sintamos que queremos compartir. É fundamental respectar a liberdade e a privacidade das persoas.

♥ O feito de ter parella limita a atracción por outras persoas?

Non. Sentir atracción por outras persoas cando estás nunha relación de parella é totalmente natural, e sucede tanto cando estamos en parella como cando non. Sen embargo, os mitos do amor romántico transmiten a falsa crenza de que só se pode sentir atracción por unha persoa, e o desexo que se experimenta fóra da relación resta o amor que sentimos cara á nosa parella. Así, esta crenza transmite que sentir atracción por outras persoas fora da relación é algo negativo. Co cal, é importante que a sociedade comprenda que existen tantas formas de entender o amor e as relacións afectivas como persoas.

De modo que, sentir atracción por alguén que non é a nosa parella é natural e incontrolable, e por tanto, é algo que non está dentro do noso control porque as persoas no eliximos quen nos atrae ou nos gusta. Outra cousa é ter unha relación de parella e que frecuentemente sintamos atracción por outras persoas, ou que esa atracción se converta en algo máis.



LEMBRA!

- ♥ Recorda que atracción non é o mesmo que amor nin namoramento.
- ♥ O cibercontrol é violencia. NON O NORMALICES!
- ♥ As persoas non somos obxectos nin mercadorías que se poidan posuír! A posesión, o poder é o control son comportamentos de violencia!

Escena 17

A ruptura

17.1. A miña historia: O punto de partida



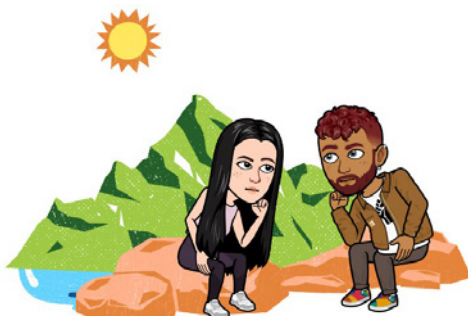
Despois de varios días reflexionando, Elisa decide mandarlle unha mensaxe a Marco para verse en persoa e falar. Deciden atoparse en Monte Lourido onde ambos expoñen os seus sentimentos e inquiredanzas:



Como estiveches estes días?



A verdade é que non moi ben. Estiven a pensar moito no acontecido. Tamén decidín non escribirche para respectar o teu espazo como me pediches.



Agradézochos moito! Eu tamén estiven a reflexionar. De feito veume moi ben, permitíume coñecerme máis a min mesma.



Eu falei tamén cos rapaces, incluído Óscar. Fixéronme ver o errado que estaba e o mal queme porteí. De feito téñoche que confesar que o día do concerto revisei o teu móbil sen o teu consentimento. Pídoche desculpas por todo o acontecido.



Non esperaba que traizoaras así a miña confianza. Agradézoches a sinceridade pero non estou disposta a consentir isto nunha relación.



Que me queres dicir con iso?



Neste momento prefiro que continuemos vivindo as nosas experiencias cada un polo seu lado. Eu creo que a mínima sinal de control debo afastarme desa persoa, aínda que ti me digas que podes cambiar.



Eu decidín cambiar por min mesmo, non para que sigamos xuntos. Decateime de que hai cousas que as persoas facemos mal. O interesante disto é saber recoñecer, reflexionar e aprender. Así que entendo o que me estás a dicir e o respecto. Agardo que co tempo poidamos levarnos ben.



Por suposto, eu téñoche aprecio e desexo o mellor para ti.

17.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Que é para ti unha relación saudable?
♥ Consideras importante ter conversas tanto sobre as cousas que che gustan como sobre as que non para ter unha relación de parella saudable?
♥ Tes ti a responsabilidade de que a outra persoa cambie?
♥ Cales son as consecuencias dunha ruptura de parella?

17.3. Para saber máis!

♥ Que é para ti unha relación saudábel?

Unha relación saudable baséase en valores e accións que están presentes de maneira recíproca:



♥ **Consideras importante ter conversas tanto sobre as cousas que che gustan como sobre as que non para ter unha relación de parella saudable?**

A comunicación é un pilar fundamental para construír unha relación de parella saudable. A comunicación asertiva é a ferramenta de comunicación que mais favorece a comunicación eficaz, xa que fomenta o respecto mutuo. Ademais, cando falamos de comunicación asertiva tamén incluímos as actitudes positivas do/a emisor/a e receptor/a, xa que para empregar esta técnica comunicativa é preciso que empreguemos habilidades como o respecto, escoita activa, empatía, entre outras, e evitar actitudes de reproche, enfrontamentos, insultos, etc.

Para construír relacións saudables tamén é importante atender os desacordos ou as diferenzas que xorden na relación, e non crer que os conflitos diminuíran ou desaparecerán, senón que hai que resolvelos para evitar que estalen en violencia. Co cal, é necesario que ambas partes se implique por igual.

♥ **Tes ti a responsabilidade de que a outra persoa cambie?**

Ninguén muda por ninguén. Crer que a outra persoa vai cambiar por min e por amor, como xa abordamos en escenas anteriores, é un mito do amor romántico. Tamén é negativo pretender cambiar a outra persoa para que se adapte ao noso benestar individual, por exemplo, cando unha persoa necesita que a súa parella sexa máis cariñoso/a, atento/a, agasalleiro/a, etc., e a outra persoa non considera estas actitudes importantes na relación, e por tanto, non está disposta a realizar ese cambio. Aínda que se considere que estas actitudes son positivas na relación, isto non debería de ser unha imposición cara á outra persoa, xa que non é saudable exixir que a persoa cambie a súa personalidade para o benestar individual de outra persoa.

Nunha relación, non todas as cousas se poden cambiar e negociar de forma conxunta, incluso unhas expectativas esaxeradas poden prexudicar o vínculo afectivo. Sen embargo, naquelas circunstancias, que se pretende, tras un acordo mutuo, modificar actitudes ou comportamentos na parella deben estar presentes os seguintes factores: respecto, coherencia, confianza, honestidade, entre outros. Cando falamos de cambios referímonos a que estes deben ser persoais, intrínsecos (expostos desde dentro cara a fóra), e nunca impostos por outra persoa. E dicir, unha persoa debe cambiar, modificar ou corrixir aspectos da súa personalidade porque é consciente de que favorece o seu desenvolvemento e crecemento persoal.

♥ **Cales son as consecuencias dunha ruptura de parella?**

Cando nos namoramos, o cerebro segrega varios compostos químicos. Os máis importantes son as chamadas hormonas da felicidade: a oxitocina, a dopamina e a serotonina. O seu nome débese a que, cando o noso cerebro as

libera, sentímonos con enerxía e percibimos a vida con positividade. Como xa abordamos en escenas anteriores, pasada a primeira fase do namoramento o cerebro pouco a pouco regresa o seu estado natural e habitual. En cambio, cando se produce unha ruptura de parella, as hormonas da felicidade desaparecen do cerebro e aumentan os niveis de cortisol (hormona do estrés, tristeza, etc.). Cando se rompe o vínculo, o noso cerebro interpreta a ruptura como unha ferida que non sabe como curar. Esta ferida é froito da perda (perda de cariño, intimidade, rutinas, compromiso, entre outros), e o cerebro entra en estado de pánico e/ou tristeza. Este cambio pódese ver reflexado na dimensión física como falta de enerxía, dores de cabeza, esgotamento; na dimensión emocional como tristeza, apático/a, etc. E a persoa entra nun proceso emocional que ten diferentes etapas:

- ✚ *Negación*: nesta etapa négase a realidade e distorsiónase crendo que todo vai seguir igual, que nada cambiará e que foi un enfado máis.
- ✚ *Ira*: neste momento proxectase rancor e rabia contra a outra persoa. Pásase de negar a realidade a sentirse frustrado/a. En ocasións, a ira mal xestionada pode levar as persoas a enfocala contra os demais ou contra ela mesma.
- ✚ *Negociación*: aquí pode entrar o sentimento de culpa mobilízanos a buscar un acercamento coa outra persoa.
- ✚ *Depresión*: neste punto comézase a ser consciente da realidade é a entrada a nova etapa vital.
- ✚ *Aceptación*: motivadora para avanzar cara a nova etapa. Unha vez aquí, intenta:
 - Manterte distraído/a.
 - Cortar os pensamentos intrusivos.
 - Evitar cancións, películas, vídeos ou *post* que che recorden ou fagan revivir o momento.
 - Propoñerte novos proxectos como practicar un deporte, aprender un idioma...
 - Sobre todo, aprende da relación e non deixes que che limite para seguir coñecendo a outras persoas



LEMBRA!

- ♥ Lembra! Non existen relacións perfectas o que existe son relacións saudables. E a parella debe ser esa persoa na que nos apoiamos, confiamos, que nos axuda a crecer, e nos proporciona benestar.
- ♥ IMPORTANTÍSIMO: Se unha relación é tóxica e a parella sitúase nunha posición dominante, hai que actuar inmediatamente e **NUNCA ESPERES UN CAMBIO DE ACTITUDE**. As promesas de cambio teñen un tempo de caducidade.
- ♥ **NON IDEALICES AS RELACIÓNS AFECTIVAS.**

Escena 18

As amigas como rede de seguridade

18.1. A miña historia: Sororidade en Senchapeu



Ao día seguinte cando chegaron ao instituto, Elisa reúnese cas Sen chapeu e dálles a nova:



Ben rapazas, teño que contarvos unha cousa. Onte quedei con Marco e decidimos que cada un segua o camiño por separado.



E como estás ti? Atópaste ben?



Encóntrome algo triste, pero estou ben. Marco parecíame bo rapaz, pero hai comportamentos que non se poden permitir.



Que comportamentos dis?



Pois que te controlen, que che mintan, ou que non confíen en ti. Para min estes límites son infranqueables.



Tes toda a razón pero, como estás ti?



Síntome un pouco na fase de asimilación, e algo triste, pero sei que é parte do proceso de aprendizaxe.



Estamos moi orgullosos de ti e de como afrontaches a situación. Imos estar ao teu carón sempre. Se queres despois facemos un plan divertido e botamos unhas risas.



18.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Que papel teñen as amizades na túa vida?
♥ Ter unha parella implica deixar de estar coas túas amizades?

18.3. Para saber máis!

♥ Que papel teñen as amizades na túa vida?

As relacións de amizade son moi importantes durante a etapa da adolescencia, incluso os amigos/as se consideran axentes de socialización primaria. A adolescencia caracterízase como a etapa do desenvolvemento de importantes cambios a nivel físico, cognitivo, social, emocional, moral e afectivo. Nesta etapa as/os amigas/os desempeñan un papel moi relevante no desenvolvemento persoal dos/as adolescentes, sérvenlles de axuda e apoio para adaptarse aos cambios físicos da puberdade, para buscar a súa identidade persoal, reforzar a súa autoestima e son unha fonte de comprensión e apoio. E os/as adolescentes buscan nos/as amigos/as comprensión, acollida e axuda mutua en momentos problemáticos ou semellantes. Co cal, a amizade é un elemento fundamental nesa transición da etapa adolescente cara á adultez.

É importante destacar que, para que unha relación de amizade se considere saudable debe caracterizarse por trazos como o respecto, confianza, lealdade, sinceridade, reciprocidade, empatía, entre outros.

♥ Ter unha parella implica deixar de pasar tempo coas túas amizades?

Cando se comeza unha relación afectiva, é importante aprender a dividir o teu tempo entre varias persoas e obrigacións: estudos, amigos/as, familia, autocoidado e parella. Ás veces é difícil optimizar o noso tempo e decidir quen merece máis ou menos ese tempo e establecer esas prioridades. Nestes casos, algunhas parellas limitan a súa vida social e emocional a relación de parella, sen establecer un reparto equitativo do seu tempo, converténdose en algo nocivo, xa que cando só te comunicas e compartes o teu tempo coa parella estas deixando de lado aos amigos/as e/ou familia (ou calquera outro apoio) e orixinando certo grao de dependencia. A nivel individual as relacións de amizade, máis aló da parella, é algo recomendable é necesario. Os/as amigos/as son unha rede de seguridade que nos proporcionan benestar e estabilidade emocional.

Escena 19

Construíndo un novo camiño

19.1. A miña historia: A vida segue

Despois dos exames finais, chega ao fin o verán. Senchapeu está repleto de plans de verán, teñen pensado ir á verbena de Vincios que toca a orquesta Panorama por primeira vez. Na distancia Elisa distingue a Marco entre a multitude, así que decide ir a falarlle.



Elisa: Ola Marco!

Marco: Ola Eli canto tempo! Alégrome moito de verte, como che vai todo?

Elisa: Ben, eu tamén me alegro de verte. A verdade é que sígoche tendo cariño. Estou moi contenta de que acabáramos ben. Ademais, queroche contar unha cousa, déronme unha bolsa de estudos para irme este verán a Facultade de Ciencias da Universidade de Londres!

Marco: Noraboa Eli! E un paso moi importante para acadar a túa meta. Temos que celebralo!

Elisa: Xenial. Quedamos un día destes. Agora volto coas miñas amigas que quero votar uns bailes.

Eli, como me alegra que rematarades ben a relación. Pero como iso xa forma parte do pasado, non perdamos mais o tempo e vamos a desfrutar da festa!



19.2. Cuestións para reflexionarl

♥ Cando rematas unha relación é posible manter a amizade con esa persoa?
♥ É necesario rematar ben unha relación?
♥ Sabes o que é a pornovinganza?

19.3. Para saber máis!

♥ Cando rematas unha relación é posible manter a amizade con esa persoa?

Cada persoa necesita o seu tempo para superar unha ruptura de relación de parella. Cando este período finaliza, ambas partes poden contemplar si ter unha relación de amizade é adecuado, saudable e de interese para ambas partes, ou só poden optar a un tipo de relación cordial. A amizade é unha relación que implica respecto, apoio mutuo, afecto, confianza, polo que se tiveches unha relación tóxica, abusiva, sen respecto, non é posible sentar as bases dunha relación de amizade.

Nos casos nos que sexa posible a amizade despois da ruptura, previamente deben darse unha serie de condicións. Require de moita madurez, posto que o pasar dunha relación amorosa a unha amizade significa deixar atrás a idea da parella e iniciar un novo tipo de relación, e dicir, non poden existir sentimentos de amor en ningunha das partes.

♥ É necesario rematar ben unha relación?

Non. Hai cousas que se poden perdoar e outras que non. Cada persoa ten que ver se pode perdoar a persoa que lle fixo dano. Non podemos obrigar a que a relación rematen ben. Esta decisión sempre se debe respectar.

A veces, pensamos que perdoar a persoa que nos fixo dano nos pode axudar a esquecer e a curar as nosas feridas. Pero o perdón só funciona si a outra persoa se arrepiñe e intenta reparar o dano que fixo, non para que se sinta impune dos seus actos e siga actuando do mesmo xeito con outras vítimas. Cando unha persoa non ten responsabilidade afectiva sobre as súas relacións, tampouco a ten despois de ser perdoada, así que o perdón non pode servir para absolver a alguén do dano que fixo. Pero o que si podes facer é liberarte do rancor, e deixar atrás ese episodio e continuar coa túa vida.

♥ Sabes o que é a pornovinganza?

A **pornovinganza** está relacionada coa práctica do sexting, materializándose cando se produce unha ruptura de parella non consensuada ou involuntaria por ambos membros, e a finalidade do agresor é causar dano a vítima [38]. Así, a pornovinganza refírese a distribución de imaxes ou vídeos sexuais sen consentimento da protagonista, sendo o agresor unha ex-parella.

A pornovinganza é identificada como unha forma de violencia sexual [40], e utilizada para ameazar e controlar ás ex-parellas [8]. Esta violencia manifesta a xerarquía de poder sexual e control, onde as mulleres reproducen o modelo pasivo fronte ós homes que reproducen o modelo activo nas relacións sentimentais [41].



♥ Por certo! Aínda nos queda unha pregunta por resolver! Sabedes quen son As Semchapeu? Chamámonos Semchapeu en honra a *“Las Sin Sombrero”*. Estas artistas pertencen a Xeración do 27 máis quedaron invisibilizadas polos seus compañeiros homes tales como Dalí, Berlanga ou Lorca. Elas son: as pintoras **Rosario de Velasco**, **Margarita Manso** e a galega **Maruxa Mallo**; as escritoras **Rosa Chancel**, **Concha Méndez**, **María Teresa León** e **Luisa Carnés**; as poetas **Ernestina de Champourcín**, **Josefina de la Torre**; a filósofa **María Zambrano**; a feminista exiliada **Concha de Albornoz**; a pintora e artista gráfica **Ángeles Santos**; a escultora, pintora e poeta **Marga Gil Roësset** e a pintora e ilustradora **Delhy Tejero**.

Chámánlle *“Las Sin Sombrero”* porque para a sociedade da súa época, levar a cabeza descuberta era todo un acto de rebeldía.



Referencias bibliográficas

1. Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173-182.
2. Sternberg, R. J. (1988). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. Paidós.
3. Fernández, J., Quiroga, M., & Rodríguez, A. (2006). Dimensionalidad de la atracción sexual. *Psicothema*, 392-399.
4. Sanz, F. (2021). *Los vínculos amorosos: amar desde la identidad en la terapia de reencuentro*. Editorial Kairós.
5. Rodríguez-Castro, Y., Lameiras, M., Carrera, M. V., & Magalhaes, M. J. (2012). Estereotipos de género y la imagen de la mujer en los Mass Media. En I. C. Iglesias e M. Lameiras (Eds.), *Comunicación y justicia en violencia de género* (pp. 37-69). Tirant lo Blanch.
6. Lameiras-Fernández, M., Fiske, S.T., Fernández, A.G., & Lopez, J.F. (2018). Objectifying Women's Bodies is Acceptable from an Intimate Perpetrator, at Least for Female Sexists. *Sex Roles*, 79(3-4), 190-205.
7. Rodríguez-Castro, Y., Lameiras-Fernández, M., Carrera-Fernández, M. V., & Vallejo-Medina, P. (2013). La fiabilidad y validez de la escala de mitos hacia el amor: las creencias de los y las adolescentes. *Revista de Psicología Social*, 28(2), 157-168.
8. Rodríguez-Castro, Y., Martínez-Román, R., Alonso-Ruido, P., Adá-Lameiras, A., & Carrera-Fernández, M. V. (2021). Intimate partner cyberstalking, sexism, pornography, and sexting in adolescents: new challenges for sex education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2181.
9. Van Roosmalen, E. (2000). Forces of patriarchy: Adolescent experiences of sexuality and conceptions of relationships. *Youth & Society*, 32(2), 202-227.
10. Rodríguez-Castro, Y., Alonso-Ruido, P., Lameiras-Fernández, M. & Faílde-Garrido, J. M. (2018). Del sexting al cibercontrol en las relaciones de pareja de adolescentes españoles: análisis de sus argumentos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 50(3), 170-178.
11. Ferrer, V. A., Bosch, E., & Navarro, C. (2010). Los mitos románticos en España. *Boletín de Psicología*, 99(7), 31.
12. Herrera, C. (2010). *La construcción sociocultural del amor romántico*. Alianza Editorial.
13. De Miguel, A. (2015). *Neoliberalismo sexual: el mito de la libre elección*. Ediciones Cátedra.
14. Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experience and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
15. Lameiras, M., Carrera, M.V., & Rodríguez, Y. (2019). La educación sexual: un derecho en la "lista de espera" del sistema educativo en España. *Revista Digital de la Asociación Convives*, 1, 10-16.
16. Stonard, K. E. (2020). Technology was designed for this: Adolescents' perceptions of the role and impact of the use of technology in cyber dating violence. *Computers in Human Behavior*, 105, 106-211.

17. Gámez-Guadix, M., Santisteban, P., & Resett, S. (2017). Sexting among Spanish adolescents: Prevalence and personality profiles. *Psicothema*, 29(1), 29-34.
18. Rodríguez-Castro, Y., Alonso, P., González, A., Lameiras, M., & Carrera, M. V. (2017). Spanish adolescents' attitudes towards sexting: Validation of a scale. *Computers in Human Behavior*, 73, 375-384.
19. Mori, C., Temple, J. R., Browne, D., & Madigan, S. (2019). Association of sexting with sexual behaviors and mental health among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 173(8), 770-779.
20. Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2020). It is time to teach safe sexting. *Journal of Adolescent Health*, 66(2), 140-143. 91
21. Reyns, B. W., & Fissel, E. R. (2020). Cyberstalking. In Holt, T. J., & Bossler, A. M. (Eds.), *The Palgrave Handbook of International Cybercrime and Cyberdeviance* (pp. 1283-1306). Palgrave Macmillan.
22. Torres, A., Robles, J. M., & De Marco, S. (2014). *El Ciberacoso Como Forma de Ejercer la Violencia de Género en la Juventud: Un Riesgo en la Sociedad de la Información y del Conocimiento*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Centro de Publicaciones.
23. Marcum, C. D., & Higgins, G. E. (2019). Examining the effectiveness of academic scholarship on the fight against cyberbullying and cyberstalking. *American Journal of Criminal Justice*, 44(4), 645-655.
24. Baker, C. K., & Helm, S. (2011). Prevalence of intimate partner violence victimization and perpetration among youth in Hawaii. *Hawaii Medical Journal*, 70(5), 92.
25. Reed, L. A., Tolman, R. M., & Ward, L. M. (2017). Gender matters: Experiences and consequences of digital dating abuse victimization in adolescent dating relationships. *Journal of Adolescence*, 59, 79-89.
26. Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombrs. B.O.E. nº 71, de 23 de marzo de 2007.
27. Rodríguez-Castro, Y., Lameiras, M., & Carrera, M. V. (2019). Una radiografía del acoso sexual en España. En *Informe España 2019* (pp. 4-58). Cátedra José María Martín Patino de la Cultura del Encuentro.
28. Lameiras, M., Carrera, M. V., & Rodríguez, Y. (2013). *Sexualidad y salud: el estudio de la sexualidad humana desde una perspectiva de género*. Servicio de Publicacións da Universidade de Vigo.
29. Craven, S., Brown, S., & Gilchrist, E. (2006). Sexual grooming of children: Review of literature and theoretical considerations. *Journal of Sexual Aggression*, 12(3), 287-299.
30. Tylca, T., & Hill, M. S. (2004). Objectification theory as it relates to disordered eating among college women. *Sex Roles*, 51(11/12), 719-730.
31. Gómez-Suarez, A., & Villar, M. A. (2020). *Introducción a perspectiva de xénero*. VV. AA. (Ed.). Itinerario formativo virtual en xénero (11- 70). Unidade de Igualdade. Universidade de Vigo.
32. Lagarde, M. (2005). *Para Mis Socias de la Vida*. Horas y Horas.
33. Cava, M. J., Martínez, B., Buelga, S., & Carrascosa, L. (2020). Sexist attitudes, romantic myths, and offline dating violence as predictors of cyber dating violence perpetration in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 106449.
34. Smith, E. R., & Mackie, D. (1995). *Social Psychology*. Worth Publishers.
35. Novel, M. G. (2010). Mediación organizacional: desarrollando un modelo de éxito compartido. *Mediación Organizacional*, 1-344.

36. Fuquen, M. E. (2003). Los conflictos y las formas alternativas de resolución. *Tabula rasa*, (1), 265-278.
37. Letelier, M. (2013). Diferencias de género en los estilos de afrontamiento de conflictos de funcionarios de un servicio de salud pública en Viña del Mar. *Revista de Psicología*, 4-10.
38. Donoso, F., Mora, A., Cardenas, R., Angulo, A., Saez, D., & Rivera, M. (2017). Finite-set model-predictive control strategies for a 3L-NPC inverter operating with fixed switching frequency. *Transactions on Industrial Electronics*, 65(5), 3954-3965.
39. Osterday, M. (2015). Protecting minors from themselves: Expanding revenge porn laws to protect the most vulnerable. *Indiana Law Review*, 49, 555.
40. Walker, K., & Sleath, E. (2017). A systematic review of the current knowledge regarding revenge pornography and non-consensual sharing of sexually explicit media. *Aggression and Violent Behavior*, 36, 9-24.
41. Rodríguez-Castro, Y., & Alonso, P. (2015). Análisis de los discursos de los y las jóvenes sobre la violencia en las relaciones de pareja. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, (2), 15-18.

A obra *Xogando limpo no amor* relata as experiencias dunha adolescente de 16 anos, chamada Elisa, sobre súas primeiras relacións afectivas e de amizade. A historia de Elisa reflicte a realidade actual das relacións afectivas no colectivo de adolescentes, tanto no cara a cara como no espacio virtual. A finalidade desta obra, cunha perspectiva coeducativa, é facilitar ao colectivo adolescente a adquisición de coñecementos clave para construír relacións afectivas saudables, proporcionar ferramentas para identificar relacións de parella tóxicas que poden desencadear en (ciber)violencia de xénero e/ou sexual, e permitir que o colectivo adolescente desenvolva a conciencia crítica. Ao longo deste libro abórdanse temas como a atracción, o amor saudable, o namoramento, as emocións, os medos e dúbidas de rapaces e rapazas á hora de coñecer unha persoa, así como as imposicións sociais a través dos estereotipos de xénero e dos mitos do amor romántico que condicionan e impactan negativamente nas relacións de parella. Outros dos temas que se aborda son as (ciber) violencias sexuais nas relacións de parella adolescentes. Polo tanto, este recurso coeducativo, vai dirixido cara os e as adolescentes, pero tamén ao colectivo de docentes de Educación Secundaria para traballar na aula e tamén para as familias.