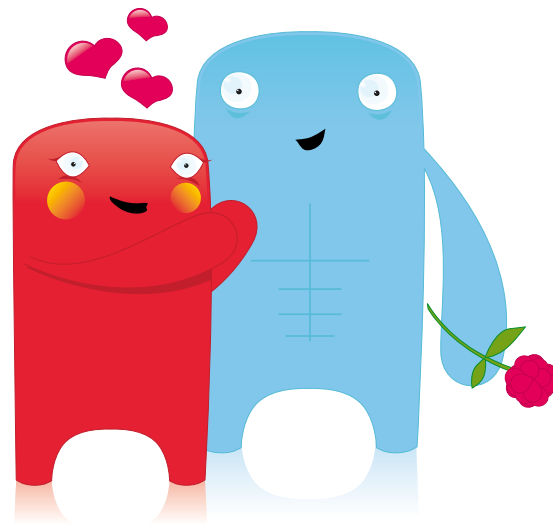


CUADERNOS PARA LA IGUALDAD
ENTRE HOMBRES Y MUJERES Nº 6
AMAR EN IGUALDAD

casa de la m · *



Índice

Introducción

1. Sexo, género y relaciones amorosas.

2. El amor como construcción social y personal.

3. Otras ideas sobre el amor.

4. Algunos modelos de relaciones amorosas.

5. Enemigos del amor.

6. Aliados del amor.

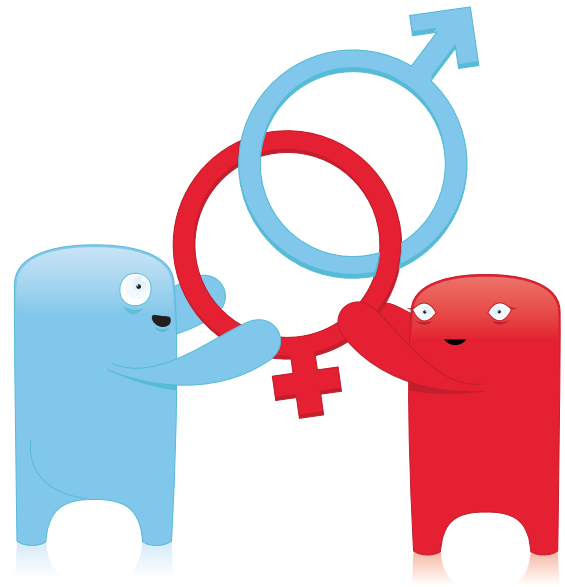
7. ¿Cómo amar, si no nos amamos?.

8. La ética en las relaciones amorosas.

9. Hacia una relación igualitaria.

10. Bibliografía.

Decía María Zambrano que “el amor alumbra el nacimiento de la conciencia”. Por ello, establecer unos vínculos amorosos dadores de autoconfianza y autonomía, vínculos que apoyen las nuevas maneras de ser mujer y hombre en una sociedad que está cambiando sus valores patriarcales, nos ayudará a crear una conciencia más igualitaria.



Introducción

La afectividad es una necesidad básica en el ser humano; todas las personas necesitamos amar y ser amadas, comunicarnos afectivamente, ser valoradas, obtener reconocimiento y unirnos a alguien o a algo. De esto dependerán nuestra calidad de vida y nuestro equilibrio emocional.

Dentro del amor existen muchos componentes: la atracción, el deseo, la seducción, el enamoramiento, que forman parte de un fenómeno aprendido socialmente. En nuestra cultura se nos enseña y condiciona a vivir el amor de forma muy diferente, según seamos hombre o mujer, dificultando con ello la comunicación y el entendimiento. Como decía Stefan Zweig “son muchísimos los que aman, poquísimos los que saben amar”.

Efectivamente, a amar y a dejarse amar se aprende. Conocer este sentimiento, sus múltiples aspectos y modelos nos permitirá hacernos más humanos y dialogantes. A ese objetivo quiere contribuir este cuaderno realizado desde una perspectiva basada en la comunicación y el respeto. Un aprendizaje que parte de que se puede amar desde la igualdad y la libertad, sin renunciar por ello a la intensidad de la pasión.



Sexo, género y relaciones amorosas

Las relaciones amorosas están muy influenciadas por el sistema sexo/género, puesto que ambos participan en la formación de la subjetividad humana, de nuestra identidad.

Llamamos **sexo** a las diferencias biológicas entre varones y mujeres. Llamamos **género** a las diferencias socioculturales atribuidas a un sexo.

Cuando hablamos de sexo, hablamos de la esfera biológica. Cuando hablamos de género hablamos de la esfera social y psíquica.

Generalmente cada sociedad considera que hombres y mujeres se distinguen por una serie de atributos, actitudes, conductas, elecciones etc. que constituyen **formas típicas “masculinas” y “femeninas”**. Estas formas rígidas y preconcebidas de lo que las mujeres y los hombres deben ser o se espera de ellos constituyen los llamados **estereotipos de género**.

Así por ejemplo, **se atribuye a los varones** que ostenten el poder, sean fuertes, protectores, activos, independientes, sustentadores, etc. **Se atribuye a las mujeres** que sean tiernas, cariñosas, comprensivas, maternales, pasivas, dependientes, sumisas, etc.

La sociedad, la mayoría de las familias esperan que los hombres y mujeres representen estos papeles que llamamos **roles de género** y que condicionan nuestras relaciones.

En el modelo tradicional (patriarcal) se establece una dualidad rígida entre las posiciones masculinas y femeninas y se considera que existe una correspondencia entre ser varón y la masculinidad y ser mujer y la feminidad.

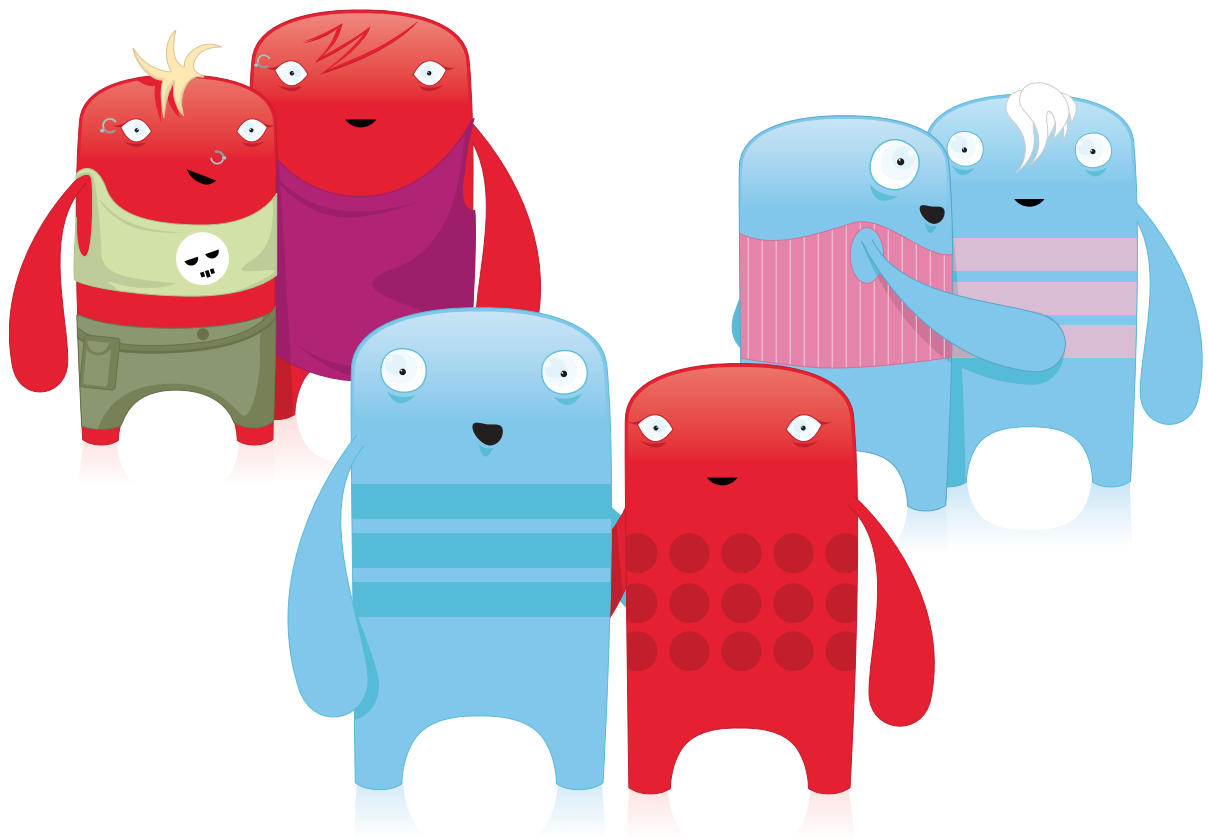
Desde que una persona nace, o mejor desde que se da a conocer durante el embarazo su sexo biológico, en el seno de la familia se empieza a construir su género, atribuyéndole todo aquello que una sociedad relaciona con ser hombre o mujer.



El proceso de diferenciación sexual no finaliza en el momento del nacimiento. La identidad sexual no es una dimensión estática y atemporal. Comienza en los primeros años de existencia y continúa a lo largo de toda la vida. Seguimos siendo los/las mismos/as y a la vez vamos siendo diferentes. Hay una continuidad de permanencia y transformación simultáneamente.

También en la identidad de género tenemos sucesivos procesos de identificaciones que se activan en diferentes momentos claves del desarrollo psicológico y biológico: infancia, pubertad, adolescencia, adultez... momentos en los que se replantean, cuestionan, y consolidan vivencias de género y los destinos del deseo, es decir a quién amaremos, quiénes despertarán nuestros deseos.

Tanto la experiencia cotidiana, la historia, la antropología y la investigación social demuestran que respecto a la sexualidad /afectividad la norma es la variedad y no la uniformidad.



El amor como construcción social y personal

Al afirmar que las características atribuidas a lo masculino y femenino son innatas, fijas e inamovibles, algunas personas quieren **naturalizar el género**. Olvidan que este **es una construcción sociocultural**, por tanto, se aprende, se construye y se puede cambiar.

La sexualidad/afectividad es también una construcción histórica y cultural que reúne una multitud de diferentes posibilidades biológicas y mentales que no necesariamente deben estar vinculadas. Es decir, la posición femenina o masculina se identifica generalmente con un sexo corporal determinado [mujer/hombre] pero **no es obligatorio por naturaleza**, sino que **puede haber otras combinaciones dependiendo de la subjetividad de cada persona**.

Así por ejemplo, alguien con el cuerpo de hombre puede estar funcionando socialmente como varón y simultáneamente tener una representación psíquica [sentirse] femenina de sí mismo y elegir como deseo sexual a otro varón portador de masculinidad.

Junto al modelo tradicional existen **modelos relacionales** entre hombres y mujeres **más flexibles e igualitarios** donde ambos pueden adoptar una variedad de comportamientos, actitudes y elecciones para construir su identidad y su modo de relacionarse amorosamente.

El **sistema patriarcal** intenta **hacer invisible** esta variedad y perpetúa su mantenimiento a través del modelo tradicional: heterosexual y relaciones de poder/sumisión, declarando este único modelo como universal y definiendo como enfermedad cualquier variedad.

El patriarcado funde sexo y género de forma rígida y polarizada [lo masculino y femenino] como si fuera universal e innato el modelo heterosexual.



Otras ideas sobre el amor

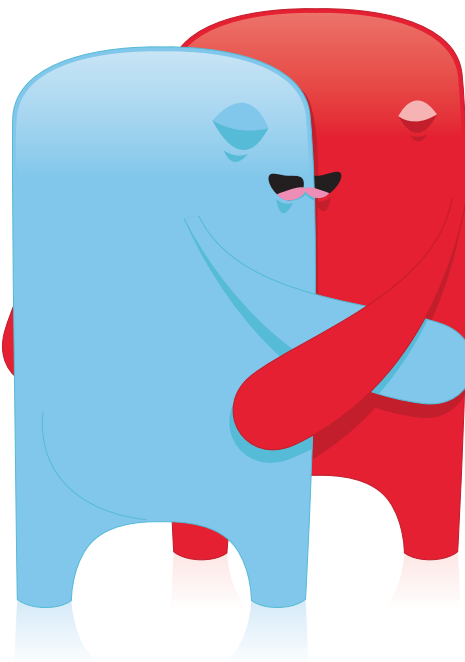
El amor es histórico y simbólico

Tanto en las mujeres como en los hombres, la subjetividad amorosa es una síntesis de todas las formas de amor históricas. Dicha síntesis conforma en cada persona una mezcla única, aderezada con la complejidad cultural que hoy nos toca vivir y la tendencia humana de innovar en las experiencias individuales.

A pesar de ello, siempre hay experiencias comunes y compartidas.

“Locura es hacer siempre lo mismo esperando resultados distintos.”

[Albert Einstein]



Atracción:

¿Qué nos atrae?

Elección:

¿Qué o a quién elegimos? ¿Qué quiero, qué deseo, qué necesito?

Relación:

¿Qué tipo de relación esperamos y cuál establecemos?

Para contestar estas preguntas es importante:

A) Distinguir entre amor y enamoramiento

Enamorarse es una experiencia de atracción extraordinaria que produce un ansia de fusión, una conmoción vital de exaltación del yo y de la sensualidad. La persona enamorada queda totalmente conmovida: corporalmente, subjetivamente, en su manera de vivir, en sus otras relaciones...

Pero el enamoramiento es finito, se acaba, y de él sólo surgirá el amor si se supera la fantasía de que el/a otro/a es un ser extraordinario y se es capaz de armonizar ambas individualidades. En ese punto **se pierde la fascinación** que el enamoramiento ha provocado, pero **se gana a una persona de carne y hueso.**



B) Entender la fractura en la que viven las mujeres actuales

En el amor, la mayoría de las mujeres viven a diario una fuerte contradicción. Sienten mandatos amorosos tradicionales y a la vez modernos. Se les pide priorizar su amor por otras personas y especializarse en agradar a los demás, pero al mismo tiempo que vivan en plenitud y sean libres. Se espera que den mucho sin recibir lo mismo a cambio.

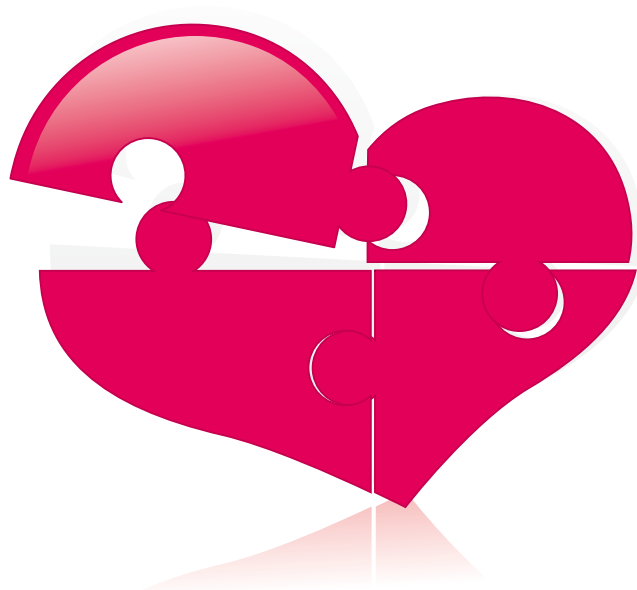
Esta partición interna duele y es difícil de superar. Es la trampa amorosa en la que el patriarcado ha colocado a las mujeres, que **sólo podrá resolverse con la afirmación de su individualidad**. Es decir, pensándose en primera persona y siendo reconocidas por el otro como sujetos libres e iguales.

C) Entender los miedos que suscita en los hombres una relación igualitaria

Casi todos los niños quieren ser de mayores como el héroe que lo resuelve todo y no tiene miedo a nada. Ese estereotipo masculino mutila la capacidad de comunicar sentimientos y reprime emociones básicas como el miedo. La dificultad para elaborar una relación igualitaria viene a menudo provocada por esos miedos reprimidos, miedo a no ser lo bastante hombre, a no dar la talla, al compromiso, a sentirse vulnerable, a que se note que se tiene miedo...

Afrontar y superar esos miedos reconociéndolos y aprendiendo a comunicar emociones y sentimientos **ayudará a construir una relación amorosa igualitaria**.





Para amar es necesario ordenar primero el corazón.



Algunos modelos de relaciones amorosas

Buena parte de los problemas, confusiones y contradicciones que padecemos para vivir el amor derivan de una equivocada idea del mismo. Con frecuencia nos dejamos guiar por imágenes o modelos que responden más a ideas preconcebidas y mitos ancestrales que a nuestras propias necesidades afectivas. Hoy en día coexisten varios modelos de relaciones amorosas. Los predominantes, transmitidos por los mass-media y la narrativa de moda, son los siguientes:

1. El amor romántico

Se presenta como lo que dará la felicidad a los amantes salvándoles de las penas y dificultades de la vida.

Este amor idealizado, imitado de las películas y novelas, crece en la distancia y **se alimenta de las fantasías, cree que la pareja satisfará todas las carencias y deseos.** Para ello le ponen el disfraz de cómo les gustaría que fuera en lugar de verlo y aceptarlo como es. El resultado suele ser la desilusión y el desengaño.

2. El amor pasión

Muchas personas identifican el amor con una **pasión incontrolada y destructiva que les domina y les exige sacrificio y dolor constante.** Así creen demostrar cuán profundo es su sentimiento. Se dicen a sí mismas/os que todo lo hacen por amor porque aman demasiado. Es como si Cupido les hubiera hecho caer en una trampa de la que no pueden salir. O como si demostrando lo que son capaces de aguantar valieran algo o fueran alguien.

3. El amor dominación-dependencia

Desarrolla los roles tradicionales de polaridad y complementariedad y las relaciones se entienden como poder sometimiento.

El hombre suele tener el papel activo y dominante y la mujer uno sometido y pasivo.

Funciona sobre la renuncia de uno de los dos a ser independiente y autónomo.

4. El amor apego estable

Se elige la pareja de acuerdo a las normas sociales y se renuncia expresamente a la pasión en favor de una vida de compromiso, concretada en el matrimonio, hijos/as, comunidad económica, etc... **Se acepta lo rutinario en pro de la comodidad y la estabilidad.**

5. El amor igualitario

Surge de las transformaciones democráticas del siglo XX y **se define como una relación entre personas libres e iguales.** No tiene por qué ser único, no tiene por qué ser para siempre, no supone una entrega incondicional. Se basa en la igualdad en el interior de la pareja en cuanto a las relaciones de poder y en cuanto al dar y recibir sexual y emocional. Es un modelo que incluye a todas personas y no sólo a las heterosexuales.



Enemigos del amor

El amor es una experiencia vital que incluye muchas cosas, el deseo sexual, los vínculos afectivos, el compromiso de la convivencia... Su complejidad le hace permeable a factores de muchas clases.

Cada vez hay más mujeres que no creen en “el príncipe azul” y más hombres que no buscan “la perfecta casada”.

El mito de la media naranja

La ilusión de hallar a alguien que nos complete ha sido una de las más extendidas en nuestra sociedad. Pero ese conjunto idílico creado por dos mitades que creen saberlo todo uno del otro/a, sólo existe en la imaginación. Las personas somos seres únicos y completos. **Nadie es la mitad de nadie.**

El mito de la omnipotencia del amor

La idea de que el amor consigue vencer todas las dificultades, sean estas del tipo que sean, y que el ser amado es alguien perfecto, sin defectos ni fisuras, nos lleva a un callejón sin salida. En toda relación debe haber un grado razonable de conocimiento real. **Idealizar en exceso conlleva necesariamente frustración e insatisfacción.**



Dominación-sumisión

El sacrificio de los deseos propios en pro de los deseos del otro se ha visto como exponente máximo del amor. Pero si siempre es la misma persona la que renuncia se acaba en una situación de sufrimiento, en la que uno de los dos ejerce el poder y el otro se somete. **Cuando quien ejerce el poder, generalmente el hombre, siente que puede perder sus privilegios recurre a la violencia.**

Dependencia afectiva

El miedo al abandono y a la soledad, manifestado como un apego ansioso a la pareja: sin él/ella no soy nadie, sin él/ella no puedo vivir, conduce a relaciones muy dolorosas. La persona dependiente suele poner todas sus metas en una pareja incapacitada para amarla, renunciando así a su vida y a su autonomía. **Depender de alguien es vivir a medias.**

Celos

Cuando la energía amorosa se fija en la posesión no se podrá soportar que la otra persona haga elecciones libres, tenga intereses propios, o amistades fuera de la pareja. A la larga eso crea un angustia insostenible porque en toda relación es imprescindible respetar el espacio vital del otro/a. **Los celos enfermizos no son indicadores de amor sino de carencias personales muy profundas.**

El abuso de poder causa violencia.

El amor desde la dominación, la dependencia o la necesidad de cubrir carencias no es amor.



Aliados del amor

Satisfacción afectiva/sexual

Todos/as queremos que nos quieran y vivir momentos de placer íntimo con la pareja, sentir cercanía, confianza, cuidado, proximidad, comprensión, placer... La sexualidad puede adoptar formas variadas siempre que haya acuerdo entre las personas implicadas. Las fantasías forman parte del placer sexual y es legítimo el juego erótico siempre que no se establezca una confusión entre juego y realidad.

Libertad y voluntariedad

Establecer una relación amorosa partiendo de **una decisión libre y de querer hacerlo.** De la misma manera supone aceptar que la relación acaba cuando una de las personas lo decida libremente.

Igualdad

En el poder, en el dar y recibir, en el peso para tomar las decisiones, etc. implica **respeto y reconocimiento mutuo** como sujetos.

Autorresponsabilidad

Cada persona se siente íntegra y completa por sí sola. Asume que la autoestima, el cuidado personal, la aceptación de su cuerpo, la conciencia de sus sentimientos, la fortaleza de su yo, etc. dependen fundamentalmente de ella. La pareja solo puede darnos un cierto apoyo. Supone también el asumirse económicamente de forma independiente.

Autonomía unida al compromiso

Equilibrio entre la **libertad individual y el vínculo amoroso** con el otro/a. Las amistades y proyectos personales no son excluidos sino conjugados con los comunes.



Comunicación y negociación

Como **uso habitual para solucionar los conflictos** aceptando éstos como parte normal de la relación. Tiene como requisito la capacidad de admitir y decir NO, respetar los límites.

Las diferencias como enriquecimiento

No se necesita pensar igual en todo, ni hacer juntos las mismas cosas, ni hacerlas de la misma manera. Supone admitir que somos diferentes, que puede haber distintos puntos de vista y que **las diferencias aportan más información y más ventajas que inconvenientes.**

Flexibilidad

Para uno mismo y para las relaciones de pareja. **Adaptarse a los cambios** evolutivos y a los retos que en cada momento la vida nos sitúa.



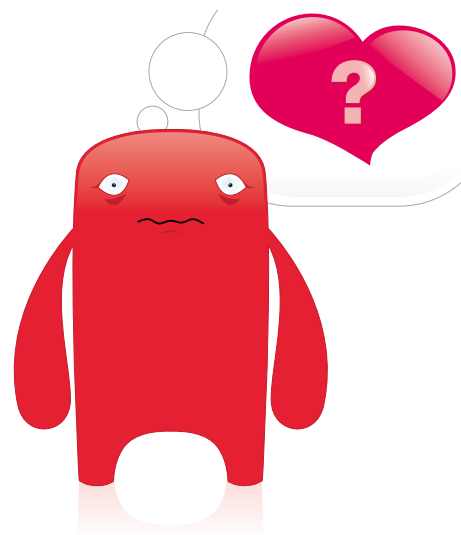
¿Cómo amar, si no nos amamos?

Siete hábitos nefastos para el amor

1. Castigar.
2. Quejarse.
3. Culpar.
4. Amenazar.
5. Perseguir.
6. Criticar.
7. Sobornar.

Y siete, imprescindibles

1. Apoyar.
2. Estimular.
3. Escuchar.
4. Aceptar.
5. Confiar.
6. Respetar.
7. Negociar las diferencias.



La ética en las relaciones amorosas

El que la sexualidad pertenezca al reino de la libertad conlleva que sea necesario plantearse algunos principios éticos que deben regular las relaciones sexuales, dado que pueden entrar en conflicto las libertades entre las personas:

A) La ética de la igualdad

Todas las personas, hombres y mujeres tienen los mismos derechos y la misma libertad para organizar su biografía sexual.

B) La ética del consentimiento

Toda actividad sexual entre dos personas debe ser consentida en condiciones de libertad de cada una de ellas. Las fronteras entre la presión o la violencia no deben ser superadas nunca.

C) La ética del placer compartido

Buscar el propio placer es legítimo y deseable y no lo es menos el ayudar a la otra persona a disfrutar de su sexualidad y de la relación.

D) La ética de la responsabilidad común

Asumir las consecuencias como el posible embarazo, enfermedades de transmisión sexual, etc. Juntos evitar riesgos y apoyarse. Ambos afrontar la situación de forma solidaria si el riesgo se consume.



Hacia la igualdad en el amor

La igualdad en el amor implica ir asumiendo los cambios que corresponden a una sociedad democrática donde las personas en pie de igualdad tienen los mismos derechos, deberes, trato, dignidad... y donde los valores patriarcales impuestos por razones de sexo queden cada vez más alejados.

El reto es diferente para los hombres y las mujeres en algunos aspectos:

Para los hombres

- Abandonar la idea de propiedad sobre la mujer.
- Renunciar a posiciones demostrativas de fortaleza.
- Acceder a la esfera de cuidados, afectos y comunicación de sentimientos.

Para las mujeres

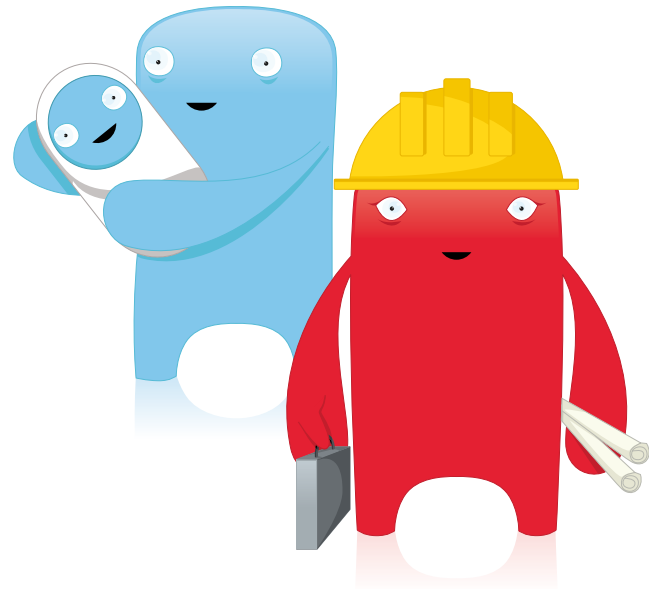
- Asumir una posición subjetiva activa.
- Adquirir más autonomía.
- Tener proyectos y realizaciones propias.

Para ambos

- Reconocimiento mutuo de su interdependencia.
- Liberarse de presiones del modelo tradicional.

“La reconstrucción de la relación entre mujeres y hombres pasa por una aceptación mutua del fin del patriarcado como forma de organización básica de la familia y de la sociedad.”

[Manuel Castells]



Bibliografía

- Mercedes Oliveira. **La educación sentimental**. Icaria. Barcelona. 1998.
- Manuel Castells y Marina Subirats. **Mujeres y hombres ¿un amor imposible?**. Alianza Editorial. Madrid. 2007.
- Jesús Gómez. **El amor en la sociedad de riesgo**. Una tentativa educativa. El Roure. Barcelona. 2004.
- AAVV. **El amor y la sexualidad en la educación**. Cuaderno de Educación no sexista nº 21 Instituto de la Mujer. Madrid. 2007.
- Sara Velasco. **Relaciones de género y subjetividad. Método para programas de prevención**. Instituto de la Mujer. Madrid. 2006.
- Charo Altable. **Educación sentimental y erótica para adolescentes**. Miño y Davila editores. Madrid. 2000.
- Charo Altable. **La coeducación emocional como prevención de la violencia** en las actas de las Jornadas "Coeducar para convivir". Ayuntamiento de Zaragoza. 2005.
- Jessica Benjamin. **Los Lazos del amor**. Paidós. Madrid. 1996.
- Felix López Sánchez. **Los abusos sexuales: el riesgo de ser mujer**. En Feminismo/s nº6. Edita Centro de Estudios sobre la mujer de la Universidad de Alicante.

Créditos

Elaboración técnica:

Mariela Lerma Andrés

Sara Bolea García

Pilar Laura Mateo Gregorio

Diseño gráfico: estudioversus

Imprenta: A.G.D.

Edita: Casa de la Mujer. Ayuntamiento de Zaragoza