

# RAPAZAS

MARZO 2011 - Nº1

Exemplar gratuito

www.lugo.es

**TEST**

**MALTRÁTAME  
O MEU  
MOZO?**

**A violencia  
de Xénero**

**Publicidade  
igualdina**

**Busca as  
7 diferenzas**

**CONSULTORIO**

**ENTRE NOS**

**LIBROS, PELÍCULAS  
E MÚSICA CONTRA  
A VIOLENCIA MACHISTA**

**Saúde**  
**que é unha relación sa?**



# Que é a violencia de xénero?

“Todo acto de violencia baseado na pertenza ao sexo feminino que teña ou poida ter como resultado un dano ou sufrimento físico, sexual ou psicolóxico para a muller, así como as ameazas de tales actos, a coacción ou a privación arbitraria da liberdade, tanto se se producen na vida pública como na vida privada”. (Nacións Unidas)

**Denomínase tamén violencia contra as mulleres ou violencia machista.**

A violencia contra as mulleres é probablemente a violación dos dereitos humanos máis habitual, e afecta a un maior número de persoas.

Millóns de mulleres e nenas no mundo son vítimas de violencia por razón de sexo. Na familia e na comunidades, en tempos de guerra e de paz, a violencia contra as mulleres é, ademais da máis estendida, a violación de dereitos humanos máis oculta e impune. Está presente en todas as sociedades do mundo, sexa cal sexa o seu sistema político ou económico. Non sabe de culturas, clases sociais, nin etnias. Ten unha raíz única: a discriminación universal que sofren as mulleres polo mero feito de selo.

## Fíxate nalgúns datos:

Según Amnistía Internacional: unha de cada tres mulleres no planeta sufriu abusos nalgún momento da súa vida a mans de axentes do Estado, membros da súa familia ou coñecidos.

A violencia na familia é a primeira causa de morte e de minusvalía para moitas mulleres, por encima do cancro e dos accidentes de tráfico.

Cálculase que hai 60 millóns de nenas menos no mundo a causa dos abortos selectivos e os infanticidios. O 70% das mulleres asasinadas no mundo o son a mans das súas parellas ou ex-parellas.

## En España:

Ao longo do pasado ano 2010, segundo datos do Ministerio de Sanidade, Política Social e Igualdade, 71 mulleres foron asasinadas a mans das súas parellas ou ex-parellas, 15 máis que no 2009. O 35% das mulleres vítimas da violencia de xénero o pasado ano, eran estranxeiras. Solicitáronse un total de 9.890 ordes de protección. A 30 de novembro de 2010 o número de reclusos cumprindo condena nos cár-





ceres españois por violencia machista era de 5.058. No ano 2008, 40% dos/das menores que viviron nun contexto de violencia sufriron directamente malos tratos.

Estas cifras, con ser enormes, non son máis que a punta do iceberg do que representa o fenómeno do maltrato. Son moitas máis as mulleres que sofren a violencia en silencio e aínda non deron o paso de acudir ao sistema a pedir axuda.

## A violencia no noivado

Sábese que na fase de noivado os sinais de abuso que aparecen a cotío son de carácter sutil, indirecto, encuberto e disfrazado ou mesturado con mostras de afecto e sentimentos amorosos. Estes primeiros comportamentos, normalmente relacionados con comportamentos posesivos e de control, van cobrando forza co tempo. Por esta razón, a única solución eficaz nestes casos é dar por rematada a relación o máis axiña posible.

**Violencia ou maltrato físico.** Inclúe condutas tales como empurrar, abanear, perseguir, golpear, darlle unha labazada, dar patadas, suxeitar pola forza, tentar estrangulamentos, producir queimaduras, agredir

con obxectos, azoutar con cintos, producir lesións internas, provocar abortos ou, por último, o homicidio. Unha vez máis, o obxectivo é dobregar, obter submisión, dominar, controlar, e as consecuencias que xera na vítima son: medo, pánico, terror, ansiedade, humillación, vergoña, sentimentos de indefensión, desesperanza, apatía, etc.

As agresións físicas non aparecen en todas as relacións de abuso. Ás veces, porque non é necesario recorrer a elas para lograr a submisión; non obstante, un erro que se comete a cotío é considerar que sen agresións físicas non pode falarse de malos tratos. Incluso as propias vítimas en moitas ocasións resístense a identificar e recoñecer os malos tratos e abusos cando estes non cursan con golpes e agresións físicas directas e visibles.

As primeiras agresións non adoitan ser as de maior envergadura, normalmente trátase de empurróns, labazadas ou abaneamentos. Moi poucas persoas admitirían manter unha relación con alguén que lles dá unha malleira na primeira cita, pero poden crer que un empurrón non ten importancia.

Denomínase **violencia ou maltrato psicolóxico** aquel que non cursa con violencia física, sendo por si mesmo suficiente para ocasionar graves secuelas.

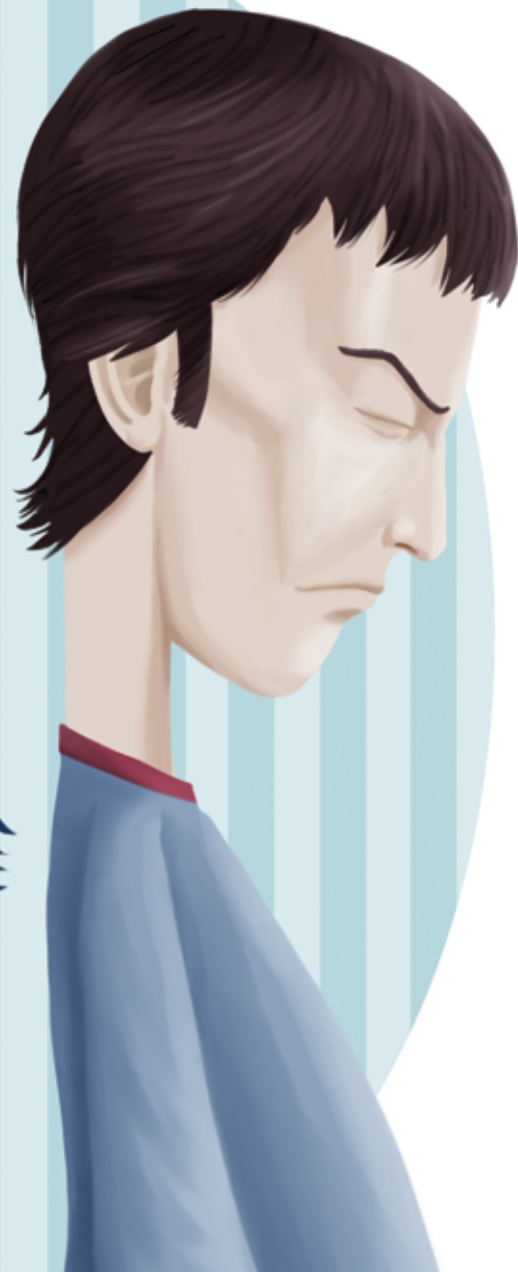
# PRIMEIRAS CONDUCTAS DE MALTRATO PSICOLÓXICO NA PARELLA NOVA

Para que o poidas recoñecer máis facilmente, aquí che amoso algunhas das formas máis habituais de violencia psicolóxica que recolle o psicólogo Fernando Gállego Estévez:

- Críticas continuas, reproches, culpas, esixencias desproporcionadas e repetidas.
- Maltrato verbal en forma de insultos, descualificacións, etc.
- Non che contestar a propósito, ignorarte ou manter silencio prolongado e intencionado para facerte sentir moi soa.
- Contar a calquera feitos ou segredos que ti lle confíaches.
- Falar mal de ti ás demais persoas para danar a túa valoración e rebaixarte ante el.
- Ser imperativo e autoritario con ordes frecuentes facendo que te sintas obrigada a cumprir os seus caprichos e obedecer calquera desexo seu.
- Rexeitarte emocionalmente para danar a túa autoestima, facerte máis dependente del e "castigarte".
- Non apoiarte emocionalmente cando máis o podes necesitar, por pasar un mal momento persoal debido a problemas familiares, de saúde, polos estudos, dificultades laborais, económicas, ou doutro tipo, deixándote soa diante dunha difícil situación.
- Infravalorarte con comentarios habituais e dicindo a miúdo que ti non estás nunca á súa altura.
- Meterche presión para que manteñades relacións sexuais cando non o desexas, ou forzarte a realizar algunhas prácticas concretas de sexo que non che apetecen nese momento.
- Sentir celos frecuentes por calquera motivo e realizar interrogatorios continuos para tratar de asegurarse que lle es fiel.
- Manter esixencias obsesivas de que te entregues total e continuamente á relación.
- En xeral, toda forma de comportamento posesivo, absorbente ou exclusivo que che faga chegar a considerarte da súa propiedade e que, no caso de non satisfacerlo como el esixe, poida facerche sentirte mal contigo mesma por non ter obedecido totalmente as súas ordes.



# UNHA RELACIÓN É DE DOMINIO E CONTROL (PODE TERMINAR EN VIOLENCIA)...



- Se non soporta aos/ás teus/túas amigos/as e prefire que quededes sempre os dous a soas.
- Se sempre é el quen decide cando quedar, a que hora, onde...
- Se che di que non lle gusta que vaías a ningunha parte sen el e o xustifica dicindo que non pode estar sen ti.
- Se controla a túa maneira de vestir, maquillarte, falar ou comportarte.
- Se se amosa protector e paternal cara ti dicindo cousas como: "Eu sei o que é bo para ti", "sei o que che convén"...
- Se para conseguir o que quere hai veces que che fai sentir culpable.
- Se che chantaxea se non queres manter relacións sexuais con el, poñendo en dúbida os teus sentimentos cara el.
- Se che fai responsable da súa infelicidade.
- Se "lle pon dos nervios" que lle levas a contraria.
- Se che di que sería capaz de "calquera cousa" se o deixaras.
- Se ás veces "quéntase" e díche que lle dan ganas de pegarte.
- Se non soporta non saber o que fas ao longo do día.
- Se necesita saber todo o que din os/as teus/túas amigas del.
- Se tenta ter controlado o teu móbil para saber con quen falas.
- Se non se fía do que lle contas e o comproba.
- Se sinte que, como home, ten que protexer ás mulleres.
- Se é el quen toma as decisións importantes da parella.
- Se non está disposto a ocuparse das tarefas da casa.
- Se se burla de ti e te avegoña en público.
- Se critica constantemente as túas opinións ou a túa forma de pensar.
- Se non se interesa polas túas cousas.
- Se che trata como se foras menos competente cá el.

# QUE É UNHA RELACIÓN SA?

- ✓ Unha relación é cando dúas persoas se queren, se respectan e se divirten estando xuntas.
- ✓ É aceptarse mutuamente e querer á outra persoa coas súas virtudes e os seus defectos.
- ✓ É tratarse ben, con tenrura e sen faltarse o respecto.
- ✓ É saber escoitar á outra persoa e poder contarlle os teus problemas, inquietudes e desexos.
- ✓ É unha unión de sentimentos, na que unha persoa non se impón sobre a outra.
- ✓ É ter confianza mutua e non comprobar se o que é fai ou di a túa parella é verdade.
- ✓ É ter diferentes puntos de vista e poder dialogar sobre eles sen que ninguén imponha a súa opinión.
- ✓ É compartir experiencias e momentos conxuntamente e é poder disfrutar de tempo e espacio para un/unha mesmo/mesma, para estar coas amizades, a familia ou realizar o noso hobby favorito sen que nos moleste que a nosa parella tamén o faga.
- ✓ É non abusar da parella pedíndolle constantemente que faga cousas pola outra persoa.
- ✓ É poder expresarnos con total liberdade e sen temor a que a nosa parella se enfade por dicir o que pensamos ou a que nos prohiba algo.
- ✓ É cando cada persoa non se enfada porque a outra persoa nos leva a contraria.
- ✓ É valorar o esforzo e o traballo da miña parella.
- ✓ É cando ninguén impón a súa vontade.
- ✓ É aceptar e respectar as opinións, os gustos, actividades e amizades da outra persoa.
- ✓ É apoiarse e axudarse mutuamente en plans e proxectos aínda que estes non sempre coincidan.
- ✓ É recoñecer cando nos pasamos ou equivocamos.
- ✓ É cando as decisións que nos afectan ás dúas persoas da parella son o resultado dun acordo mutuo.

A continuación, unhas pautas que, a modo de claves para unha relación sa e saudable, nos ofrece a psicóloga **Esther Ramos** e o psicólogo **José María Luzón**:

As túas opinións son tan importantes como as del, aínda que sexan diferentes.

Organizas con el as cousas e divertidesvos.

É tan importante o tempo que pasas con el como o que pasas coas túas amizades.

Tes confianza con el para falar calquera tema.

Falas con el dos conflitos sen temor nin sensación de imposición.

Compartes os problemas con el e respectades as solucións que cada persoa adopta.

El compórtase contigo igual en público ca en privado.

Sénteste libre para dicir e facer o que queiras (non entras na evitación).

Compartes cousas coas demais persoas e non só con el (el non é o único).

Non facedes sempre o que el quere, senón tamén cousas que a ti che gustan ou ti propós.

En realidade, tanto el coma ti, facedes sempre o que desexades facer.



# Ao menor síntoma ten a man



## igualdade 100%

Non existen contraindicacións  
Recoméndase o seu uso excesivo



Concello de Lugo



Casa da Muller  
Concello de Lugo



1 Plan de Igualdade de Oportunidades entre Homes e Mulleres do Concello de Lugo





# IGUALDINA FORTE 500

## Comprimidos Mentais

Composto ideolóxico especificamente elaborado para acabar coa violencia machista

### COMPOSICIÓN

Cada comprimido contén:

Igualdade, 500 mg

Discriminación, 0 mg

Violencia contra as mulleres, 0 mg

### ACTIVIDADE

A igualdade entre mulleres e homes compróbase eficaz para reducir todos os tipos de violencia machista.

### INDICACIÓNS

Alivio sintomático das sensacións de superioridade dalgúns homes sobre as mulleres. Tamén tende a eliminar a idea de que existe un dereito non escrito de control dos homes sobre as mulleres.

### CONTRAINDICACIÓNS

Pacientes con falta de conciencia e de tolerancia. Pacientes que xa foran causantes dalgún episodio de malos tratos e non se sintan culpables polo dano feito. Pacientes con alerxia ao respecto, ao amor, á entrega plena sen esperar nada a cambio. Pacientes violentos que teñen potestade sobre as súas compañeiras, mulleres, fillas... e que polo tanto, ven a violencia física ou psicolóxica como xustificada. Pacientes que se neguen a buscar axuda ante o primeiro acto de violencia contra a muller.

### PRECAUCIÓNS

Non existen casos identificados nos que a inxesta abusiva deste composto poida provocar efectos secundarios negativos. Máis ben todo o contrario. **Recoméndase o seu uso excesivo.**

### INTERACCIÓNS

Pode usarse con outros compostos que fomenten a igualdade sen consulta médica.

Se lle van a facer algunha proba diagnóstica (tamén análise de sangue, orina, etc...) non fai falta que comunique previamente que está a tomar este medicamento.

### ADVERTENCIAS

O emprego habitual da Igualdina pode convertelo nunha persoa respectada, chea de virtudes, e un modelo social a seguir polas persoas que o rodean.

As persoas con hipertensión, coa función renal, cardíaca ou hepática reducida, con alteracións na coagulación sanguínea ou que teñan un tratamento con anticoagulantes, non teñen ningunha razón para non tomar este composto.

### **Embarazo e lactancia**

É importante que os máis cativos e cativas sexan educados dende moi pouca idade na igualdade e no respecto entre as persoas. A igualdade sexual é un paso fundamental para acabar coa lacra dos malos tratos contra as mulleres.

#### **IMPORTANTE PARA A MULLER**

Se Vd. está embarazada ou pensa que pode estalo, saiba que pode tomar Igualdina en grandes cantidades e que eso só repercutirá positivamente na formación dun ser humano respectuoso coas persoas que o rodean.

### **Uso en persoas maiores**

As persoas de idade avanzada son especialmente sensibles aos malos tratos. Polo que a inxesta deste composto pode aumentar a probabilidade de que se produzan reaccións moi positivas durante o tratamento.



### **Uso en nenos e nenas**

É recomendable o seu uso continuado.

## **POSOLOXÍA**

### **VÍA MENTAL**

#### **Dose media recomendada:**

Non hai dose mínima, recoméndase o consumo continuado.

### **INSTRUCCIÓNS PARA A CORRECTA ADMINISTRACIÓN DO PREPARADO**

É importante que os comprimidos se tomen coa idea clara de que favorecen a igualdade e o respecto entre homes e mulleres o que supón un recoñecemento de que non existe superioridade de ningún tipo entre os seres humanos.

Se o cre necesario pode tomar cada comprimido cun vaso de auga.

### **CONSERVACIÓN**

Conservar no envase orixinal.

### **CADUCIDADE**

Este medicamento non ten data de caducidade, pero o noso desexo é que deixe de ser necesario no mundo.

Este composto debe estar ao alcance de todos e o paciente debe facilitar o seu uso ás persoas que o rodean.

#### **TEXTO REVISADO: 25 de Novembro**

Sería moi desexable non necesitar un composto coma este. Pero o certo, é que non que levamos de ano, a lista de mulleres asasinadas ás mans dun home aumentou.

# LIBROS CONTRA A VIOLENCIA DE XÉNERO



## **Amanecer en el desierto**

Waris Dirie  
Maeba

A modelo conta a súa propia experiencia, o maltrato sufrido por ser muller, como a ablación.



## **Contra el viento**

Ángeles Caso  
Planeta

Narra a historia dunha moza de Cabo Verde que emigra a Europa. Novela sobre unha muller á que maltratan a vida e os homes da súa vida.



## **Camiñan descalzas polas rochas**

19 escritoras e ilustradoras galegas únense con Amnistía Internacional polos dereitos humanos das mulleres Editorial Tris Tram



## **Mil soles espléndidos**

Khaled Hoisseini  
Salamandra

Amizade entre dúas mulleres afgás de orixes diferentes con destinos entrelazados.



## **Antigua vida mía**

Marcela Serrano  
Alfaguara

Reflexión sobre a violencia de xénero de cinco escritoras españolas que se reuniron individualmente con outras tantas mulleres que a sufriron.



## **Quiéreme bien**

Rosalind Penfold  
Lumen

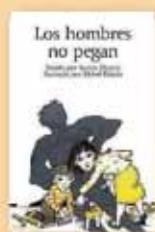
Historia contada como banda deseñada froito da experiencia da autora onde se suliña a importancia das palabras nunha relación.



## **Xela volveuse vampira!**

Fina Casaderrey  
Baía

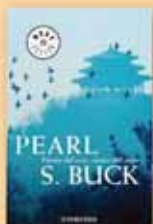
Obra ilustrada pola luguesa Noemí López Vázquez coa se aborda o tema da violencia contra as mulleres desde os ollos dun neno.



## **Los hombres no pegan**

Beatriz Moncá  
Bella Terra

Síntomas manifestos dun problema que se quere ocultar.



## **Viento del Este. Viento del Oeste**

Pearl S. Buck  
RBA

Relato intimista acerca do mundo oriental, e o grao de desigualdade das mulleres na sociedade chinesa anterior á revolución.



## **Cisnes Salvajes**

Jung Chang

A longa crónica da vida das mulleres dunha familia chinesa durante un século de transformacións e un testemuño da loita pola supervivencia.



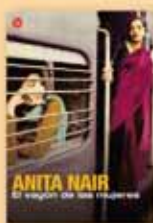
**La bella durmiente**  
 Sheri S. Tepper  
 Ediciones B  
 Alegato feminista e ecoloxista.



**El diario azul de Carlota**  
 Gemma Lienar  
 El Aleph  
 Trata todas as formas de violencia ás que se confrontan as adolescentes.



**A cabeza de Medusa**  
 Marilar Aleixandre  
 Xerais  
 Unhas mozas violadas deberán buscar xustiza e non vergoña.



**Anita Nair**  
 El vagón de las mujeres  
 Alfaguara  
 Unha novela que fala da fortaleza das mulleres.



**Como saliva en la arena**  
 Klaus Kordon  
 Bruño  
 Aos trece anos Munli fuxe da súa aldea porque a queren casar. Tras diferentes aventuras e duras experiencias por ser muller e de casta baixa, a recolle unha muller que a ensina a ler, escribir e un oficio.



**Triloxía de Millenium**  
 Stieg Larsson  
 Destino  
 O o título do primeiro volume desta triloxía é revelador dunha das temáticas tratadas en profundidade por este autor.



**O club da calceta**  
 María Reimóndez  
 Xerais  
 Para reflexionar sobre as dificultades de lograr a igualdade entre homes e mulleres.



**O inferno de Marta**  
 Pascual Alapont  
 Xerais  
 Marta namorouse da persoa equivocada.



**Tres mujeres fuertes**  
 Marie Ndiaye  
 Acantilado  
 Tres mulleres que loitan por sobrevivir entre Francia e Senegal e ás que a vida lles depara difíciles probas na súa condición de inmigrantes.



**Destrucción**  
 Xavier López Rodríguez  
 Xerais  
 Axuste de contas, vinganza, humillación... na resposta dunha muller á violencia psicolóxica da súa parella.



**Lyddie**  
 Katherine Paterson  
 Espasa-Calpe  
 A promesa dunha vida mellor leva a Lyddie a unha fábrica na que deberá afrontar as duras condicións de traballo e o acoso constante do encargado a cambio dun salario.

# películas, curtas e documentais sobre a violencia de xénero en españa

- AMORES QUE MATAN.** Icíar Bolláin, 2000.
- SUBIR Y BAJAR.** David Planell, 2007.
- SUEÑO DE UNA MUJER DESPIERTA.** Juan Manuel Peña, 2007.
- SOLAS.** Benito Zambrano, 1998.
- SOLO MÍA.** Javier Balaguer, 2002.
- TE DOY MIS OJOS.** Icíar Bolláin, 2003.

## Cancións contra a violencia de xénero



- Huecco: "Se acabaron las lágrimas"
- La Mala Rodríguez: "Nanai"
- Bebe: "Malo"
- Chojín: "El final del cuento de hadas"
- Amaral: "Salir corriendo"
- Ismael Serrano: "Caperucita"
- La fuga: "A golpes"
- Pasión Vega: "María bebe las calles"
- Revólver: "Lo que Ana no ve"
- Tracy Chapman: "Behind the wall"
- Lujuria: "Espinass en el corazón"
- Def con dos: "Ellas denunciaron"
- Barricada: "No le bastó"
- Mago de Oz y Patricia (Dexx): "El peso del alma"
- Soziedad Alkohólíka: "Dulce Hogar"
- Ska-P: "Violencia machista"



## TEST PARA RAPAZAS CON RELACIÓN DE NOIVADO

Se saes cun rapaz e...

	SI	NON
1. Controla continuamente o que fas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. É celoso e posesivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Non quere que estudes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Búrlase de ti diante das túas compañeiras e compañeiros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Racha coas cousas que ti aprecias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ameázate.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Pégache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Non quere que teñas relación coas túas amizades de sempre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Obrígache a facer cousas que ti non queres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Bérache a cotío e perde o control.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. A miúdo faite sentir culpable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Faiche chorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Tes medo ás súas reaccións.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sentes que te afasta da xente que queres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se contestaches que si ás preguntas número 6 ou 7, ou a varias das demais, sería moi importante que reconsideraras a posible continuidade coa túa parella, porque co paso do tempo as persoas agresivas son cada vez máis violentas.

Non hai xustificacións de ningún tipo diante dos malos tratos. Hai que ter unha **tolerancia** cero con calquera tipo de violencia, xa que, ademais, se non deixas a relación a tempo, podes chegar a sufrir consecuencias moi trágicas.

Polo tanto, di **"NON"** canto antes ao maltrato deixando a relación inmediatamente.



## TEST PARA RAPACES CON RELACIÓN DE NOIVADO

Se saes cunha rapaza e...

1. Sentes a necesidade de saber ónde está, que está facendo e con quen.
2. Tes celos da túa parella.
3. Algunha vez lle pegaches, a losqueaches, a empurraches.
4. Dixécheslle en ton ameazante: "Non me enfades..."
5. Ameazáchela con pegarlle.
6. Durante algunha discusión lanzaches ou rachaches obxectos, ou golpeaches paredes.
7. Consideras que é importante que as cousas se fagan á túa maneira.
8. Pensas que ás veces merecería que lle pegaran.
9. Danaches ou rachaches intencionadamente algo que era importante para ela.
10. Seguíchela algunha vez cando ela non o desexaba.
11. Impedícheslle saír nalgunha ocasión.
12. Sácate a cotío das "túas casillas".
13. Ás veces burlácheste dela diante das súas amizades.
14. Tentas que se relacione menos coa súa familia.

SI NON

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se contestaches que si ás preguntas número 3 ou 5, ou a varias das demais preguntas, sería moi conveniente que consideraras seriamente que tes un problema de violencia e que consultes con algunha persoa especializada profesionalmente en tratamento de rehabilitación de maltratadores.

*(SOS... Mi chico me pega pero yo le quiero. Cómo ayudar a una chica joven que sufre malos tratos en su pareja. FERNANDO GALLIGO ESTEVEZ, Editorial Pirámide)*

Ola, *rapazas*:

Perdoade que me cole na vosa sección. E por un colega meu. Resulta que non lle mola que a súa piva saia por aí coas amigas. El di que se está namorada del ten que dedicarlle todo o seu tempo, poñerse guapa para el... Se cadra ten razón, pero a min paréceme un pouco esaxerado e, ademais, cando está con nós, non deixa de meterse con ela, de sacarlle punta a todo o que di... Non sei qué facer, porque despois de todo é a súa moza e non podemos meternos, é cousa deles. Ou, non? Estou un pouco perdido.

**Brais (mail)**

Desculpado, Brais. Grazas por preocuparte.

O teu amigo é moi posesivo. Crese co dereito a controlar a súa moza, de tela á súa disposición, de desprestixiala en público. Non é certo que sexa cousa deles. Non podemos manternos á marxe do maltrato. É moi importante que rexei-tes a conduta del, que lle deixedes claro que non ides consentir que trate así a súa moza, e que a ela lle amosedes o voso apoio.

Que tal, *rapazas*?

Teño 17 anos. Dende hai tempo gústanme as rapazas. Ao principio non quería admitilo, pero era máis forte cá min. Hai seis meses que comecei a saír cunha rapaza que coñecín no equipo de voley. Dende o primeiro día caímonos fenomenal, pero sen que me dese conta fun sentindo por ela algo moi forte, que nunca antes tiña sentido. Estamos moi ben xuntas. Imos ao cine, a bailar e a todas partes xuntas. Son moi feliz. Gustaríame compartir esto con todo o mundo, pero non me atrevo. De momento,

só o sabe a miña mellor amiga. A ela parécelle moi ben. Tamén gustaríame dicirllo aos meus país, pero teño medo. Levóme ben con eles, pero non sei que tal reaccionarán. Que podo facer?

**Lea (mail)**

Noraboa, Lea. O que sintes pola túa moza é moi bonito. Disfrútao. En primeiro lugar quero dicirche que ser lesbiana é totalmente natural e normal. Non tes que sentirche como un bicho raro. Coméntasme que a túa mellor amiga coñece a túa situación e lle parece ben. Iso é moi importante. Polo que me comentas dos teus país, seguro que o entendán. Pensa que non debemos sentir vergoña de amar, sentir, sexa cal sexa a nosa orientación sexual.

Ola,

Acabo de empezar na Universidade e estou vivindo co meu mozo. É un bo tío, e eu creo que non é nada machista; na teoría é un home igualitario, pero á hora de facer as cousas da casa, escaquéase continuamente: di que é un rolo, e que a el dálle igual como estea a casa. A min non, e ao final eu acabo facendo casi todo. Non me gustaría ter broncas con el, pero tampouco quero ser a súa criada.

**Elba**

Verás, Elba, as tarefas do fogar seguen a ser realizadas maioritariamente polas mulleres, que son as que ademais se ocupan dos cuidados das persoas da familia. Aínda que as cousas foron cambiando, aínda queda moito camiño por percorrer. Debedes falar entre vós e repartir as tarefas de forma equitativa. Podedes facer un cadro no que aparezan as tarefas: cociñar, mercar, pasar o ferro... e quen as realiza.



Quero moito ao meu mozo, pero é moi celoso, e sempre está pendente de con quen vou, se me poño saias curtas... El di que é así porque me quere moito.

Alba

Os celos son unha escusa para controlar. O que pretende o teu mozo, Alba, é que esteas pendente del e non poidas relacionarte con normalidade con outras persoas coas que a ti che apetece estar, que poidas vestirse como a ti che gusta, etc. ISTO NON É AMOR. Se unha persoa ama a outra, confía nela e respecta todas as súas decisións. Se el non controla os seus celos e ti non lle fas caso, pode chegar a agredirte.

Levo saíndo cun rapaz un mes. El quere ter relacións sexuais xa, pero a min dáme un pouco de medo porque é a primeira vez.

Antía

A primeira vez, e todas as veces, debe ser elixida polos dous, non por el.

Ti elixes o momento de ter relacións sexuais. Se queres manter relacións sexuais, ten claro que podes interrompelas se non estás segura ou non te sentes ben.



O  
amor  
por  
sorte...

non  
entende  
de  
sexos

# BUSCA as sete diferencias



Solución: Cal è a difereza? Se somos iguais: Cal è a difereza?

## TELÉFONOS E ENDEREZOS

CASA DA MULLER DO CONCELLO DE LUGO • Avda. da Coruña, 212 • 27003 Lugo  
Teléfono 982 297 412 • Correo electrónico: [cmuller@concellodelugo.org](mailto:cmuller@concellodelugo.org)

Información e orientación xeral sobre a violencia de xénero.	016
Para persoas con discapacidade auditiva.	900 116 016
Teléfono da muller.	900 400 273
Policía Nacional.	091
Garda Civil. Solicitar que pasen co EMUME (Equipo Especializado de Muller e Menores).	062

## BIBLIOGRAFÍA EMPREGADA

- *Cómo prevenir la violencia de género en la educación.* ESTHER RAMOS MATOS y JOSÉ MARÍA LUZÓN. UNED, 2008.
- *SOS... mi chico me pega pero yo le quiero. Cómo ayudar a una chica joven que sufre malos tratos en su pareja.* FERNANDO GALLIGO ESTÉVEZ, 2009.
- *Más allá del papel. hacer realidad la protección y la justicia para las mujeres ante la violencia de género en el ámbito familiar.* Amnistía Internacional, 2005.
- *¿Qué hacer si mi hija ha sido maltratada?* SONIA VACCARO. Comisión para la Investigación de los Malos Tratos a Mujeres. Dirección General de Igualdad de Oportunidades, Madrid, 2005.
- *No te lies con chicos malos: guía no sexista dirigida a chicas.* MARÍA JOSÉ URRUZOLA ZABALZA, 2005.
- *Guía para chicos y chicas contra la violencia de género.* Ayuntamiento de Irún y Emakunde, 2010.
- *Guía de libros contra a violencia de xénero.* Biblioteca e Equipo de Normalización lingüística do IES Nº. 1 do Carballiño, 2010.
- *Guía de lectura. Libros que nos hacen mejores personas.* Club de lectura infantil y juvenil de la Universidad Popular de Palencia. Ayuntamiento de Palencia, 2007.
- *Recursos destinados ás mulleres vítimas de violencia de xénero en Galicia.* MARÍA JOSÉ CASTRO ÁLVAREZ. Concello de Lugo, 2010.

## RAPAZAS

MATERIAL DIDÁCTICO PARA A PREVENCIÓN DA VIOLENCIA DE XÉNERO.

EDITA:	Concello de Lugo. Concellería de Benestar Social e Igualdade.
AUTORA E IDEA ORIXINAL:	Belén Regueiro Burgo, pedagoga da Casa da Muller.
ILUSTRACIÓNS, DESEÑO E MAQUETACIÓNS:	Joaquín París.
ASESORAMENTO LINGÜÍSTICO:	José Benito Novo Díaz, responsable de Normalización lingüística do Concello de Lugo.
DEPÓSITO LEGAL:	C 479 – 2011



20  
200

# QUÉROTE

1

20  
150

**NINGUÉN CHE QUERE COMA MIN**

2

20  
100

**NON FALES COA TÚA IRMÁ**

3

20  
70

**ONDE ESTIVECHES?**

4

20  
50

**NON VALES PARA NADA**

5

20  
40

**PÉGOCHE PORQUE CHE QUERO**

6

20  
30

**PERDÓAME**

7

20  
20

**NON PODO VIVIR SEN TI**

8

20  
10

**SE ME DEIXAS, MÁ TOTE**

9

**OLLO, PODE SER DEMASIADO TARDE!**

**GRADÚA A TÚA VISTA CONTRA A VIOLENCIA MACHISTA!**



**Concello de Lugo**



**Casa da Muller**  
Concello de Lugo



Il Plan de Igualdade de Oportunidades entre Homes e Mulleres do Concello de Lugo