



REBELDES  
DE GÉNERO

despatriarcando el

AMOR

**Título:** Colección Rebeldes de Género. “Despatriarcando el Amor”.

**Reedita:** Ayuntamiento de Getafe. Concejalía de Educación, Mujer e Igualdad.

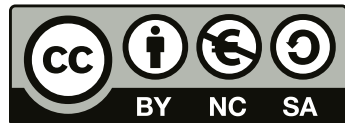
**Autoría:** Eva de la Peña Palacios, Sara Añino Villalva y Marta Garchitorea González.

**Proyecto gráfico, diseño y maquetación:** Pilar Lara Cuenca.

**Ilustración:** Begoña Pérez Fumero.

**Edición:** Febrero de 2020.

**Tercera Edición:** Septiembre 2020.



**Material Cedido por:** CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES, CULTURA Y DEPORTES DEL GOBIERNO DE CANARIAS. DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN, INNOVACIÓN Y CALIDAD.

**Realizado por:**



Booooo S. Coop Madrileña.

La Delegación de Mujer e Igualdad de Getafe a través de la colección REBELDES DE GÉNERO te propone un material para la reflexión pero también para la acción.

Desde la infancia nos imponen estereotipos sexistas acordes a lo que se supone que somos o debemos ser, pero somos multitud quienes luchamos cada día para romper estos moldes y crear un nuevo futuro.

Aquí encontrarás ideas y argumentos para la reflexión y para la acción colectiva, un soporte para la educación como base de la formación en igualdad.

Queremos construir contigo una sociedad justa y feminista: decidir sobre nuestros cuerpos, amar sin miedo, vivir sin violencia y hacer visibles otras masculinidades.

Muchas mujeres y hombres nos hemos rebelado ya y ahora contamos contigo.

¿Eres rebelde de género?

**Sara Hernández Barroso.**

*Alcaldesa.*

**M. Ángeles García Rodríguez.**

*Concejala de Mujer e Igualdad.*



# ¡HOLA!

¿Quieres vivir un **AMOR** auténtico?

¿Quieres triunfar en el amor? Genial, estás en el sitio adecuado. En esta guía encontrarás los hits esenciales para darte cuenta que en el **AMOR** lo importante es amarse bien, bien.

**Rebeldes de Género** es una colección que quiere dinamitar los estereotipos sexistas que limitan nuestra forma de estar en el mundo. ¡Porque queremos ser libres!

Nos rebelamos ante esta cultura aún machista. Y por eso nos ponemos manos a la obra para desmontar el patriarcado, esa estructura social que distribuye de forma desigual el poder entre hombres y mujeres, basada todavía hoy en día en el dominio, liderazgo y superioridad masculina.

¡Queremos una sociedad libre de sexismo y la queremos ahora! Por eso te proponemos pararnos a escuchar, a pensar, a darle una vuelta a las cosas.

Actualizando  
nuestra idea del  
**AMOOOR**

6-7

¡Ey! ¿Nos damos al  
**AMOR  
REBELDE?**

8-9

Sí, sí...  
**MI PRIMER  
AMOR=YO**

10-11

**¿GUERRAS  
ROMÁNTICAS?**  
¡Arggg!

12-13

**LIBERA AL  
AMOR...  
¡DEL DRAMA!**  
¡Pasa de mitos!

14-17

¡¡Nooo, así nooo!!  
**AMORES  
IMPOSIBLES**

18-19

"¡Ay, que ma'dejao!"  
**RUPTURAS  
AMOROSAS**

20-23

Es muuucho +...  
**AMOR A LO  
GRANDE, AMOR  
COLECTIVO**

24-25

Así, sí... ¡viva el  
**¡AMOR  
COMPAÑERO!**

26-27

**Hits para  
triunfar**  
en el amor

28-29

Mmm...  
**¿Todavía  
quieres más?**

30

¿Te atreves a  
despatriarcar el **AMOR**?  
Continúa leyendo y únete  
a la rebeldía feminista...

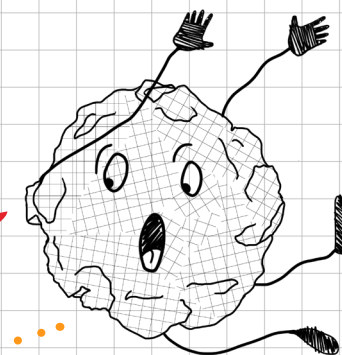


# ¿JUGAMOS?

Cierra los ojos... Si escuchas la palabra amor, ¿qué imagen te viene? ¿corazones? ¿chica-chico besándose apasionadamente?

Coge un papel y escribe... ¿Cómo sería tu historia de amor perfecta, sin "peros", ideal, para siempre? ¿Lo tienes?... Ahora arruga ese papel y encéstatlo en la papelerera más cercana.

¿Qué?!  
¿Coges la idea?



## ¿EL AMOOR? ♥

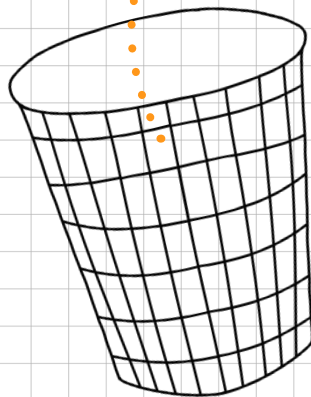
El amor no fue lo mismo para nuestra bisabuela que para nuestra madre. Ni para tu tío Manolo que para el vecino del 5°. No es lo mismo si naces en Cuenca, Tokio o Nairobi... Ni es lo mismo ahora que en el siglo XI o el pleistoceno... La idea de lo que es **el amor cambia**.

En China, por ejemplo, el verbo amar solo se usa entre madres y sus hijas e hijos, las comeduras de olla amorosas que tenemos en Europa las consideran síntomas de locura... y es que **el amor es cultura**.

**El amor** no es solo "cosa tuya", se lleva amando toda la vida y **es una idea colectiva**. La cultura nos ofrece un modelo de conducta amorosa que estipula lo que "de verdad" significa amar, a través de normas, tradiciones y costumbres.

**El amor** es una construcción cultural, **se aprende**, por eso amamos casi todo el mundo igual, y no de otra manera. Mmm, pero nos falta aprender a querer (y querernos) mejor ¿no crees?

¿Nos atrevemos a pensar otras formas?



El amor es corazón y... cerebro. Pues sí, cuando nos enamoramos, se activan en él 12 áreas que liberan sustancias que aceleran el corazón, sientes las mariposas ¿adrenalina? en el estómago... En fin, que también **el amor es cuerpo, biología, química**, pero claro, no vamos diciendo "mmm, me disparas la "feniletilamina" (que es lo que hace en el amor todo más intenso y que, por cierto, la tiene también el chocolate). :P

Hay muchos discursos sobre el amor, algunos de ellos muy rancios y obsoletos. Y es que tenemos unas ideas muuy viejas. Platón propone lo de las "polos opuestos" de amante-amado ¡¡en el 380 a.C.!! Y el romanticismo es un invento del siglo XIX...

## ¿Actualizamos un poquito nuestra idea del amor?

Además, **el amor es rebeldía**. En una sociedad donde el individualismo triunfa, junto a los miedos, la soledad, el odio,... amarse es una forma de rebeldía y la cura ante las "enfermedades de transmisión social" como la misoginia, machismo, LGTBIfobia, xenofobia, racismo, clasismo, gordofobia, etc.

¿Nos damos al amor rebelde?

# AMOR REBELDE... REBELDE EN EL AMOR

¿Cómo es? mmm... como está *in progress* y en mejora continua, cuesta definirlo.  
Ahí van algunas ideas. ¿Y las tuyas?

**Libera del masoquismo romántico patriarcal**  
tipo drama = amor.

**Cuestiona que nos enseñen a amar diferente**  
a chicas y chicos.

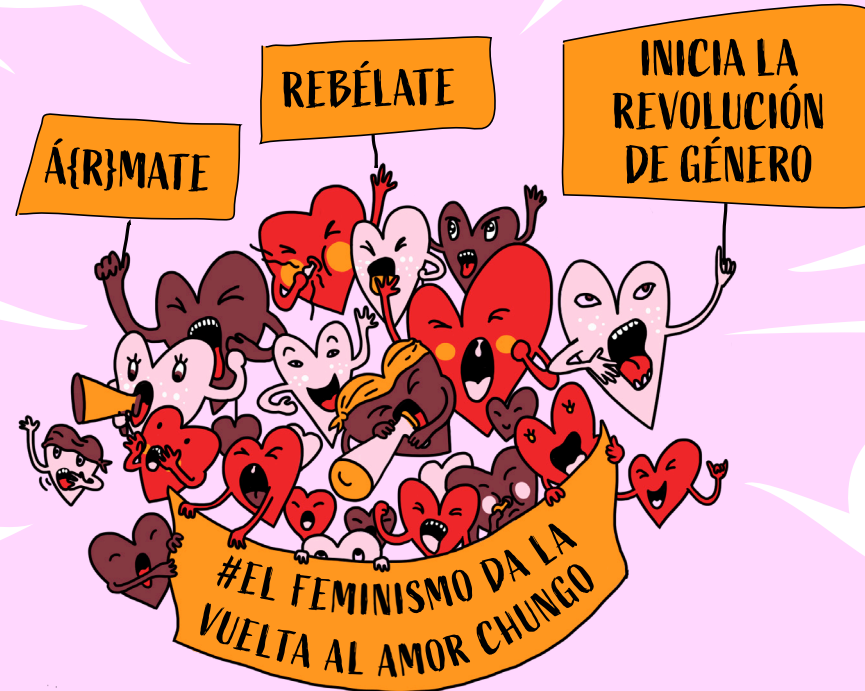
**Propone otros "finales felices"**  
sin estereotipados "comieron perdices" o "megaboda".

**Pasa del amor-droga:**  
el que controla, obsesiona,  
con subidones y bajones,  
¡que te hace polvo!

**Deconstruye**  
estereotipos, desmitifica,  
despatriarcaliza y  
**re-inventa el amor.**

Tiene muchas  
formas de quererse,  
**muchos modelos de relaciones diversas.**

Con relaciones  
horizontales,  
**sin jerarquías rollo**  
dominación-sumisión.



**Nos libera de relaciones infernales,** sacrificios,  
sufrimientos, odios, violencia...

**Te hace crecer,**  
es comunicación,  
respeto, apoyo,  
buen rollo, cariño,  
compañerismo...

**No controla, no violenta,**  
no limita la libertad  
propia ni ajena, no es un  
contrato de propiedad.

El amor y el cuidado son clave en la ola feminista, porque tienen un potencial revolucionario brutal.  
Por eso, lo importante es:

**CONSTRUIR EL MODELO QUE QUERÁIS SIN MANDATOS IMPUESTOS,  
HABLANDO Y PACTANDO PARA REINVENTAR EL AMOR CON IMAGINACIÓN Y CONSENSO.**



# MI PRIMER AMOR = YO

¿Sabías que con seis años, las niñas comienzan a identificar la inteligencia como "cosa de chicos"?

A pesar de que sacan mejores notas, piensan que es porque son muy trabajadoras y no porque sean listas.<sup>1</sup>

Al llegar a la adolescencia solo el

57%

de las chicas tiene una actitud positiva hacia sí misma, frente al

72%

de chicos.<sup>2</sup>

**NOS VENDEN MODELOS IMPOSIBLES:** más delgada, más cachas, más sexy, más popular... que consiguen que no estemos a gusto con cómo somos. Por eso **quererse es un acto revolucionario**. Sé rebelde (de género) = ¡quíete!

**TU VALOR NO DEPENDE DE LOS LIKES** de las otras personas. Te puedes inspirar en la gente que te rodea pero... ¡no merece la pena compararse! **Solo tú puedes saber lo que eres, lo que sientes y quieres**. Y... ¡tienes derecho a expresarlo!

**LA VIDA ES MUY CORTA PARA VIVIR SIN QUERERNOS.** Recuerda que mereces amor solo por estar aquí. **Puedes celebrar tus virtudes y aceptar tus limitaciones**, trabajándolas con amor y humor; busca lo que te haga sentir bien. Y, si algo o alguien no aporta... ¡Aparta!

¡Ey! Recuerda: yo sí estaré para siempre... ¡Nadie te va a querer como yo!



**NO HAY NADIE EN EL MUNDO IGUAL QUE TÚ.** Si te quieres y te muestras como eres, atraerás a gente que será capaz de valorarte por lo que eres.

Recuerda... **quien te quiere de verdad**, te respeta, apoya y desea que seas libre y feliz.

**QUERERSE Y TRATARSE BIEN ES EL PRINCIPIO** de cualquier amor.

Otras personas pueden ir y venir, pero tú siempre vas a estar contigo. ¿Quién mejor que tú para quererte, para decidir qué es lo mejor para ti?

**El amor propio debería ser el principio de todo amor.**

# AMOR PROPIO

1. Gender stereotypes about intellectual ability emerge early and influence children's interests. Science.
2. La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y prevención de la violencia de género. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.



# ¿GUERRAS ROMÁNTICAS?

¡Haz el amor y no la guerra! pero ¡Uuuf!... Nos han vendido como amor una potente mezcla de sufrimiento masoquista, luchas de poder, guerra de parejas, de ex, de sexos... que viene de muuucho cuento contado hasta la fatiga:

## EL AMOR TROVADORESCO

El amor tal y como lo entendemos en Occidente tiene su origen en lo que cantaban los juglares a su enamorada, generalmente una mujer casada.

Un **amor imposible y muuuuy doloroso** porque no podía ser real, y encima **idealizado**, porque nunca vivían el día a día, ni tenían que buscar los "huecos" para verse, ni...

## NOVELÓN Y DRAMA...

Historias con mensajes tipo: "quienes se pelean, se desean", "quien bien te quiere, te hará llorar", "del amor al odio hay un paso". Escucha, el drama no es romántico y ¡perjudica seriamente la salud! Fíjate, en el siglo XXI aún hay gente que quiere **un amor como el de Romeo y Julieta sin saber que fue un romance de 3 días y 16 muertes!** ¿Perdona?

## ¡CUÁNTO CUENTO!

"A mí me viene el príncipe azul a probarme un zapato porque no se acuerda de mi cara después de bailar toda la noche y... ¡se lo come!" Pero así es **Cenicienta**; y **La Sirenita** cambia toda su vida "por amor", **Bella** se enamora de su secuestrador, **Blancanieves**... Por supuesto, su infelicidad se soluciona con la gran boda. En fin, ¡toma spoiler!... **el príncipe azul no existe y destiñe al primer lavado.**

## UN AMOR ¿DE PELÍCULA?

Elige guión: "Chico conoce a chica, se enamoran, superan algo que tienen en contra y son felices para siempre sin que nadie impida su amor" o "parejas que se pasan la vida rozando el paraíso y pasándolo fatal, peleándose y reconciliándose". Pelis y series... con un guión repetitivo y lleno de mitos. En fin, dramones de círculos viciosos y eje narrativo guerra-paz para construir **una historia de guerra romántica con final ¿feliz?**

## LA CANCIÓN RAYADA

"Sin ti no soy nada; ¿Y el anillo pa'cuándo?; Búscate un hombre que te tenga llenita la nevera; Sin ti me muero; Te mato si me engañas; Eres mía, mía". Hits musicales con todo el inventario de estrofas y estribillos de las "guerras románticas". ¡Alucina! **El 86% de las canciones habla de amor-desamor, y el 53% muestra amor=sufrimiento.**<sup>1</sup> Nos cantan mensajes que equiparan amor a control, renuncia, pérdida, celos...

Nuestra cultura **mitifica la violencia pasional y justifica el odio romántico**, por eso en lugar de horrorizarnos, nos conmueve ver a la gente que enloquece, que destroza su vida o las vidas ajenas **¡¿¿por amor??!**

# ¡QUE NO!, que pasamos de MILONGAS ROMÁNTICAS

que normalizan o justifican comportamientos claramente abusivos.



Mmm. ¿Machismo en la cultura? Ve a la guía de LENGUAJES.

1. Guía MP3 ¿Reproduces Sexismo? Instituto Canario de la Igualdad.

# LIBERA AL AMOR... ¡DEL DRAMA!

¡Brrrr! sufrimos un bombardeo de mensajes sobre el amor que nos despistan y que nos hacen esperar cosas que no tienen que ver nada con amor, pero sí con control, dependencia, violencia...

Atrévete a pasar el **MITÓGRAFO** y detecta todos los mitos tóxicos sobre el amor...

¿VERDAD O MENTIRA?

## 1. EL AMOR TODO LO PUEDE

**¡ES MENTIRA!** El amor es increíble ¡sí!, pero no nos da superpoderes. A veces hay muuucho amor, pero chocamos, queremos cosas diferentes, no nos damos lo que necesitamos... *Por mucho amor que haya, la cosa solo puede funcionar si hay comunicación, respeto, conexión, compañerismo, cuidado y apoyo mutuo.* En fin, que el amor no es suficiente. ¡Alerta! si escuchas aquello de "si me quieres me perdonarás", esto es un chantaje emocional en toda regla. Puede que quieras mucho a esa persona, pero si te daña y te hace sufrir, por vuestro bien... ¡Ya estás cortando!

## 2. SI HAY AMOR TE ENTREGAS AL 100%

**¡ES MENTIRA!** ¡Ay, qué intensidad! Mira... amar es compartir, dar, sentir pero mucho mucho, pero de ahí a pensar en que es darlo tooodo, como que no. Por amor nos implicamos a tope, pero ¡joj!, no a cualquier precio. ¡Fuera sacrificios y dramas! Huye de aquello de "te regalo mi vida", "sin ti no soy nada", "tu amor lo es todo". *Lo importante es que hagas lo que sientes, sin presiones, que puedas ser tú, tal cual eres.* Tú decides libremente qué quieres dar y hasta dónde. Si te piden "pruebas de amor" o hacer cosas que no te apetece... ¡Alerta: amor tóxico!

## 3. TENER PAREJA NO ES ALGO ESENCIAL EN LA VIDA

**¡ES VERDAD!** ¡Pues claro! Pero buscar pareja está dentro del "guión de vida ideal" de nuestra sociedad. Y ¿te has dado cuenta de que nos muestran solo un tipo de pareja? Heterosexual, exclusiva, monógama, con convivencia, con hijas o hijos. Estar en pareja es una opción más; casarte y tener peques, ¡lo mismo! Lo importante es que te sientas bien con tus elecciones, que puedas decidir cómo quieres vivir tu vida. *Estar en pareja puede traer felicidad y placer a tu vida, pero también dolor y sufrimiento.* No es una opción mejor ni peor, se puede ser feliz de muuuchas formas.

## 4. SOLO HAY UN AMOR VERDADERO

**¡ES MENTIRA!** ¿Un único amor preparado por el universo en exclusiva para ti? ¡Uy! ¡qué pocas opciones entonces! ¿no? Alegra esa cara, porque tienes infinitas posibilidades de conectar y enamorarte con, ejem..., 7.500 millones de personas en el mundo. *¡Importante! todo amor es verdadero mientras ambas partes sean sinceras y auténticas.* Unos amores duran más, otros menos, y eso no los hace menos "verdaderos". Por eso, no temas cuando una relación que parecía perfecta deja de serlo, no es un fracaso, no temas sentir "ya no". Saber amar también es saber decir "adiós" cuando una relación no funciona...

## 5. LOS CELOS NO SON UNA PRUEBA DE AMOR

**¡ES VERDAD!** ¡Reseteando 3, 2, 1! Exacto, los celos no son amor, son el raye que te montas al temer perder... una relación. Los celos son inseguridades y los sentimos como ira, tristeza o miedo. *No son románticos, son un rollo porque, además, suelen usarse para justificar comportamientos egoístas, controladores o posesivos.* Vamos, como el culebrón que ve tu tío Luis a las cuatro de la tarde. Vale, y... ¿qué hacemos cuando los sentimos? Si eres una persona celosa ¡perdón! insegura... Tiene fácil solución: mírate tus temores, habla con tu pareja, ¡confía en ella! Y si no puedes... ¿para qué sufrir? piensa en dejar esa relación.



## 6. LA MEDIA NARANJA EXISTE

**¡ES MENTIRA!** ¿No encuentras a tu media naranja? Pues claro, ¡es que no existe! Tú ya eres una persona entera, única e irrepetible. *No necesitas a nadie que te complete, no existe un ser perfecto que pueda satisfacer todos tus deseos.* Sí, ya sé que a veces, al principio de la relación, hay un tiempo en el que crees que la otra persona es un semi dios o diosa, que encajan a la perfección y que te da todo lo que necesitas. Pero no, no es tu "media nada", es un ser humano como tú, con sus cositas buenas y regulares, con sus dudas, con sus cambios. La clave para "encajar" es justo ser tú al 100%, y desde ahí conectar, hablar, compartir, aprender y ver a dónde os lleva el día a día.

## 7. EN EL AMOR EL SUFRIMIENTO ES INEVITABLE

**¡ES MENTIRA!** ¡Brrr! seguro que escuchaste aquello de "quien bien te quiere te hará sufrir"... Pero ¿qué nos pasa con el amor?! Se supone que te juntas con alguien para disfrutar, pasarlo bien, compartir placer, estar a gustito. ¿Dónde cabe ahí el sufrimiento? *Amar y hacer sufrir son cosas incompatibles, porque si amas deseas lo mejor para la otra persona, quieres que esté lo mejor posible.* En todas las relaciones hay conflictos, pero si ves que no los resuelven y que se hacen daño, recuerda: sufrir no es romántico, no demuestra vuestro amor. Sufrir nunca es una forma de amar.

## 8. ESTAR EN PAREJA NO DA LA FELICIDAD

**¡ES VERDAD!** Cada día hacemos cosas para que la gente que queremos se sienta bien. Nos ayudamos y cuidamos, hacemos bromas, nos damos mimos... Pero la felicidad no depende de lo que te pasa, sino de cómo te tomas lo que te pasa, y eso es algo personal de cada cual. No puedes y no eres responsable de la felicidad de nadie, no puedes meterte en su cabeza y hacerle pensar y sentir las cosas de otro modo. Por eso... *no te cargues con lo que no es tuyo, por mucho que quieras a esa persona extramegaespecial, ella es la única responsable de su felicidad y de su vida.*

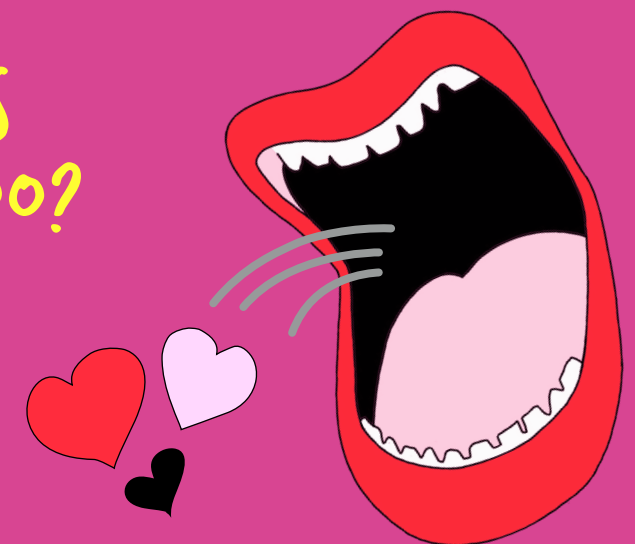
## 9. POR AMOR DEJAS DE SER TÚ

**¡ES MENTIRA!** Mmm... ¿te ha pasado que una amiga o amigo cambia de forma radical al echarse churri? Esas parejas que visten igual, van a todas partes juntas, vamos, que no vuelves a ver a esa persona a solas nunca más. ¡Qué pereza! Porque a ver, una cosa es compartir gustos, o descubrir cosas en tu pareja que te gustan y te las quedas para ti. Pero cambiar tus aficiones, tu estilo, tu forma de ser o tus amistades por agradar o encajar... eso ya tiene un tufillo de relación tóxica. Amar significa aceptar las diferencias de cada cual, querer desde esas diferencias. *Si tú cambias es porque lo sientes, no para que te acepten, no por miedo a dejar de gustarle...*

## 10. LA PASIÓN LO ES TODO

**¡ES MENTIRA!** El amor y el deseo vienen muchas veces de la mano, pero a veces no. Puedes amar a alguien pero no desearle y a la inversa. ¿Te ha pasado? También puede ocurrir que, además, ames o desees a otra gente. Y ahí entra en juego la comunicación, *hablar sobre qué tipo de pareja queréis, encontrar y decidir acuerdos, sin que los deseos y las necesidades de una persona se impongan sobre la otra.* A veces pasa que, con el tiempo, los sentimientos van cambiando... Que disminuya la pasión no cuestiona el amor que os tenéis, recuerda que son emociones diferentes. Escucha tus sentimientos, son un termómetro de lo que te pasa por dentro.

¿CUÁNTOS MITOS  
TE HAS TRAGADO?



# AMORES IMPOSIBLES

Quizá has pensado alguna vez que los amores difíciles son mucho más excitantes. Pero, a ver..., si te tapas la nariz y la boca a la vez ¿puedes respirar? ¡No! ¡Es imposible! Pues también es imposible estar a gusto en algunas relaciones...

## TE QUIERO... COMO AMIG@

Me gusta mucho una chica, pero me ve solo como un amigo... 😞 9:21

Todo un clásico... ¿La ves muy a menudo? 9:29 ✓

Sip, bastante. Yo siempre espero algo más, ¡no puedo evitarlo! Aunque no se lo digo porque me da vergüenza y tampoco quiero forzar nada... 😞 9:31

Valeee, lo de no forzar es obvio! Eso es pura química, vamos que surge o no surge. Perooo ¿no te estás torturando un poco al quedar tanto con ella? 😞 9:39 ✓

Pues sí, pero es que somos amigos! y lo peor es que ahora está encochada con uno, les veo hablando y me pongo malo... 😞 9:41

Ayy ese corazón partió! ¿probaste a quedar un poco menos con ella hasta que se te pase el atontamiento? 9:43 ✓

Bffff! Pues sí! Voy a darme un tiempo pa relajarme y no meter la pata, que al final veo que la pierdo como amiga... 9:44

## ¡ES QUE NO FLUYE!

Brrrr Lo hemos intentado mil veces, pero ¡no sé...! 😞 12:40

Entonces... ¿lo vuestro no va bien? 😞 12:42 ✓

Pues no..., estaba la cosa un poco rara... Entonces conoció a otra persona y me propuso abrir la relación, y eso ya me raya un montón... 😞 12:44

¡Uy! Lo de poliamor es algo mu personal, te tiene que apetecer de verdad, si no vas a sufrir un montón, ya te lo digo. 💔 12:45 ✓

Pues ahí estoy... agobiándome al máximo, porque por más que lo intento, lo paso fataaaal. 12:48

Mira, el amor es para estar a gusto. Lo habéis intentado varias veces y no fluye, no te apetece lo que te propone, te hace daño, no llegan a un acuerdo... 12:50 ✓

Pues sí, la verdad es que esto no tiene sentido, prefiero estar sin pareja a estar sufriendo... 🙄 12:51



## SI EL AMOR TE APRIETA, NO ES TU TALLA

¡Ay, es que me encanta! pero también tiene algo que me agobia. 🤔 17:19

¡Vaya! Y... ¿Qué sucede? 17:25 ✓

No sé, siento como que no le gusto del todo. Es como si le molestasen cosas de mí, pero no sé muy bien... 17:26

Pues si no le gustas como eres, ¡ya sabe!... 🙄 17:30 ✓

Ya, intento adaptarme pa gustarle más y luego me quedo fatal, me siento idiotaaaaaa. 17:35

¿Has oído lo de que si el amor aprieta, no es tu talla? Te estás encajando en una relación en la que no hay sitio para ti... Estás dejando de ser tú! 17:36 ✓

Yaaaa.... es que me pone un montón, con ese cuerpazooo. 😞 17:37

Espabila!!!!!!!!!!!! A veces nos pillamos de alguien con quien no podemos tener naaada bueno. 17:39 ✓

Me da cosa dejarlo, pero a la vez pensarlo es una liberación!!!! ← 17:45

## “AMOR” EXPRIMIDOR, ¡NO, GRACIAS!

Es que cuando nos conocimos fue un flechazo, muuuuy fuerte, nos entendíamos sin palabras... Ahora estamos tooo el día de movidas... 23:05

Arggg. De subidón y bajón, a lo “ni contigo ni sin ti”...????? 23:09 ✓

Pues sí..... Además, no me concentro, he cateado 5 y tengo una ansiedad que me subo por las paredes... estoy to el día de bronca en casa. 🤔 23:10

Bueno, pues parece que el cuerpo te está pidiendo a gritos que lo dejes. Porque... ¿Es tu media naranja o más bien es tu exprimidor? 😞 23:11 ✓

Ya, ya sé que lo de la media naranja es un puro cuento como lo de los Reyes Magos... Puuuf ahora es más bien un exprimidor... ¡A ver cómo me desengancho! 23:13

Muchooooo ánimoooo que tú puedes!!!! Te mereces estar biennn! Sabes que estamos para lo que quieras ¿verdad? ❤️❤️❤️ 23:19 ✓

Graciiiiiiiiiiiiasssss, hablar contigo me ayuda un montón, les voy a necesitar mucho estos días... 😞 23:20



# RUPTURAS AMOROSAS

**¿Obsolescencia Programada?** Las "historias de amor" no tienen fecha de caducidad como los yogures, pero "para siempre" puede ser a veces demasiado tiempo...

**¿Las rupturas SON FRACASOS?** Pues así nos lo enseñaron, pero **NO**, algunas rupturas **SON AUTÉNTICAS LIBERACIONES**, auténticos éxitos.

**El Corazón "Partió" es real**, el "se me ha roto el corazón" es un dolor parecido a un microinfarto que tiene que ver con catecolaminas, adrenalina...

**Nos rayamos** pensando, recordando, rumiando... **con falsas ideas tipo:** "era mi amor verdadero", "solo hay un amor así en la vida", blablablá.

**Si hay daño**, control, sientes que no eres tú, te ponen muros, si no fluye... entonces **DEJARLO ES LO MEJOR**. (Si no lo ves, lo harás más adelante).

1. ¡Mira las investigaciones [aquí!](#)

Empezamos y consolidamos el amor con promesas: "hasta que la muerte nos separe", "para siempre"... pero **la vida da muchas vueltas...**

**El cerebro interpreta el DOLOR del desamor** ¡equiparándolo a una quemadura!, activando sistemas neuronales primitivos parecidos a los del hambre o sed.

Y **nadie tiene la CULPA (responsabilidad) total**: el amor viene y va, se acaba (a ti o a tu pareja), se construye o destruye. Y si no fluye, mejor aceptarlo que mendigar o exigir amor.

Inmoviliza, bloquea, obsesiona... y **aparecen los MIEDOS**: a quedarte sol@, a que nadie nos quiera, a no superarlo, a no volver a enamorarte nunca más...

**¿EL FEMINISMO INCENTIVA RUPTURAS?**  
¿Acaba con el romanticismo?

Pues **NOOO**, la evidencia científica apunta justo lo contrario: ¡Las parejas feministas tienen relaciones más satisfactorias y estables!<sup>1</sup>

EL #FEMINISMO critica el romanticismo chungo. Rompe con relaciones de maltrato.

**MANTIENE EL AMOR ROMÁNTICO EN IGUALDAD.**

## LAS RUPTURAS AMOROSAS

### “amorosas”

Porque sabemos **decir adiós con amor**, podemos seguir queriéndonos de otra forma.

Podemos hacerlo bien, sin jugadas sucias, ni estrategias ni guerras... **desde lo que nos unía** y con respeto.

¡Y pa'lante! **Me cuido y me dejo cuidar**, reconstruyo mi amor propio, intento contacto cero al inicio si duele, venzo las ganas de no hacer nada, conozco gente y hago cosas nuevas, acepto, no enmascaro el dolor...

Y un poquito de paciencia, te aseguramos que...

**¡SE SOBREVIVE A UNA RUPTURA!**

**Desbloquea el amor... y si hay que romper, se rompe.**

Estar en un puente y... ¿cerrar junt@s un candado con llave, tirarla al río? Mmm, no se nos ocurre un símbolo más chungo para expresar amor:

Un objeto frío, duro, mecánico, al que le quitamos la llave, sin permitir la libertad de cambio de opinión, replanteamiento o separación.

Una cerradura: un símbolo de control, posesión, propiedad privada, causa de muchas rupturas traumáticas.

**Del amor candado al amor libre.**



## “¡Ay, que ma'dejao!”

### LAS RUPTURAS CHUNGAS

Muchas batallas románticas surgen por **querer coartar la libertad**: que no se marche, que seas su prioridad...

Según el amor patriarcal: “yo soy tuy@ y tú eres mí@”. Dejar a alguien o **que te dejen se considera máxima traición**.

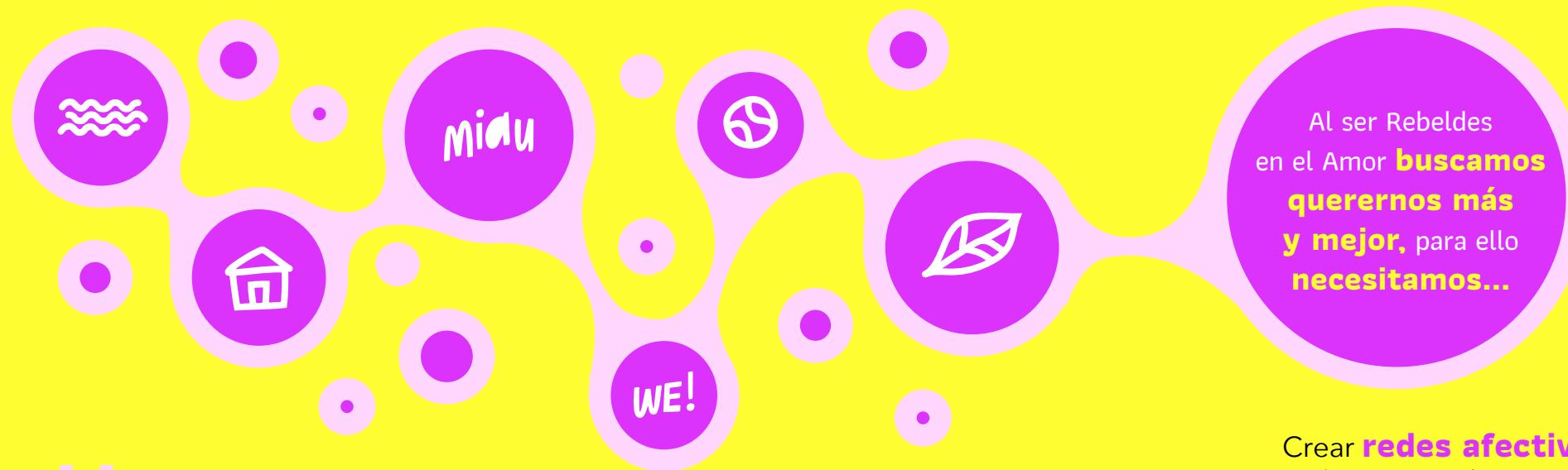
Visto así, **es un dramón de Des(amor)** lleno de rencor, con “víctimas y culpables”, con quienes sufren lo indecible y quienes “merecen el odio eterno”...

Y con la excusa de la “**enajenación romántica**”, se supone que hay licencia para odiar, violentar, vengarse o cualquier maldad.

**ESTAS RUPTURAS SACAN LO PEOR DE TI Y TE CHUPAN LA ENERGÍA.**

# AMOR A LO GRANDE, AMOR COLECTIVO

Las personas estamos rodeadas de afectos en nuestra vida, pero si no tenemos pareja se dice que "estamos solas"... ¡Pues no! el amor es muuucho más. Está dentro de ti, en tu **familia**, tus **colegas**, tus **mascotas**, en tus **aficiones**, en la **naturaleza**, en el **arte**... ¿Se te ocurren más?



Frente al paraíso romántico individual que nos promete el amor eterno, alcanzar la utopía colectiva amorosa, aquella en la que todos nos salvamos creando redes de cooperación y ayuda mutua. El capitalismo nos quiere aislados, de dos en dos, en niditos de amor en los que permanecemos muy ocupados."

Coral Herrera Gómez

El amor es una energía con la que nos relacionamos con el mundo, que **nos conecta**, nos ayuda a ser mejores.

Al ser Rebeldes en el Amor **buscamos querernos más y mejor**, para ello **necesitamos...**

Crear **redes afectivas** en las que podamos querernos bien, y mucho... y de forma rebelde.

**Ensanchar** el concepto restringido de "amor".

**Expandir** el amor en forma de redes de afecto.

**Construir** romanticismos más diversos e igualitarios.

**Sacar** el amor a la calle, al insti, al trabajo, al estadio de fútbol...

**Ir más allá** del amor de pareja.

**Crear redes** de empatía, ayuda mutua y solidaridad.

**Multiplicar** la gente a la que queremos.

**Hacer** que quepan tod@s, sin desigualdades ni violencias.

**Dar** más espacio al amor en nuestras vidas.





# Entonces... ¡AMOR COMPAÑERO!

Es libre, no parte del interés o la necesidad.

Se siente, te hace vibrar y crecer.

No necesita contratos ni hacer promesas irreales.

Hacemos el humor todos los días.

Te hace reír, no sufrir.

Se siente y se demuestra.

Está libre de posesividad, celos, obsesiones.

Lleno de respeto, ternura, generosidad y buen trato.

Es confianza, comunicación y consenso.

Si hay sexo... es súper guay y consensuado, nunca moneda de cambio.

Busca la felicidad propia y la de otras personas.

Es espacio común y es espacio propio-individual.

Es equilibrio entre dar y recibir.

El amor compañero se expande y se multiplica. Cuando es una relación llena de amor del bueno, es... Contagioso.

# QUE TE ACOMPAÑA, CUIDA... ¡TE HACE FELIZ!

# 10 HITS PARA TRIUNFAR EN EL AMOR

**1 ▶** El amor es para **disfrutar** desde la libertad, **¡fuera los malos rollos!**

**2 ▶** **¡Tu primer amor... tú!** Si te tienes en cuenta, podrás elegir muuucho mejor.

**3 ▶** **Exprésate como eres...** La autenticidad es muestra de una buena autoestima.

**4 ▶** **Escucha tus sensaciones**, te darán pistas de qué te hace sentir bien y qué no.

**5 ▶** **Aprende siempre** de cada situación que vivas, porque esto del amar... es un arte.

**6 ▶** ¿La mejor forma de entenderse? ¡Con el **respeto** y el **cuidado** por delante!

**7 ▶** No te cortes de decir y preguntar... Una **comunicación sincera** es la clave.

**8 ▶** Una relación sana funciona si hay **igualdad** y estáis a gusto, **¡nada de tira y afloja!**

**9 ▶** **Hay muchos tipos de amor** (amistades, familia, pareja, colectivo...). **¡Todos importantes!**

**10 ▶** El amor R-evoluciona tu cuerpo y tu vida. Mmm, imagina las **sorpresas** que te esperan.

# AFINA TU AMOR REBELDE

Un amor a lo grande, colectivo y compañero en el que...

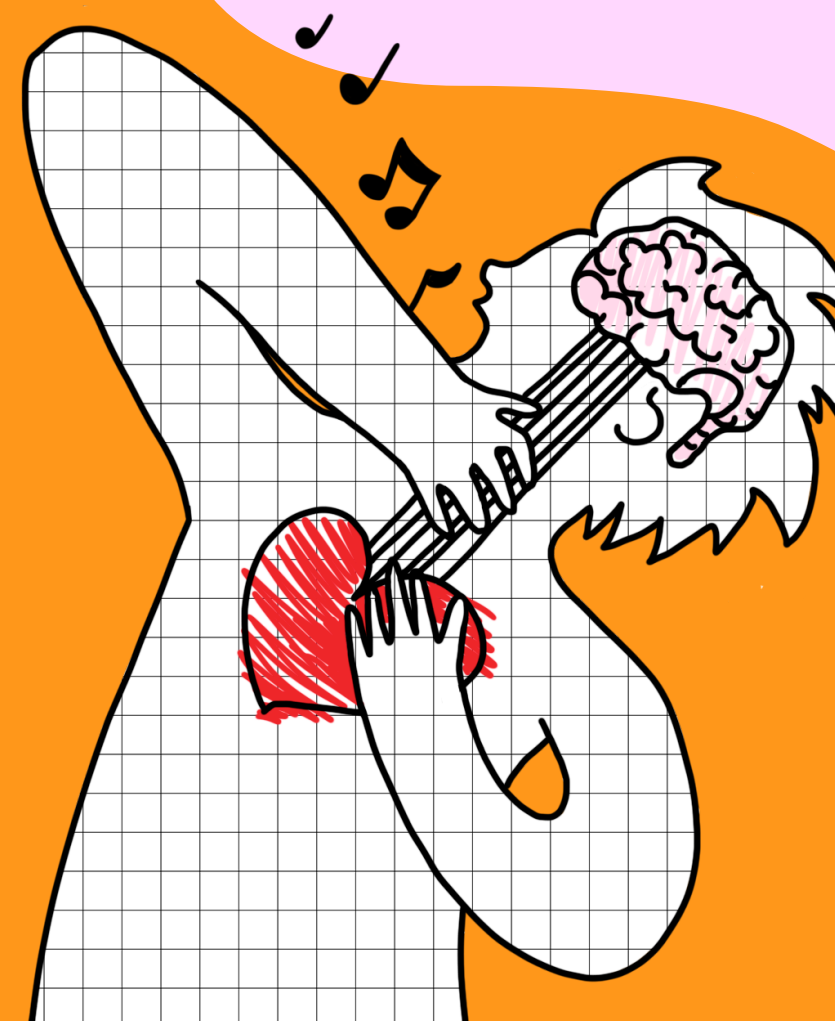
Se hace el "humor" todos los días.

Donde el amor vale la alegría, no la pena.

Quien bien te quiere te hace reír... no sufrir.

Ya vienes "feliz de casa"... no condicionas tu felicidad a tu pareja.

No eres el amor de "su vida" porque ya lo eres de la tuya.



# Oooohhh... ¿Todavía quieres más?



## OTRAS FORMAS DE AMAR SON POSIBLES

**¡Te van a encantar!** Cualquiera de los **libros o artículos de Coral Herrera Gómez** son la caña. Y también maravillosos el de Fina Sanz Ramón: **"Los vínculos amorosos"**, y el de Charo Altable Vicario: **"Otras maneras de amar. Otro amor es posible"**.

## MITOS DE AMOR ROMÁNTICO

**¡Una App!** ¿Quieres jugar con el móvil? Diviértete con la **APP DETECTAMOR** del Instituto Andaluz de la Mujer (Eva de la Peña Palacios) y su **Manual de uso ¿Sabes lo que sí es amor?**

**¡Canciones!** "La canción rayada: el amor romántico" en **MP3 ¿Reproduces Sexismo?** del Gobierno de Canarias (Eva de la Peña Palacios).

**¡Una investigación! Andalucía DETECTA y PREVIENE** del Instituto Andaluz de la Mujer.

## Y MÁS SOBRE AMOR

En el **LABORAMORIO** del Instituto Navarro para la Familia e Igualdad (Juan Lillo Simón), encontrarás preguntas, juegos y actividades.

Y tú... ¿Qué?  
¿Te atreves a  
despatriarcar el AMOR?