

Sexo Sentido

# Humillación a la carta

Aquí les dejamos una invitación para sincerarse y reconocer cuánto falta por ganar en la cruzada por el respeto mutuo y contra la violencia de género. Es un test elaborado por la investigadora Ana Cáceres y otras colaboradoras del Servicio Nacional de la Mujer de Chile. Pueden responderlo también los hombres o debatirlo en casa



Mileyda Menéndez Dávila  
mileyda@juventudrebelde.cu

6 de Febrero del 2015 22:35:38 CDT



La violencia lleva implícita en sí misma la debilidad.

Paul Valéry, escritor francés

Los reportes de violencia asociada a patrones de género crecen en el mundo de año en año, pero no se trata de un aumento explosivo de casos, sino de una mayor claridad del fenómeno gracias al accionar de cientos de organizaciones que priorizan el tema, y también al despertar de quienes juegan algún rol en esas historias, como víctimas o victimarios, o desde la permisiva mirada ajena que imponen las «buenas» costumbres.

Momentos para reflexionar: El 25 de cada mes es el Día Naranja contra el maltrato a mujeres y niñas. El 30 de enero es el Día Mundial de la No Violencia. Incluso se dedica cada 6 de febrero al Día Mundial de la Tolerancia Cero contra la mutilación genital femenina.

Pero no bastan las campañas internacionales si al interior de las familias le seguimos el juego al abuso cotidiano; si conceptuamos el sexo como obligación conyugal o permitimos que nuestros

## ¿Sabías qué?

- Salud sexual en la 24 Feria Internacional del Libro de la Habana
- Convocan al concurso de poesía Soy el amor, soy el verso
- ¿Sabías que...?

## ¿...? Pregunte sin pena

OTROS SUPLEMENTOS

hijos crezcan viendo a mamá depender de los dictados de papá.

Lo paradójico es que para muchas mujeres empoderadas en el plano económico y sociopolítico la idea de haber sido violentadas por su pareja resulta casi una herejía. Si no les han levantado la mano y son ellas quienes controlan el presupuesto hogareño se consideran a salvo del flagelo.

Aquí les dejo una invitación para sincerarse y reconocer cuánto falta por ganar en la cruzada por el respeto mutuo. Es un test elaborado por la investigadora Ana Cáceres y otras colaboradoras del Servicio Nacional de la Mujer de Chile y avalado además, por el Servicio de Noticias de la Mujer de América Latina y el Caribe, SEMLac. Pueden responderlo también los hombres o debatirlo en casa como un instrumento para comprender las múltiples caras de este asunto.

Responde cada pregunta y luego suma los puntos (Sí = 3, A veces = 2, Rara vez = 1, Nunca = 0). Busca el resultado en la tabla del Índice de abuso y reflexiona sobre los cambios que precisas hacer para evitar males mayores en tu vida.

#### Autodiagnóstico de violencia en la pareja

1. ¿Sientes que tu pareja te controla constantemente?
2. ¿Te acusa de infidelidad o de que actúas en forma sospechosa?
3. ¿Has perdido contacto con amigas, familiares, compañeros de trabajo para evitar que tu pareja se moleste?
4. ¿Te critica y humilla, en público o en privado, sobre tu apariencia, tu forma de ser, el modo en que haces tus tareas hogareñas?
5. ¿Controla estrictamente tus ingresos o el dinero que te entrega, originando discusiones?
6. Cuando quiere que cambies de comportamiento ¿te presiona con el silencio, la indiferencia o te priva de dinero?
7. ¿Tiene tu pareja cambios bruscos de humor o se comporta distinto contigo en público, como si fuera otra persona?
8. ¿Sientes que estás en permanente tensión y que, hagas lo que hagas, él se irrita o te culpabiliza?
9. ¿Te ha golpeado con sus manos, con un objeto o te ha lanzado cosas cuando se enoja o discuten?
10. ¿Te ha amenazado alguna vez con un objeto o arma, o con matarse él, a ti o a algún miembro de la familia?



#### Experiencia científica para seguir innovando

Mayte María Jiménez

17 de Enero del 2015 20:27:16 CDT



#### Poesía de Alberto Acosta-Pérez

Aberto Acosta-Pérez

10 de Enero del 2015 22:24:31 CDT



#### Peña de febrero: ¿Cómo pruebas tu amor?

Mileyda Menéndez Dávila

6 de Febrero del 2015 23:38:36 CDT



#### Cuba Va en línea

Yurisander Guevara

4 de Febrero del 2015 20:32:37 CDT

11. ¿Sientes que cedes a sus requerimientos sexuales por temor o te ha forzado a tener relaciones sexuales?

12. Después de un episodio violento, él se muestra cariñoso y atento, te regala cosas y te promete que nunca más volverá a golpearte o insultarte, y que todo cambiará?

13. ¿Has buscado o has recibido ayuda por lesiones que él te ha causado?

14. ¿Es violento con la familia o con otras personas?

15. ¿Ha sido necesario llamar a la policía o lo has intentado al sentir tu vida y la de los tuyos en peligro?

### Índice de abuso

De 1 a 11 puntos. Tiende a ser abusiva. Existencia de problemas en los hogares, pero que se resuelven sin violencia física. De 12 a 22 puntos. Primer nivel de abuso. La violencia en la relación está comenzando. Es una situación de alerta y un indicador de que puede aumentar en el futuro. De 23 a 34 puntos. Abuso severo. Es importante solicitar ayuda institucional o personal y abandonar la casa temporalmente. De 35 a 45 puntos. ¡Abuso peligroso! Considera de inmediato la posibilidad de dejar la relación en forma temporal y obtener apoyo externo legal. El problema de la violencia no se resuelve por sí mismo o con que ambos lo quieran. Tu vida puede estar en peligro en más de una ocasión y tu salud física o mental pueden quedar permanentemente dañadas.



Enviar por Email

Compartir:

### ENVÍE SU COMENTARIO

Nombre

Email

Comentario

#### Normas

- Los comentarios deben basarse en el respeto a los criterios.
- No se admitirán ofensas, frases vulgares

- ni palabras obscenas.
- Nos reservamos el derecho de no publicar los que incumplan con las normas de este sitio

Acepto términos y condiciones para comentar

ENVIAR

1 Juan Rodríguez Sánchez - 7 de Febrero del 2015 8:05:12 CDT

Estimada compañera. Independientemente a que es real que muchas mujeres sufren de maltrato en el mundo, soy del criterio que la posición suya, como la de casi todas las personas que escriben sobre este tema, es sesgada y parcializada y en realidad no fomenta la igualdad de género por cuanto sólo se abocan a mostrar un lado de la realidad, es cierto que es necesario un día para recordar a todos la no violencia contra la mujer pero ¿y contra el hombre? existen formas muy sutiles de agresión no violenta que son empleadas por muchas mujeres y en el test que se muestra hay situaciones en la que bien pueden verse reflejados muchos hombres y ¿qué hay del abuso de los niños, en primer lugar por parte de sus madres? Y acaso ¿no existe el acoso, en primer lugar sexual, por parte de mujeres que se encuentran en cierta posición jerárquica? Si se va a tratar el problema de género pienso que hay que tener la mente amplia y adentrarse en el problema, es muy difícil que algún hombre reconozca esta situación con su pareja por el condicionamiento cultural al que siempre se ha sometido al hombre, en primer lugar por la madre, no sólo el padre, pero situaciones así existen y mucho más de lo que se piensa, sería interesante que hicieran un estudio al respecto.

2 Doris - 7 de Febrero del 2015 8:28:26 CDT

Oigame, Mileyda, está fuerte la encuesta. Yo no tengo esas experiencias, afortunadamente, a pesar de tener casi 60 años. Y me alegro, porque hubiera pasado en resto de mis días en Manto Negro... Hay que tener una autoestima elevada y una independencia económica, eso es lo que yo les recomiendo a todas las mujeres. Sólo así podremos ejercer nuestros derechos plenamente. Siempre he dicho que si no fuera revolucionaria por convicción, lo sería solo por los derechos y las oportunidades que me ha dado esta sociedad como mujer. Lástima que muchas no han sabido aprovecharlos. Muchas gracias por su escrito

3 Baby - 7 de Febrero del 2015 9:02:00 CDT

Cuando era pequeña vi a mi papá golpear a mi mamá, ellos se divorciaron. Con el tiempo descubrí que no fue solamente en esa ocasión que la golpeó. Al iniciar mi vida sexual en varias oportunidades y dada la inmadurez propia de mi edad fui abusada verbalmente y una vez físicamente, me dije a mi misma que no iba a permitir que nadie más me hiciera lo mismo. Tengo una relación de once años y desde el principio ante cualquier indicio de violencia física o verbal lo he parado en seco. Considero muy importante que cada mujer sepa identificar cuando está en presencia de la violencia que no necesariamente tiene que ser física, y si no puede o no sabe cómo hallar la solución, debe de buscar ayuda profesional porque no podemos permitir que nadie, absolutamente nadie nos abuse, maltrate, denigre, anule, ni nos humille. Nunca tarde para rectificar. tenemos derecho a ser tratadas como seres humanos que somos.

4 Amigo - 7 de Febrero del 2015 11:42:41 CDT

Haces bien, yo tambien Baby vi maltratar a mi madre una vez cuando niño creo que eso me alimento mi odio a los hombres que lo hacen y que me dices en el sexo de que hay que hacerlo porque soy el macho, prácticamente una violación, otro abuso frecuente que la mujer cede a veces por complacer y ahí esta el error. La mala contesta y groserías vulgares por machismo abunda mucho a pesar del desarrollo alcanzado por la sociedad, todavía hay mucho maltrato y me da pena por las mujeres que lo soportan y me molesta también porque no salgan de eso. Un beso a una amiga de este foro de santiago de cuba que un dia escribió narrando maltrato de su pareja, a la cual me solidarice y estimule con deseos de que saliera de esa situación, ojala lea este artículo y este mansaje de un amigo, que seas feliz.

5 didy - 9 de Febrero del 2015 9:37:23 CDT

Muy interesante y realista este tema que plantea Mileyda. En la actualidad podemos encontrarnos con un gran numero de mujeres que han sido maltratadas de una forma u otra, ya sea fisica, verbalmente, y en ocasiones hasta domesticamente, y aunque muchas se lo callan, y lo aguantan por temor al q diran, o a la culminacion de la relacion, encambio otras un poco mas valientes deciden ponerle fin a esta situacion, q no deberia pasar en bajo ninguna circunstancia. Tengo 22 años, y en mi corto recorrido por la vida, gracias a dios, nunca he tenido una situacion de ese tipo con mis relaciones, aunque si tengo una amistad, que no corrio con la misma suerte y su actual pareja la agrede tanto verbal como fisicamente, y yo como amiga, le hablo, y le aconsejo, pues creo que el hombre que le levante la mano a una mujer, sencillamente no la merece, pero tristemente no todas las

mujeres pensamos así, por eso yo trato de ayudarla y darle mi apoyo en todo lo que me concierna, pero al final la decisión es personalmente de ella, por eso les digo a todas las mujeres que estén leyendo este escrito, ante todo las primeras que nos tenemos que querer y valorar somos nosotras mismas, para que después nos quiera, valore y respete todo aquel que venga atrás, saludos a todos los amigos.

6 Jull - 9 de Febrero del 2015 12:15:20 CDT

Buenos días a todos los foreros, el tema es muy interesante y necesariamente debatible en todos los círculos sociales, realmente según versa un viejo adagio, se hace de la costumbre un hábito y llega a ser ley dentro de la sociedad, las mujeres tienen que interiorizar que esto es un flagelo que es necesario arrancar de raíz, ya que la mujer y el hombre son seres humanos con igualdad de derechos, pero hay una batalla, que es la que tenemos que ganar y es en nuestros hogares, a la hora de la educación que se les da a nuestros hijos, desgraciadamente es tanto el arraigo de este problema que hasta las madres son colaboradoras de brindar esta educación a los pequeños, donde hacen ver que los hombres somos lo que llevamos siempre la voz cantante en todo, que la mujer está para ser subyugada, para servir, para cumplir, que los varones son supremacía dentro de la sociedad, jerárquicamente hablando, cuando este tipo de educación, de dogma, de patrón educativo se revierta entonces iniciaremos un viaje de reversión en este tema y así podremos lograr que tanto el hombre como la mujer estén en igualdad de derecho, por eso quiero no terminar, porque seguiré aquí, junto a este equipo, a esta familia tan hermosa que he encontrado, por lo que dejo estas palabras las que son una creencia bíblica, pero son muy bellas y a tono con el tema, para que sirvan de reflexión a todos y seamos capaces de tocar este en todos los lugares donde estemos, no seamos partícipes de acciones negativas en contra de las mujeres, no seamos solo fachada, de decir una cosa y luego hacer otra bien distinta, “La mujer salió de la costilla del hombre, no de los pies para ser pisoteada, ni de la cabeza para ser superior, sino del lado para ser igual, debajo del brazo para ser protegida, y al lado del corazón para ser amada”...  
rege@banes.hlg.sld.cu

[PORTADA](#) [CUBA](#) [INTERNACIONALES](#) [OPINIÓN](#) [CULTURA](#) [CIENCIA Y TÉCNICA](#) [DEPORTES](#)

[MAPA DEL SITIO](#) [QUIÉNES SOMOS](#) [CONTACTO](#)

PERIÓDICOS DIGITALES CUBANOS

[Adelante](#) | [Ahora](#) | [Escambray](#) | [Guerrillero](#) | [Granma Nacional](#) | [Granma Internacional](#) | [Habanero](#) | [Girón](#) | [Invasor](#) | [Victoria](#) | [La Demajagua](#) | [Periódico 26](#) | [Sierra Maestra](#) | [Trabajadores](#) | [Tribuna de La Habana](#) | [Venceremos](#) | [Vanguardia](#) | [5 de septiembre](#) | [AIN](#) | [Prensa Latina](#) | [Bohemia](#) |

**JUVENTUD rebelde** Desarrollado por: [Grupo de desarrollo de Juventud Rebelde](#)

Directora: Marina Menéndez | Subdirectores editoriales: Herminio Camacho, Ricardo Ronquillo y Yailin Orta

21 de octubre del 1965  
ISSN 1563-8340 © Copyright Juventud Rebelde

