



Glosario

Amor romántico: construción social do proceso de namoramento que establece un código de crenzas compartido sobre como debe ser o amor de parella e como deben comportarse as persoas no marco dunha relación afectiva. Trátase dunha visión pouco realista que establece obxectivos imposibles de cumprir, establecendo un modelo desigual entre mulleres e homes.

Botrato: substantivo que denota unha acción de coidado cara unha mesma e cara as persoas que nos acompañan, e que implica o respecto e trato igualitario baseado no benestar propio e alleo.

Ciclo da violencia machista: é o proceso no que se expresa a violencia machista no marco da parella, consta dun total de tres fases: acumulación de tensión, explosión de violencia, calma ou lúa de mel.

Cisheteronormatividade: é un termo creado en 2011 por activistas daneses, que describe calquera conxunto de normas de estilo de vida que sostén que as persoas se dividen de forma natural en dous sexos distintos e excluíntes, home e muller, con roles de xénero determinados. Sostén que a heterosexualidade e a homosexualidade son as orientacións sexuais normais, excluindo todas as restantes. Consecuentemente, aliña o sexo biolóxico, a identidade de xénero e o rol de xénero, e mantén que a heterosexualidade e a homosexualidade normativas son as únicas formas de sexualidade posibles.

Cultura afectivo-sexual: construción social que existe entorno ás relacións afectivas e de parella, e a expresión da sexualidade neste marco relacional.

Emoción: estado da persoa ou sentimento que temos cara alguén ou cara algo e motiva en nós unha reacción concreta: alegría, tristura, enfado, sorpresa..., como resposta a un estímulo interno ou externo.

Escada da violencia: exemplo simbólico da progresión que toma a violencia machista e as diferentes formas en que pode manifestarse no marco dunha relación afectiva de parella.

Esteriotipos de xénero: conxunto de crenzas existentes sobre as características que se consideran apropiadas para homes e para mulleres. Son simplificacións baseadas en prexuizos, que se toman como certas e naturais e impiden ver que hai moitas formas de ser muller ou home.



AlgoEntreNós

Equidade de xénero: refírese á xustiza no tratamento de homes e mulleres, segundo as súas necesidades respectivas. Esta perspectiva posibilita desnaturalizar o patriarcado para reformular as relacións de xénero desde a infancia ata a adultez, transformando as relacións xerárquicas entre homes e mulleres en vínculos democráticos de responsabilidade compartida. A partir deste concepto pódense incluír tratamentos iguais ou diferentes en termos de dereitos, beneficios, obrigacións e oportunidades, posto que se apunta á compensación das desvantaxes históricas e sociais das mulleres.

Expresión de xénero: é a forma en que se manifesta o xénero dunha persoa: a súa vestimenta, o seu físico, os seus comportamentos...

Feminismos: movemento social e político que reivindica o recoñecemento efectivo das mulleres como suxeitos de dereito. Ten un carácter histórico e conta, entre os seus logros, co recoñecemento de dereitos políticos, sociais e civís para as mulleres e nenas ao longo da xeografía mundial.

Heteronormatividade: concepto que sostén á heterosexualidade como a norma social ou modo preferido para a orientación sexual. Asume o binarismo de xénero e que as relacións sexuais e matrimoniais son as máis adecuadas entre as persoas de sexo oposto.

Heteropatriarcado: sistema que organiza a vida social e política baixo a lóxica dominante da masculinidade e primando a heterosexualidade como única forma de expresión da orientación sexual.

Heterosexismo: refírese á crenza ou suposición de que todas as persoas son heterosexuais e que a heterosexualidade é o normal e o aceptable. O heterosexismo implica tamén a crenza de que as persoas heterosexuais son por natureza superiores ás persoas con outra orientación sexual, o que supón a discriminación e o prexuízo das diversas orientacións sexuais en favor das persoas heterosexuais.

Identidade de xénero: refírese a como cada persoa vive e sente o seu xénero, podendo corresponder ou non co sexo biolóxico. Abarca a vivencia do corpo (que pode incluír modificacións da aparencia corporal), a vestimenta, as formas de falar, etc. Fálase, entón, de persoa "trans", cando a identidade de xénero autopercibida non se corresponde co sexo asignado ao nacer, e de persoa "cis" cando esa identidade si coincide co sexo asignado no momento do nacemento.

Interseccionalidade: é a interacción entre dous ou máis factores sociais que definen a unha persoa. As cuestións de identidade como o xénero, a etnia, a raza, a localización xeográfica ou mesmo a idade non afectan a unha persoa por separado. Pola contra, estas combínanse de diferentes xeitos, xerando distintas desigualdades (ou vantaxes).



AlgoEntreNós

LGTBIOA+: as siglas refírense respectivamente a lesbianas, gays, transexuais, bisexuais, intersexuais, queer, asexuais e, co +, outras orientacións, expresións e identidades de xénero diversas). Esta diversidade fai referencia a dúas roturas da norma (ser cis e ser hetero). Falamos de orientación e do xénero.

L - Lesbiana: fai referencia a unha orientación. Tradicionalmente definiuse como unha muller que mantén relaciónes sexo-afectivas con outras mulleres.

G - Gai: tamén estamos a falar dunha orientación. Tal e como ocorre co termo anterior, adoitaba definirse como o home que mantén relaciónes sexo-afectivas con outros homes.

T - Trans: esta sigla fai referencia ao xénero. Son persoas trans todas aquelas persoas que non se identifican co xénero asignado ao nacer.

B - Bisexual: volvemos falar dunha orientación. A bisexualidade é a orientación daquelas persoas que manteñen relaciónes sexo-afectivas con persoas de calquera xénero.

I - Intersexual: este termo non fai referencia nin ao xénero nin á orientación, senón que se refire a unha condición biolóxica. Trátase dunha combinación de características biolóxicas que non se poden clasificar nos estándares tradicionais binarios coñecidos como femininos ou masculinos.

Q - Queer: é toda aquela persoa que rompe a norma da *cisheteronormatividade*. Moitas persoas utilizan esta etiqueta e non outras para representar a fluidez do xénero e da orientación.

A - Asexual: orientación na que a atracción non se dirixe cara a ningún xénero.

+ - Plus: este símbolo fai referencia á inclusión de todas aquelas etiquetas que tamén rompan a *cisheteronormatividade* e que non estean recollidas polas siglas anteriormente mencionadas.

Machismo: ideoloxía que promove e defende a superioridade dos homes fronte a inferioridade e submisión das mulleres, dando lugar a un sistema de organización social desigual que é o patriarcado.

Masculinidades disidentes: inclúen a aqueles homes que realizan unha revisión crítica da súa masculinidade tradicional, despoñéndose de privilexios e buscando crear unha identidade masculina que incorpora o feminismo como valor fundamental.

Masculinidade hexemónica: modelo tradicional de masculinidade baseado no exercicio do poder patriarcal por parte dos homes, que asocian a súa identidade masculina a valores como a fortaleza, o poder, a competitividade e a violencia.



AlgoEntreNós

Mitos do amor romántico: refírese a relatos fantasiosos e ideais sobre o namoramento e o comportamento das parellas namoradas que resultan irrealis e imposibles de cumprir na vida real.

Orientación sexual: refírese á capacidade de sentir unha atracción emocional, afectiva ou sexual cara a outras persoas, dun xénero diferente, do mesmo xénero ou de varios xéneros.

Patriarcado: sistema de organización social que crea e sostén unha situación na que os homes teñen máis poder e privilexios que as mulleres. Reprodúcese por medio dunha ideoloxía ou conxunto de crenzas que lexitima o poder e a autoridade dos homes sobre as mulleres, á vez que xustifica a violencia contra aquelas que atentan ou que se percibe que atentan contra os ideais da familia patriarcal. As ideoloxías patriarcais constrúen as diferenzas entre homes e mulleres e fano entendendo que a inferioridade destas é bioloxicamente inherente ou natural, e desa maneira manteñen e profundan as formas de dominación.

Poliamor: termo empregado para referirse a unha relación amorosa non monógama, de tres ou máis persoas con consentimento e coñecemento de todas as persoas involucradas.

Responsabilidade afectiva: refírese a que os nosos actos teñen consecuencias noutras persoas e, polo tanto, debemos prestar atención a como nos relacionamos, tendo en conta a comunicación, o coidado do vínculo, a empatía, etc.

Roles de xénero: normas sociais e de conduta que, dentro dunha cultura específica, son amplamente aceptadas como socialmente apropiadas para as persoas dun sexo específico. Adoitan determinar as responsabilidades e tarefas tradicionalmente asignadas a homes, mulleres, nenos e nenas. Do mesmo xeito que o xénero, os roles de xénero son construídos e aprendidos na sociedade, polo que poden modificarse e transformarse a partir do respecto aos dereitos humanos das persoas e ao desprezamento das súas liberdades e capacidades.

Sexo asignado: concepto biolóxico que se refire ás características xenéticas, hormonais e funcionais que permiten a reprodución sexual. Identifican a unha persoa como home, muller ou intersexual (órganos femininos e masculinos).

Sexismo benévolo: inclúe comportamentos e actitudes machistas e discriminatorias para as mulleres que se manifestan de forma sutil, ás veces encubertas de paternalismo.

Sexismo hostil: inclúe comportamentos e actitudes abertamente machistas e discriminatorias para as mulleres.



AlgoEntreNós

Sexualidade: é un elemento central da vida das persoas que nos acompaña desde o nacemento até a morte. Trátase dun concepto amplo que abarca o universo emocional, as condutas, as prácticas e a expresión sexual das persoas.

Sistema binario: é un modelo social que establece a existencia de dúas opcións na expresión de xénero, masculina ou feminina, obviando as posibilidades intermedias ou de xénero fluído.

Socialización diferenciada: proceso que se inicia na infancia e continúa ao longo da vida, en base ao cal mulleres e homes, aprenden e reciben as pautas de comportamento que se consideran axeitadas nunha determinada sociedade en base ao seu sexo biolóxico. Neste proceso interveñen diferentes axentes de socialización, como a familia, a escola, o grupo de iguais ou os medios de comunicación.

Vínculo amoroso: forma de conectar e relacionarse afectivamente no marco dunha relación afectiva de parella. O vínculo amoroso pode estar marcado pola dependencia emocional e a desigualdade de poder entre as partes, ou ben construírse sobre a base da igualdade entre os sexos, a liberdade e o respecto mutuo.

Violencia machista: violencia que se exerce contra as mulleres e nenas polo mero feito de selo; expresión máis dura da discriminación das mulleres e do sistema patriarcal que establece relacións de poder desiguais entre mulleres e homes.

Xénero: é unha construción social, cultural, histórica e política. Refírese ao conxunto de atributos, características, valores e condutas que socialmente se esperan das persoas de acordo a se son mulleres ou homes. Estas condutas e características impóñense e reproducense a través de procesos de socialización mantidos e reforzados pola ideoloxía e institucións patriarcais (escola, igrexa, familia, clubs, etc.). Ao tratarse dunha construción, pode ser transformada.