

Estrategias útiles contra el neomachismo

Paloma Tosar López

1. El neomachismo: producto de la metaestabilidad patriarcal

Desde Christine de Pizan hasta nuestros días, millones de feministas nos hemos dedicado en cuerpo y alma a observar, estudiar, destripar e intentar aniquilar un sistema milenario que ha discriminado a las mujeres considerándonos objetos y/o sujetos de segunda categoría. Un monstruo de múltiples caras y formas que, desde el estado arcaico, ha ido imponiendo una manera desigual de ser y estar en el mundo para mujeres y hombres, perjudicando seriamente a las primeras e inclinando la balanza a favor de los segundos.

La inmensa mayoría de las feministas consideramos que el patriarcado está tan vivo o más que cuando se originó en la antigua Mesopotamia (Lerner, 1986). Exceptuando casos muy minoritarios como Kreimer (2020), Badinter (1987) o las firmantes del *È accaduto non per caso* de la Librería de Milán (1996), las feministas creemos que son innumerables las evidencias que demuestran, en todas las esferas de la vida pública y privada, que el patriarcado está vivo y es poderoso. Las profesionales que nos dedicamos a trabajar por la igualdad de género en espacios educativos, impartiendo formación feminista, lo comprobamos a diario. En estos espacios, irremediablemente, se han ido diseñando estrategias discursivas y educativas contra el patriarcado, algunas de las cuales describiré en los apartados siguientes.

Una de las cuestiones más importantes que hemos ido descubriendo en el empeño por entender el funcionamiento del patriarcado, con el objetivo de destruirlo, es que es un sistema de dominación que se transforma continuamente y nos va mostrando diferentes perfiles dependiendo de la época

histórica, los sistemas económicos y los regímenes religiosos y políticos sobre los que se asienta. El patriarcado es, como diría Celia Amorós (2005), «un sistema metaestable», es decir, que puede cambiar de forma constantemente para, en el fondo, mantenerse fundamentalmente igual. Es, según Kate Millett (1995), «una estructura de poder transhistórica y transcultural».

Encontramos en la teoría feminista algunas clasificaciones que dan luz a las diferentes formas en las que el patriarcado ha ido mutando, desde sus inicios hasta llegar al neomachismo en las sociedades contemporáneas.

Alicia Puleo (2005) ha diferenciado los patriarcados de coerción de los patriarcados de consentimiento. En los patriarcados de coerción se mantienen unos esquemas y unas normas muy rígidos del «ser hombre» y «ser mujer». Podemos encontrarlos en el Estado Islámico, donde las mujeres son sancionadas por llevar el pelo suelto sin velo, también en comunidades judías ultraortodoxas o en grupos ultracatólicos en los que las mujeres cumplen el rol subordinado de obediencia a sus maridos, estando a cargo exclusivamente de procrear y encargarse de los quehaceres domésticos, o en Irak, donde miles de mujeres han sido asesinadas por negarse a participar en la llamada «Yihad sexual».¹

Los patriarcados de consentimiento, sin embargo, hacen referencia a las formas que el patriarcado adquiere en las sociedades más desarrolladas. Estaríamos ante una mutación del patriarcado que llega a las esferas públicas y privadas de la sociedad mediante los medios de comunicación. Estos sistemas no nos prohíben, denuncian ni asesinan a las mujeres por no cumplir las normas establecidas, somos nosotras mismas las que, considerándonos «sujetos de libre elección», buscamos desesperadamente cumplir los mandatos de género (juventud obligatoria, estrictos cánones de belleza, la Superwoman que no se agota con la cuarta jornada de madre, esposa, profesional y amiga, etc.).

Miguel Lorente (2009) realizó otra de dichas clasificaciones al describir al postmachismo como la reacción patriarcal a todos los avances del movimiento feminista de finales del siglo xx. Según Lorente, el postmachismo se caracteriza por seguir dos estrategias principales:

- Manipulación de la información y de los datos existentes; se equipara la violencia ejercida por los hombres a las agresiones realizadas por mujeres, se define la violencia de género como la que se ejerce indistintamente de un género sobre otro, se comparan las

1. https://en.wikipedia.org/wiki/Sexual_jihad

absoluciones judiciales con las denuncias falsas o la fimosis con la mutilación genital femenina, se defiende el SAP (síndrome de alienación parental) como un diagnóstico neutral y científico y se ponen en cuestión los informes institucionales y los estudios académicos en temáticas de género.

- Cuestionamiento de los logros de la igualdad presentándolos como una amenaza y generando miedo al nuevo escenario que se abre, presentando el avance de la igualdad como «ingeniería social», defendiendo la desigualdad como un «orden natural».

El postmachismo se ha ido reforzando con la democratización de internet, el acceso masivo a las redes sociales y la consolidación de la manosphere, dando paso al neomachismo, que se consolida tras la cuarta ola feminista.

El neomachismo tiene como estrategias fundamentales la victimización de los hombres, la minimización de la desigualdad y la violencia y la culpabilización de las mujeres. El neomachista se apoya en el discurso del pobre hombre que lo perdió todo en el divorcio, del que pasó la noche en el calabozo por una denuncia falsa o del que no denuncia, por vergüenza, las múltiples agresiones que sufre por parte de las mujeres. Considera la lucha por la igualdad de género como adoctrinamiento y defiende el ideario de que las leyes apoyan a las mujeres y perjudican a los hombres. Auspicia el *not all men* y la generación porno,² confunde la teoría feminista con ideología de género y niega la cultura de la violación.

Durante miles de años, el patriarcado no ha dejado de transformarse para que parezca que todo cambia, aunque en el fondo todo siga igual. Situar al neomachismo en este contexto metaestable es imprescindible para entenderlo como lo que es: una rearticulación del machismo tras la cuarta ola feminista, una más de las numerosas estrategias que el patriarcado va articulando a lo largo de la historia para resistir en el tiempo.

2. Las mujeres somos y debemos ser estrategas

El diseño de tácticas y estrategias políticas se considera una acción propia de espacios eminentemente masculinos del que nosotras, históricamente, hemos sido apartadas. El hecho de ser mujer y estratega está tradicional-

2. <https://www.elmundo.es/television/2023/09/26/65113c1d21efa089508b458b.html>

mente ligado a la idea de malignidad. Expresiones como «malas artes», «armas de mujer» y «tretas femeninas» se relacionan de forma peyorativa con nuestra supuesta naturaleza apasionada.

Clara Serra explica, en *Leonas y zorras, estrategias políticas feministas* (2018), que «la dificultad perpetua de las mujeres para acceder a los espacios de poder por los cauces normales nos ha obligado desde siempre a hacerlo a través de mecanismos indirectos». Esta capacidad para maniobrar estratégicamente no ha sido interpretada como un aspecto positivo, sino más bien como un peligro derivado de la supuesta habilidad seductora femenina de la que había que protegerse. Numerosos mitos y leyendas protagonizadas por figuras como Pandora, Lilith, Eva, Antígona, Afrodita, Medusa o Elena de Troya han dado forma y peso a esta advertencia sobre la perversa inteligencia de las mujeres.

Muchas de nosotras pasaremos a la historia en los relatos familiares como la hermana histérica, la prima intensa o la cuñada feminazi, esa que aguaba la fiesta cuando ponía las cosas claras encima de la mesa o la cara colorada al *cuñado* de turno, en vez de ser recordadas como seres humanos dotadas con el superpoder de las gafas moradas, ese que nos permite seguir amando «al enemigo» y entender que también él es una víctima del sistema, aunque no sea consciente de ello.

«Convertir a las mujeres poderosas en seres depravados y fuera de toda razón ha sido un truco efectivo» (Hesse, 2022) para el patriarcado. Mujeres heroicas como María Magdalena, Cleopatra, Nefertiti, Wu Zetian, Juana de Arco, Catalina la Grande o Mata Hari han dejado su impronta en la historia gracias, fundamentalmente, a su inteligencia y a sus dotes estratégicas, y, sin embargo, el imaginario colectivo relaciona a estas y a otras mujeres exitosas con características como la belleza, la seducción, la locura o la crueldad. En la actualidad, a las mujeres poderosas se les atribuye esa conquista por ser poco femeninas o por ser hijas o esposas de hombres influyentes; Angela Merkel, Irene Montero o Ana Botín son buenos ejemplos de ello.

Reivindicar el papel de nuestras estrategias a lo largo de la historia y poner en valor las tácticas desarrolladas por las mujeres resulta imprescindible para facilitar el paso a considerarnos agentes válidos en el diseño de discursos, pedagogías y políticas feministas.

Ya conté en el artículo *Somos dolor y baile convertido en resistencia* (Tosar, 2019), que, tras más de veinticinco años rodeada de mujeres feministas, tanto en el ámbito de la militancia política como en el entorno profesional, me he encontrado a mujeres que, en la mayoría de las ocasiones, han creado espacios y vivencias llenos de alegría, entusiasmo, creatividad, cuidados, gozo y mucho humor.

Nos encontramos para trabajar, crear, investigar, reflexionar u organizar y nunca faltan las sonrisas, las palabras de ánimo, los cafés, los vinos, las risas y las ganas de seguir.

Es poderosamente sorprendente que todavía nos sobre alegría, que sigamos llenando nuestras vidas de tanto contento, cuando diariamente somos conscientes de una realidad brutalmente machista que a cualquier ser humano le podría provocar rabia, desesperación, consternación e inclinación a la violencia. Pero nosotras, rodeadas diariamente de esta realidad devastadora, soportando en lo cotidiano vivencias demoledoras, teniendo que estar constantemente justificando nuestra lucha y sufriendo continuas burlas, insultos y amenazas, seguimos confiando en nuestra lucha pacífica.

Lo natural sería estar rabiosas y responder a la violencia con violencia, pero nosotras seguimos optimistas, desempeñando, confiadas y decididas, una revuelta pacifista.

Optimistas y alegres porque llevamos a nuestras espaldas un arduo trabajo personal que ha consistido en entender racionalmente y gestionar emocionalmente que vivimos dentro del sistema contra el que luchamos, que está dentro de nuestras madres, nuestros padres, dentro de nuestros hermanos, amigas, parejas, nuestros hijos e hijas y dentro de nosotras mismas. Y porque estamos haciendo tremendos esfuerzos por comprender que vivimos en permanente contradicción entre nuestras ideas y nuestras emociones, que vivimos divididas por dentro y en batalla permanente contra nosotras mismas y que esto ocurre porque las ideas evolucionan más rápido que las emociones. (Coral Herrera, 2018).

Y seguimos alegres porque nos lo *curramos* todos los días, no nos hundimos ante las estadísticas que muestran las terribles desigualdades que sufrimos, no nos encolerizamos cuando nuestros saberes no se consideran tales y se cuestiona constantemente nuestra palabra fruto de sesudas investigaciones, no desfallecemos ante sentencias vergonzantes, no abandonamos, aunque nos asusten, nos persigan, nos insulten, nos violen y nos asesinen.

A lo largo de la historia, podemos encontrar un sinfín de ejemplos, como muestra destacar un suceso histórico de este siglo en el que las mujeres liberianas ante una guerra civil perpetrada e iniciada por hombres en el año 2000, y pese a sufrir unos niveles de violencia salvajes, violaciones y asesinatos de sus maridos, hijas e hijos, iniciaron un proceso estratégico de paz en su país, consiguiendo un acuerdo entre el gobierno, los rebeldes y los señores de la guerra, logrando la dimisión del presidente y el fin de la guerra en 2003.

Detrás de todo lo descrito lo que hay, sin lugar a duda, es una gran estrategia, invisible, ninguneada, no nombrada, pero estrategia con mayús-

culas. Si no, ¿cómo llamaríamos a la capacidad de cuidar de un mundo que nos oprime mientras lo analizamos para conseguir transformarlo?

Demostrada nuestra capacidad estratégica, lo que nos toca ahora es continuar con la labor de definir específicamente qué estrategias contra el patriarcado debemos llevar a cabo, reconocerlas y validarlas como tales.

A veces, explicar nuestras razones y argumentar las injusticias a las que estamos sometidas no nos basta, «tener razón no es suficiente y no se puede hacer la revolución en abstracto» (Clara Serra, 2018), por eso nuestro éxito en lograr los objetivos marcados, acabar con el patriarcado y establecer una equivalencia existencial entre hombres y mujeres dependerá, en gran medida, de ejecutar estrategias feministas en nuestros discursos y relatos, en el ámbito educativo y en el de las políticas públicas.

Nuestro objetivo estratégico debe centrarse en despatriarcalizarnos, tanto individual como colectivamente, y no tanto en luchar específicamente contra las diferentes alteraciones con las que se va disfrazando el patriarcado, aunque sí haya que detectarlas y denunciarlas. Esta batalla nos ocuparía una cantidad ingente de tiempo, energía y recursos, mientras, simultáneamente, el sistema patriarcal ya estaría mutando su discurso y su estrategia neomachista en otra entidad que todavía no está nombrada ni clasificada, pero contra la que tendríamos que volver a pelear todavía más cansadas de lo que ya estamos.

Diseñar y poner en marcha estrategias feministas para lidiar contra el patriarcado, el de fuera y el que llevamos cada individuo dentro, nos permitirá ir mermando su capacidad de mutación y nos mostrará las fisuras por las que ir minándolo y destruyéndolo. Nuestras estrategias deben ir dirigidas a atacar la base que sustenta el sistema y revelar sus argucias de trilerio de feria, aunque sin perder de vista las lógicas y los métodos neomachistas.

3. Las estrategias feministas para despatriarcalizar (-nos)

En este apartado desarrollaré la idea de la necesidad de centrar nuestras estrategias feministas en despatriarcalizarnos, es decir, construir una identidad colectiva feminista, tanto desde el ámbito colectivo como desde un plano individual de hombres y mujeres.

En la primera encuesta del CIS sobre la percepción de la igualdad y los estereotipos de género presentada en enero 2024, se constata que el 44% de españoles y el 32,5% de las españolas sienten el feminismo como una amenaza a los derechos de los varones.

En un estudio publicado por el Centro Reina Sofía (2023), la mayoría de los chicos encuestados sobre el feminismo respondieron que están «en contra de las medidas feministas» y la mayoría de las chicas contestaron que están «a favor de algunas medidas, pero no se definen como feministas».

El estudio *Neomachismo ante las noticias sobre mujeres: Análisis de la participación del público en los foros mediáticos de la Comunidad Autónoma de Euskadi* (2017) revela que una de las estrategias neomachistas más utilizadas para negar la existencia de desigualdad se apoya en demostrar que la discriminación no solo es una falacia, sino también un instrumento interesado de feministas e instituciones de igualdad que solo buscan el rédito económico de participar en el reparto de los presupuestos públicos.

Para combatir las casi infinitas formas en las que se presenta el patriarcado, las feministas somos las mejor equipadas en la teoría y en la praxis, ya que hemos incorporado que «lo personal es político» (Hanisch, 1969) y hemos dado respuestas integrales a los grandes asuntos que nos atraviesan; los roles y estereotipos de género, la discriminación, el poder patriarcal, el androcentrismo, las violencias simbólicas, de género y sexuales, el deseo y el consentimiento *vs.* consenso, las diversidades sexuales y de género, etc. Pero, tras la cuarta ola, estamos ante otro gran reto, el de no aglutinarnos en torno a un pensamiento único, pero sí en torno a un único compromiso (V. Sendón, 2003), el de despatriarcalizarnos como sociedad y como individuos.

Muchas de nosotras sentimos una enorme alegría y satisfacción cuando nos reunimos (presencial o emocionalmente) en la manifestación del Tren de la Libertad en 2014, en la del 7N en 2015, en la del Yo sí te creo en 2017 y en el 8M de 2018. Muchas de nosotras hemos sentido una enorme tristeza y desazón cuando, a partir del año 2021, nos hemos visto en la tesitura de tener que elegir entre dos manifestaciones tanto en el 8M como en el 25N. Las feministas, además de guapas y listas, somos muchas, pero no somos demasiadas. Estar unidas en la lucha es fundamental y será clave para conseguir los objetivos de la cuarta ola feminista, que tenemos la suerte de estar protagonizando.

Trabajar estratégicamente por nuestros objetivos debe enfocarse en lo que Marcela Lagarde llamó «feministar la sociedad», es decir, en hacer que la ciudadanía en su conjunto se sienta más feminista y favorezca la despatriarcalización con sus discursos y acciones cotidianas.

La transformación, por lo tanto, no solo debe realizarse en las estructuras sociales, culturales, económicas y políticas que habitamos, sino que debe ir acompañada de un cambio interior individual que defina un nuevo

marco relacional entre hombres y mujeres que consiga la equivalencia existencial entre ambos. Para dicho cometido, defenderé el humor feminista como estrategia discursiva, por su gran potencial político y teórico para difundir las críticas que el feminismo plantea (Iraide Álvarez, 2021).

Y como estrategias educativas, propondré la coeducación, las masculinidades positivas y la autodefensa feminista, ya que disponen de recursos teóricos y prácticos para enfrentarnos individual y colectivamente al patriarcado y su violencia (Monroy, 2023).

4. Estrategias discursivas

Qué bromas gastaba Olympe de Gouges a sus compañeras Germaine de Staël y Pauline Léon o con qué chistes hacía reír Mary Wollstonecraft a sus amigas es algo que se perdió para siempre. Sin embargo, ya nunca quedará en el olvido cómo y de qué nos reímos las feministas de la cuarta ola, ya que estamos protagonizando una revolución dialéctica en el humor donde los hombres, por primera vez en la historia, son invitados a ser el motivo de la broma y el machismo se ha convertido en el objeto de la mofa.

En los inicios de nuestras andaduras feministas, la mayoría nos hemos sentido invadidas por un cabreo que crecía más y más según íbamos descubriendo el patriarcado y sus formas de funcionar dentro y fuera de nosotras. En pleno sarampión feminista es habitual que nos asalte un gran sentimiento de rabia. Que, a medida que ahondamos en la realidad que nos descubren las gafas violetas, esa ira se vaya transformando en cólera es comprensible. Pero, cabe preguntarse, ¿es la ira una buena estrategia discursiva? ¿Es eficaz la cólera para la consecución de nuestros objetivos? ¿Nos sienta bien?

La rabia acumulada puede ser un motor eficaz para mantenernos despiertas y activas ante determinadas reacciones patriarcales, pero no nos sirve como estrategia discursiva, puesto que cuando sale, confronta y genera rechazo inmediato en nuestros interlocutores, y cuando nos la guardamos, desgasta nuestra inmensa capacidad creativa para resolver. Por lo tanto, para que una estrategia discursiva feminista sea efectiva, debe cumplir al menos las características de, por un lado, generar bienestar en general (y a las feministas en particular), y por el otro, sensibilizar, sobre todo a aquellas personas no tan cercanas al feminismo.

El humor como estrategia discursiva cumple con dichas características: es eficaz, la risa elimina barreras y establece conexiones intensas entre las

personas que nos ayudan a comprender o aceptar lo que dice el otro, y genera bienestar. Pensadores como B. Bokun o R. A. Moody han aportado interesantísimas pistas sobre los aspectos terapéuticos del humor.

María O. Luna Estévez explica, en su tesis *El humor como agente subversivo y liberador en el proceso de reconstrucción de la identidad femenina en la ficción chicana*, que la risa suministra energía para entrar en acción, que son cuantiosos los efectos favorables del humor en nuestra química cerebral y en el sistema inmunológico y que es una excelente terapia contra el estrés.

Luna expone cómo Norman Cousins, ya en 1979, demostró la correlación que existe entre salud y humor demostrando cómo la risa ayuda a disminuir el dolor y la ansiedad gracias al aumento de las endorfinas, e, igualmente, Lee Berk, en 1989, demostró que la risa oxigena la sangre, facilita el sueño, fortalece el corazón a través del masaje interno que producen los espasmos del diafragma y libera serotonina, dopamina y adrenalina, produciendo un sentimiento de bienestar.

Voces acreditadas ya se han posicionado con respecto a que el humor genera bienestar específicamente en las feministas. Según Soley-Beltran (2015), «el humor ayuda a sobrellevar la irritación real que nos producen normas culturales y situaciones sociales muy enquistadas». En palabras de Viktor Frankl, «el modo humorístico es otra de las armas del alma en su lucha por la supervivencia, ya que proporciona el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque sea por un breve espacio de tiempo». Virginia Imaz (2005) entiende el humor como una forma vital de descargarnos de las presiones y expectativas cotidianas, poniendo las cosas en su sitio y procurándonos el placer de experimentar el aquí y el ahora.

El humor ha sido siempre una poderosa estrategia de comunicación que se identifica por su carácter lúdico y relajado. Está considerado como un recurso con un gran potencial político y teórico para difundir las críticas que el feminismo plantea, por lo que debemos darle al humor un alcance heurístico en las estrategias feministas que aspiran a impulsar la transformación y la justicia social (Iraide Álvarez, 2021).

En textos científicos ha quedado demostrado que el humor puede servir para transmitir mensajes ofensivos y degradantes, minimizando el carácter negativo y despectivo de los mismos, pero también se ha confirmado que el humor puede servir como un medio para crear conciencia sobre el sexismo y deslegitimar el *statu quo* predominante (Bing, 2004). Este tipo de humor, conocido como humor feminista, se ha definido como una herramienta de confrontación no violenta para cuestionar, desafiar y sensibilizar sobre la ideología patriarcal y las desigualdades de género (Riquelme et al., 2021).

El estudio *Exposición al humor feminista y la propensión a la acción colectiva por la igualdad de género: el papel del formato del mensaje y la identificación feminista* proporciona la primera evidencia empírica de las ventajas de utilizar el humor feminista, frente a los discursos feministas tradicionales, como herramienta para involucrar a hombres y mujeres en la proclividad a la acción colectiva por la igualdad de género.

En este estudio se presentaron, entre otras, las siguientes conclusiones:

- En comparación con el uso de discursos subversivos tradicionales, el uso del humor feminista es más efectivo para motivar la participación en acciones colectivas por la igualdad de género entre individuos que se identifican menos con el feminismo.
- El humor feminista no solo reduce el rechazo social o la tensión generada por el discurso feminista serio, sino que también es más eficaz para movilizar socialmente a ciertas personas para que emprendan acciones colectivas por la igualdad de género.
- En sociedades en las que el feminismo todavía tiene un estigma, o prevalecen ideas sobre el sexismo como un problema del pasado, el humor feminista podría servir como una herramienta adicional al discurso serio en la lucha contra la desigualdad de género.

El humor feminista aparece, así, como una herramienta útil y complementaria a las estrategias tradicionalmente utilizadas para concienciar sobre el sexismo y fomentar la movilización social a favor del feminismo. Al mismo tiempo, funciona para cuestionar los mandatos patriarcales y se presenta como una excelente herramienta para *feministar* la sociedad.

Nada de esto es nuevo, como explica Andrés Barba en *La risa canibal*: se trata, en realidad, de una variante de una de las teorías acerca de la risa más generalizada desde los tratados renacentistas: la teoría punitiva. Según esa tesis, el propósito social de la risa es ridiculizar las acciones y costumbres más degradantes de la comunidad para provocar, así, una reacción correctora. Pone como ejemplo una obra fundacional en la que Aristófanes inaugura la posibilidad del humor como arma política. En *Lisístrata*, un grupo de mujeres de Atenas organiza una «huelga de sexo» obligando a sus maridos a abandonar las armas y acabar así con la guerra. La obra finaliza con atenienses y espartanos ridículamente erectos firmando la paz por falta de sexo. Se estrenó cuando estaba a punto de estallar una guerra civil (411 a.C.), instaurando una nueva forma de acción política a través de la

risa y dejando la semilla de lo que veinte siglos más tarde llamaríamos «humor feminista». La dramaturga y actriz Ana López Segovia supo coger bien el testigo y llevar a escena en 2018 una adaptación desternillante con *Lisístrata, 2.500 años no es nada*.

No faltan desde el feminismo voces contrarias al ejercicio del humor como estrategia de acción política. Las encontramos, sobre todo, en la década de los setenta y ochenta, cuando había dificultades para encontrar un humor que no devaluara su propio mensaje. Una época en que los esfuerzos se centraban en ser tomadas en serio en su lucha por los derechos básicos y no había urgencia por demostrar que la supuesta incapacidad natural de las mujeres para la comedia era otra gran falacia, que inventó Freud, para denostar a las mujeres.

La escritora Isabel Franc explica que «tanto en compartir alegrías y crear lazos afectivos como en combatir el drama vital, las mujeres han sido maestras en el arte del humor desde que el mundo es mundo». Cuenta cómo la mitología nos habla de diosas como Baubo o Uzume que salvan hecatombes gracias a la risa y cómo en todas las disciplinas encontramos a grandes creadoras de humor pioneras de las que la historia nos ha privado.

El humor de las mujeres ha permanecido históricamente relegado al espacio privado, provocando una lamentable pérdida cultural. Innumerables son las que han empuñado el arma humorística para resistir, denunciar, luchar y empoderarse, y han sido relegadas al silencio y al olvido. Salvo contadas excepciones, como el manifiesto irónico de la sufragista A. Duer Miller «Por qué nos oponemos al voto masculino», de 1915, apenas sabemos de qué se reían nuestras predecesoras.

El humor feminista funciona, también, como estrategia discursiva al desafiar lo que aún sigue presente en el imaginario colectivo: que el humor, es más, el humor inteligente, es patrimonio de los hombres.

Los motivos por los que las mujeres escaseamos en los terrenos humorísticos son los mismos por los que no tenemos representación en otros muchos campos. La dibujante Maitena declara que «tradicionalmente la mujer no ha sido educada para el humor. El humor ha de tener algo de descarado, de provocador, de trasgresor, y esas no son características de lo que se supone femenino».

Otro obstáculo es la falta de referentes. En una sociedad androcéntrica, los referentes femeninos apenas se consideran, y por eso a la mayoría nos suenan Charlie Rivel, Charlie Chaplin o Buster Keaton, pero nadie conoce a Annie Fratellini, Alice Guy o Mabel Normand.

Otra limitación asienta sus cimientos en la jerarquía de poder y la posición o el estatus en la sociedad, cuestión señalada por Delia Chiaro: la pro-

pensión generalizada a burlarse de aquello que está en la periferia; hay más tendencia a reírse de la suegra que del suegro, del negro o gitano que del blanco, de la lesbiana que de la hetero, de las mujeres que de los hombres.

Todo lo expuesto nos presenta una realidad en la que, de forma evidente, se ha censurado a las mujeres a la hora de hacer humor, una represión impuesta y sostenida por presiones sociales muy difíciles de superar, pero, a pesar de ello, lo hemos hecho en todos los espacios y disciplinas, como demuestra la genealogía incompleta que se presenta a continuación, en parte producto de un maravilloso trabajo de vindicación feminista realizado por Isabel Franc en *Las humoristas, ensayo poco serio sobre mujeres y humor*.

En el cine mudo, la escritora y directora de cine Nadia Pizzuti nos habla de «actrices cómicas que desafiaron los roles femeninos tradicionales interpretando a mujeres fuertes, independientes, transgresoras, temerarias y atléticas, incluso vencedoras como Alice Guy (1873-1968) y Mabel Normand (1885-1930)».

En el cómic, la crítica literaria Josune Muñoz destaca a Trina Robbins, referente del movimiento del cómic *underground* más feminista de los años setenta, y a las autoras de las revistas de cómic feminista *Wimmen's comix* y *AH! Nana*. Todas ellas creadoras apenas reconocidas en su época, pero que hoy inspiran a artistas del siglo XXI, entre las que encontramos a Marjane Satrapi, Roberta Gregory, Alison Bechdel, Julie Doucet, Consuelo Lago, Diana Raznovich, Feminista ilustrada, Raquel Gu, Moderna de Pueblo o Lola Vendetta, entre otras.

En la pintura, destaca la historiadora y crítica de arte Elina Norandi, «la pintora Olga Sacharoff, que utilizó un humor finamente irónico como estrategia crítica para reírse del orden establecido, o Remedios Varo, que tiene algunas obras plásticas que resultan manifiestos del empleo del humor para confeccionar discursos estéticos».

En la poesía, la escritora María Castrejón nos presenta a algunas poetas que utilizaron el humor en su poesía como mecanismo de transgresión, entre las que encontramos a Gloria Fuertes, Cristina Peri Rossi, María Eloy García y Sor Juana Inés de la Cruz. De esta última, explica Castrejón cómo «se sirve de la ironía para proteger su obra, y a ella misma, rebajando su poesía a un simple entretenimiento. Así consiguió pasar la frontera de la preponderancia masculina y entrar a formar parte de un espacio que la había excluido por considerarla un peligro, consagrándose como una de las escritoras más relevantes del Siglo de Oro».

En el teatro resulta fácil encontrar actrices que, a lo largo de la historia, han destacado por su trabajo como cómicas, pero es tarea más complicada encontrar en épocas anteriores al siglo XXI a actrices cómicas que hayan

llevado a los escenarios un discurso feminista. La autora Gloria G. Durán analiza la revolución feminista que un grupo de mujeres, las Sicalípticas, generó en los escenarios con sus reivindicativas letras sobre la masculinidad tóxica y la violencia de género en los primeros años del siglo xx. A finales de este encontramos a Liliana Felipe y Jesusa Rodríguez, cuya estrategia ha sido el humor para atacar el dogma y las políticas conservadoras y retrógradas. Natalie Ludec argumenta, en su artículo *Humor y feminismo*, «que eran portavoces del feminismo y abanderaron sus reivindicaciones sobre sexualidad y derechos reproductivos en los escenarios». Eve Ensler escribió en 1996 *Los monólogos de la vagina*, convirtiéndose en un referente de humor feminista reivindicativo contra las violencias machistas.

La explosión del teatro feminista, tanto en formato tradicional como en *stand-up*, se da a principios del siglo xxi y cuenta con importantes actrices y compañías de mujeres feministas. Las XL, con sus espectáculos teatrales feministas *Abandónate mucho* y *Degenérate mucho*; Las niñas de Cádiz, con *Las Bingueras de Eurípides*; Patricia Sornosa y su *show* feminista *Género fresco*; Malena Pichot y Charo López con *Hermostra*; Isa Calderón y Lucía Lijmael con el podcats *Deforme semanal*; Alicia Murillo y su serie de *El conejo de Alicia*; Irantuxu Varela con *El tornillo*; Victoria Martín y Carolina Iglesias y su podcast *Estirando el chicle*; Nerea Pérez de las Heras con *Feminismo para torpes*; Henar Álvarez; las estadounidenses Ellen Degeneres y Amy Schumer; actrices y cómicas de *stand-up* feminista; la peruana Natalia Málaga con su *Silbale a tu madre*; Assari Bibang Ngui y su espectáculo afrofeminista *Humor negra*; la australiana Hannah Gadsby y su *Nanette*; la francesa Sophia Aram, autora de crónicas humorísticas de radio; la musulmana Sakdiyah MA'ruf; la activista rusa Anna Dovgalyuk, y la afroamericana Wanda Sykes, entre otras muchas. La lista de mujeres cómicas feministas es enorme y no para de crecer. El teatro de comedia feminista ha llegado para quedarse y ya forma parte importante de nuestras estrategias discursivas contra el patriarcado.

El Carnaval de Cádiz es otro espacio reivindicativo en el que las mujeres están empezando a ganar terreno. Este Carnaval gira alrededor de las letras, del qué se dice y de cómo se dice, siempre con crítica y/o humor, y estas pueden ser cantadas (coplas) o recitadas (romanceros).

Marta Ginesta Gamaza, en su estudio *Las mujeres en el Carnaval de Cádiz. Análisis feminista de roles, espacios, modos de participación y coplas del Carnaval oficial y callejero* (2021), afirma que el Carnaval de Cádiz «es una celebración patriarcal y concluye que las consecuencias de este orden aplicado a la fiesta local para las mujeres van desde el menor acceso a cultura/ocio (creación de coplas, aprendizaje musical) hasta diferentes modos de

participación, resultando para ellas unas condiciones peores». A este conjunto de obstáculos lo ha denominado «forillo de cristal», un símil al techo de cristal, formado por las barreras de acceso y permanencia existentes en el Carnaval para las mujeres.

Aunque en 1984 aparece la primera chirigota de mujeres con repertorio feminista, Las brujas, no es hasta entrada la primera década del siglo XXI cuando este discurso irrumpe y se hace un hueco importante en el Carnaval.

En romanceros feministas encontramos *El rey de la fiesta* de Ana Magallanes de 2019 y *La Feminista blandengue* de Ana López Segovia en 2024. En chirigotas, destaca la chirigota feminista Las Cadiwoman, que, desde 2008 y con la dirección de Susana Ginesta, se ha convertido en un referente indiscutible del feminismo nacional regalándonos himnos como *Es cosa tuya*, *Qué buen padre es*, *La culpa*, *La Berrea* o *Mansplaining men*. En los últimos años, se han ido sumando mujeres feministas al Carnaval con chirigotas como *Las amantes religiosas*, *Las exnovias del mar* o *Las moteras*, entre otras. En comparsas, donde menor es la participación de las mujeres, solo existe, por ahora, una agrupación feminista, *Las we can do*, que irrumpió en 2022 de la mano de la autora Marta Ortiz, protagonizando una verdadera revolución feminista dentro del Carnaval de Cádiz.

El bertsolarismo, nos cuenta la bertsolari Uxue Alberdi, «es el arte de cantar en verso de manera improvisada siguiendo una rima y métrica concreta donde el humor ha tenido gran relevancia y goza de una larga y masculina tradición». Hace pocas décadas que las mujeres se incorporaron a este mundo, la más veterana ronda los 40 años. Maialen Lujanbio fue la primera mujer en ganar el Campeonato Nacional de Bertsolari en 2009, y continúan haciendo historia mujeres bertsolaris como Oihana Bartra, Uxue Alberdi o Alaia Martóin.

En la pedagogía feminista, cada vez somos más las profesionales que hemos decidido utilizar el humor como herramienta didáctica. Hemos sido capaces de encontrar la manera de, aun tocando aspectos muy delicados y tratando temáticas complejas como las discriminaciones de género, la violencia contra las mujeres o las violencias sexuales, hacerlo con talento y humor, despertando sonrisas y carcajadas en el alumnado. El humor como estrategia educativa feminista es una alternativa pedagógica que rompe con los modelos tradicionales de la educación, generando un ambiente agradable y apetecible para el aprendizaje y la comprensión de temas que suelen generar rechazo e incompreensión por los cauces didácticos formales. Ejemplos tenemos, por suerte, muchos: Iguala Paloma Tosar, Psicowoman, Yolanda Domínguez, Equipo Ágora, Magallanes Pedagogía y Cadigenia, entre otras.

Validar el humor como herramienta para transmitir nuestros mensajes antipatriarcales rompe de una vez por todas con la imagen errónea y estigmatizada que históricamente se ha tenido de las feministas como mujeres amargadas, antipáticas, cabreadas y hurañas. El humor feminista es plausible como estrategia discursiva porque, como ha quedado demostrado, sienta extraordinariamente bien a las feministas y a nuestros interlocutores y es eficaz y eficiente en nuestro objetivo de *feministar* la sociedad, poniendo en cuestión las teorías y prácticas patriarcales y dando herramientas para acabar con ellas.

En palabras de Margaret Atwood, «Las mujeres tienen miedo de que los hombres las asesinen. Los hombres tienen miedo de que las mujeres se rían de ellos».

5. Estrategias educativas

A continuación, defenderé tres disciplinas que funcionan como estrategias educativas, considerando urgente que el sistema educativo formal las incorpore como propias. Son la coeducación, la autodefensa feminista y las masculinidades positivas. Aunque las tres disciplinas son compatibles para todas las franjas de edad, defenderé la aplicación de cada una dependiendo de las fases educativas y del desarrollo de la persona. Por este motivo, consideraré la coeducación como estrategia de 0 a 11 años y las masculinidades positivas y la autodefensa feminista de los 12 años en adelante.

5.1. Educación infantil y primaria. Coeducación

Explica Beatriz Ubago, maestra de la coeducación (2023), que los orígenes de la coeducación en España se sitúan en 1876 con la Institución Libre de Enseñanza, cuyos principios estaban basados en la convivencia natural de los dos sexos. Emilia Pardo Bazán, en el Congreso Pedagógico Hispano-Portugués-Americano de 1892, propuso la coeducación a todos los niveles, con el objetivo de superar la división de funciones asignadas al hombre y a la mujer y apoyando una escuela mixta que abandonase el currículo educativo diferenciado por sexos. Este modelo coeducativo de la Segunda República acabó en 1939 cuando el régimen franquista volvió a implantar la educación segregada por sexos, «asignando asignaturas diferentes en función del sexo, lo que transmitió a las mujeres un modelo de feminidad basado en la subordinación, sumándose a ello la tradición religiosa» (Ubago,

2021) y a los hombres un modelo de masculinidad centrado en el analfabetismo emocional y el ejercicio del poder a través de la violencia (simbólica, micro y macro).

En 1970 se recupera la escuela pública mixta gracias a la Ley General de Educación, aunque no es hasta 1990 cuando el principio normativo de no discriminación por razón de sexo se establece con la LOGSE y habrá que esperar hasta 2006 para que la LOE establezca el desarrollo de la igualdad de derechos y oportunidades y el fomento de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. Sorprendentemente el concepto de coeducación no aparece en nuestras normativas de educación hasta finales del año 2020 con la actual Ley de Educación (LOMLOE).

¿Qué se entiende por coeducación? Podemos responder con diferentes definiciones de expertas reconocidas en la materia.

Según Elena Simón, «la coeducación es un sistema de intervención intencionado (al constatar sexismo) que, partiendo de la situación de sexos diferentes y géneros desiguales (roles, estereotipos ventajas y desventajas), pretende como objetivo la construcción de un mundo común (no androcéntrico) y no enfrentado».

Según Amparo Tomé, «coeducación es siempre un proyecto político feminista, pero también una ética de vida. La coeducación introduce el principio de igualdad y la no discriminación a las niñas y a los niños en el modelo educativo; favorece el trato de las niñas como sujetos libres en dicho sistema pensado para los chicos y los hombres y plantea que los valores de la feminidad formen parte de los valores universales».

Sabemos que el motor fundamental de la coeducación es acabar con el androcentismo y el sexismo en el ámbito educativo. Como describe Marina Subirats (2016), «ya no podemos hablar de la existencia de una discriminación de género explícita que provoque que las chicas tengan un peor nivel educativo o que les prohíba estudiar en la universidad el grado que deseen». Argumenta que estamos ante un «sistema que no educa por igual a chicas y chicos, un sistema educativo androcéntrico que apenas muestra a mujeres referentes, que las invisibiliza y lo define como el “aprendizaje de la subordinación” para las niñas». Este tiene en contraposición un modelo de «aprendizaje del dominio» para los niños. Podemos decir que una escuela que no coeduca educa en el machismo y la LGTBIfobia, ya sea consciente o inconscientemente, imponiendo modelos patriarcales de ser y estar en el mundo que interiorizamos como válidos y naturales y que nos acompañarán de por vida.

No es objeto de este artículo defender la coeducación como estrategia educativa, puesto que su eficacia está más que corroborada por grandes

pioneras, maestras y estudiosas como María de Maeztu, Elena Simón, Marina Subirats, Amparo Tomé, Montserrat Moreno, Charo Altable, Chis Oliveira, Beatriz Ubago o Gema Otero, entre otras. Dedicaré este apartado a recoger algunas estrategias de intervención coeducativa y a visibilizar algunos proyectos e iniciativas coeducativas que, por su innovación, creatividad y valentía, son ejemplo de buenas prácticas en educación infantil y primaria.

C. Ruiz Repullo, otra de las voces más reconocidas en el mundo de la coeducación, explica en su artículo *Estrategias para educar en y para la igualdad: coeducar en los centros* las características de una escuela:

- Considera que, si no se educa conscientemente en la igualdad, se educa de manera inconsciente en la desigualdad.
- Reconoce las distintas formas de sexismo en el ámbito educativo, considerando al profesorado como parte implicada en la reproducción de dicho sexismo.
- Asume que su objetivo fundamental es acabar con las desigualdades de género y aborda los conflictos de manera constructiva y promueve relaciones de convivencia pacífica entre toda la comunidad educativa.
- Atiende a la diversidad sexual y de género, de origen, cultural, de clase social y de creencias religiosas o espirituales.
- Tiene en cuenta los tiempos, los espacios y los recursos a la hora de diseñar sus modelos de organización.
- Aporta herramientas al alumnado para su desarrollo en el ámbito personal y familiar, no solo en el profesional, y considera la educación emocional como elemento fundamental para el desarrollo integral del alumnado.

Amparo Tomé, referente imprescindible de la coeducación en España, entre sus numerosos estudios e investigaciones, diseñó en 2018 una serie de estrategias para elaborar proyectos coeducativos en las escuelas. Recomienda establecer tres pasos en la construcción de un proyecto coeducativo y cuatro ámbitos de intervención.

Pasos en la construcción de un proyecto coeducativo:

Fase 1. Sensibilización de la comunidad educativa. Invitación a la participación y definición del proyecto y plan general del trabajo.

Fase 2. Programación detallada. Análisis de la situación. Reflexión y comprensión de las causas. Presentación de resultados y propuestas de cambios.

Fase 3. Experimentación de los cambios propuestos. Análisis de resistencias y disfunciones. Introducción de correcciones. Presentación y generalización de resultados. Debate sobre todo el proceso y propuestas para nuevas acciones, dentro de una lógica de mejora continua.

Ámbitos de intervención:

1. La ocupación del uso de los espacios por las alumnas y alumnos, el aula, el recreo, los deportes, los juegos y los juguetes.
2. El uso de un lenguaje inclusivo y no sexista.
3. Los conocimientos que se transmiten a través del currículo, los libros de texto, cuentos, etc.
4. Los aprendizajes en la creación de vínculos de relación: de la competitividad a la colaboración y de relaciones basadas en el miedo y en las relaciones agresivas a las relaciones de respeto y de cuidado.³

Es difícil seleccionar proyectos educativos entre tantísima variedad y calidad. Destacaré un proyecto de intervención coeducativo diseñado por un grupo de trabajo de un CEIP, seleccionado por su rigor, creatividad, innovación, originalidad y actualidad y que puede servir de base orientativa para el desarrollo de futuras intervenciones coeducativas.

3. Para saber más: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6252696>

Proyecto de intervención coeducativa de un grupo de trabajo de CEIP: Nueve meses, una vida nueva nos espera

El proyecto *Nueve meses, una vida nueva nos espera* es iniciativa de un grupo de trabajo formado por diez docentes feministas coordinados por Miguel Ángel Martínez Cantillo del CEIP Blas Infante de Alcalá de Guadaira (Sevilla). Es un programa educativo testado, revisado e implantado desde el curso 2022-2023 que se va revisando y actualizando cada año.

Con este programa se persigue que directamente el alumnado, e indirectamente toda la comunidad educativa, adquiera un pensamiento crítico que le ayude a analizar la sociedad actual en la que proliferan los micromachismos, una desigualdad real entre los mundos públicos y privado, así como una corresponsabilidad en las tareas del hogar que sigue siendo excepcional y no normalizada.

El grupo de trabajo se conformó con la finalidad de elaborar un programa para trabajar la coeducación, de manera transversal, a lo largo de toda la etapa de Educación Primaria, a través de sesiones mensuales diseñadas para diversas asignaturas de esta etapa educativa. El programa se centra en nueve bloques coeducativos con sus actividades correspondientes para los distintos niveles.

Sus objetivos específicos son los siguientes:

1. Visibilizar la contribución femenina a lo largo de la historia.
2. Identificar y analizar tanto los estereotipos como los roles de género.
3. Exponer y desmontar los mitos del amor romántico.
4. Instruir al alumnado en la utilización del lenguaje inclusivo.
5. Poner en valor y visibilizar las masculinidades igualitarias, así como las relaciones entre ambos sexos.
6. Analizar obras artísticas con perspectiva de género.
7. Trabajar el pensamiento crítico en nuestro alumnado mediante el análisis de anuncios publicitarios.
8. Promover el buen trato y conocer algunas características de la VG (tipo de VG, iceberg de la violencia...).

9. Visibilizar la diversidad familiar y las manifestaciones LGTBIfóbicas.

Los bloques temáticos propuestos son:

- Estereotipos y roles de género.
- Prevención de VG.
- Lenguaje Inclusivo y no sexista.
- Referentes femeninos.
- Masculinidades igualitarias.
- Mitos del amor romántico.
- Diversidad familiar/LGTBIfobia.
- Publicidad, comunicación y género.
- Arte con perspectiva de género.

Cada bloque está compuesto por diferentes actividades. Como ejemplo, se puede mostrar una actividad del último bloque llamada *Mirando el arte con gafas violetas*, donde trabajan el arte con perspectiva de género. Para ello, han construido un museo virtual, el Museo de la Equidad, en el que el alumnado visita las diversas estancias y reconoce algunas características de algunas obras que tienen reminiscencias patriarcales.⁴

Dedicaré un último espacio a tres herramientas fundamentales para la coeducación: las guías didácticas, las películas y los cuentos coeducativos.

El cuento es un aliado imprescindible de la educación, su presencia cotidiana en la vida de las niñas y niños y sus escenarios sin fronteras lo convierten en el juego ideal para plantear realidades igualitarias y proponer modelos de feminidad y masculinidad alternativos a los que obliga el patriarcado.

Algunos cuentos coeducativos recomendables:

4. Para saber más: <https://view.genially.com/6516f44a0205340011661fea/presentation-nueve-meses-una-nueva-vida-nos-espera-clavico>

Superlola. (2018) Gema Otero Gutiérrez (autora), Juan Antonio Muñoz Berraquero (ilustrador). Edicions 96 S.L. Infantil de 0 a 5 años.

Lalo, el príncipe rosa. (2018) Gema Otero Gutiérrez (autora), Juan Antonio Muñoz Berraquero (ilustrador). Edicions 96 S.L. Infantil de 0 a 5 años.

Me llamo Pecas. (2018) Raquel Díaz Reguera (autora, ilustradora). Nubeocho Ediciones. Infantil de 3 a 4 años.

Bonitas. (2018) Stacy Mcanulty (autora), Joanne Lew-Vr (ilustradora). Ed. Astronave Norma. Infantil de 3 a 4 años.

Pelusa Violeta. (2021) Beatriz Ubago Molina (autora), Lucía Charneco (ilustradora). Ed. Babidi-bu libros. Infantil de 5 a 6 años.

Edu se viste de princesa. (2019) Nuria Díez (autora), Patricia Moreno (ilustradora). Edicions Bellaterra. Infantil de 7 a 9 años.

La peluca de Luca. (2013) Helena Berenguer (autora), Vicent Poquet (ilustrador). Ed. La Naturadora. Infantil de 7 a 9 años.

Pepuka y el monstruo que se llevó su sonrisa. (2018) Estela Moreno Bermúdez. Ed. Mr. Momo. Infantil de 7 a 9 años.

Las niñas serán lo que quieran ser (2018) y ***Cuando las niñas vuelan alto.*** (2017) Raquel Díaz Reguera (autora, ilustradora). Ed. Lumen. Infantil de 7 a 9 años.

El chubasquero de aurora. (2020) María Márquez (autora), Paco Ortega (ilustrador). Edicions Bellaterra. Infantil de 10 a 12 años.

Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes (hay 3). (2017, 2018, 2020) Elena Favilli y Francesca Cavallo (autoras). Ed. Destino Infantil & Juvenil. Infantil de 10 a 12 años.

A papá le asustan las tormentas. (2018) María Domínguez (autora). Ed. Hilos de Emociones. Infantil de 10 a 12 años.

Algunas películas coeducativas recomendables:

Ainbo: La guerrera del Amazonas. (2021) Dirección: Jose Zelada, Richard Claus. Edad recomendada: +6 años. Cinema Management Group, Tunche Films, Cool Beans.

Brave. (2012) Dirección: Mark Andrews, Brenda Chapman, Steve Purcell. Edad recomendada: +6 años. Pixar Animation Studios, Walt Disney Pictures.

Los Increíbles 2. (2018) Dirección: Brad Bird. Edad recomendada: +6 años. Pixar Animation Studios, Walt Disney Pictures.

Frozen: El Reino de Hielo. (2013) Dirección: Chris Buck, Jennifer Lee. Edad recomendada: +6 años. Walt Disney Animation Studios, Walt Disney Pictures.

Raya y el último dragón. (2021) Dirección: Don Hall, Carlos López Estrada, Paul Briggs, John Ripa. Edad recomendada: +6 años. Walt Disney Animation Studios.

Ellas dan el golpe. (1992) Dirección: Will Graham (creador), Abbi Jacobson (creadora), Anya Adams, Jamie Babbit, Ayoka Chenzira, Silas Howard, Katrellle N. Kindred. Edad recomendada: +7 años. Amazon Studios, Field Trip Productions, Sony Pictures Television.

La princesa Mononoke. (1997) Dirección: Hayao Miyazaki. Edad recomendada: +7 años. Studio Ghibli, Dentsu Inc, Nibariki, Nippon TV, TNDG, Tokuma Shoten.

Matilda. (1996) Dirección: Danny DeVito. Edad recomendada: +7 años. TriStar Pictures, Jersey Films.

Quiero ser como Beckham. (2002) Dirección: Gurinder Chadha. Edad recomendada: +7 años. 20th Century Fox.

Vaiana (hay dos). (2016, 2024) Dirección de la primera: John Musker, Ron Clements, Don Hall, Chris Williams. Edad recomendada: +7 años. Walt Disney Animation Studios, Walt Disney Pictures.

El viaje de Chihiro. (2001) Dirección: Hayao Miyazaki. Edad recomendada: +7 años. Studio Ghibli, Tokuma Shoten, Dentsu Inc.

Zootrópolis. (2016) Dirección: Byron Howard, Rich Moore, Jared Bush. Edad recomendada: +7 años. Walt Disney Animation Studios.

Billy Elliot. (2000) Dirección: Stephen Daldry. Edad recomendada: +8 años. BBC Films.

Material didáctico para la sensibilización en igualdad y la prevención de violencia de género recomendable:

- Guía Educa=Ceuta para la sensibilización en igualdad y la prevención de violencia de género. (2020) Cuaderno del profesorado, de 4 a 7 años.
- Guía Educa=Ceuta para la sensibilización en igualdad y la prevención de violencia de género. (2020) Cuaderno del profesorado, de 8 a 11 años.
- Guía Educa=Ceuta para la sensibilización en igualdad y la prevención de violencia de género. (2020) Cuaderno del alumnado, de 4 a 7 años.
- Guía Educa=Ceuta para la sensibilización en igualdad y la prevención de violencia de género. (2020) Cuaderno del alumnado, de 8 a 11 años.

Se pueden encontrar en <https://www.ceuta.es/ceuta/novedades-cam/3971-gu%C3%ADas-did%C3%A1cticas-para-trabajar-la-prevenci%C3%B3n-de-la-violencia-de-g%C3%A9nero>

5.2. Educación secundaria y personas adultas. Masculinidades positivas y autodefensa feminista

Las estrategias educativas para adolescentes y personas adultas propuestas en este apartado son la pedagogía feminista con los varones y su masculinidad y la autodefensa feminista para mujeres.

1. *Pedagogía feminista con los varones y su masculinidad*

La aparición, a finales del siglo xx, de las llamadas nuevas masculinidades generó la esperanza de que los avances hacia la igualdad existencial de hombres y mujeres tomaban un gran impulso gracias a la incorporación al feminismo de la población masculina que, hasta el momento, había estado ajena y/o mirando para otro lado. Sin embargo, veinte años después, la realidad que encontramos no es tan optimista. «El proceso de cambio de los varones pareciera que se está olvidando que, si en lo individual consideran que su trabajo es desarticular los daños que la masculinidad hegemónica les infligió a ellos mismos, en lo relacional deberían desarticular el daño que la masculinidad genera a las mujeres» (Susana Covas, 2022).

El trabajo de intervención con población masculina es imprescindible dentro de las estrategias feministas contra el patriarcado. Es primordial concentrar los esfuerzos en la comprensión de qué significa una posición de dominio en un marco patriarcal para así generar cambios realmente efectivos.

Hemos visto que las claves de intervención con población masculina y las herramientas prácticas para la intervención con niños, jóvenes y adultos ya han sido desarrolladas en el artículo de Olmo Morales. Tan solo me gustaría incidir en la importancia de que sean hombres con formación y conciencia feminista los que realicen estas intervenciones. Los varones necesitan como referentes a hombres aliados del feminismo. Solo ellos pueden hablar en primera persona de los efectos negativos de la construcción de la masculinidad hegemónica y de cómo esta perpetúa las relaciones desiguales y de poder con las mujeres.

Feministar la sociedad pasará irremediablemente por desterrar la vieja masculinidad que erotiza la dominación y el sometimiento para abrazar un nuevo modelo que «erotiza al bueno», valida los deseos y las iniciativas femeninas y tiene como objetivo último la equivalencia existencial con las mujeres. Esto será de hombre a hombre, o no será.

Por lo tanto, urge la incorporación de acciones positivas institucionales que hagan atractiva y proporcionen formación feminista a hombres profesionales o en proceso de formación en ramas relacionadas con la psicología, la pedagogía, la judicatura, la educación y la integración social. Así, podremos llevar a cabo juntos y juntas la ingente tarea que las mujeres feministas llevamos desarrollando durante más de doscientos años y se acelerará, por fin, el ritmo de un cambio tan necesario y justo.

Las decisiones políticas que sean contrarias a este enfoque nos tendrán a las feministas en contra, seremos incansables en la repulsa y la protesta,

sea cual sea el color político de quienes las ejecuten. El ejemplo más reciente lo tenemos en el Plan Corresponsables, una política pública impulsada desde la Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género del Ministerio de Igualdad, que tiene por objeto iniciar el camino hacia la garantía del cuidado como un derecho en España desde la igualdad entre mujeres y hombres, pero que ha eliminado este año 2024 la partida presupuestaria destinada a la formación de hombres en materia de masculinidad e igualdad de género.

2. La autodefensa feminista para mujeres

Contexto y justificación de la autodefensa feminista

Desde el feminismo se ha realizado, en los últimos veinte años, una ingente labor para empoderar a las niñas y hacerles saber que el mundo también era suyo y que tenían el derecho de hacerse con él. Cuestionar el amor romántico, no dejarse controlar por un novio celoso, separarse de un maltratador, decidir no tener descendencia, elegir ciclos formativos y estudios universitarios masculinizados, desarrollar carreras profesionales tradicionalmente ocupadas por hombres y alcanzar grandes éxitos en ámbitos vedados históricamente para las mujeres son avances que están consiguiendo mujeres jóvenes gracias a la intervención y la educación feminista.

Sin embargo, a la vez y coexistiendo con estos avances innegables, la educación de niñas y niños sigue marcada por los mandatos patriarcales, que ya desarrollaron nuestras maestras Elena Simón y Amelia Valcárcel en la *Ley del dominio* y la *Ley del agrado*, respectivamente. La feminidad continúa construyéndose actualmente bajo los parámetros de gustar, agradar, seducir y conquistar la mirada y la aceptación del otro, poniendo en el centro el deseo y el placer masculinos. Es por ello por lo que quedan cuestiones cruciales y fundamentales sobre las que las mujeres todavía no están concienciadas ni empoderadas.

Las niñas, las adolescentes y las mujeres no están educadas, por lo general, para defenderse de la violencia sexual que reciben de los chicos y hombres de su entorno más cercano. Apenas poseen herramientas para responder a estas violencias que están profundamente normalizadas. Tienen obstáculos para denunciarlas porque les invade la culpa, la vergüenza, el miedo a las represalias y al síndrome de Casandra (no ser creídas). El 40,3% de las mujeres que sufrieron violencia sexual y el 20,6% de las mujeres que fueron violadas no denunciaron por vergüenza. El 8,4% de las

mujeres víctimas, porque sintió que no era lo suficientemente importante, y el 36,5% de las mujeres mencionó el miedo a no ser creídas como factor clave.⁵

Las chicas adolescentes a las que imparto autodefensa feminista (en adelante ADF) a diario desde 2007 manifiestan categóricamente tener miedo a la violencia sexual ejercida por un hombre o grupo de hombres a quien/es no conocen. Sus miedos se centran en la soledad, la noche, la oscuridad y el hombre desconocido, es decir, a lo que conocemos como el «relato único de la violencia sexual» (Ruiz Repullo, 2021). La sorpresa y el espanto son evidentes cuando se les demuestra que están asustadas y engañadas, ya que solo un 13% de los casos la violencia sexual es generada por un desconocido, es decir, que el 87% de los hombres que nos agreden son de nuestro entorno más cercano. En el caso de las violaciones, el 20% las perpetran hombres que no conocemos, frente al 80% de hombres conocidos, familiares o amigos.⁶

Estar tan expuestas a una realidad invisible y temer a una realidad mucho menos posible convierte a las niñas y las mujeres en seres vulnerables con escasa o nula capacidad de respuesta. Como explica M. Lagarde, «las niñas y las mujeres estamos educadas para confundir la soledad con la desolación». Así se nos mantiene desempoderadas, porque la soledad es un estado natural del ser humano, pero la desolación nos coloca en un estado de carencia, desgracia y vulnerabilidad.

El **terror sexual** es una herramienta creada por el patriarcado para ejercer el control sobre las niñas y las mujeres a través del miedo y el disciplinamiento de su comportamiento. Como ejemplo más reciente, podemos hablar de «los pinchazos» en espacios festivos y de ocio. Cuentan Millares y Ligeró (2022) que «desde que se dieron las primeras agresiones, se hizo evidente que no solo se trataba de un nuevo método de sumisión química. En la mayoría de los casos, el pinchazo no causó efectos físicos; en otros, ni siquiera se inyectó ninguna sustancia. Pero todos, de forma consciente o inadvertida, cumplían con un propósito: generar alarma y pánico, inocular terror sexual».

La mayoría de las chicas a partir de los 12 años comienzan a normalizar el terror sexual, incorporan su rol de posible víctima como parte intrínseca del «ser mujer» aprendiendo a vivir con ese pánico cotidiano que limita sus libertades y merma sus capacidades de respuesta ante las agresiones. La mayoría asegura que, llegado el caso, no podrían defenderse y el agresor

5. Macroencuesta de Violencia contra la Mujer. Ministerio de Igualdad 2019.

6. Macroencuesta de Violencia contra la Mujer. Ministerio de Igualdad 2019.

haría con ellas lo que le viniera en gana. Esta idea de parálisis, inmovilización y bloqueo, conocida como «inmovilidad tónica» ante las agresiones sexuales, está bien arraigada en nuestro imaginario colectivo.

En el estudio *Inmovilidad tónica durante una agresión sexual: una reacción común que predice el trastorno de estrés postraumático y la depresión grave* (2017), se observa que, de las 298 mujeres investigadas, el 70% informó de una inmovilidad tónica significativa y el 48% de una inmovilidad tónica extrema durante la agresión sexual. Cada vez tienen mayor cobertura mediática los avances científicos que explican el mecanismo neuronal responsable de la inmovilidad tónica durante la agresión sexual, pero apenas se habla de la poderosa influencia que la educación machista tiene sobre dicho fenómeno.

De los millones de horas de películas y series que consumimos, ¿en cuántas escenas las mujeres solas que son agredidas por la calle se defienden y salen victoriosas? ¿A quiénes se representa como los provistos de herramientas físicas y mentales para la agresión y la respuesta activa? ¿La madre de Caperucita le regaló a su hija un spray de autodefensa o tan solo le dio el mensaje de «ten cuidadito» y «no te salgas del camino»?

Que la mayoría de las mujeres víctimas de una agresión se queden bloqueadas y la mayoría de los hombres no esperen resistencia por parte de las agredidas se aprende en un proceso de socialización de género que se inicia a partir de los tres años de edad.

Ante la pregunta, ¿podrías hacer algo ante un tipo de 1,90 metros de altura y 100 kilos que viene a por ti?, la mayoría de las chicas y mujeres encuestadas en los talleres que imparto responde un categórico «no». Sin embargo, si la pregunta se refiere a que ese mismo tipo viene a por ti porque quiere llevarse al bebé que llevas en tus brazos, ¿cambia la respuesta? Rotundamente sí. Todas contestan que sacarían «uñas y dientes» y se enfrentarían directamente al agresor para impedir cualquier daño sobre el bebé.

Si todas tenemos claro qué haríamos en el segundo caso planteado, se demuestra que, efectivamente, tenemos la capacidad de defendernos.

La educación machista recibida desde que nacimos ha conseguido que cuidemos más de las personas de nuestro entorno afectivo que de nosotras mismas y que seamos capaces de defender a nuestros hijos e hijas de un ataque, pero que seamos, en la mayoría de los casos, incapaces de hacerlo por nosotras mismas, cuando nuestro propio cuerpo y nuestra propia vida son los que están en riesgo. La indefensión aprendida por las mujeres nos convierte en seres humanos que hemos aprendido a no defendernos bajo el mito de que es peor para nosotras resistirnos durante una agresión y de que

una vez hemos sido elegidas presa es mejor abandonarse que responder, porque no tenemos posibilidades reales de salir ganando.

El enfoque aportado por Nerea Barjola en *Las representaciones de la violencia sexual y su influencia en la práctica de las mujeres* y posteriormente en *Microfísica sexista del poder. El caso Alcásser y la construcción del terror sexual* nos sirve de marco para entender cómo se construye el miedo de las mujeres. En su prólogo, S. Federici nos adelanta que «además de vivir desde la infancia sabiendo que nuestros cuerpos no serán respetados, que cualquier hombre tiene el derecho de abusar verbalmente de nosotras cuando estamos en la calle, que podemos esperar lo peor en el caso de encontrarnos solas y fuera de casa al caer la noche, dicho fenómeno supone que una vez que nos han agredido sexualmente las juzgadas somos nosotras».

La indefensión aprendida no solo se evidencia ante el agresor desconocido que nos asalta en la oscuridad a altas horas de la noche. Nuestra incapacidad para defendernos se pone igualmente de manifiesto ante la violencia ejercida por aquellos que están dentro de nuestro círculo más cercano (abuelos, padres, tíos, vecinos, profesores, jefes, compañeros, sacerdotes, entrenadores deportivos, médicos, etc.) y ante la que sufrimos en nuestros encuentros con los hombres que voluntariamente elegimos para encontrarnos y gozar.

El **relato único de la violación** opaca el enorme espectro de las violencias sexuales, que, al no ser nombradas, no aparecen como posibilidad real en el imaginario colectivo de las niñas y mujeres. La idea generalizada de una agresión sexual está limitada a la de un hombre de «malas pintas» que te persigue por la noche cuando vas sola y te asalta violentamente dejándote secuelas físicas evidentes. Por este motivo, las niñas tienen enormes dificultades para identificar como violencia sexual la experiencia que sufren cuando su tío les «mete mano» por debajo de la mesa en la comida de Navidad o cuando su padre invade su cama a medianoche. Esta no identificación de la violencia sexual aumenta peligrosamente la vulnerabilidad de las niñas y mujeres y merma su capacidad de reacción y defensa. Lo que no ha sido nombrado no existe en la mente de niñas y adolescentes, por lo que urge la implantación de una estrategia que nos ayude a visibilizar y denunciar esta realidad y nos aporte herramientas para empoderarnos. La auto-defensa feminista es esa estrategia, ya que, como dice Amelia Tiganus, «el ejercicio de la autodefensa conlleva una actitud vital y un golpe al patriarcado».

Genealogía de la autodefensa feminista

Según relata la investigadora Mentxu Ramilo Araujo, autora de *Genealogía de la autodefensa (feminista) para mujeres en Vitoria-Gasteiz*, a lo largo de la historia se ha colectivizado la práctica del discurso y el uso de la autodefensa como herramienta política para conquistar derechos y para hacer frente a las violencias del patriarcado. Centra la atención en hitos históricos del contexto occidental, como las sufragistas inglesas, que a partir de 1910 aprendieron algunas técnicas para defenderse frente a los ataques de los policías y otros agresores, de la mano de Edith Garrud, profesora de jiu-jitsu y la primera entrenadora en defensa personal de la historia que enseñó este arte marcial muy desconocido en Gran Bretaña con su marido, William Garrud. También las alemanas militantes socialistas y comunistas que, en los años 1920 y 1930, se formaron para poder defenderse de los asaltos fascistas.

Ramilo analiza que, en la segunda ola feminista, se denunció la violencia sexual y se visibilizó que era perpetrada en la mayoría de los casos por hombres de nuestro entorno. En Estados Unidos, Canadá, Inglaterra, Alemania y Holanda, entre otros, aparecieron las primeras casas de acogida para mujeres víctimas de violencia de género por parte de sus parejas y se impulsaron líneas telefónicas para atender a víctimas de agresiones sexuales. El feminismo no institucional dio un paso más y también desarrolló instrumentos de prevención como soluciones prácticas para evitar agresiones machistas. Así nacieron las primeras formaciones de autodefensa para mujeres impartidas por mujeres que procedían de las artes marciales.

Según expone Ramilo, «desarrollaron técnicas de defensa específicas y adaptadas para mujeres. Eran formaciones a nivel físico de defensa personal para saber defenderse y atacar. Los primeros talleres fueron una iniciativa arriesgada para las formadoras, ya que iban a contracorriente de las creencias populares y policiales de la época, que aseguraban que era mucho peor para las mujeres que se resistieran durante una agresión».

Explica la autora que los primeros talleres de autodefensa para mujeres que se impartieron en España fueron a mediados de los años ochenta y, tras esas formaciones, un grupo de mujeres se animó a recibir una formación específica para mujeres en artes marciales en Holanda. A partir de entonces, comenzaron a impartir cursos por toda España, elaborando materiales comunes y proponiendo una red a nivel estatal de grupos estables de autodefensa compuesta por docentes profesionales o formadas.

A partir del año 2008, la autodefensa para mujeres experimenta un cambio considerable, pasa a llamarse autodefensa feminista para mujeres,

es impartida por formadoras feministas profesionales y se da en cursos con una menor parte física y una mayor parte de reflexión y toma de conciencia sobre el marco político de la violencia sexista desde la teoría feminista.

La autodefensa feminista como estrategia educativa contra el patriarcado

Maitena Monroy (2023), referente imprescindible de la autodefensa feminista en España, explica «lo difícil que es definir una herramienta que nace de la colectividad, que pertenece a todas las mujeres que se iniciaron con la autodefensa de mujeres y luego han ido elaborando contenidos y metodología de intervención hasta llegar a nombrarla como ADF». En su libro *Autodefensa feminista*, más allá de aprender a decir no, la describe como «una herramienta política que nos ayuda a definir las experiencias de vida e interpretarlas como un problema estructural, político y no personal, aunque nos afecte individualmente». La ADF, dice, nos enseña cómo indagar(nos) hasta qué punto el patriarcado con toda su carga simbólica, normas, creencias, mapeo emocional y violencias múltiples nos ha atravesado cognitiva, física y emocionalmente.

La ADF es una estrategia educativa para empoderar a niñas, adolescentes y mujeres, ya que permite desarticular los mecanismos que nos mantienen desempoderadas, nos ayuda a descubrir los efectos negativos de «la ley del agrado» (A. Valcárcel) y nos aporta herramientas para desmontar el engranaje mental, físico y emocional que nos mantiene indefensas ante las violencias que sufrimos.

La ADF tiene características muy específicas que la diferencian de la defensa personal. Interviene sobre el cuerpo y las emociones desde una perspectiva de género y feminista. Es una estrategia centrada en el empoderamiento mental y emocional que tiene como consecuencia el empoderamiento físico; por eso, lo puede realizar toda mujer de cualquier edad, complexión y preparación física. Nos permite ser protagonistas de nuestra propia defensa, trabajando entre nosotras, generando espacios de reflexión, creando redes de sororidad, rompiendo con nuestros miedos, aumentando nuestra seguridad y redescubriendo nuestra fuerza física y mental.

Contar con herramientas teóricas y prácticas para oponernos tanto individual como colectivamente al patriarcado es una de las principales estrategias de la ADF. Como dije, no podemos confundirla con la defensa personal, que centra su aprendizaje en meras técnicas físicas. En palabras de Monroy, la ADF «debe estar envuelta en toda la experiencia y reflexión de las que nos han dotado la teoría feminista y la teoría de género para iniciar el camino de despatriarcalizarnos. Esa es la base, a la que sumamos las apor-

taciones que nos ofrecen otros saberes y ciencias, como la psicología sistémica, las neurociencias, la neurobiología del dolor, la teoría cognitiva, el wendo, la defensa personal y una larga lista de estudios y enfoques que nos enriquecen y nos ayudan a entender la desigualdad sistémica y combatirla».

La grandeza de la ADF radica en el viaje que propone, siendo su objetivo último desmontar la indefensión aprendida y dar herramientas para defendernos de las violencias machistas. Logra, en el recorrido hasta conseguirlo, empoderarnos y defendernos del patriarcado en todas sus manifestaciones, de lo macro a lo micro, desde lo más evidente hasta lo simbólico. Su mayor potencial es que impulsa nuestra conciencia feminista y la de nuestro entorno, nos ayuda a desarticular la socialización de género, nos dota de argumentos teóricos irrefutables, genera vínculos de sororidad entre las mujeres, nos hace protagonistas de nuestra propia defensa (teórica y práctica, física, verbal y psicoemocional), disminuye nuestros miedos, aumenta nuestra autoestima y nos empodera; en definitiva, nos hace libres. La libertad de las mujeres, una de las más poderosas estrategias a favor de la equivalencia existencial con los hombres y contra el patriarcado.

La propuesta es, en definitiva, que sigamos siendo capaces de hacer ver lo grandioso e imprescindible que es el feminismo si queremos una sociedad más justa y será fundamental que las administraciones públicas prioricen la igualdad de género en sus agendas y continúen asignando presupuestos específicos para luchar contra las violencias machistas.

Tenemos ahora más herramientas para comunicarnos y hacernos oír que ninguna de nuestras predecesoras. Si ellas, en condiciones mucho más adversas, fueron capaces de imaginar lo impensable, hacer posible lo improbable y convertir en real y legal lo inimaginable, ¿cómo no vamos a poder nosotras con el neomachismo?

El feminismo es una incalculable fuente de conocimiento sobre el medio que nos rodea, sobre la construcción de nuestra identidad, la de quienes nos rodean y sobre lo que bulle por nuestras entrañas.

Es el costurero de las abuelas lleno de trucos para remendar heridas, es asidero frente al temporal de levante, es casa cuando llueve y fuego cuando truena.

Es la propuesta filosófica y política más bella, contundente e irrefutable que tenemos la opción de elegir y es la única conocida que garantiza, en un futuro, la erradicación del patriarcado y la equivalencia existencial entre mujeres y hombres.

Bibliografía

- ALBERDI ESTIBARITZ, U. (2017). *La risa subalterna de las bertsolaris*. Las Humoristas. Ed. Icaria.
- ALIAGA AGUZA, L. M. (2014). *Evolución del humor en la mujer: desde primaria a la universidad*. Grupo GRIALE. Universidad de Alicante.
- ÁLVAREZ MUGURUZA, I. (2021). *¿Es sólo una broma? El humor feminista como recurso de crítica al sistema de género*. Extraído de: <https://aecpa.es/es-es/es-solo-una-broma-el-humor-feminista-como-recurso-de-critica-al-sist/congress-papers/3103/>
- AMORÓS, C. (2005). *La gran diferencia y sus pequeñas consecuencias... para las luchas de las mujeres*. Colección Feminismos. Editorial Cátedra.
- ATWOOD, M. (2001). *El cuento de la criada*. Barcelona: Ediciones B.
- BADINTER, E. (1987). *El uno es el otro*. Barcelona: Editorial Planeta.
- BARBA, A. (2021). *La risa canibal. Humor, pensamiento cínico y poder*. Ed. Ediciones Alpha Decay.
- BARJOLA, N. (2018). *Microfísica sexista del poder: El caso Alcàsser y la construcción del terror sexual*. Ed. Virus Editorial.
- BARRÓN, F. (2009). *Estrategias feministas*. Este texto es una versión preliminar leída el 25 de noviembre de 2009, en el evento Coloquio anual de estudios de género: Érika Lindig, Bárbara Monjaras, Anabel Cucagna.
- BING, J. (2004). *¿Es el humor feminista un oxímoron?* Mujeres y lenguaje, 27, p. 22-33.
- CARRETERO DIOS, H. (2005). *Sentido del humor: construcción de la escala de apreciación del humor (EAHU)*. Tesis doctoral. Universidad de Granada. Facultad de Psicología, Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento.
- CASADO MUÑOZ, M. I. (2017). *El humor desde las ciencias sociales. El humor como herramienta de resistencia en movimientos sociales. El caso del 15M*. Revista de recerca i formació en antropologia 22 (1).
- CASTREJÓN, M. (2017). *El humor en la poesía de mujeres: un mecanismo de transgresión*. En FRANC, I. (Ed): Las Humoristas. Ed. Icaria.
- CHIARO, D. (1992). *El lenguaje de los chistes. Análisis del juego verbal*. Ed. Routledge.
- COVAS, S.; BONINO, L.; BOTELLO LONNGI, L.; GARDA SALAS, R., y ACORNADA MELERO, M. A. (2022). *Intervenciones con hombres ¿Por qué, para qué y cómo? Análisis crítico. Un compromiso ético con la igualdad desde un enfoque feminista*. Ayuntamiento de Getafe.

- DURÁN, G. (2021). *Sicalípticas: El gran libro del cuplé y la sicalipsis*. La Felguera ediciones.
- ENSLER, E. (1996). *Los monólogos de la vagina*. Ediciones B.
- FLORENCHIE, A.; MOREAU-LEBERT, M., y SEGAS, L. (2023). *Feminismo(s) y humor: creando espacios de vindicación feminista con las hijas de Baubo. Introduction*. Univ. Bordeaux Montaigne, Ameriber, Chispa.
- FRANC, I. (2017). *Las Humoristas. Ensayo poco serio sobre mujeres y humor*. Icaria Editorial.
- FRANKL, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- GALLEGO, M., e IVASHKINA, Y. (2023). *La cultura de la violación a debate: mitos y realidades*. Ed. Dykinson, S.L.
- GARAIGORDOBIL, M., y ALIRI, J. (2011). *Sexismo hostil y benevolente: relaciones con el autoconcepto, el racismo y la sensibilidad intercultural*. Universidad del País Vasco. Revista de Psicodidáctica, 16(2), 331-350.
- GINESTA GAMAIZA, M. (2021). Tesis doctoral. *Las mujeres en el Carnaval de Cádiz. Análisis feminista de roles, espacios, modos de participación y coplas del Carnaval oficial y callejero*. Universidad de Cádiz.
- HANISCH, C. (1969/2016). *Lo personal es político*. Ediciones feministas lúcidas.
- HERRERA GÓMEZ, C. (2020). *Mujeres que ya no sufren por amor: Transformando el mito romántico*. Ed. Los Libros de la Catarata.
- HESSE, M. (2022). *De Medusa a Nevenka: cuando los mitos se asoman a la realidad*. Entrevista de Daiane Nora. Artículo en prensa. Madrid (7 de marzo de 2022). *El País*.
- IMAZ QUIJERA, V. (2005). *Género y humor. La triple transgresión*. Eko ekaina Emakunde aldizkaria.
- INSTITUTO DE LAS MUJERES (2024). *Principales indicadores estadísticos igualdad*. Ministerio de Igualdad. Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres.
- ITURBIDE RODRIGO, R.; AMIGOT LEACHE, P., y MENÉNDEZ MENÉNDEZ, M. I. (2017). *Neomachismo ante las noticias sobre mujeres: Análisis de la participación del público en los foros mediáticos de la Comunidad Autónoma de Euskadi*. Emakunde.
- KREIMER, G. (2020). *El patriacado no existe más*. Buenos Aires: Galerna. Cuestiones de Filosofía Vol. 10 - Nº 34. Enero - junio, año 2024.
- LAGARDE Y DE LOS RÍOS, M. (2014). *El Feminismo en mi vida. Hitos, claves y utopías*. Ed. Horas y Horas.
- (2023). *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres*. Ed. Horas y Horas.

- LAMEIRAS FERNÁNDEZ, M.; RODRÍGUEZ CASTRO, Y.; CARRERA FERNÁNDEZ, M.V., y CALADO OTERO, M. (2009). *Del sexismo hostil al sexismo benevolente: la nueva cara del sexismo en las sociedades occidentales*. Estudios de Antropología Biológica, xiv-i: 73-89, México.
- LEÓN RODRÍGUEZ, M.E. (2006). *Amorós: la razón patriarcal (textos, contextos y pretextos)*. Tesis para optar por el grado de Licenciada en Filosofía. Universidad de Costa Rica. Facultad de Letras Escuela de Filosofía.
- LERNER, G. (1986/2022). *La creación del patriarcado*. Katatrak.
- LÓPEZ SEGOVIA, A. (2018). Versión de *Lisístrata* (Aristófanes), obra de teatro estrenada por la compañía Las niñas de Cádiz.
- LORENTE ACOSTA, M. (2009). *Los Nuevos Hombres Nuevos. Los miedos de siempre en tiempos de igualdad*. Ed. Destino, S.A.
- LUDEC, N. (2007). *Humor y feminismo: el teatro de Jesusa Rodríguez*. En «Debate Feminista». Universidad de París 8.
- LUNA ESTÉVEZ, M. O. (2015). *El humor como agente subversivo y liberador en el proceso de reconstrucción de la identidad femenina en la ficción chicana*. Departamento de Filologías Extranjeras y sus Lingüísticas. Facultad de Filología. Universidad Nacional de Educación a distancia.
- MAGALLANES, A. (2019). *El rey de la fiesta*. <https://www.youtube.com/watch?v=zXql723riP4>
- MÉNDEZ TEJADO, Y. (2022). *¿El patriarcado ya no existe?* Trabajo de fin de grado. Grado en Filosofía. Facultad de Filosofía. Universidad de Sevilla.
- MIGUEL ÁLVAREZ, A. de (2003). *El movimiento feminista y la construcción de marcos de interpretación. El caso de la violencia contra las mujeres*. Revista Internacional de Sociología (RIS). Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- (2003). *Introducción a estrategias discursivas. El movimiento feminista y la construcción de marcos de interpretación. Conclusiones*.
- (2015). *Neoliberalismo sexual: El mito de la libre elección (Feminismos)*. Ed. Cátedra.
- MILLETT, K. ([1970]1995). *Política sexual*. Madrid: Cátedra.
- MIRALLES, N., y LIGERO, S. (2022). *Respuesta del feminismo anticapitalista contra el terror sexual*. Artículo de *El Salto*, 25 de noviembre de 2022.
- MONROY, M. (2023). *Autodefensa feminista. Más allá de aprender a decir no*. Ed. Vergara.
- NORANDI, E. (2017). *Risas de vanguardia: ironía y humor en las pintoras del siglo XX*. En: FRANC, I. (ed): *Las Humoristas*. Ed. Icaria.
- NÚÑEZ PUENTE, S., y FERNÁNDEZ ROMERO, D. (2017). *Narrativas transformadoras y testimonio ético: las estrategias discursivas de la Plataforma Fe-*

minista 7N, Contra las Violencias Machistas. Universidad Rey Juan Carlos. index.comunicación | n.º 7 (3) 269-281. | Número especial Comunicación, igualdad y desarrollo.

Programa Coeducativo *Coeduca't*. Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació. <https://projectes.xtec.cat/educacioinclusiva/general/coeducat/>

Proyecto de intervención coeducativo *Nueve meses, una vida nueva nos espera*, del CEIP Blas Infante de Alcalá de Guadaira (Sevilla). <https://view.genially.com/6516f44a0205340011661fea/presentation-nueve-meses-una-nueva-vida-nos-espera-clavico>

PULEO, A. (2005). *El patriarcado: ¿una organización social superada?* Temas para el debate nº 133, diciembre 2005, pp.39-42.

RAMILO ARAUJO, M. (2022). *Genealogía de la autodefensa (feminista) para mujeres en Vitoria-Gasteiz. Una aproximación a sus protagonistas*. Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, Servicio de Igualdad.

RIQUELME, A.; CARRETERO DIOS, H.; LÓPEZ MEGÍAS, J., y ROMERO SÁNCHEZ, M. (2021). *Joking for Gender Equality: subversive humor against sexism motivates collective action in men and women with weaker feminist identity*. Editorial Sage.

ROMERA, M. (2014). *Humor, género y relación social. El humor como estrategia interaccional*. Universidad Pública de Navarra-Universitat de les Illes Balears.

RUIZ REPULLO, C. (2017). *Estrategias para educar en y para la igualdad: coeducar en los centros*. ATLÁNTICAS – Revista Internacional de Estudios Feministas, 2, 1, 166-191.

SENDÓN DE LEÓN, V. (2003). *Mujeres en la era global: contra un patriarcado neoliberal*. Icaria editorial.

SERRA, C. (2018). *Leonas y zorras: Estrategias políticas feministas*. Ed. Los Libros de la Catarata.

SIMÓN, E. (2010). *La igualdad también se aprende: Cuestión de coeducación*. Ed. Narcea.

SOLEY-BELTRAN, P. (2015). *¡Divinas! Modelos, poder y mentiras*. Ed. Anagrama.

SUÁREZ CASTRO, M. (2019). *Género e Igualdad en el aula de primaria. Estrategias para la coeducación*. Universidad de Oviedo. Trabajo fin de grado. Grado en Maestro Educación primaria. Facultad de Formación del Profesorado y Educación.

SUBIRATS, M. (2016). De los dispositivos selectivos en la educación: el caso del sexismo. *Revista de sociología de la educación-RASE*, 9(1), 22-36.

- TOMÉ GONZÁLEZ, A. (2019). *Estrategias para elaborar proyectos coeducativos en las escuelas*. Programa Coeducativo para la Igualdad, el Respeto y la No-Violencia. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6252696>
- TOSAR, P. (2019). *Somos dolor y baile convertido en resistencia*. Artículo en prensa. *Contrainformacion.es* 08 marzo 2019 <https://contrainformacion.es/somos-dolor-y-baile-convertido-en-resistencia/>
- UBAGO MOLINA, B. (2021). *Coeducación y feminismo: claves para una sociedad justa*. El Búho n.º 21. Revista Electrónica de la Asociación Andaluza de Filosofía.
- VALCÁRCEL, A. (2010). *Opinión Pública, medios de comunicación e imagen. La ley del agrado*. Documentos de Trabajo (Fundación Carolina), n.º. 45. UNED.

Biodata

Paloma Tosar López es especialista en formación para la igualdad de género, prevención de las violencias machistas, empoderamiento de las mujeres y masculinidades disidentes. Es la directora del proyecto «Iguala» de consultoría y formación feminista y coordinadora de «Sórica», espacio de formación feminista. Imparte autodefensa feminista a chicas adolescentes, mujeres y colectivos específicos de mujeres víctimas de violencia de género o en situación de explotación sexual y víctimas de trata. Es coautora de los espectáculos teatrales feministas *Abandónate mucho* y *Degenérate mucho*, de la compañía Las XL. Dirige campañas como «Las niñas no están fuera de juego» o el programa «Centinelas por la igualdad». Sus conferencias se centran en el empoderamiento de las niñas, adolescentes y mujeres a través de la autodefensa feminista. Desde el año 2000 coordina e imparte cursos y talleres en centros educativos de secundaria a profesorado, familias y profesionales del ámbito educativo y social.