



## ALGUNAS ACTITUDES Y PENSAMIENTOS MACHISTAS



Creo que los hombres somos superiores a las mujeres.

Realizo bromas o chistes sobre la “falta de inteligencia y destreza” de las mujeres.

Pienso que ser hombre es equivalente a “tener muchas mujeres”.

Considero que las mujeres hablan solo de tonterías o chismes.

Pienso que las mujeres necesitan de un hombre que las cuide y las proteja.

Creo que el autocuidado no es de hombres (usar cremas, depilarse, usar mascarillas, etc.)

Veo, publico o consumo imágenes donde las mujeres son vistas solo por su cuerpo.

Considero que los hombres tenemos mayor necesidad sexual que las mujeres.

Creo que es importante la virginidad en las mujeres, así como su historia sexual pasada.

Pienso que una amistad entre hombre y mujer no puede existir, y le prohíbo tener amigos a mi pareja.

Estoy seguro de que yo tengo la razón y se tiene que hacer las cosas como yo mando.

Creo que las mujeres son inestables emocionalmente, exageran, están locas, etc.

Quiero que mi pareja me pida permiso en lo que hace (salidas, decisiones, compras, fiestas, etc).

Creo que mi pareja o novia es de mi propiedad.

Pienso que las labores domésticas son responsabilidad de las mujeres y cuando realizo algunas labores creo que “ayudo” a mi pareja.

No quiero que mi pareja trabaje o estudie si es su deseo, creo que la mujer está para permanecer en la casa y para que cuide a las hijas e hijos).

Veo a las mujeres como objeto que gratifica mis deseos sexuales o está para servirme.

Lanzo piropos o busco satisfacción sexual en mujeres que no conozco.

Creo que a la mujer le corresponde cuidar la relación de pareja, familia, amistades, etc.

Pienso que en mi relación de pareja yo soy el que manda, y que así debe de ser.

No me involucro en las tareas comunes en el hogar, ni de la educación de mis hijas e hijos.

Me adueño de la televisión, ocupo más espacio físico del que debería, y dedico la mayor parte del tiempo a mí mismo, sin importar el tiempo de mi pareja, hijas e hijos.

Controlo los pensamientos de mi pareja: sexualidad, economía, capacidad de decisión, etc.

Me niego a usar condón y creo que la responsabilidad de la anticoncepción y cuidado es solo de la mujer.

Me aprovecho de los bienes, afectos, cuidados o dinero de mi pareja, argumentando igualdad.

La culpo cuando soy violento.

Le exijo servicios a mi pareja (que me lave, planche, cocine, entienda, comprenda, tenga relaciones sexuales cuando lo quiero, etc.)

Creo que tengo que darle un correctivo a mi pareja para recordarle qué puede pasar si no obedece.

Soy insistente cuando mi pareja, novia, etc., no quiere hacer algo, ya sea sexual o de cualquier otro tipo.

Impongo mis ideas, conductas o elecciones desfavorables a las mujeres.

No doy explicaciones, permanezco en silencio y me marcho; no me comprometo en la relación con mi pareja.

Consumo alcohol o drogas en exceso.

La celo y vigilo (quiero que ella tenga las mismas amistades, reuniones y actividades que yo).

Me impongo y siempre insisto para convencerla.

Miento, engaño, descalifico o critico a mi pareja.

Culpabilizo, emito dobles mensajes afectivos, tengo olvidos selectivos ante un problema.

Peleo constantemente con mi pareja para defender mi hombría.

Soy infiel.

Intimido o amenazo a mi pareja verbalmente, levanto mi tono de voz o cambio mi postura.

Minimizo mis actos violentos (“la empujé poquito”, “no le grité tanto”, “solo la agarré del brazo” etc.)

Aviento y golpeo (puedo llegar a matar).