

Desde el momento en que nacemos, tradicionalmente se nos identifica como hombres o mujeres según nuestros genitales. Cuando se nos identifica como hombres, la sociedad nos exige aprender lo que los hombres "deben" hacer, lo que se conoce como masculinidad tradicional.

La masculinidad hace referencia a un conjunto de características, comportamientos y roles que la sociedad asocia tradicionalmente con ser hombre.

En nuestra sociedad, la masculinidad tradicional que los hombres aprendemos se relaciona con:

- a. Comportamientos de riesgo:** Son acciones que los hombres llevamos a cabo y que pueden afectar negativamente nuestro futuro inmediato o a largo plazo, así como de las personas de nuestro alrededor. Estas incluyen consumir drogas (legales o ilegales), involucrarse en peleas, poner la vida en riesgo o tener prácticas sexuales sin el debido cuidado, entre otras.
- b. Comportamientos violentos:** Son acciones que los hombres realizan contra otras personas, en especial contra las mujeres, y que afectan tanto a corto como a largo plazo. Estos comportamientos pueden incluir violencia intrafamiliar, golpear a la pareja, obligar a tener relaciones sexuales, quitarse el condón sin consentimiento, o manipulación psicológica, entre otros.

Sin embargo, los hombres también tenemos otros comportamientos que se alejan de los comportamientos de riesgo y violentos. Estas acciones que promueven el bienestar personal, así como de sus parejas, su entorno familiar y la sociedad en general.

¿De qué estamos hablando?

Hablamos de **MASCULINIDADES SALUDABLES**, que promueven comportamientos, actitudes y roles masculinos que fomenten el bienestar emocional, físico y social de los hombres, al mismo tiempo que desafían estereotipos y expectativas tradicionales sobre la masculinidad

¿Cómo podemos practicar una masculinidad saludable?

Para esto debemos:

- **Reconocer que no existe solo una forma de ser hombre,** sino que somos diferentes, lo principal es practicar una masculinidad saludable.
- **Practicar y promover la salud sexual y reproductiva** implica cuidar nuestro cuerpo y el de nuestra pareja, asegurando que toda acción siempre esté enmarcada en el consentimiento mutuo.
- **Construir relaciones de pareja saludables** conlleva dejar de pensar que una relación solamente es celos, discusiones, agresiones. En cambio, una relación debe ser un lugar seguro para la mujer como para el hombre.

- Comprender que los hombres tenemos una responsabilidad social histórica con la sociedad. **Luchar contra las violencias contra la mujer** es muy importante y debemos sensibilizar a otros hombres para que estas prácticas cesen.

La salud no solamente es física sino también psicológica, emocional, y también social. Por lo tanto, cuando hablamos de **MASCULINIDADES SALUDABLES**, nos referimos al respeto y ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos como camino hacia el bienestar en nuestras vidas, en las vidas de nuestras compañeras y de nuestras familias.

Somos hombres, y mientras más saludables estemos, habrá más bienestar en nuestra comunidad.



¡PORQUE SER SALUDABLE TAMBIÉN ES COSA DE HOMBRES!



SI ERES HOMBRE,

ESTO TE INTERESA...

Ipas
BOLIVIA

En colaboración con
Canada

BOLIVISION
ABRE LOS OJOS

HD
BOLIVISION

¿Qué hora es?



Es hora de ser

HOMBRES

MÁS

SANOS,

MENOS

VIOLENTOS.