

Selecciona el concepto que mejor refleje las situaciones planteadas en cada frase.

CUANDO MI PAREJA...

- A) DEPENDENCIA
- B) CONTROL
- C) VIOLENCIA
- D) CELOS
- E) DESVALORIZACIÓN
- F) CHANTAJE
- G) AISLAMIENTO
- H) AMOR



- ...me dice: "Eso, menos mal que me lo has preguntado a mi. Se lo preguntas a otra persona y se ríe de ti".
- ...trata de convencerme para que no vaya al viaje de fin de curso, que no puede estar tanto tiempo sin mí.
- ...cambia repentinamente una cita, sin darme explicaciones.
- ...me insulta y después me pide perdón.
- ...trata de convencerme de que deje de ver a mis amistades.
- ...me dice que pasa de lo que digo, que me calle, que sabe mejor que yo lo que pienso.
- ...y yo mantenemos relaciones sexuales hablamos acerca de nuestros límites y nuestros gustos.
- ...me comenta que no le gusta lo que me pongo, que es muy provocativo.
- ...se esfuerza por decirme lo que le gusta y lo que no de nuestra relación.
- ...quiere que esté siempre a su lado, y protesta cuando quiero ponerme a estudiar.
- Cuando intento romper, me dice cosas como: "No vas a encontrar otro como yo", "No vales nada" y "Yo he cambiado por ti".
- ...me dice: "Es inútil hablar contigo, de todas maneras no me vas a entender".
- ...y yo mantenemos relaciones sexuales, gozamos de la intimidad, el respeto, el placer y la confianza.
- ...me dice: "Yo te he dicho todo lo que tienes que hacer para estar conmigo y tú no has hecho nada para cambiar".
- ...se enfada cuando no quiero mantener relaciones sexuales que él quiere, y me dice que si no lo hago se va con otra.
- ...me dice cosas bonitas, y me hace comentarios para que esté y me sienta mejor.
- ...empieza a controlar cuando estoy con el móvil, me pregunta que con quién estoy hablando, y que corte la conversación.
- ...me mira el móvil, lee las conversaciones y las llamadas e incluso me borra contactos.
- ...respeto mi intimidad.
- ...se altera cada vez que miro a cualquier otra persona.
- ...mira las amistades que tengo en las redes y me exige que las elimine.
- ...me anima para que salga con mis amigas y amigos.

RELACIÓN SANA

- Te valora y respeta tal cómo eres. Respeta tus gustos, sentimientos, opiniones, inquietudes aunque sean contrarios a los suyos.
- Tendrá total confianza en ti, igual que tú en él/ella.
- No necesita saber constantemente qué estás haciendo, dónde estás, con quién...
- Disfrutáis, os divertís, estáis muy a gusto.
- Comprende qué es el consentimiento sexual. Respeta tu derecho a decir no.
- Compartís en confianza vuestros problemas, te apoya en las soluciones que tomes.
- Te escucha, valora tu opinión.
- Te sientes libre y feliz



Tu relación,
¡Te suma!

RELACIÓN INSANA

- Critica tu manera de pensar, tu forma de ser, tus gustos. Controla tu manera de vestirte, maquillarte etc.
- Cree que los celos son una demostración de amor.
- Controla con quién estás, qué haces, y te obliga a dejar de ver a tus amistades.
- Te hace comentarios hirientes, te insulta. Te ha agredido físicamente alguna vez.
- Te fuerza o coacciona para mantener relaciones sexuales.
- No sientes confianza para contarle tus problemas, sabes que no respeta tu opinión.
- No te escucha, no te valora...
- Te amenaza.
- Sientes que esta relación te aprisiona...



Esta relación no te conviene,
¡Te resta!

ADAVAS

Asociación de Ayuda a Víctimas de Agresiones Sexuales y Violencia Doméstica

ADAVAS es una organización sin ánimo de lucro, creada en 1991. Ha sido declarada de Utilidad Pública por la Orden de 19 de Junio de 2000.

ADAVAS te ofrece gratuitamente:

TELÉFONO DE ATENCIÓN PERMANENTE 987 230 062

Atiende todas las llamadas de denuncia, consulta o cualquier tipo de información que se solicite sobre este tema.

GABINETE PSICOLÓGICO: Presta ayuda y tratamiento en aquellos casos que así lo requieran.

DESPACHO JURÍDICO: Se hace cargo de todos los trámites legales: asesoramiento, acusación particular, recursos y todas aquellas gestiones que se dirijan a una eficaz aplicación de la justicia.

GABINETE PSICOLÓGICO: Presta ayuda y tratamiento en aquellos casos que así lo requieran.

Además realiza: a) Programas de sensibilización y denuncia de la violencia sexual o malos tratos. b) Actividades formativas: charlas, coloquios, jornadas, cursos... c) Estudios que ayuden al esclarecimiento de la situación actual.

www.facebook.com/adavasleon

[adavasleon](https://twitter.com/adavasleon)

Edita:



ADAVAS

Asociación de Ayuda a Víctimas de Agresiones Sexuales y Violencia Doméstica

Tel.: 987 230 062
Gran Vía de San Marcos, 4 - 2ª Dcha.
24002 León
www.adavas.org

Proyecto financiado por:

**FUNDACIÓN
MUTUAMADRILEÑA**



ADAVAS

Asociación de Ayuda a Víctimas de Agresiones Sexuales y Violencia Doméstica

