

EN UNA RELACIÓN IGUALITARIA...

Cuando discutimos nadie impone su punto de vista

No abusamos pidiéndonos constantemente hacer cosas por la otra persona

Nos gusta tener y respetar los espacios y tiempos personales, pensamos que es muy importante y que además enriquece nuestra relación

Nos expresamos con total libertad y no tememos que la pareja se enfade por dar nuestra opinión

Hablamos abiertamente de nuestras cosas y nuestros problemas, y no nos enfadamos si no estamos de acuerdo

Nos escuchamos sin juzgarnos

Reconocemos y valoramos las opiniones, el esfuerzo y el trabajo el uno de la otra y viceversa

Nadie impone su manera de resolver las cosas, las decisiones comunes son resultado de un acuerdo mutuo

Creemos en la igualdad entre mujeres y hombres

Aceptamos y respetamos los gustos (ropa, música, etc.), actividades y amistades de cada cual

Nuestra relación se basa en la confianza y no tenemos que comprobar las cosas que nos contamos

Asumimos nuestras responsabilidades y resolvemos los conflictos sin violencia y hablando mucho. Cuidándonos.

CADA PERSONA MANTIENE LA AUTONOMÍA SOBRE SU PROPIA VIDA.
EN PAREJA SE DECIDE SOBRE LAS ACTIVIDADES, ESPACIOS, TIEMPOS
Y RESPONSABILIDADES COMPARTIDAS.

**Estas son las relaciones
igualitarias del siglo XXI**

**Tú también
puedes actuar
contra
la violencia
de género**



Pautas para aprender a diferenciar una relación de pareja de dominio y control de una relación igualitaria

Si soy una chica que...

Me siento insegura y a veces no me atrevo a decirle lo que siento y lo que pienso

Ante sus críticas dejo de hacer lo que deseo para que no cuestione mi amor por él

No le gusta que vaya a ninguna parte sin él

Le sienta mal que otros me miren y controla mi manera de vestir o de maquillarme

Cuando estamos con más gente y hago o digo algo que no le gusta, me mira mal o me pone caras y sé que más tarde me lo reprochará

Cuando algo le molesta deja de hablarme sin dar explicaciones y me ignora

Si no me apetece mantener relaciones sexuales, pone en duda mis sentimientos por él

Me siento humillada cuando se burla de mí o cuando me avergüenza en público

Quiere controlar mi móvil, saber mis contraseñas y con quién hablo por internet

Siento temor cuando se pone nervioso conmigo y hace gestos de desprecio

Él es el que suele decidir cuándo quedar, a qué hora, con quién y dónde

Pienso que si realmente estoy enamorada he de satisfacer todos sus deseos

Cuando discutimos no se responsabiliza de sus acciones y al final tengo yo la culpa.

...sube la guardia!!!

Si soy un chico que...

Me pone muy nervioso que me lleve la contraria

Sería capaz de hacer cualquier cosa si mi chica me dejara

A veces me “caliento” tanto que me entran ganas de romper algo

Me cuesta mucho estar sin saber lo que ella hace a lo largo del día

Me pongo de “mala leche” cuando otros chicos la miran o hablan con ella

A veces tengo la sensación de que mi chica me provoca para que explote

No me fío de lo que me cuenta y necesito comprobar su móvil y con quién habla por Internet,...

No soporto a sus amigas y prefiero que quedemos a solas

Me cuesta mucho disculparme y más si lo tengo que hacer ante mi novia

Siento que como chico debo defender a mi chica y “partirme la cara” por ella con quien sea

Creo que cocinar, limpiar o cuidar bebés no son cosas de mujeres pero creo que ellas simplemente lo hacen mucho mejor

Suelo ser yo quien toma las decisiones importantes en nuestra pareja

Si no le apetece mantener relaciones sexuales conmigo me agobio pensando que ya no le gusto, se lo digo y la presiono para conseguirlo.

...te estás pasando!!!

**Esto es una relación de dominio y control...
y puede terminar en violencia**