

1

Revisa regularmente mi teléfono, no soporta que cambie mi contraseña y no deja de preguntarme por mis contactos que no conoce. Sospecha que le oculté mensajes y le miento.

1

2

Me dice cosas groseras e insultantes sobre todo cuando estamos con sus familiares o delante de mi familia. Me siento avergonzado/a pero no me atrevo a contestarle.

2

3

Me acosa por teléfono, me envía mensajes cada hora y si no le contesto, sus palabras se vuelven cada vez más violentas.

3

4

Me menosprecia y me hace sentir culpable. Al decirme que soy incompetente, inútil y estúpido/a, acabo creyéndole y ya no me atrevo a tomar iniciativas ni a expresarme.

4

5

No quiere admitir que no comparto sus intereses, quiere imponerme sus gustos y no le interesan los míos. No respeta mi opinión y no tiene en cuenta mi desacuerdo.

5

6

Me impone dietas y critica mi aspecto físico.

Me prohíbe vestirme como quiero con el pretexto de que no me hace ver bien o que mi ropa es chocante y provocativa.

9

7

Me prohíbe salir con mis amigxs y no soporta que mire a una mujer/hombre. No acepta que tenga amigxs que no conoce. Quiere acompañarme por todas partes y puede ser violento si le pido estar solas con mis familiares.

2

8

Me impide gastar mi dinero.

Siempre comprueba la cantidad de dinero que gasto y me culpa de gastar dinero en cosas que considera innecesarias. No quiere que trabaje porque me dice que es su deber mantenernos.

8

9

Ya no estoy segura/o de mis sentimientos pero no me atrevo a dejarla/lo porque me amenaza con mostrar videos íntimos y me chantajea. Tengo miedo de las consecuencias.

6

10

No quiere que nos protejamos cuando tenemos relaciones sexuales porque sería una prueba de amor sin riesgo de enfermedad o embarazo. No estoy de acuerdo, pero me siento obligado/a aceptar porque ella/él es muy insistente.

01

11

Ella/él sigue diciéndome que soy una desgracia para ella/él y que sólo digo tonterías. Me corta, me prohíbe expresarme y no le interesa lo que digo. Se pone violento/a si le/la contradigo.

11

12

Dice que no sé gestionar mis cosas y por eso se queda con mi tarjeta bancaria y mis papeles.

Me siento muy dependiente de ella/él.

12

13

Insiste en besarme o tener relaciones sexuales y no escucha mi negativa y/o no espera mi acuerdo. Me hace sentir culpable hasta que ceda, o me obliga.

13

14

A veces es físicamente violento conmigo. Ella/él dice que es mi culpa y que me lo merecía.

14

15

Ella/él y yo gestionamos nuestros propios documentos administrativos (facturas, cuenta bancaria, pasaporte, etc.). En caso necesario, sabemos que podemos contar con la ayuda de los demás en los trámites administrativos.

15

16

Nos enviamos fotos íntimas, pero cada uno de nosotros conoce las graves consecuencias de compartir o difundir fotos íntimas. Somos muy cuidadosos. Tanto si tenemos una relación como si no, esto es estrictamente privado.

16

17

Aunque a veces discutamos y no estemos de acuerdo, nunca me amenazaría ni me golpearía.

17

18

Tanto si hemos tenido sexo antes como si no, ella/él respeta mis deseos y elecciones, no insiste y lo entiende. Y es mutuo.

18

19

Se preocupa por mi seguridad y mi salud. Se preocupa si llego a casa más tarde de lo esperado o si no respondo a sus llamadas o mensajes.

19

20

Me pide mi opinión y nos gusta debatir sobre temas sociales y compartir ideas. Nuestra relación se basa en la comunicación, la comprensión y la escucha.

20

21

Me apoya en mis proyectos personales y profesionales. Su estímulo refuerza mi confianza en mí mismo.

21

22

Protegernos no nos quita el placer de estar juntos. Somos conscientes de los riesgos de enfermedad o embarazo y nos cuidamos protegiéndonos.

22

23

Respeto mis decisiones, mis intereses, mis gustos, y mis deseos. Aunque no tengamos las mismas aficiones, los mismos gustos y a veces no estemos de acuerdo, siempre lo arreglamos buscando un compromiso.

23

24

Nunca me ha insultado sobre mi aspecto o mi actitud. Ella/él me respeta completamente, al igual que yo la/le respeto a ella/él.

24

25

Tengo un círculo muy amplio de amigxs con los que me gusta pasar el tiempo. Se alegra por mí y por su parte organiza el tiempo con sus amigxs sin que yo esté necesariamente con ella/él todo el tiempo.

25

26

Confía en mí y cuando a veces me pregunta por mis parientes que no conoce y por el contenido de los mensajes es sólo porque se interesa por mí.

26

27

Con mi dinero, soy libre de darme un gusto siempre que mis gastos no supongan una carga para nuestra vida de pareja. Soy independiente y autónomo/a, no dependo de ella/él para que me compre lo que me gusta.

27

28

Aunque no le guste mi maquillaje ni mi ropa, lo más importante es que le guste. Por supuesto, su opinión es importante y a veces la tengo en cuenta en mis elecciones, pero nunca me prohibiría ser quien soy sólo porque a ella/él no le gusta..

28

