

EN EL AMOR DEL BUENO...

IT'S A MATCH



Puedo hacer planes a solas o con otras personas. Eso no genera un conflicto con mi pareja.

No hay problema si tardo un tiempo en contestar a un mensaje. Sabemos que tenemos nuestros espacios y tiempos por separado.

Tenemos confianza y, si sentimos celos en algún momento, nos lo comunicamos para no generar inseguridades.

Puedo terminar mi relación de pareja cuando ya no esté a gusto sin miedo a las consecuencias.

Puedo decir a mi pareja lo que pienso y cómo me siento sin miedo a su reacción ni a que me juzgue.

Puedo utilizar mi móvil y mis redes sociales con libertad, sin sentir control por parte de mi pareja.

Podemos ser nosotros/as mismos/as. Somos conscientes de que hay cosas de nosotros/as que nos gustan más que otras, pero no nos presionamos para cambiar.

Puedo decir "no" a mi pareja si no deseo hacer algo que me propone.

Alguna vez estamos en desacuerdo en cosas, pero podemos hablarlo con confianza y sin reproches.



RECURSOS



CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE VIOLENCIA SEXUAL



GUÍA SOBRE SEXUALIDAD PARA JÓVENES "DESPEJA TUS DUDAS"



GUÍA RECURSOS VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO PALENCIA



"PONLE CARA A TU DESEO". PROPUESTAS PARA RELACIONES EN IGUALDAD

EL AMOR QUE MERECEMOS



AY, EL AMOR...



Este sentimiento aparece en RRSS, canciones, series... Pero no te creas todo lo que dicen sobre el...

- Los chicos saben decir que "no". Los chicos no tienen necesidades sexuales, sino deseos, como las chicas. Los deseos se negocian y si alguien no está de acuerdo, no se llevan a cabo.
- Cuidar, respetar y tratar bien es sexy. A las chicas no les tienen por qué atraer los "malotes".
- Hay chicos sensibles y románticos.
- Hay chicas que prefieren ser ellas quienes den el primer paso para ligar.



ESTO ES VIOLENCIA



¿Vas a subir esa foto sin mi permiso?

Estás haciéndote la víctima, solo te he insultado un par de veces



Estarías más guapa con un par de Kg menos. A mi me gustas, pero te lo digo por tu bien

Doy un puñetazo a la puerta por no dártelo a ti. Me llevas al límite



No me gusta que tengas amigas, si ya sales conmigo, ¿por qué quieres relacionarte con otras chicas?

Si me dejas no sé qué voy a ser capaz de hacer... No puedo vivir sin ti



He acabado mal con todas mis ex. Me dejaban sin razón

Darse cuenta de que sufres **violencia de género** no es fácil y contarle tampoco es sencillo. Lo importante es que sepas que **NO es culpa tuya** y que **NO estás sola**.

Es mucho más sencillo dar el paso cuando tienes a **personas cercanas de confianza**, así que si conoces a una mujer que sufra violencia de género, **escúchala, no juzgues**, muestra tu **apoyo**, ofrece un **espacio seguro** y de **confidencialidad** y busca **ayuda** respetando sus decisiones.

* *Puedes sufrir violencia independientemente de tu orientación sexual*

* *La violencia también puede ocurrir en redes sociales*

QUE NO TE ENGAÑEN!



**ESTO NO
ES AMOR
DEL BUENO**



RECURSOS DE AYUDA SI SUFRES VIOLENCIA DE GÉNERO



DIVERSAS EN RED
ASOCIACIÓN DE MUJERES DE PALENCIA

979 052 757
24h: 613120904
C/Menéndez Pelayo 4

ADAVAS
ASOCIACION DE ASISTENCIA A VICTIMAS

Telf: 016
WhatsApp:
600 000 016

019
emergencias 24h