

# ¿SABES QUÉ TIPO DE RELACIÓN TIENES CON TU PAREJA?

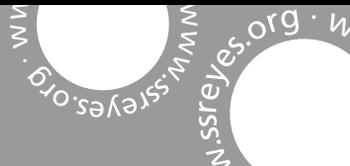
AYUNTAMIENTO DE  
SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES  
Delegación de Igualdad

¡ DÉJATE DE CUENTOS !

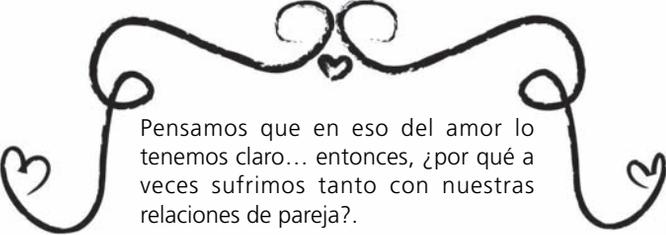
[ *Creando futuro* ]



AYUNTAMIENTO DE  
SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES







Pensamos que en eso del amor lo tenemos claro... entonces, ¿por qué a veces sufrimos tanto con nuestras relaciones de pareja?.

En esta guía para jóvenes encontrarás muchas claves para aprender cosas sobre el amor y también te servirá para conocer qué podemos hacer para tener una relación de pareja con la que nos sintamos a gusto y conformes.



¡Échale un vistazo a los consejos que desde aquí te damos!.



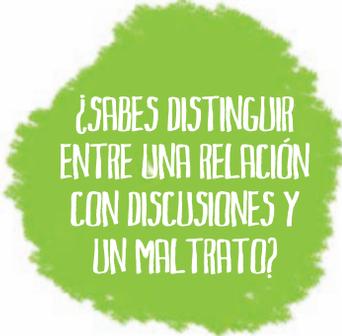
¿LAS PRINCESITAS Y LOS PRÍNCIPES DE LOS CUENTOS NOS INFLUYEN EN NUESTRA VIDA?



¿TIENEN ALGO EN COMÚN EL AMOR Y LOS CELOS?



¿CREEES QUE CONTROLAS TUS RELACIONES DE PAREJA?



¿SABES DISTINGUIR ENTRE UNA RELACIÓN CON DISCUSIONES Y UN MALTRATO?



## AQUELLA COSA LLAMADA AMOR...

Nos han enseñado que algún día encontraremos a alguien especial con quien compartir nuestra vida.

Los chicos y las chicas nos comportamos de forma diferente dentro de la pareja, de acuerdo a lo que se espera de nosotr@s por el hecho de pertenecer a un sexo o al otro.

Algunas chicas suponemos y esperamos que algún día el príncipe azul que leíamos en los cuentos vendrá y nos salvará de un triste destino.

Y algunos chicos creemos que tenemos que darles protección a nuestras princesas y rescatarlas de castillos encantados y dragones.

Estas expectativas de cómo tenemos que comportarnos nos condicionan y si no le ponemos remedio, pueden controlar nuestra relación más que nosotr@s mismos.

**POR ESO,  
IDEJA DE VIVIR DEL  
CUENTO!**

# TEST SOBRE RELACIONES

Te proponemos que averigües las expectativas que tienes sobre tus relaciones de pareja a través de este test. Recuerda que deberás responder con sinceridad o si no, sólo te estarás engañando a ti mism@.

V-F

Entiendo que el amor de pareja comprende vivir experiencias muy intensas de felicidad y sufrimiento.

El amor hace que podamos justificar y perdonar todo en su nombre.

En mis relaciones presto atención o vigilo cualquier señal de altibajos en el interés o amor de la otra persona.

En mis relaciones hago esfuerzos por ayudar y apoyar a la otra persona sin esperar reciprocidad ni gratitud.

Si me quiere sabrá lo que me pasa cuando estoy enfadad@ sin tener que preguntármelo.

El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal.

Si nuestro amor es verdadero, el sexo entre nosotros será siempre maravilloso. Yo seré el/la mejor amante que nunca has tenido.

Hacerlo todo juntos, pensar y disfrutar de las mismas cosas, compartirlo todo. Esa es la relación que quiero.

Si estás enamorado/a, no puede gustarte ni puedes sentirte atraído por otras personas. Si te sucede es que no quieres de verdad a tu pareja.

## \* SOLUCIONES

Si todas o la mayoría te han parecido falsas... ¡enhorabuena!. Tienes una buena idea de lo que es el amor... No te gustan las relaciones de control y tus relaciones se basan en el respeto y la confianza.

Si has contestado entre 5 y 7 respuestas verdaderas ¡Atención!. Tu ideal del romanticismo puede ser peligroso. Convéncete de que no todo se justifica por amor.

Si en la mayoría de tus respuestas has contestado verdadero... ¡ten cuidado!. Tu idea de las relaciones de pareja representa un modelo de conducta imposible a seguir y te llevará a desengaños y frustraciones.

## DESPUÉS DEL "VIVIERON FELICES Y COMERON PERDICES" ¿QUÉ?

Poco nos han contado sobre que ocurrió con los personajes de los cuentos una vez que este acaba. Suponemos que la princesa y el príncipe se llevaban bien, se divertían, salían de marcha juntos y no discutían, se apoyaban en los proyectos personales... Pero la realidad es que las relaciones de pareja se construyen cada día y no vale únicamente con que haya flechazo o con que nos hayan elegido como pareja.

Aunque en un principio el objetivo que nos hemos marcado es que nos quieran y sentirnos que somos importantes para alguien, no podemos olvidar que una relación de pareja debe implicar:

- Confianza mutua.
- Respeto a tener amistades y actividades propias.
- Respeto a las opiniones y comentarios de la otra persona.
- En las discusiones, no te descalifica o arremete contra ti.
- Respeto que seáis diferentes y toma en cuenta tus opiniones e ideas.
- Te sientes libre para tomar tus propias decisiones.
- Apoya tus proyectos personales y respeta tus gustos y aficiones.
- Sólo tenéis relaciones sexuales por mutuo acuerdo y deseo de los dos.
- Ante un conflicto, intentáis llegar a una solución negociada sin utilizar la fuerza verbal o física para imponer sus ideas.



¿CÓMO  
PODEMOS  
SABER SI  
TENEMOS  
UNA BUENA  
RELACIÓN  
DE PAREJA?



Del amor al desamor... no hay un paso ¡hay muchos!. Y podemos descubrir cuáles son las señales que nos dicen que una relación va mal.

Es importante aprender a diferenciar cuando una relación está basada en el amor, y por tanto es positiva, de una relación con desamor o que nos hace daño. Por eso te facilitamos unas claves para que puedas distinguirlo fácilmente.

## ¿QUÉ SENTIMIENTOS HAY?

### AMOR

Cariño, confianza, alegría, tristeza, reconocimiento de los errores, atracción, tranquilidad, satisfacción, ilusión.

### DESAMOR

Desesperación, miedo irracional al abandono, poder, sentimientos de culpabilidad continuos, impotencia, miedo a las reacciones de la pareja, confusión.

## ¿QUÉ HACEMOS?

### AMOR

Escuchar, pedir perdón y perdonar, apoyar a la pareja, disfrutar.

### DESAMOR

Amenazar, culpabilizar, descalificar, justificar, engañarnos, aguantarnos.

## ¿QUÉ CONSECUENCIAS HAY?

### AMOR

Los dos tenemos el control de la relación. Me siento apoyad@ por mi pareja en mis proyectos y así disfruto más de nuestra relación. Mi pareja quiere estar conmigo porque disfruta de mi compañía.

### DESAMOR

Nos sentimos lejos de nuestra pareja. La insatisfacción y la frustración están muy presentes. En nuestra relación el dominio y la culpa son los personajes centrales.

# CONSULTORIO

## SI NO HAY CELOS EN UNA RELACIÓN ¿ES PORQUE A MI PAREJA NO LE IMPORTO?

Es frecuente en una relación tener miedo a poder perder a tu pareja o querer que no te olvide cuando no estés cerca de ella... Pero esto tiene que ver con tus miedos y no con el AMOR. Si tu relación se basa en la seguridad y la confianza en la otra persona no habrá celos. Los celos son producto de tu "comedura de tarro".

Por lo tanto, si no hay celos, no es que tu pareja no te quiera o que no le importes, si no que confía en ti y en la relación que tiene contigo.

## ¿NO ES ABURRIDA UNA RELACIÓN SIN CELOS?

Depende del tipo de relación que quieras mantener. El ir conociendo poco a poco a una persona, ir descubriéndose los dos, compartir tiempo juntos... es algo muy excitante e intenso, y por supuesto, divertido.

En cambio, los celos provocan situaciones de desconfianza y sufrimiento... esto también conlleva momentos muy excitantes pero desde un punto de vista negativo y desagradable. ¡Tú eliges!

Si con todo esto que estás leyendo en esta guía empiezas a cuestionarte las relaciones personales, sería adecuado que revises las respuestas del "consultorio del amor".

## SI HAY INSULTOS Y DESCALIFICACIONES ¿MI RELACIÓN ES DE MALTRATO?

En las discusiones de pareja frecuentemente las personas nos sorprendemos diciendo cosas que no pensamos.

Tenemos que aprovechar nuestros errores para mejorar nuestras relaciones y sobre todo nuestra manera de comunicarnos y negociar dentro de las mismas.

Eso sí, cuando en las discusiones siempre es la misma persona la que se ve insultada y hay una relación claramente desigual donde sólo los intereses de una única persona son los que importan... entonces, si nos encontramos dentro de una relación abusiva.

## ¿QUÉ HACER SI UNA AMIG@ SE ENCUENTRA EN UNA RELACIÓN DONDE HAY VIOLENCIA PSICOLÓGICA O FÍSICA?

En primer lugar, es importante que le hagas saber que tú estás ahí para dar apoyo y que reciba el mensaje de que podéis buscar alternativas a su situación.

También sería adecuado que busques información por parte de profesionales especializados en violencia. Al final de esta guía puedes encontrar direcciones de recursos que te pueden ser muy útiles.

# TEST

Después de todo lo que hemos visto creemos que ya es el momento de atreverte a echarle un vistazo a tu relación de pareja y realizar este test. Coge un boli e intenta ser sincer@.

V-F

En mi relación hay celos porque nuestro amor es muy fuerte y nos queremos de verdad

Mi pareja me dice cosas que me hacen daño y no reconoce sus errores. Siempre me echa a mi las culpas

Quiere conocer con quién hablo, qué hago y dónde estoy en todo momento, los mensajes del móvil, etc.

En nuestra relación antepongo las necesidades, intereses y deseos de la otra persona a los míos

A veces me acusa de "ligotear" cuando estoy hablando con otras personas

Crítica mi forma de vestir, mi aspecto y mis ideas y proyectos

Decide por su cuenta sin consultarme o pedirme opinión sobre lo que vamos a hacer en pareja y no me atrevo a decirle que no estoy de acuerdo

Ignora mis enfados o le parecen tonterías

Repite promesas de cambio para conseguir que me mantenga en la relación aunque, en realidad, no cambia

En mi relación hay sufrimiento pero, es la única forma de amar de verdad

## \* SOLUCIONES

Si en la mayoría de las respuestas has contestado "falso"... ¡tu relación de pareja mola!. Esta claro que sabes lo que significa hablar de relaciones sanas. ¡Disfrútalo!.

Si tienes entre 5 y 7 respuestas contestadas como verdaderas ¡Stop!, párate a pensar el camino que lleva tu relación y las consecuencias que puede tener en el futuro.

Si has contestado que la mayoría son "verdadero"... date cuenta de que eres una de esas personas que piensa que tu pareja te quiere mucho si te controla con quién hablas y dónde vas... ¡ten mucho cuidado!, te encuentras en una relación donde no controlas y deberías plantearte si te mereces algo distinto.

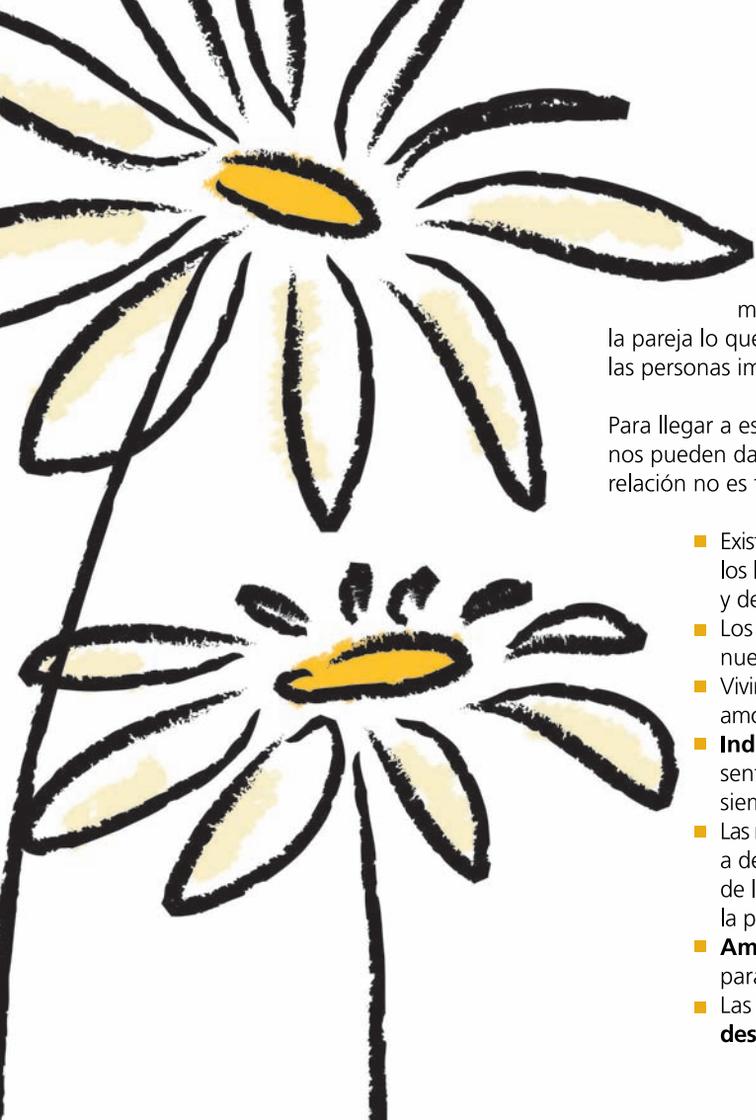
# ¿Y ESO DEL MALTRATO PSICOLÓGICO?

A veces los estereotipos nos pueden confundir: Los hombres no son aquellos tipos que nunca lloran, las mujeres no son personas que no saben interpretar un mapa y los malos tratos no son siempre golpes, gritos e insultos....

Ahora vamos a echar un vistazo al maltrato psicológico porque:

- ¡Te puede pasar a ti! Nuestras ideas sobre el amor pueden hacer que consintamos cosas en nombre del mismo que son totalmente injustas para nosotras.
- Porque la idea de estar en pareja nos hace que no veamos nuestros derechos como individuos.
- Porque debemos conocer algunas señales que nos avisan de que una relación va a ir de mal en peor.
- Porque la violencia de género no les ocurre sólo a las mujeres casadas y con hijos e hijas... Todas las mujeres somos vulnerables.



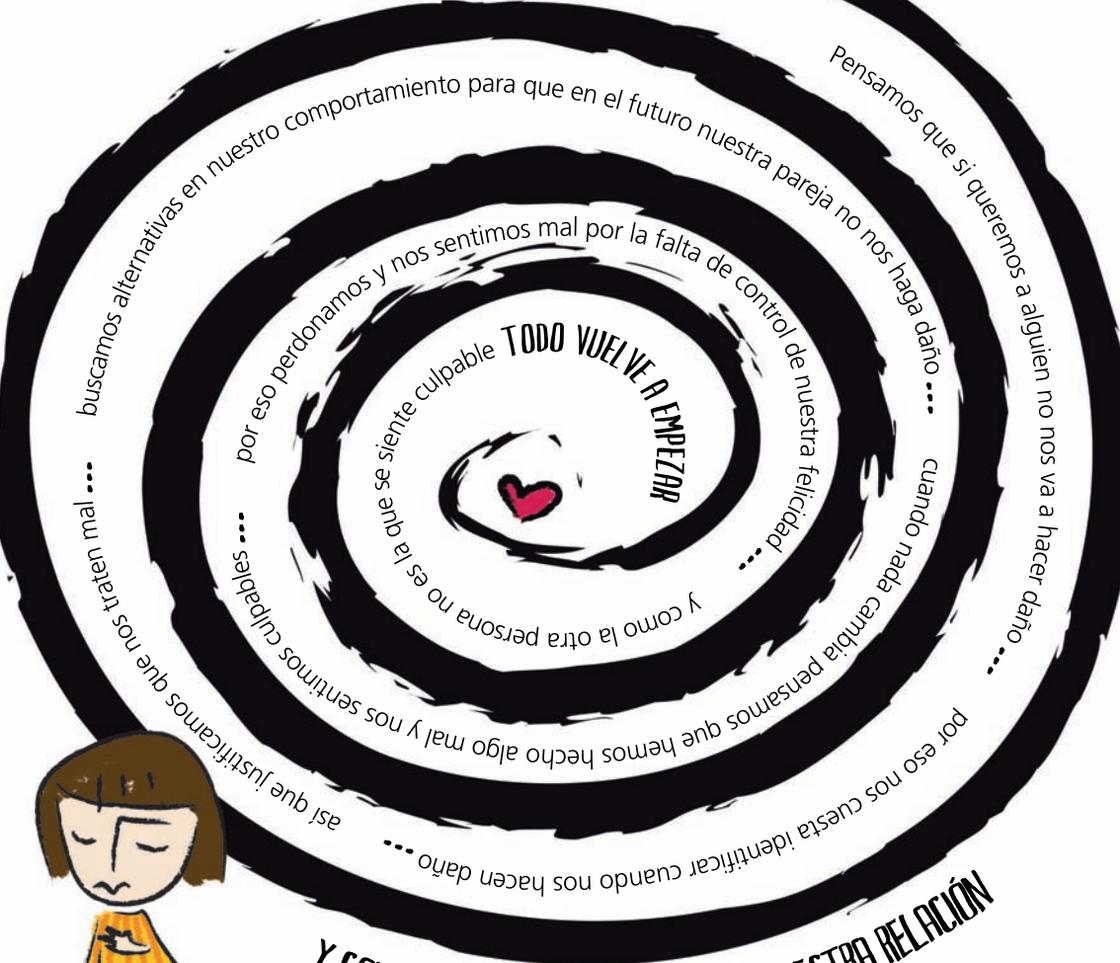


## ENTONCES, ¿QUÉ ES EL MALTRATO PSICOLÓGICO?

El maltrato psicológico implica que de una manera más sutil se consiga hacer en la pareja lo que quiera únicamente una de las personas implicadas.

Para llegar a esta situación hay claves que nos pueden dar a entender que nuestra relación no es tan sana como debería:

- Existe un **control**, y no se respetan los límites personales de libertad y decisión.
- Los **celos** están presentes en nuestra relación.
- Vivimos un@ para el otr@. Nuestro amor nos **aisla** del mundo.
- **Indiferencia afectiva** hacia los sentimientos. Lo que yo siento siempre está en segundo plano.
- Las relaciones sexuales se producen a demanda de únicamente una de las personas pertenecientes a la pareja.
- **Amenazas** como herramienta para conseguir lo deseado.
- Las **humillaciones y descalificaciones** son frecuentes.



**Y CON TODAS ESTAS SITUACIONES NUESTRA RELACION  
SE CONVIERTE EN UNA ESPIRAL LARGA Y TORTUOSA**



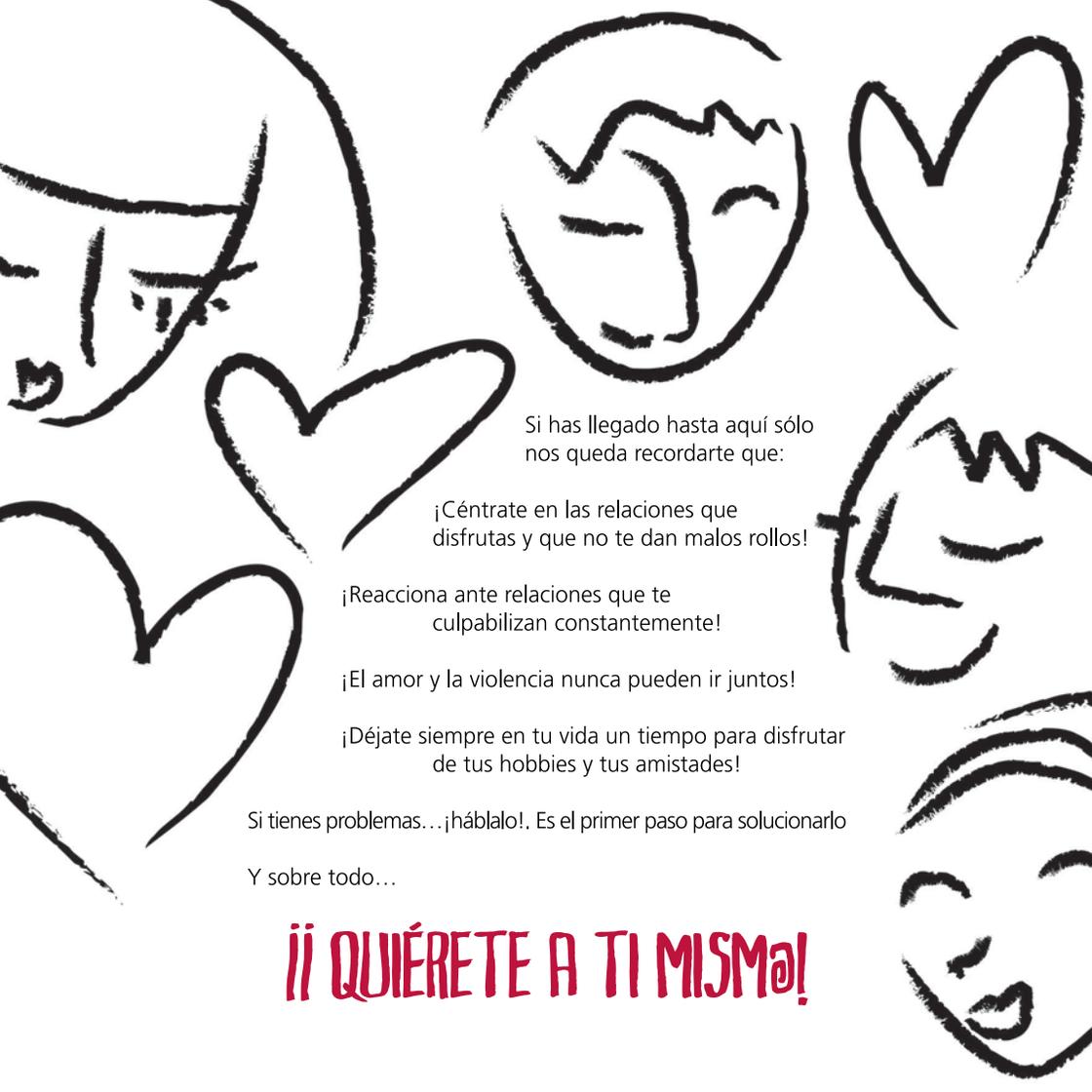
# SABÍAS QUE...

El **12,2%** de los chicos afirman que para tener una buena relación de pareja es deseable que la mujer evite llevar la contraria al hombre, algo que corrobora el 5,8% de las chicas.

El **10,4%** de los adolescentes reconoce que a veces insulta o ridiculiza a su pareja.

El **11,1%** de los adolescentes reconoce que a veces intenta controlar hasta el más mínimo detalle a su pareja.

El **50%** de total de víctimas mortales por violencia de género eran menores de 35 años...



Si has llegado hasta aquí sólo nos queda recordarte que:

¡Céntrate en las relaciones que disfrutas y que no te dan malos rollos!

¡Reacciona ante relaciones que te culpabilizan constantemente!

¡El amor y la violencia nunca pueden ir juntos!

¡Déjate siempre en tu vida un tiempo para disfrutar de tus hobbies y tus amistades!

Si tienes problemas... ¡háblalo!. Es el primer paso para solucionarlo

Y sobre todo...

**¡¡ QUIÉRETE A TI MISMA!**





SI NECESITAS  
MÁS INFORMACIÓN...  
SI NECESITAS APOYO...  
O QUIERES HABLAR CON ALGUIEN DE ESTE TEMA...

#### Puedes contactar con:

##### Delegación de Igualdad

Avda. Baunatal s/n

Tlf: 91 653 02 69/88

mujer@mujer.sanse.info

Horario: L a V de 9:00-14:00h

L a J de 16:00-20:00h

#### Otros recursos municipales:

##### Planificación familiar

Consulta joven

C/ Federico García Lorca s/n

Tlf: 91 654 06 78/09 32

##### Centro Joven "Daniel Rodríguez Cabrera"

Avda. de Valencia

Tlf: 91 652 07 43

#### Otros recursos:

[www.recursosmujeres.org](http://www.recursosmujeres.org)

[www.guiaviolenciadegenero.com](http://www.guiaviolenciadegenero.com)

[www.educarenigualdad.org](http://www.educarenigualdad.org)

[www.mujeresjovenes.org](http://www.mujeresjovenes.org)

[www.mujeresenred.net](http://www.mujeresenred.net)