

# RELACIONES ENTRE PAREJAS DE ADOLESCENTES

## INDICADORES DE UNA RELACIÓN DE DOMINIO, CONTROL O MALOS TRATOS

*¡Atención chicas!: aunque nos suele resultar difícil identificar situaciones concretas de discriminación en las propias vivencias personales, vamos a pensar en nuestras relaciones de pareja (pasadas o presentes), e incluso si todavía no "hemos estado con nadie", en nuestras "futuras relaciones". Lee con atención los siguientes INDICADORES y piensa en tus relaciones o en relaciones de parejas cercanas a ti (tus padres, hermanos/as, amigos/as)... ¿Se dan algunas de estas situaciones de dominio, control o de maltrato físico, psicológico o sexual?*

### ► Control:

- Intenta saber quién te llama o te manda sms al móvil
- Si no quedas con él, exige explicaciones y no acepta secretos entre los dos.
- Es él quien decide cuándo quedar, a qué hora, con quién, dónde...
- Controla tu manera de vestir, de maquillarte, de hablar, de comportarte...
- Se muestra protector y paternal diciendo: "yo sé lo que es bueno para ti", "yo se lo que te conviene..."
- Es celoso. Es desconfiado

### ► Dominio:

- Siempre quiere tener la última palabra en vuestras decisiones y no escucha tus opiniones
- Dice lo que está bien o mal en vuestra relación: las cosas son "como él dice"
- Siempre quiere mandar y toma él las decisiones importantes.
- Piensa que las mujeres son inferiores y deben obedecer a los hombres
- Piensa que la mujer o la novia debe seguir al marido o al novio, aunque tenga que renunciar a sus proyectos

### ► Aislamiento:

- No le gusta que vayas a ninguna parte sin él
- Sólo quiere que salgas con él
- Le molesta que tengas amigos/as y que salgas con ellos

### ► Desvalorización:

- Cuando estáis con amigos/as suele dejarte en ridículo
- Se burla de ti. Te avergüenza en público
- No se fía de ti
- Critica constantemente tus opiniones o tu forma de pensar
- Te trata como si fueras menos competente o valiosa que él
- No suele valorar ni alabar tus cualidades o tus aciertos
- Encuentra defectos en casi todo lo que haces
- Piensa que las tareas domésticas son cosa de mujeres

### ► Amenazas - Intimidación:

- No te atreves a decirle lo que sientes
- Alguna vez se pone tan nervioso contigo que se descontrola y sientes miedo
- Alguna vez te ha amenazado

### ► Abusos sexuales:

- Cuando quiere mantener relaciones sexuales contigo y a ti no te apetece...
- Te amenaza con buscarse otras para conseguir lo que tu aceptas hacer o lo que tu no le das
  - Te acusa de anticuada y estrecha
  - Pone en duda tus sentimientos por él
  - Te chantajea para mantener relaciones sexuales
  - Te obliga a mantener relaciones sexuales

### ► Chantaje emocional:

- Te dice que tú eres la responsable de su felicidad/infelicidad
- A veces utiliza en tu contra secretos que le has contado confidencialmente
- Se hace la víctima para conseguir de ti lo que quiere