



Amar y ser amado hace nuestras vidas más plenas.

Enamorarse es sano, excitante y emocionante. Cuando experimentamos el enamoramiento, lo sentimos como atracción, de la que suele formar parte el deseo sexual. Sobre todo al principio, se siente una gran pasión y se suele soñar despierto. Se busca la intimidad con esa persona, compartir sentimientos, escuchar y apoyar. Sabremos si es una relación afectiva sana cuando predomina la comunicación, la confianza y el apoyo mutuo.

Otras características de una relación sana y enriquecedora son que sea igualitaria (ninguno de lo/as dos domina al otro/a) y que se mantengan las identidades separadas (uno/a no renuncia a ser quien es ni a tener sus propios intereses, amistades propias y espacios independientes)

La violencia de género en una relación de pareja indica que no existe ninguna clase de amor. Esta violencia machista no es sólo para las personas casadas, sino que muchas personas jóvenes y adolescentes sufren también este tipo de violencia

- No es algo que existe sólo en la televisión o en los periódicos sino que compañeras de tu alrededor están teniendo relaciones violentas.
- **No hay ni un sólo rastro del amor en las relaciones violentas.** Amar no es golpear, sino que es cuidar y compartir.
- **Las relaciones de pareja se basan en el respeto y el cuidado mutuo**, esto es necesario, siendo lo primero exigible en toda relación humana, y lo segundo deseable.
- **Los celos no expresan el cariño**, sino que buscan el dominio del otro (no puedes hablar con otros chicos, no puedes salir con las amigas..., y todo para evitar el enfado de la pareja), y hay riesgo de implicarse en relaciones violentas.
- No hay que excusar a los chicos violentos; no es cuestión de hormonas, ni de drogas ni de enfermedad mental ni problemas económicos. **Nunca justificar la violencia**: por ejemplo: ha perdido el control, ha sido un error, un malentendido.

- **Exige respeto, siempre.**
- **No pienses que se puede hablar, hacerle entender, razonar etc.. a un chico que presenta reacciones violentas.** No es cuestión de razonar, ni de promesas. Siempre volverá a caer en lo mismo (las relaciones que son violentas siempre son así y da igual el nivel cultural, económico o social).



- **La violencia de género no sólo es aquella que termina en golpes, también son los insultos, las amenazas, las coacciones o cuando te hacen sentir miedo.**
- **La violencia origina mucho daño en las personas tanto a nivel físico como psicológico,** porque la relación no se basa en el amor sino en el poder y el dominio del otro.
- **No hay que mantener una relación por miedo, no hay que aguantar porque** “estas enamorada”, en las relaciones violentas no hay amor por mucho que el chico te diga lo contrario.
- Si estas enredada en una relación violenta **PIDE AYUDA**

ALGUNAS IDEAS FALSAS:

- **HAY TRABAJOS QUE SÓLO LOS HOMBRES PUEDEN HACER**
- **LOS HOMBRES NO DEBEN LLORAR EN PÚBLICO**
- **LOS HOMBRES SON VIOLENTOS POR NATURALEZA**
- **SON MÁS ATRACTIVOS LOS CHICOS MÁS DOMINADORES**
- **LAS MUJERES SE ENOJAN MENOS QUE LOS HOMBRES**
- **AMAR ES SUFRIR**
- **EL AMOR PERMITE PERDONAR TODO**
- **LAS RELACIONES IGUALITARIAS CARECEN DE PASIÓN, SON MÁS BIEN RELACIONES DE AMISTAD**
- **LOS CELOS SON UNA PRUEBA DE AMOR**
- **LAS MUJERES MALTRATADAS AGUANTAN POR AMOR**