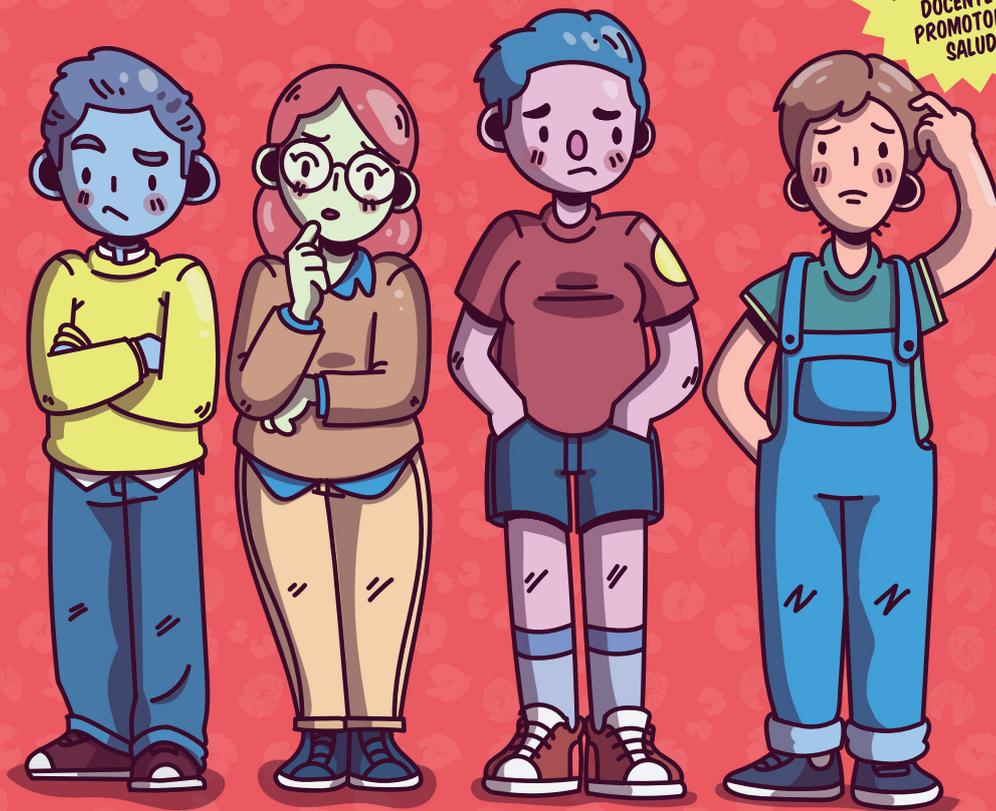


# DE LA TEORÍA A LA ACCIÓN EN SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA DE ADOLESCENTES

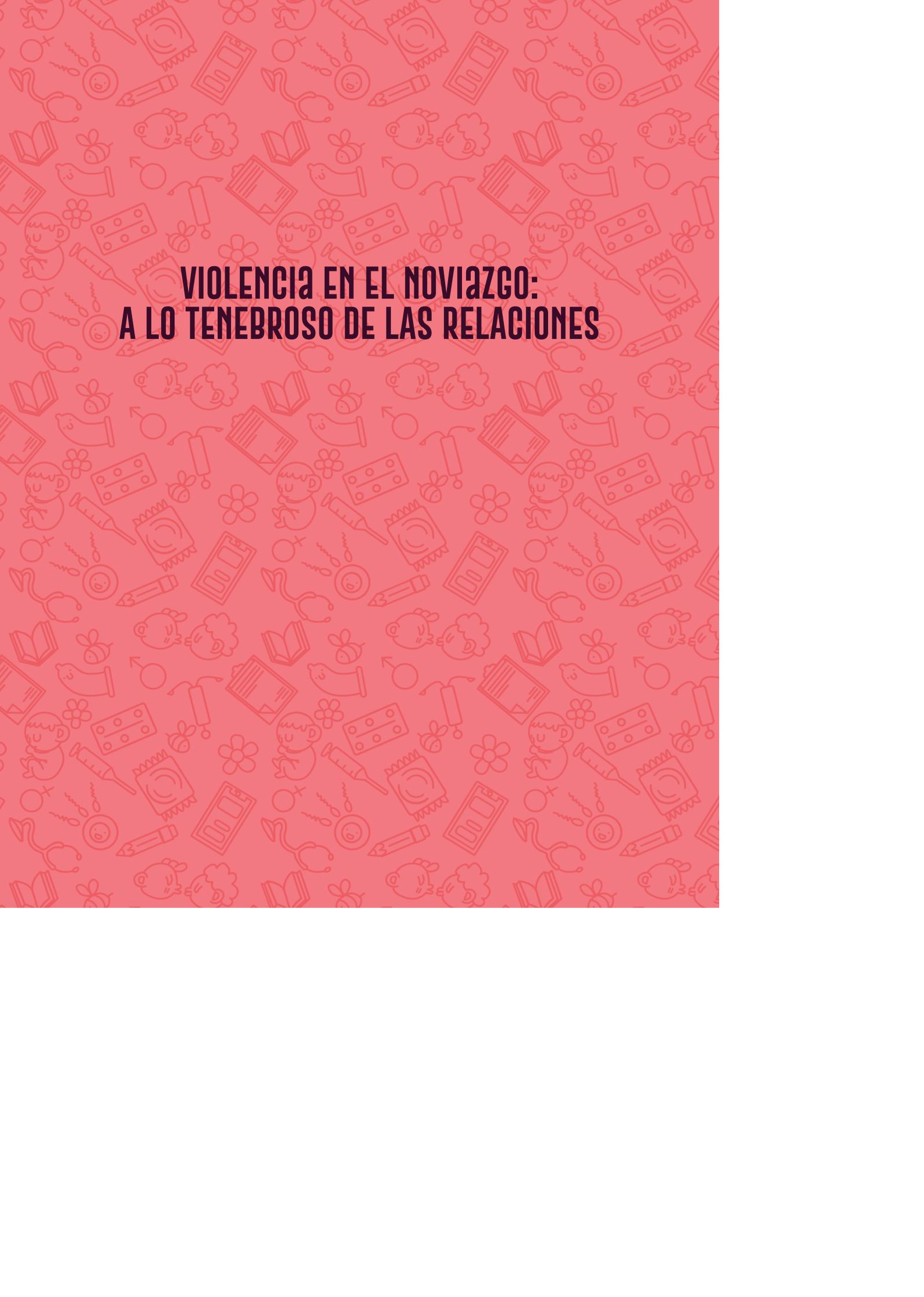
(MANUAL CON  
HERRAMIENTAS  
PARA PERSONAL  
DOCENTE Y  
PROMOTOR DE  
SALUD)



## VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO: a LO TENEBROSO DE LAS RELACIONES

TOMO 09





**VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO:  
A LO TENEBROSO DE LAS RELACIONES**

## VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO: A LO TENEBROSO DE LAS RELACIONES



1ª edición: Mayo, 2021.

Ipas Centroamérica y México A.C., Ciudad de México, 2021.

Recopilación del contenido:

Lesbia Gutierrez y Brisa Armenta

Revisión del contenido:

Brisa Armenta y Fernanda Díaz de León

Revisión editorial:

Alexis Hernández y Brisa Armenta

Coordinación editorial:

Laura Andrade y Ana Martha Sánchez

Ipas CAM alienta la distribución pública, así como la reproducción parcial o total del presente documento siempre y cuando se cite la fuente. En ningún caso esta obra podrá ser usada con fines comerciales, su difusión es gratuita.

Ipas es una organización internacional sin fines de lucro que trabaja en cuatro continentes, con el objetivo de incrementar la capacidad de las mujeres para ejercer sus derechos sexuales y reproductivos, especialmente, el derecho al aborto.

## ÍNDICE

**05**

VIOLENCIA EN EL  
NOVIATZGO: A LO  
TENEBROSO DE LAS  
RELACIONES

**15**

MITOS

**21**

TOMA NOTA

**25**

BIBLIOGRAFÍA

**27**

MANOS  
a LA OBRA

**35**

ANEXOS

**39**

RECOMENDACIONES  
Y OTROS RECURSOS



# VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO: A LO TENEBROSO DE LAS RELACIONES



**"LA VIOLENCIA ES EL USO DELIBERADO DE LA FUERZA FÍSICA O EL PODER, YA SEA EN GRADO DE AMENAZA O EFECTIVO, CONTRA UNO MISMO, OTRA PERSONA O UN GRUPO O COMUNIDAD, QUE CAUSE O TENGA MUCHAS PROBABILIDADES DE CAUSAR LESIONES, MUERTE, DAÑOS PSICOLÓGICOS, TRASTORNOS DEL DESARROLLO O PRIVACIONES".**  
(OMS, 2002, P. 3)

El "amor romántico" se presenta como una forma de amar que idealiza a la pareja, busca la exclusividad y la dependencia emocional, y está encaminada a gestionar una relación a largo plazo. A partir de este modelo, se piensa que el mejor modo de relación es aquel en el que se pierde la propia libertad y se renuncia a todo con tal de asegurar la armonía con la pareja. Este modelo incluye también una forma de amar que combina el cariño con el maltrato hacia la mujer e impacta sobre su autoestima, lo cual provoca relaciones de dependencia (Herrera, 2012). De esta forma, el amor romántico conduce a relaciones violentas porque para poder llegar al ideal del amor a largo plazo se vuelve necesario sufrir y aguantar.

Así es como, bajo este ideal de pareja, surgen muchos mitos en torno al amor, que se pueden encontrar en frases como:



"El amor verdadero es para siempre", "Eres mi media naranja", esta última hace referencia a la idea de estar incompletos y a que para estar completos se necesita una pareja. "Tú y yo somos uno mismo", esta frase refleja la idea de la fusión de dos identidades en una sola y hace pensar que la finalidad del noviazgo es fundirse con la otra persona, perder la identidad y buscar ser "iguales". Estas ideas pueden llegar a concepciones del amor que se presentan como el preámbulo de la violencia y se convierten en frases como "El amor todo lo puede" o "Amar es sufrir", que suelen justificar la violencia y llevan a soportar todo en nombre del amor que se tiene a la pareja.

Este tipo de amor resulta contradictorio, porque no se concibe como algo disfrutable, sino como una experiencia que provoca sufrimiento y que conduce a relaciones de violencia y dependencia emocional, en las cuales se necesita de la otra persona para sentirse bien aun cuando también genera sufrimiento.

**IDEALMENTE, EL NOVIAZGO CORRESPONDERÍA A UNA ETAPA DE LA RELACIÓN EN QUE LA PAREJA SE CONOCE, DESCUBRE SIMILITUDES, AFINIDADES, VALORES Y DONDE EL AMOR SE MANIFIESTA EN MÚLTIPLES FORMAS.**



En la práctica, las vivencias del noviazgo en las personas adolescentes no siempre cumplen con ese ideal. Gran parte de las y los adolescentes han pasado algún tipo de violencia en su relación. Según datos de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones de los Hogares (ENDIREH) 2016, del total de mujeres de 15 años y más 43.9% ha tenido incidentes de violencia de pareja a lo largo de la relación. Entre las personas adolescentes y jóvenes de 15 a 24 años, el porcentaje es de 40.3%, mientras que en hablantes de alguna lengua indígena el porcentaje aumenta a 46.1% (INEGI, 2016).

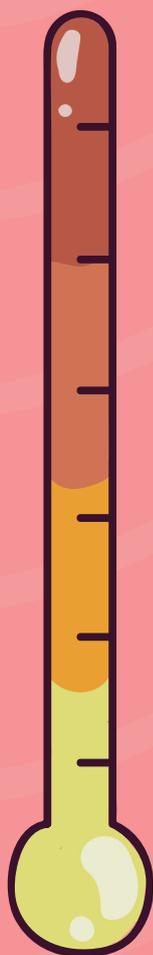
Entre las y los adolescentes es muy frecuente la violencia emocional. Algunos indicadores de esta son: amenazas de terminar la relación, acusaciones, descalificaciones o celos excesivos. En estos casos, el problema puede ser más difícil de resolver porque al no haber golpes físicos, las personas adolescentes no perciben que están viviendo una relación violenta y muchas identifican esas conductas como indicadores de cariño.

Los empujones, los tirones de pelo, las cachetadas, las burlas o los insultos son conductas violentas que se presentan más de lo que se cree entre las y los adolescentes. En general, pasan desapercibidas o son mal interpretadas como juegos o expresiones de afecto. Sin embargo, la repetición de este tipo de comportamientos es la característica de una relación violenta.



**LA VIOLENCIA ES UNA CONDUCTA APRENDIDA ANTES DE LA FORMACIÓN DE LA PAREJA Y NO CAMBIA ESPONTÁNEAMENTE POR LA VOLUNTAD O LAS PERSONAS. MUCHAS VECES REQUIERE UN TRABAJO DE TRANSFORMACIÓN ORIENTADO POR ESPECIALISTAS.**

Es importante reconocer que la violencia se presenta por ciclos, que se repiten cada vez con mayor frecuencia y, si no se busca ayuda, las manifestaciones van agravándose. A continuación, se describe el ciclo de la violencia:



### **1. ACUMULACIÓN DE TENSIÓN.**

Insultos, reproches, celos constantes y actitudes controladoras, ignorar o dejar de hablarle a la pareja, burlas, etcétera.

### **2. ESTALLIDO O EXPLOSIÓN.**

Después de las tensiones, se presentan incidentes de todo tipo con agresiones físicas como golpes, empujones, pellizcos, se rompen objetos, etcétera.

### **3. ARREPENTIMIENTO O LUNA DE MIEL.**

Durante esta etapa, la persona agresora ofrece disculpas, promesas de cambio, interés sexual, se hacen regalos, hasta llegar a la reconciliación.

### **4. REPETICIÓN DEL CICLO.**

Luego de un tiempo, se repite el ciclo, cada vez será con mayor frecuencia y las manifestaciones de violencia, cada vez más severas.

**EN UNA RELACIÓN SANA, NINGUNO MANDA SOBRE LA OTRA PERSONA, AMBAS PERSONAS SE MUESTRAN CARIÑO, SE COMUNICAN, RESPETAN Y APOYAN. LA IDEA QUE SE TIENE DEL AMOR ROMÁNTICO, COMO SE ANALIZÓ ANTES, PUEDE GENERAR QUE NO SE PERCIBA LO QUE ESTÁ PASANDO EN LA RELACIÓN.**



### CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS QUE EJERCEN VIOLENCIA:

Controla todo lo que la otra persona hace, exige explicaciones por todo y pretende conocer hasta sus pensamientos, no quiere que tenga "secretos".

Quiere saber con lujo de detalles a dónde va la pareja, dónde estuvo, con quiénes se encontró o a quiénes va a ver, los horarios y el tiempo que permaneció en cada lugar, cuánto tiempo estará fuera y el horario de regreso, lo cual comprobará con sucesivas llamadas telefónicas o "visitas" por la casa de su pareja.

De manera permanente vigila, critica o pretende que la otra persona cambie su manera de vestir, de peinarse, de maquillarse, de hablar o de comportarse.

Formula prohibiciones o amenazas respecto de los estudios, el trabajo, las costumbres, las actividades o las relaciones que desarrolla la pareja.

Monta escándalos en público o en privado por lo que la pareja u otros dijeron o hicieron.

Deja plantada a su pareja en salidas o reuniones, sin explicar ni aclarar los motivos de su reacción.

Se niega a conversar o a discutir con franqueza acerca de los conflictos o los desacuerdos de pareja.

No expresa ni habla acerca de lo que piensa o desea, pero pretende que su pareja adivine todo lo que le sucede, sin tener necesidad de comunicar nada.

Es una persona seductora y simpática con todos, pero se comporta de forma diferente con su pareja.

Culpa a la pareja de todo lo que sucede y la convence de que es así, le da vuelta a las cosas hasta confundir o agotar a la pareja y hacerla sentir impotente.

Promete cambios y mejoras en sus defectos o en sus adicciones. Nunca cumple, pero siempre renueva sus promesas.

No reconoce ninguna responsabilidad sobre la relación ni sobre aquello que les sucede a ambos.

Para obligar a su pareja a mantener relaciones sexuales, pone en práctica toda clase de artimañas: le acusa de anticuada/o, pone en duda sus sentimientos o su amor por ella/él, la acusa de frígida, la avergüenza haciéndola sentir como un "bicho raro", como si fuera la única en el mundo que no se acuesta con su pareja, amenaza con que se va a buscar a otras personas para acostarse con ellas.

Amenaza a su pareja con abandonarla si no hace todo lo que desea.

Muestra un carácter caprichoso, cambiante y contradictorio. Dice que no se va a dejar dominar.

Es una persona impulsiva e intolerante. Impone su voluntad en el terreno sexual, sin tener en cuenta las necesidades de las mujeres o de los hombres.

## CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS QUE RECIBEN LA VIOLENCIA:



Generalmente fue una persona maltratada por su madre o padre, ya sea con abusos físicos, psicológicos o sexuales, o siendo testigo de ellos. Vivió en un ambiente de violencia, contra ella o él o la observó entre su madre y su padre.

Aprendió a someterse a la voluntad de otra persona, generalmente, por una figura paterna autoritaria y castigadora, por ello adopta un rol pasivo, de sumisión y sometimiento en sus relaciones.

Tiene baja autoestima y se desvaloriza como persona (y como mujer en la mayoría de los casos), lo cual conduce a una vida de sumisión y obediencia.

Si su pareja está presente, permanece silenciosa y se presenta como "anulada". Se siente incapaz, incompetente y carece de poder real para solucionar el problema (impotencia).

Tiene un concepto del amor que la lleva al sacrificio y a la dependencia absoluta de su pareja. Está dispuesta a sacrificarlo todo por el otro.

Cuenta con un apoyo social escaso, debido al aislamiento social que le impone la persona agresora.

Necesita la aprobación de su pareja, no tiene autonomía.

Presenta problemas de salud recurrentes: dolores de cabeza, dolores de espalda y articulaciones, trastornos del sueño, agotamiento, trastornos alimentarios severos (bulimia, anorexia), ansiedad, estrés, angustia, depresión.

Debido a su desvalorización y baja autoestima, tiene una visión irreal de su situación y no percibe como tal la humillación a la que está siendo sometida; asimismo, entiende el sufrimiento como desafío e intenta, engañándose a sí misma, convertir a su agresor en su pareja ideal.

Tiene sentimientos de culpa, tristeza, lástima, vergüenza, falta de iniciativa, temor generalizado, arrepentimiento de no abandonar a la persona que la maltrata.



# MITOS

1

**ME CELA PORQUE  
ME QUIERE.**

Los celos no son una demostración de amor. Por el contrario, representan abuso de poder, posesividad, control, prohibiciones, amenazas, y encubren baja autoestima, inseguridad y desconfianza que tienen que ver con la historia de la persona agresora y no con lo que haga o no haga su pareja.



2

**NO ES UNA PERSONA VIOLENTA,  
SOLO TUVO UN MAL MOMENTO.**

¿?



**M**uchas veces se piensa que, aunque una persona tuvo una manifestación violenta, también hay momentos en que se muestra cariñosa y que eso quiere decir que cambiará.

**LA IDEA DEL  
PRÍNCIPE AZUL O  
LA MUJER IDEAL  
HACE QUE SOLO  
VEAMOS LAS COSAS  
BUENAS QUE HAY  
EN LA PERSONA SIN  
ATENDER LO MALO.**



16

3

YO LE PROVOQUÉ,  
ME LO MEREZCO.

**N**ada justifica la violencia, las personas adolescentes pueden encontrar una pareja que las respete y las trate bien, lo más importante y recomendable es que no se considere a la pareja como la única meta en la vida.



4



**SOLO PUEDO SER FELIZ  
Y CONTAR CON CARIÑO EN MI VIDA  
SI TENGO UNA PAREJA.**

**N**o se puede depender de alguien para sentirse una persona segura y feliz. La felicidad no puede depender de otra/o, sino que tiene que ver con la satisfacción de hacer lo que te gusta y te permite desarrollarte individualmente.

**LAS PERSONAS ADOLESCENTES  
DEBEN SER AUTÓNOMAS PARA  
PODER ROMPER LAS RELACIONES  
QUE NO LES CONVIENEN, SABER  
RECONOCERLAS Y EVITARLAS, YA  
QUE RESULTAN DESTRUCTIVAS.**

5

**ALGÚN DÍA CAMBIARÁ PORQUE,  
EN EL FONDO, ES BUENA PERSONA.**



**U**na pareja violenta provoca daño y con el tiempo empeora y se vuelve mucho más violenta. En las parejas es normal que existan conflictos, pero hay que diferenciarlos de la violencia.

**LOS CONFLICTOS SURGEN EN OCASIONES Y SE ARREGLAN DE DIFERENTES FORMAS:  
HABLANDO, BUSCANDO SOLUCIONES, ASISTIENDO A PSICOTERAPIA!**

1 Psicoterapia: proceso de atención psicológica con diferentes enfoques y especialidades.





## TOMA NOTA



No existen "pruebas de amor". Por ejemplo, si la pareja solicita la contraseña del celular, las redes sociales o el correo electrónico, está violentando el derecho a la privacidad. Tener relaciones sexuales tampoco es una prueba de amor, una forma de violencia sexual es obligar o presionar a alguien en este sentido.



Las relaciones sanas son aquellas en las que se está feliz con la pareja, porque se tratan con respeto, organizan cosas en conjunto y se divierten. Las opiniones de una parte son tan importantes como las de la otra, aunque sean diferentes.



Es tan importante el tiempo que se pasa en pareja como el que se pasa con las amistades.



En una relación de pareja debería haber confianza para hablar de cualquier tema, incluso hablar de los conflictos sin temor ni imposición.



Todas y todos tienen el derecho de comportarse como lo decidan en público y en privado. En una relación sana hay libertad de hacer lo que cada uno decida que es mejor para sí misma/o; además, se comparten también cosas con otras personas y no solo con la pareja.



En la etapa de la adolescencia es común que se tengan varias parejas en un periodo corto de tiempo, sin que pase mucho tiempo entre una y otra. Aunque las y los adolescentes sientan que la pareja actual es el amor de su vida, pueden darse la oportunidad de aceptar que puede haber otras relaciones en su vida.



La violencia no se justifica con *"tuvo un mal día"*, *"tiene problemas con su madre o padre"*, *"pero me quiere"*, *"aunque me trate mal"*. Estos problemas en las relaciones de pareja suelen prolongarse indefinidamente y empeorar con el tiempo. Es necesario mantenerse alerta.



No se debe permitir que nadie controle nuestra vida, aunque alguien esté en pareja es libre de pensar y hacer lo que se crea que es mejor.



Si alguien observa manifestaciones de violencia en su relación de pareja, debe tener confianza en su persona y buscar solución a los problemas en la pareja sin medios violentos, es preferible entablar un diálogo, comunicarse, negociar y manifestar aquello que no le gusta. También se puede buscar ayuda profesional (psicoterapia individual o en pareja). Es fundamental que exista respeto e igualdad en la toma de decisiones en una relación.



Hablar con alguien si estás sufriendo violencia puede ayudar. Compartirlo ayudará a aclarar la situación y puede generar alivio, ya que, al platicarlo, se puede sentir apoyo. Se recomienda contárselo a alguien de confianza (amistades, madre, padre, profesorado, personal de salud) o se puede acudir a centros de salud u organizaciones de la sociedad civil que atienden estos casos.



La decisión de romper con una relación violenta es de la persona que vive la violencia, si se han buscado soluciones a través del diálogo y no ha funcionado, es momento de buscar ayuda.



# BIBLIOGRAFÍA

Ellsberg, M. (1998). *Confites en el infierno. Nicaragua: red de mujeres contra la violencia de Nicaragua*, Departamento de Medicina preventiva y salud pública de la UNAN-León y el Departamento de Epidemiología y salud pública. (2ª edición). León: UNAN.

Guzmán, M. (2012). *Hablemos de sexo y otras cosas*. Managua, Nicaragua: Ipas Centroamérica.

Herrera, C. (2012). "La violencia de género y el amor romántico". *Pikara online magazine*. Recuperado de: <https://www.pikaramagazine.com/2012/11/la-violencia-de-genero-y-el-amor-romanticocoral-herrera-gomez-expone-que-el-romanticismo-es-el-mecanismo-cultural-mas-potente-para-perpetuar-el-patriarcado/>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2016). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares* (ENDIREH). México: INEGI.

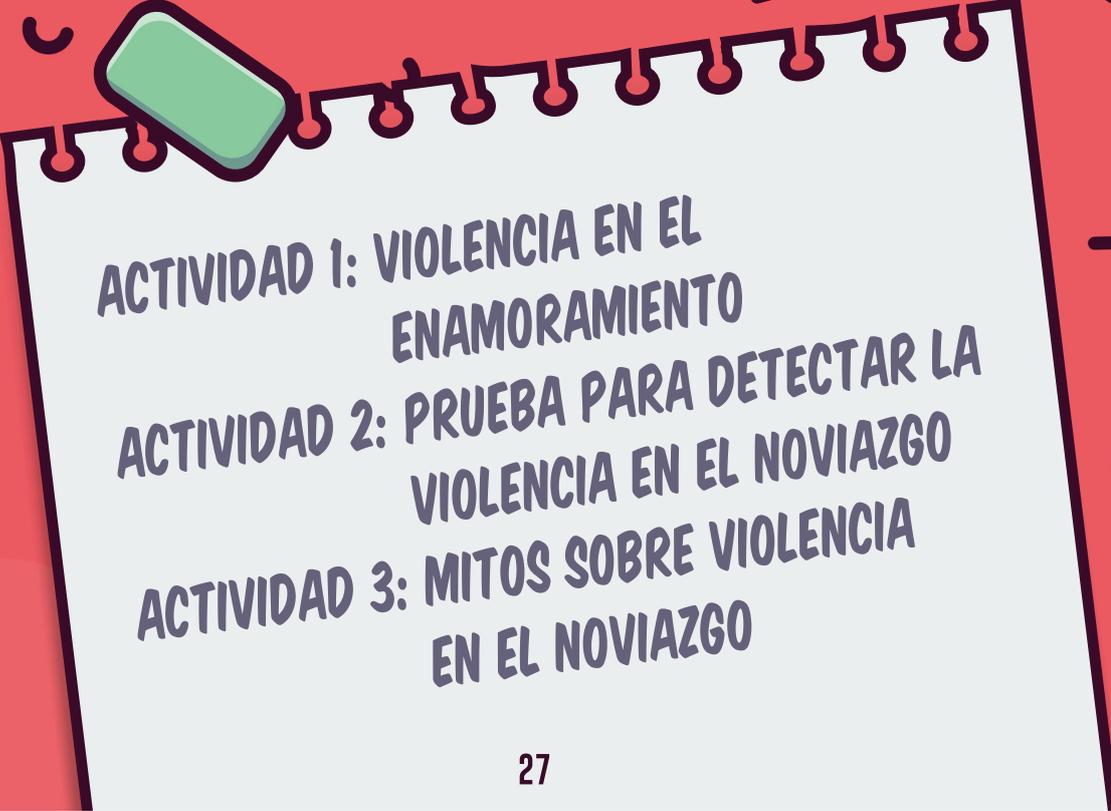
Ipas México (2015). *Hablemos de sexo y otras cosas. Una publicación dirigida a jóvenes y adolescentes*. México: Ipas México.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (OMS).



# MANOS A LA OBRA



- 
- ACTIVIDAD 1: VIOLENCIA EN EL ENAMORAMIENTO
  - ACTIVIDAD 2: PRUEBA PARA DETECTAR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO
  - ACTIVIDAD 3: MITOS SOBRE VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

# ACTIVIDAD 1:

## VIOLENCIA EN EL ENAMORAMIENTO



### OBJETIVO:

Las y los adolescentes reconocen las manifestaciones de violencia en las relaciones de noviazgo.



### DURACIÓN:

45 minutos.



### MATERIALES:

Video, pizarrón o rotafolio.



### INSTRUCCIONES:



Introduzca la actividad indicando al grupo que van a abordar el tema de las relaciones violentas en el noviazgo porque están en una etapa de su desarrollo donde comienzan a interesarse en tener pareja y si deciden tener una relación de noviazgo, deben vivirla de manera libre y sin violencia. Por eso, es importante reconocer cuándo un miembro de la pareja está ejerciendo violencia sobre la otra persona para que puedan tomar decisiones al respecto, pues, de no hacerlo, estarán viviendo situaciones que afectan su salud, su rendimiento y por supuesto su autoestima, y en consecuencia, todo esto tendrá un impacto negativo en su desarrollo.



Presente el video al grupo.



Promueva una discusión después de verlo, le sugerimos guiarse con las siguientes preguntas:

¿Cómo se sienten después de ver el video?

¿Qué vieron en el video que consideran son signos de violencia?



Anote en la pizarrón o rotafolio.

¿Conocen situaciones similares?



Invite a quien quiera compartir y agradezca a la persona que participe. Pida al grupo que sean respetuosos con las experiencias que ahí se compartan.

¿Podemos resumir cuáles son las recomendaciones del video para enfrentar este tipo de situaciones?

¿Qué otra cosa creen que puede funcionar para evitar esas relaciones violentas?



Para cerrar la discusión, refuerce las ideas clave que se presenta en el texto y retome los aportes que han hecho las y los participantes. Si tiene algunas opciones dónde pueden buscar apoyo u orientación sobre este tema, compártalo con el grupo.

## ACTIVIDAD 2: PRUEBA PARA DETECTAR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO



### OBJETIVO:

Las y los adolescentes se autoevalúan si viven o han experimentado una relación violenta de noviazgo.



### INSTRUCCIONES:



Entregue a cada participante una hoja que contiene las preguntas de la prueba e invíteles a llenarlo de forma individual y con sinceridad. Advierta que las respuestas no se van a compartir, que son solamente para que se autoevalúen. La prueba está en el Anexo: 2, imprima uno para cada participante.



### DURACIÓN:

45 minutos.



Una vez que han llenado la prueba, inicie una reflexión con el grupo con las siguientes preguntas:



### MATERIAL:

Test.

¿Cuáles son las manifestaciones de violencia más comunes en el noviazgo?

¿Por qué creen que se presentan estas manifestaciones de violencia?

¿Qué recomendaciones podríamos dar a una o un adolescente que está en una relación violenta?



Pregunte al grupo si alguien quiere contar alguna experiencia que conozca, sin decir nombres de quienes participan en las situaciones que han vivido o conocido.



Para terminar, mencione las **ideas clave** que se indican en el texto, tomando en cuenta los aportes que han surgido en el grupo.



Explique que si al responder la prueba se han obtenido más de la mitad de las respuestas afirmativas o se tienen dudas de si en el noviazgo existe violencia, se debe buscar apoyo y hablar con alguien de confianza sobre este tema, pero sobre todo tomar decisiones para no vivir una relación que hace daño, porque la violencia puede empeorar con el tiempo.



# ACTIVIDAD 3:

## MITOS SOBRE VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO



### OBJETIVO:

Las y los adolescentes reconocen cuáles son los mitos más comunes de la violencia en el noviazgo e identifican las principales manifestaciones de violencia en las relaciones de noviazgo.



### DURACIÓN:

45 minutos.



### MATERIAL:

Sección de mitos.



### INSTRUCCIONES:



Introduzca el tema indicando al grupo que van a hablar sobre las relaciones violentas en el noviazgo, porque están en una etapa de su desarrollo donde comienzan a interesarse en tener pareja y que, si deciden tener una relación de noviazgo, deben vivirla de manera libre y sin violencia. Por eso, es importante reconocer cuándo un miembro de la pareja está ejerciendo violencia sobre la otra persona para que puedan tomar decisiones al respecto, pues de no hacerlo, estarán viviendo situaciones que afectan su salud, su rendimiento y, por supuesto, su autoestima, y en consecuencia, todo esto tendrá un impacto negativo en su desarrollo.



Lea la sección de mitos de este apartado y promueva la discusión con el grupo, si consideran que es verdad o mito, pida dos o tres opiniones por cada mito y aclare cada uno.

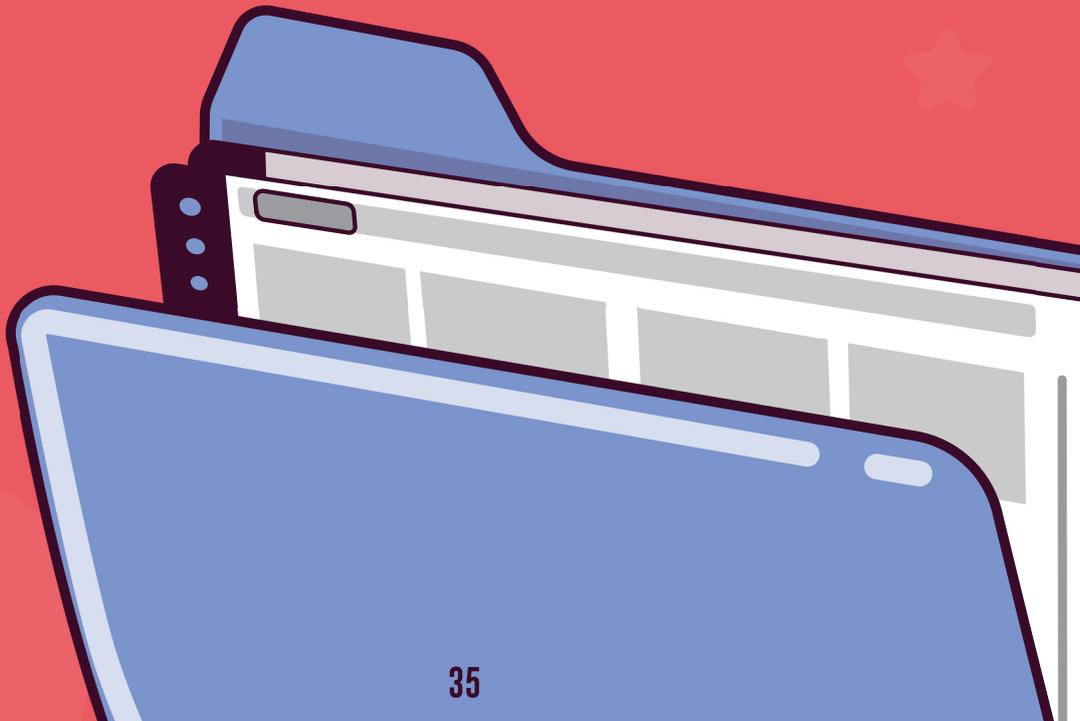


Para cerrar la sesión, refuerce las **ideas clave** que se presentan en el texto y retome los aportes que han hecho las y los participantes. Si tiene algunas opciones dónde pueden buscar apoyo u orientación sobre este tema, compártalo con el grupo.





# ANEXOS



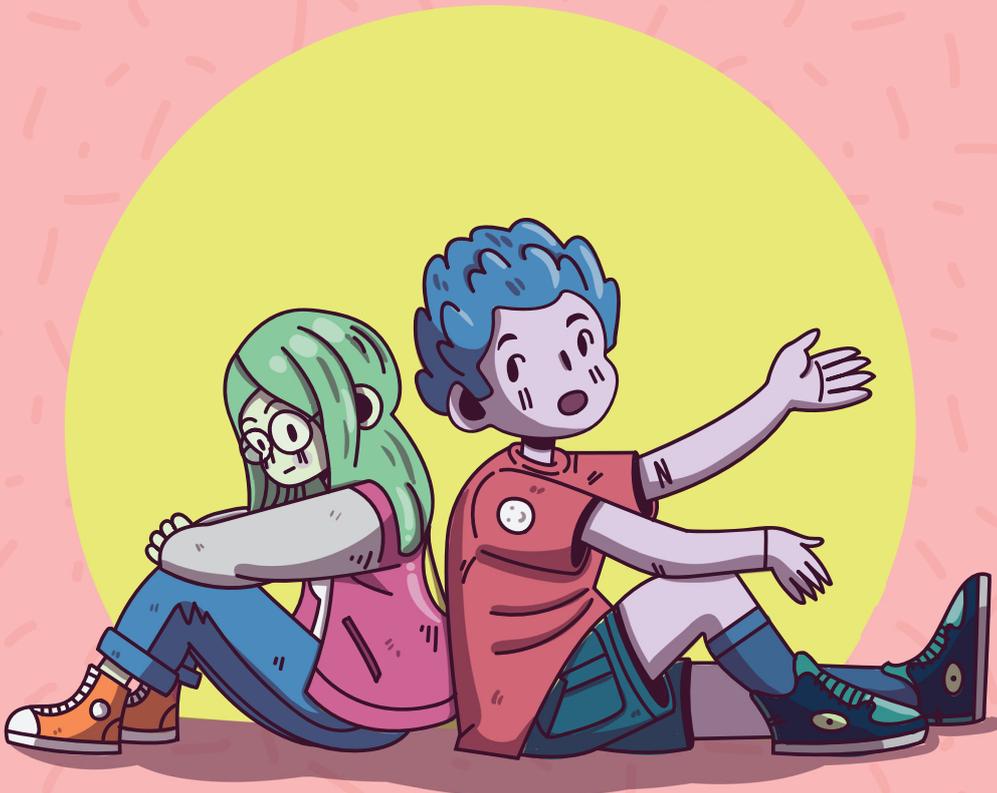
# ANEXO 1

## VIDEO



Violencia en el enamoramiento.

Descargue aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=WUkIBDhRuGA>



## ANEXO 2

### PRUEBA PARA DETECTAR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

1. Cuando se dirige a ti, ¿te llama por un apodo que te desagrada o con groserías?
2. ¿Te ha dicho que andas con alguien más o que alguien de tus amistades quiere andar contigo?
3. ¿Te dice que tiene otras parejas y/o te compara con sus exparejas?
4. ¿Todo el tiempo quiere saber qué haces y con quién estás?
5. ¿Te critica, se burla de tu cuerpo y exagera tus defectos en público o en privado?
6. ¿Cuándo estás con él o ella te tensas y sientes que hagas lo que hagas se molestará?
7. Para decidir lo que harán cuando salen, ¿ignora tu opinión?
8. ¿Cuándo platican te sientes mal porque solo te habla de sexo y te pregunta si tuviste relaciones sexuales con tus exparejas?
9. ¿Te ha dado algún regalo que te ofenda o te haya hecho sentir mal?

**SEGUNDA ETAPA DEL CUESTIONARIO.**  
**¿CÓMO SÉ SI VIVO VIOLENCIA EN MI NOVIAZGO?**

Reflexiona sobre los siguientes aspectos:

10. ¿Si has cedido a sus deseos sexuales, sientes que ha sido por temor o presión?
11. ¿Si tienen relaciones sexuales, te impide o condiciona el uso de métodos anticonceptivos?
12. ¿Te ha obligado a ver pornografía o a tener prácticas sexuales que te desagraden?
13. ¿Te ha presionado u obligado a consumir alguna droga?
14. ¿Si toma alcohol o consume alguna droga se comporta de una manera violenta contigo o con otras personas?
15. ¿A causa de los problemas con tu pareja has tenido una o más de las siguientes alteraciones: pérdida del apetito o sueño, malas calificaciones, abandono de la escuela, alejamiento de tus amistades?
16. ¿Cuándo se enojan o discuten has sentido que tu vida está en peligro?
17. ¿Te ha golpeado con alguna parte de su cuerpo o con algún objeto?
18. ¿Alguna vez te ha causado lesiones que ameriten recibir atención médica, psicológica, jurídica o auxilio policial?
19. ¿Te ha amenazado con matarte o quitarse la vida cuando se enojan o cuando has dicho que quieres terminar la relación?
20. ¿Después de una discusión fuerte, se muestra como una persona cariñosa y atenta, te regala cosas y te promete que nunca más volverá a suceder y que todo cambiará?



## RECOMENDACIONES Y OTROS RECURSOS:



**Libro:**

Machlus, S. (2019). *La palabra más sexy es sí: Guía para el consentimiento sexual*. Barcelona: Vergara.



**Video: a**

Day One (2018). *Sunshine. No confundir amor con abuso*. Disponible en: <https://youtu.be/eis6QZNIW3E>







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

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

[www.profesionalesdelasalud.ipasmexico.org](http://www.profesionalesdelasalud.ipasmexico.org)



[f](https://www.facebook.com/Ipas-CAM) Ipas CAM

[t](https://twitter.com/Ipas_CAM) Ipas\_CAM

[y](https://www.youtube.com/channel/UC...) Ipas México

[in](https://www.linkedin.com/company/Ipas-CAM) Ipas CAM

[RSS](http://www.rss.com) Ipas CAM

[i](https://www.instagram.com/ipas_cam) ipas\_cam