

## **Almería**

C/ Javier Sanz 14,  
04004  
950 280 082

## **Cádiz**

Av. Andalucía, 6,  
8ª planta. 11008  
956 271 730

## **Córdoba**

Av. Gran Capitán, 12,  
2ª planta. 14008  
957 475 892

## **Granada**

C/Periodista Francisco  
Javier Cobos, 2. 18014  
958 201 36

## **Huelva**

Av. Martín Alonso Pinzón, 7,  
3ª y 4ª planta. 21003  
959 496 864

## **Jaén**

C/Castilla, 8,  
23007  
953 217 957

## **Málaga**

Av. Manuel Agustín  
Heredia, 26. 29001  
952 228 804

## **Sevilla**

C/Cardenal Bueno Monreal,  
58, 2ª planta. 41013  
954 287 755



**J!CCOOE**  
**#vidaschungas**

# AMIGA, DATE CUENTA

***El amor no es control, humillación o dolor***

IDENTIFICAR LA VIOLENCIA MACHISTA  
ES EL PRIMER PASO PARA SALIR DE ELLA

**J!CCOOE**  
**#vidaschungas**

# Amiga, DATE CUENTA

## El amor no duele


Todas las mujeres han sufrido o sufrirán en algún momento de su vida algún tipo de violencia o discriminación por el hecho de ser mujeres. En concreto, la **violencia machista** o de género se ejerce sobre las mujeres por parte de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones de afectividad. Eso incluye a **parejas, ex parejas, el chico que te gusta** y acabas de conocer o **el lío** del pasado fin de semana.


La violencia machista **no son solo golpes**, también es la humillación y el maltrato psicológico, el control, limitar cuándo y cómo sales, limitar a quién puedes ver, controlar tu dinero o si puedes trabajar... Normalmente la violencia machista **no empieza por las bravas**. Empieza de una forma silenciosa que confundimos con amor. Nos han enseñado a romantizar situaciones que realmente no son amor: **los celos no son románticos**, controlar tu móvil "no es por tu bien" o decirte que tu amiga "no te conviene" no son señales de amor... **Abre bien los ojos porque la violencia machista empieza por ahí.**


Aquí te dejamos algunas 'red flags' que debes tener en cuenta. Si te están ocurriendo, **reflexiona y busca ayuda.**


  
**#vidaschungas**





 **"Si me quieres, dame el móvil"**  
Que te revise el móvil para ver a quién llamas, con quién hablas, qué app tienes instaladas, a quién sigues o quién te sigue o que te obligue a darle tus contraseñas de redes sociales, eso, amiga, **no es amor**. Se llama control y **es una de las primeras formas** en las que va a empezar a controlar tu vida. **Tu vida no le pertenece** aunque os queráis mucho. No lo permitas. **Una relación sana es confianza**, y si no sientes esa confianza ni sientes que confíe en ti, **ahí no es**.

 **"Si te quiere, no hay chantaje"**  
Que te chantejee con que si no haces algo **contará a la gente cosas sobre ti o difundirá videos, fotos o contenido íntimo** tuyo sin tu consentimiento es para alertarse... Si eso ocurre, **ya existe violencia**, psicológica, pero violencia. Porque te mueve a actuar por miedo y en contra de tu voluntad. La difusión de contenido íntimo sin tu consentimiento por WhatsApp, redes sociales o cualquier tecnología **es constitutivo de delito**.

 **El amor no duele**  
Los nervios, el carácter, el "pronto", el alcohol, el estrés... Nada, nada, **nada justifica** un grito, un empujón, un insulto o una bofetada. **Quien bien te quiere NO te hará llorar**. Olvida todo eso que aprendiste porque es romantizar la violencia. Lo que pasa en la intimidad no se queda en la intimidad: si te fuerza a realizar prácticas sexuales que no quieres hacer, no tienes por qué hacerlas ni puede obligarte ni por chantaje, ni por pena, ni por la fuerza. **No es no y no es negociable**. No toleres **bajo ningún concepto ninguna agresión** física, sexual ni verbal. No te lo mereces. No te lo has buscado. Tú no eres la culpable de su violencia.

 **"Si me quieres, quédate conmigo"**  
Que te pida que no salgas o que no veas a tus amigas o amigos, a algún miembro de tu familia o a un compañero o compañera "por que no te conviene" y porque solos estáis mejor, o que sutilmente te haga sentir mal cada vez que haces planes sin él, **es el primer paso hacia la violencia: el aislamiento**. Un maltratador siempre buscará aislarte para que seas más vulnerable. Cuando rompas con toda tu red de apoyo, **te costará mucho más salir de ahí**. ¡No lo permitas!

 **"No le pongas eso que parece..."**  
**Tu ropa, tu forma de maquillarte** o no, si decides depilarte o no, no son nada más que eso: **decisiones tuyas**. Nadie debería controlar cómo te vistes, tampoco tu pareja. Si te dice que no llesves determinadas prendas o no te maquilles son signos de alerta. Si esto te pasa, **pregúntate por qué**. **Es una forma de controlarte y de minar tu autoestima**. Si te quiere y está seguro de ti, eso no tiene nada que ver con tu forma de vestir.

 **Tu dinero, tu trabajo, tu independencia**  
Controlar tu dinero o que te diga que **para qué vas a trabajar si ya trabaja él** para que vivas bien, es una forma de intentar que no tengas vías propias de ingresos. Cuando económicamente dependes de tu pareja, **estás limitando tus opciones de ser libre** y de escapar en caso de violencia en la relación. Te hace vulnerable y te ata a que sigas viviendo dentro de una relación violenta. **Él no debe administrar tu dinero**. Que te engañe y no sepas qué ocurre con el dinero común, **también es una forma de violencia**.

Si te sientes identificada en alguna o algunas de estas conductas, estás sufriendo violencia de género por parte de tu pareja. Para recibir ayuda e información tienes a tu disposición los siguientes canales:

