



DECÁLOGO

para relaciones igualitarias

1

CUIDADOS

Una relación requiere que ambas personas cuiden el bienestar propio y de la otra persona.



COMUNICACIÓN

Se deben poder comunicar las preocupaciones y desacuerdos sin miedo, y aceptar que no siempre se va a pensar igual en todo.

2

3

ESPACIO PERSONAL

Aprovecha momentos para tener tu espacio propio, a solas y con tus amistades y familia.



RESPECTO

Es importante respetar las decisiones y opiniones de la otra persona, así como evitar faltas de respeto en momentos de desacuerdo.

4

5

CONSENTIMIENTO DESEADO

Todas las relaciones afectivo-sexuales deben ser aceptadas y deseadas por ambas partes. Respeta el 'NO'.



RESPONSABILIDAD AFECTIVA

Sé sincero/a sobre tus intereses, gustos y disposición en la relación. Que esta sea más o menos seria es una decisión consensuada.

6

7

CONFIANZA

No, los celos no demuestran amor. Solo desconfianza e inseguridad. ¡Confía! Y si algo te preocupa, díselo.



ACEPTACIÓN

No tienes que cambiar por nadie. Tampoco intentes cambiar a la otra persona, o creer que 'cambiará por amor'.

8

9

DE IGUAL A IGUAL

Trata a tu pareja como tu igual, y como te gustaría que te tratara a ti.



AMOR IGUALITARIO

Huye de los mitos del amor romántico. El amor vale la alegría y no la pena.

10

NOS RELACIONAMOS
CUIDÁNDONOS



Castilla-La Mancha



Mujeres Opañel