

TEST DE NOVIAZGO



DECIDIMOS
JÓVENES CON DISCAPACIDAD:
IGUALDAD DE DERECHOS Y VIDA SIN VIOLENCIA

con el apoyo de



¿TIENES UNA RELACIÓN VIOLENTA?

Tener una pareja debería ser una experiencia chévere, no una situación que genere dolor y te haga sentir insegura. Una pareja siempre debería aportar de manera positiva a tu vida; debería ser alguien con quien compartir una parte de tu tiempo, sin dejar de lado tus prioridades, sueños, familia o amigas y amigos, con quien conversar sobre los temas que te interesan, alguien que te escuche y respete tus opiniones. Cuando esto no sucede, la relación de pareja se convierte en relación violenta y la otra persona puede ejercer poder sobre ti, limitando las oportunidades de ser tu misma y ser feliz.

Hemos preparado este test para que sepas si tu relación aporta de manera positiva a tu vida y es un espacio seguro para crecer junto a alguien más, puede ser un chico o una chica.

Si quiero salir con mis amigas y amigos, mi pareja:

- a** Me dice que disfrute
- b** Me prohíbe ir
- c** Me pide que no me vaya porque quiere estar conmigo.

Si hay algo en lo que no estamos de acuerdo con mi pareja:

- a** Conversamos sobre ello y llegamos a un acuerdo con el que nos sentimos bien
- b** Me dice que mi opinión es tonta
- c** Se molesta y no me habla.

Cuando salimos en grupo, mi pareja:

- a** Habla con todos y todas normalmente
- b** Habla mal de mí frente a mis amigos y amigas
- c** Me ridiculiza y se burla de mí pero dice que son bromas.

Tengo miedo de mi pareja:

- a** Nunca
- b** A veces, pero solo cuando se enoja
- c** No sé

Cuando se trata de la ropa, mi pareja:

- a** Respeta mi elección de vestimenta
- b** No le gusta y me critica
- c** Por lo general me hace sugerencias de como debo vestir.

Cuando mi pareja me ve conversando con una persona del otro género (o del mismo, en caso de parejas gays y lesbianas):

- a** Actúa fresco o fresca. No pasa nada.
- b** Se enoja y me acusa de haber coqueteado
- c** Se pone celoso o celosa y me dice que no debo volver a hablar con esa persona porque le hace sentir mal.

Acabo de hacer deporte, me muero de hambre y en el almuerzo, mi pareja:

- a**) Me pregunta cómo me fue y conversamos tranquilamente
- b**) Mira mi plato y crítica lo que como
- c**) Me ve raro y me pregunta cuándo voy a hacer una dieta

Si mi pareja me llama al teléfono y no le contesto, luego:

- a**) No me dice nada, supuso que estaba ocupada
- b**) Insiste hasta que contesto y me pregunta con enojo donde estoy y con quién.
- c**) Me dice que debo contarle siempre en dónde estoy, qué hago y con quién para que no se preocupe.

Si tengo algún plan y quiero ir, pero mi pareja quiere verme, yo:

- a**) Le digo que tengo otros planes y acordamos salir otro día.
- b**) Tengo que cancelar otros planes para salir con mi pareja.
- c**) Le digo que ya tengo otros planes, pero si insiste, entonces los cancelo para vernos y no tener problemas.

SUMA TU PUNTAJE de la siguiente forma:

a) = 0 puntos b) = 10 puntos c) = 3 puntos.

RESULTADOS:

0-6: ¡Bien! Estás en una relación sana. Tú y tu pareja se respetan el uno al otro y entienden que es importante tener sus propios espacios, entiende que tener una pareja no significa cambiar tu vida por él o por ella, sino compartir amor y respeto.

9-24: ¡Atención! Existe una forma sutil de manipulación bajo el disfraz de los celos. Recuerda que los celos no son una forma de amor, sino de control. La presión o la burla son una forma de violencia psicológica. Si no existe confianza no vale la pena continuar con esta relación, porque las cosas generalmente empeoran.

27- 100: ¡Sal de esa relación! Sabemos que no es sencillo, pero recuerda que el amor y la violencia no van de la mano. Una relación violenta no es solo aquella en la que hay golpes, insultos o violación (recuerda que también puede darse una violación por parte de tu pareja si es que tú no quieres tener relaciones sexuales y esa persona insiste hasta que suceda). La violencia y el abuso de poder tiene muchas caras, por ejemplo, burlas en público, comentarios sobre tu cuerpo o tus ideas que te ofenden, prohibirte que hagas las cosas que te gustan o hables con las personas que tú quieras. Si esto está pasando, tu pareja no está respetando tu derecho a ser libre y tomar tus propias decisiones, y todo esto afecta tu autoestima y te pone en grave riesgo. Recuerda que, en general, la violencia siempre va en aumento y que nunca deberíamos tenerle miedo a la persona que nos gusta o que queremos.