

## ¡INTIMIDAD!

Las relaciones personales son muy importantes: quedar con las amistades, pasar tiempo con la familia, disfrutar de tus aficiones, etc. son los asuntos de la vida cotidiana que nos enriquecen. Es sano tener espacio propio para realizar actividades, aficiones, planes, etc. La pareja es una relación personal muy especial pero no puede ser la única porque entonces la intimidad se convierte en aislamiento, y el aislamiento no nos hará sentir bien. Además, la intimidad también es muy importante en el resto de las relaciones y para tener espacio propio: *estar a solas conmigo*.

*¡Pareja 24/7 me hará sentir mal. Sí, a la intimidad de pareja. No, al aislamiento!*

## ¡RESPECTO!

Cuando dos personas se enamoran es porque se gustan tal y como son: esto es lo que nos atrae de nuestra pareja. Con esa persona podemos desarrollarnos como personas únicas y diversas. Estamos a gusto y podemos dar nuestra mejor versión. Si no se respetan mis opiniones, gustos, manera de ser, forma de pensar, etc., no siento la libertad para expresarme tal cual soy. Me cohíbo y empiezo a alejarme de mi manera auténtica de ser. La pareja nos respeta y sentimos comodidad para expresarnos desde nuestra individualidad. Cuando alguien intenta moldear a alguien, comienzan las faltas de respeto: una parte se siente censurada y la otra insatisfecha. Eso no es amor.

*¡Si estoy contigo es porque me aportas, si no aparta!*

## ¡CONFIANZA!

A veces aparecen los celos: inseguridades propias disfrazadas de demostraciones de amor. Quien siente celos no se siente bien, y no hace sentir bien a su pareja. Sentir celos es habitual pero solo es inseguridad, lo mejor es confiar y respetar: mi pareja está conmigo libremente porque me ama, vigilarla o controlarla no tiene ningún sentido y no es nada sano. Si me surgen inseguridades, simplemente, me mando confianza ... y amor.

*Los celos solo perjudican la relación, a la persona que amo y a mí: ¡no quiero celos ni control!*

## ¡AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD!

La relación afectivo-sexual es lo que marca la diferencia entre una amistad y una pareja. Es toda muestra de afecto, cariño y sexualidad que existe dentro de la pareja. Debe ser una relación entre iguales, donde ambas partes hacen y reciben lo que les gusta, sin dominación y deseándolo en todo momento. Cuando sentimos coacción, miedo o no estamos a gusto con las prácticas que realizamos, o el trato que recibimos, significa que nuestra relación no es sana.

*La sexualidad compartida nos hace sentirnos bien: ¡mi pareja y yo actuamos libremente!*

*Sobre las redes sociales ... ¡un like por las redes sociales!*

Las redes sociales son, hoy por hoy, una herramienta muy potente para comunicarnos y relacionarnos. Son un aspecto positivo cuando nos muestran una nueva forma de entender las relaciones humanas, pero no deben ser utilizadas para controlar, aislar o chantajear a la pareja. Querer controlar a nuestra pareja en las redes sociales está hablando de celos, falta de respeto y de intimidad, y salpica a la relación afectivo-sexual. No te dejes arrastrar por ello: te hará infeliz y harás infeliz.

## "TERMÓMETRO DEL BUEN TRATO"

0 = Sí o casi siempre 1 = A veces 4 = No o casi nunca

### SOBRE LA INTIMIDAD

#### MI PAREJA...

Respeto que tenga tiempo propio \_\_\_\_

Entiende que no siempre conteste inmediatamente a sus mensajes \_\_\_\_

Entiende que hable por privado con mis amistades \_\_\_\_

**TOTAL DE PUNTOS** \_\_\_\_

0 puntos = 36,5°C

¡Enhorabuena! Tu temperatura es sana. La relación de pareja potencia que te sientas bien, y te acompaña con amor. Tener tu intimidad y tu espacio es compatible con tu pareja.

1 punto=37°C 2 puntos=37,5°C 3= 38,0°C

Tienes una relación con décimas, cuantos más puntos, más décimas. Parece que a veces decides a qué dedicar tu tiempo, pero otras no. ¡Puedes buscar tener más intimidad y espacio personal para sentirte mejor!

4 puntos=38,5°C Entre 5 y 6 puntos=39,0°C  
Más de 6 puntos= 39,5°C

¡Cuidado, cuidado! ¡Está relación tiene fiebre! Existe aislamiento. A más temperatura, más aislamiento. Parece que estás perdiendo tu intimidad y espacio personal. Recuerda que esta es la esencia de ser tú misma.

### SOBRE EL RESPETO

#### MI PAREJA...

Respeto mis amistades y mis aficiones \_\_\_\_

Respeto mi forma de vestir \_\_\_\_

Si me dice algo que no me gusta, no me hace sentir inseguridad \_\_\_\_

**TOTAL DE PUNTOS** \_\_\_\_

0 puntos = 36,5°C

¡Enhorabuena! Existe respeto y diálogo. Dialogáis y compartís vuestros puntos de vista. Sientes que te respeta y que gustas tal y cómo eres.

1 punto=37°C 2 puntos=37,5°C 3= 38,0°C

Tienes una relación con décimas. Aparentemente hay respeto pero están criticando y censurando tu forma de ser. Es importante que tu pareja te ame cómo eres y te invite a dar tú mejor versión.

4 puntos=38,5°C Entre 5 y 6 puntos=39,0°C  
Más de 6 puntos= 39,5°C

¡Cuidado, cuidado! ¡Está relación tiene fiebre! Falla el respeto. No te están dejando ser cómo realmente eres y te están generando inseguridad.

## "TERMÓMETRO DEL BUEN TRATO"

0 = Sí o casi siempre 1 = A veces 4 = No o casi nunca

### SOBRE LA CONFIANZA

#### MI PAREJA...

Respeto que mis contraseñas son sólo mías \_\_\_\_

Cuando suena mi teléfono no lo mira \_\_\_\_

Confía en mi palabra sin pedir demostraciones con fotos, ubicación o llamadas \_\_\_\_

**TOTAL DE PUNTOS** \_\_\_\_

0 puntos = 36,5°C

¡Enhorabuena! Tu temperatura es sana. Existe confianza lo que os permite generar buen trato y, por tanto, amor. Siente que estáis en pareja porque os hace sentir bien y cuida la relación, sin celos ni control.

1 punto=37°C 2 puntos=37,5°C 3= 38,0°C

Tienes una relación con décimas. Tu pareja puede que confíe pero, a veces, intenta controlarte. Revisa las situaciones en las que sientes que te controla o siente celos, y pide que no lo haga porque te hace sentir mal.

4 puntos=38,5°C Entre 5 y 6 puntos=39,0°C  
Más de 6 puntos= 39,5°C

¡Cuidado, cuidado! ¡Está relación tiene fiebre! Te están controlando y parece que tu pareja siente celos. Si es así, no hay confianza y sin confianza no hay amor. Tu pareja tiene que trabajarse su inseguridad, debe tener autoconfianza para confiar en las demás personas.

### SOBRE LA AFECTIVIDAD Y LA SEXUALIDAD

#### MI PAREJA...

Quiere mantener relaciones afectivo-sexuales si a mí también me apetece \_\_\_\_

Propone prácticas que solo hacemos si a mí también me apetece \_\_\_\_

Es prudente con nuestras fotos, vídeos, conversaciones, confidencias, etc. \_\_\_\_

**TOTAL DE PUNTOS** \_\_\_\_

0 puntos = 36,5°C

¡Enhorabuena! Tu temperatura es sana. La relación afectivo-sexual es lo que marca la diferencia entre una amistad y una pareja, por eso es tan importante la comunicación afectivo-sexual: eso genera amor.

1 punto=37°C 2 puntos=37,5°C 3= 38,0°C

Tienes una relación con décimas. No te sientes totalmente a gusto. La afectividad y la sexualidad es parte importantísima de la pareja. Revisa lo que no te hace sentir bien, si sientes presión, si haces algo que no te apetece, etc. y cámbialo.

4 puntos=38,5°C Entre 5 y 6 puntos=39,0°C  
Más de 6 puntos= 39,5°C

¡Cuidado, cuidado! ¡Está relación tiene fiebre! Tu pareja no tiene en cuenta tus deseos, ritmos, necesidades, etc. Te está imponiendo los suyos y es necesario que lo pares para que dejes de sentirte mal. Incluso temas que te chantaje con desvelar fotos, vídeos, confidencias, etc. íntimos

## TEMPERATURA IDEAL

Tu relación goza de una temperatura idónea. Seguro que hay cosas que se pueden mejorar.

*¡Enhorabuena! Tu relación está sana y funciona, y os sentís bien*

## TEMPERATURA ALGO ALTA

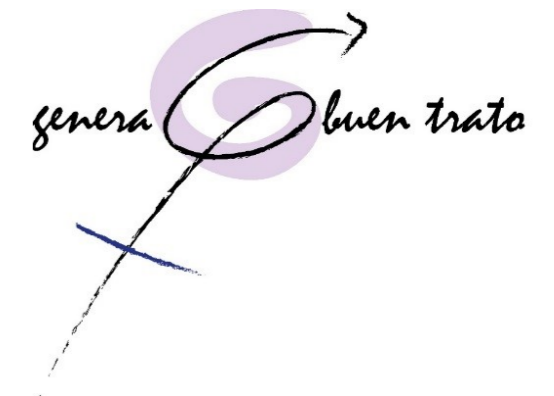
Es un momento ideal para ver qué sucede y cómo se pueden mejorar las cosas. Una temperatura continuamente algo alta puede llevarte a enfermarte

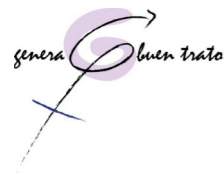
*¡Cuánto antes lo trates, antes lo solucionarás y mejorará la salud de la relación y os sentiréis mejor!*

## TEMPERATURA ALTA

Cuidado, cuidado. Es importante que acudas al recurso especializado para que te oriente y asesore, sobre todo si es muy alta.

*¡No dudes en hacerlo, pueden ayudarte!*





- Si tienes dudas sobre si tu relación es sana.
- Si en tu relación no te sientes bien.
- Si consideras que tu pareja no te trata bien.
- Si consideras que alguna de tus amistades no está teniendo una relación sana.
- Si crees que no estás haciendo sentir bien a tu pareja.
- Si no sabes si tratas bien a tu pareja ...

¡Pide información, asesoramiento y ayuda!

### CENTRO DE LA MUJER

Situado en el Centro de Bienestar Social,  
en la C/ Julián Besteiro, 2.  
Tel. 949 220 788  
centromujerguadalajara@yahoo.es

### ASESORÍA JUVENIL MUNICIPAL AFECTIVO-SEXUAL

Situado en el Centro Joven, en la C/Cádiz, 2 – 4.  
Martes y jueves de 17:00 a 20:00 (sin cita previa)  
Tel. 650 464 660  
consultajoven@aytoguadalajara.es

### ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO SIN DEJAR RASTRO EN LA FACTURA 016

### SERVICIOS DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DEL INSTITUTO DE LA MUJER DE CASTILLA LA MANCHA 900 100 114

(Línea permanente con servicio de teletraducción)

www.navegadora.castillalamancha.es  
noestassola@navegador.es

#### “TERMÓMETRO DEL BUEN TRATO”

0 = Sí o casi siempre 1 = A veces 4 = No o casi nunca

#### SOBRE LA INTIMIDAD

##### YO ... DE MI PAREJA

Respeto que tenga tiempo propio \_\_\_\_  
Entiendo que no siempre conteste inmediatamente a mis mensajes \_\_\_\_  
Entiendo que hable por privado con sus amistades \_\_\_\_

**TOTAL DE PUNTOS** \_\_\_\_

0 puntos = 36,5°C

¡Enhorabuena! Tu temperatura es sana. La relación potencia que tu pareja se sienta bien, y os acompañáis con amor. Tener su intimidad y su espacio es compatible contigo como pareja.

1 punto=37°C 2 puntos=37,5°C 3= 38,0°C

Tienes una relación con décimas, cuantos más puntos más décimas. Parece que a veces tu pareja decide a qué dedicar su tiempo, pero otras no. ¡Necesita encontrar más intimidad y espacio personal para sentirte mejor!

4 puntos=38,5°C Entre 5 y 6 puntos=39,0°C  
Más de 6 puntos= 39,5°C

¡Cuidado, cuidado! ¡Esta relación tiene fiebre! Existe aislamiento. A más temperatura, más aislamiento. Parece que tu pareja puede estar perdiendo su espacio personal.

#### SOBRE EL RESPETO

##### YO ... DE MI PAREJA

Respeto sus amistades y sus aficiones \_\_\_\_  
Respeto su forma de vestir \_\_\_\_  
Le digo lo que no me gusta, sin hacerle sentir inseguridad \_\_\_\_

**TOTAL DE PUNTOS** \_\_\_\_

0 puntos = 36,5°C

¡Enhorabuena! Existe respeto y diálogo. Dialogáis y comparáis vuestros puntos de vista. Respetas a tu pareja y te gusta tal y cómo es.

1 punto=37°C 2 puntos=37,5°C 3= 38,0°C

Tienes una relación con décimas. Aparentemente hay respeto pero estás criticando y censurando su forma de ser. Es importante que ames a tu pareja tal y como es, y le invites a dar su mejor versión.

4 puntos=38,5°C Entre 5 y 6 puntos=39,0°C  
Más de 6 puntos= 39,5°C

¡Cuidado, cuidado! ¡Esta relación tiene fiebre! Falla el respeto. No estás dejando ser cómo realmente es y parece que estás generando inseguridad.

#### “TERMÓMETRO DEL BUEN TRATO”

0 = Sí o casi siempre 1 = A veces 4 = No o casi nunca

#### SOBRE LA CONFIANZA

##### YO ... DE MI PAREJA

Respeto que sus contraseñas son sólo suyas \_\_\_\_  
Cuando suena su teléfono no lo miro \_\_\_\_  
Confío en su palabra sin pedir demostraciones con fotos, ubicación o llamadas \_\_\_\_

**TOTAL DE PUNTOS** \_\_\_\_

0 puntos = 36,5°C

¡Enhorabuena! Tu temperatura es sana. Existe confianza lo que os permite generar buen trato y, por tanto, amor. Siéntes que estáis en pareja porque os hace sentir bien y cuidas la relación, sin celos ni control.

1 punto=37°C 2 puntos=37,5°C 3= 38,0°C

Tienes una relación con décimas. Puede que confíes pero, a veces, intentas controlar a tu pareja. Revisa las situaciones en las que intentas controlar o que sientes celos; y no lo hagas porque te hace sentir mal y, sobre todo, haces sentir mal.

4 puntos=38,5°C Entre 5 y 6 puntos=39,0°C  
Más de 6 puntos= 39,5°C

¡Cuidado, cuidado! ¡Esta relación tiene fiebre! Estás controlando y parece que sientes celos. Tienes que trabajar tu inseguridad, debes tener autoconfianza. Date cuenta que tu pareja está contigo porque lo ha elegido, es muy importante que aprendas a confiar. Sin confianza no hay amor.

#### SOBRE LA AFECTIVIDAD Y LA SEXUALIDAD

##### YO ... DE MI PAREJA

Quiero mantener relaciones afectivo-sexuales si a mi pareja también le apetece \_\_\_\_  
Propongo prácticas que solo hacemos si a mi pareja también le apetece \_\_\_\_  
Soy prudente con nuestras fotos, vídeos, conversaciones, confidencias, etc. \_\_\_\_

**TOTAL DE PUNTOS** \_\_\_\_

0 puntos = 36,5°C

¡Enhorabuena! Tu temperatura es sana. La relación afectivo-sexual es lo que marca la diferencia entre una amistad y una pareja, por eso es tan importante la comunicación afectivo-sexual: eso genera amor.

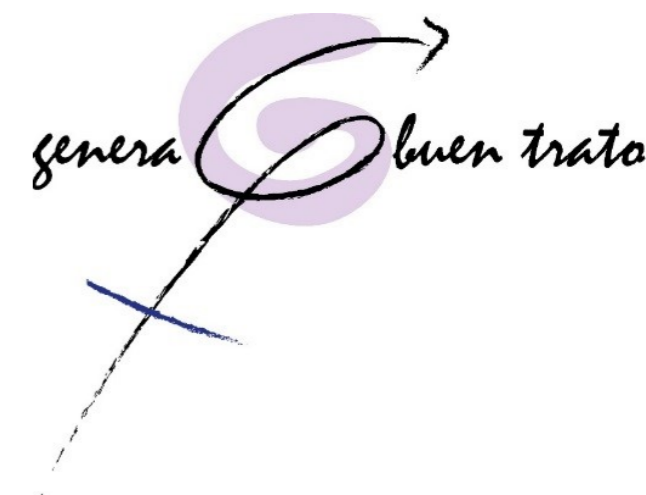
1 punto=37°C 2 puntos=37,5°C 3= 38,0°C

Tienes una relación con décimas. Tu pareja no se siente totalmente a gusto. La afectividad y la sexualidad es parte importantísima de la pareja. Revisa lo que no le hace sentir bien, si siente presión, si haces algo que no le apetece, etc. y cámbialo.

4 puntos=38,5°C Entre 5 y 6 puntos=39,0°C  
Más de 6 puntos= 39,5°C

¡Cuidado, cuidado! ¡Esta relación tiene fiebre! No tienes en cuenta sus deseos, ritmos, necesidades, etc. Le estás imponiendo los tuyos, y es necesario que lo pares. Incluso puede que chantajeas con desvelar fotos, vídeos, etc. íntimos.

# TERMÓMETRO JOVEN DE BUEN TRATO



## EN LA RELACIÓN DE PAREJA

¡¡Palpitando Salud!!