



**Viu l'amor
lliure de violència**



**Generalitat
de Catalunya**

si la meva parella...

- Valora el meu espai, el meu temps, el meu esforç i el meu treball.
- Accepta les meves amistats i comparteix amb mi les seves.
- Em dóna suport en els meus plans i projectes.
- Respecta els meus sentiments.
- Té en compte el que penso i opino.
- Quan es compromet amb mi, ho compleix.
- Em parla obertament dels seus problemes i compartim solucions.

ijo...

- Em sento bé i amb confiança.
- Em sento amb llibertat de fer i dir el que vull.
- Em diverteixo amb la meva parella.

Estimar FA MAL!

900 900 120

**Contra la violència
masclista** Atenció 24 h

si la meva parella...

- M'insulta o ridiculitza a soles i davant els amics.
- De vegades, em fa sentir por.
- Em fa practicar el sexe quan no em ve de gust.
- M'acusa de provocar les baralles i els abusos rebuts.
- Difon missatges, insults o imatges meves sense el meu permís.
- M'amenaça quan no faig el que vol.
- Controla constantment on sóc, com em vesteixo, amb qui vaig...

i jo...

- Em sento trista i insegura.
- Em sento atrapada.
- No em diverteixo amb la meva parella.