

PROFITE...

- 1 Respecte tes décisions et tes goûts
- 2 Accepte tes ami.e.s et ta famille
- 3 A confiance en toi
- 4 Est content quand tu te sens épanoui.e
- 5 S'assure de ton accord pour ce que vous faite ensemble (moments intimes)

VIGILANCE, DIS STOP !

- 6 T'ignore des jours quand il est en colère
- 7 Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
- 8 Rabaisse tes opinions et tes projets
- 9 Se moque de toi en public
- 10 Te manipule
- 11 Est jaloux en permanence
- 12 Contrôle tes sorties, habits, maquillage
- 13 Fouille tes textos, mails, appels
- 14 Insiste pour que tu envoies des photos intimes
- 15 T'isole de ta famille et de tes ami.e.s

PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

- 16 Te traite de 'folle' quand tu lui fais des reproches
- 17 'Pète les plombs' lorsque quelque chose lui déplaît
- 18 Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
- 19 Menace de se suicider à cause de toi
- 20 Te touche les parties intimes sans ton consentement
- 21 Menace de diffuser des photos intimes de toi
- 22 T'oblige à regarder des films pornos
- 23 T'oblige à avoir des relations sexuelles
- 24 Te menace avec une arme

ENJOY...

- 1 Respects your decisions and tastes
- 2 Accepts your friends and family
- 3 Trusts you
- 4 Is happy when you feel fulfilled
- 5 Makes sure of your consent for what you do together (intimate moments)

BE VIGILANT, SAY STOP!

- 6 Ignores you for days when he is angry
- 7 Blackmails you if you refuse to do something
- 8 Belittles your opinions and projects
- 9 Mocks you in public
- 10 Manipulates you
- 11 Is constantly jealous
- 12 Controls where you go, clothes, makeup
- 13 Searches your texts, emails, calls
- 14 Insists that you send intimate photos
- 15 Isolates you from your family and friends

PROTECT YOURSELF, ASK FOR HELP

- 16 Calls you 'crazy' when you reproach him
- 17 'Loses it' when something displeases him
- 18 Pushes you, pulls you, slaps you, shakes you, hits you
- 19 Threatens to commit suicide because of you
- 20 Touches your private parts without your consent
- 21 Threatens to release intimate photos of you
- 22 Forces you to watch pornographic movies
- 23 Forces you to have sexual relations
- 24 Threatens you with a weapon

DISFRUTA...

- 1 Respeta tus decisiones y tus gustos
- 2 Acepta a tus amigos/as y a tu familia
- 3 Tiene confianza en ti
- 4 Se alegra cuando te sientes realizado/a
- 5 Se asegura de tu consentimiento para lo que hacen juntos (momentos íntimos)

VIGILANCIA, ¡DI ALTO!

- 6 Te ignora durante días cuando está enfadado
- 7 Te chantajea si te niegas a hacer algo
- 8 Menosprecia tus opiniones y tus proyectos
- 9 Se burla de ti en público
- 10 Te manipula
- 11 Está celoso permanentemente
- 12 Controla tus salidas, ropa, maquillaje
- 13 Registra tus mensajes de texto, correos electrónicos, llamadas
- 14 Insiste para que envíes fotos íntimas
- 15 Te aísla de tu familia y de tus amigos/as

PROTÉGETE, PIDE AYUDA

- 16 Te llama 'loca' cuando le haces reproches
- 17 'Pierde los estribos' cuando algo le disgusta
- 18 Te empuja, te tira, te abofetea, te sacude, te golpea
- 19 Amenaza con suicidarse por tu culpa
- 20 Te toca las partes íntimas sin tu consentimiento
- 21 Amenaza con difundir fotos íntimas tuyas
- 22 Te obliga a ver películas pornográficas
- 23 Te obliga a tener relaciones sexuales
- 24 Te amenaza con un arma

...استمعي

1

يحترم قراراتك وأذواقك

2

يتقبل أصدقاءك وعائلتك

3

يثق بك

4

يسعد عندما يشعر بتحقيق ذاتك

5

يتأكد من موافقتك على ما تفعلانه معاً (اللحظات الحميمة)

إنتبهي، قولي قف

6

يتجاهلك لأيام عندما يكون غاضباً

7

يبتزك إذا رفضت القيام بشيء ما

8

يقلل من شأن أرائك ومشروعاتك

9

يسخر منك في الأماكن العامة

10

يتلاعب بك

11

غيور باستمرار

12

يسيطر على خروجك، ملابسك، مكياجك

13

يفتش رسائلك النصية، بريدك الإلكتروني، مكالماتك

14

يصر على أن ترسلي صوراً حميمة

15

يعزلك عن عائلتك وأصدقائك

احمي نفسك، اطلبي المساعدة

16

يعلنك بـ 'مجنونة' عندما تنتقدينه

17

'يفقد أعصابه' عندما لا يعجبه شيء

18

يدفعك، يشدك، يصفعك، يهزك، يضربك

19

يهدد بالانتحار بسببك

20

يلمس أعضائك الخاصة دون موافقتك

21

يهدد بنشر صور حميمة لك

22

يجبرك على مشاهدة أفلام إباحية

23

يجبرك على إقامة علاقات جنسية

24

يهددك بالسلاح

APROVEITE...

- 1 Respeita as suas decisões e gostos
- 2 Aceita seus amigos e sua família
- 3 Confia em você
- 4 Fica contente quando você está feliz
- 5 Aceita a sua opinião quando devem fazer algo juntos

VIGILÂNCIA, DIGA PARE!

- 6 Te ignora vários dias quando está com raiva
- 7 Te faz chantagem se você recusa fazer algo
- 8 Desmerece as suas opiniões e seus projetos
- 9 Te ridiculariza em público
- 10 Te manipula
- 11 É um ciumento permanente
- 12 Controla as suas saídas (roupa/maneira de se vestir), maquiagem
- 13 Verifica seus textos, mails e aplicativos
- 14 Insiste para que você divulgue fotos íntimas
- 15 Te isola da tua família e de teus amigos

PROTEJA-SE, PEÇA AJUDA

- 16 Te trata de louca quando você o critica
- 17 Perde o controle quando algo não o agrada
- 18 Te empurra, puxa, bate, sacode, e te espanca
- 19 Ameaça de se suicidar por sua causa
- 20 Te toca nas partes íntimas sem o seu consentimento
- 21 Ameaça divulgar suas fotos íntimas
- 22 Te obriga a assistir filmes pornográficos
- 23 Te obriga a manter relações sexuais
- 24 Ameaça você com uma arma

GODITI...

- 1 Rispetta le tue decisioni, i tuoi desideri e i tuoi gusti
- 2 Accetta le tue amiche, i tuoi amici e la tua famiglia
- 3 Si fida di te
- 4 È felice quando ti senti soddisfatta
- 5 Si assicura di essere d'accordo per quello che fate insieme

VIGILANZA, DI' STOP!

- 6 Ti ignora per giorni quando è arrabbiato
- 7 Ti ricatta se rifiuti di fare qualcosa
- 8 Sminuisce le tue opinioni e i tuoi progetti
- 9 Ti prende in giro in pubblico
- 10 È geloso e possessivo
- 11 Ti manipola
- 12 Controlla le tue uscite, vestiti, trucco
- 13 Ricerca nel cellulare, mail, app
- 14 Insiste che invii delle foto intime
- 15 Ti isola dalla tua famiglia e dai tuoi cari

PROTEGGITI, CHIEDI AIUTO

- 16 Ti umilia e ti chiama 'pazza' quando lo rimproveri
- 17 Scoppia di rabbia quando qualcosa gli dispiace
- 18 Ti spinge, ti tira, ti schiaffeggia, ti scuote, ti colpisce
- 19 Minaccia di uccidersi per colpa tua
- 20 Minaccia di trasmettere foto intime di te
- 21 Tocca le tue parti intime senza il tuo consenso
- 22 Ti obbliga a guardare dei film pornografici
- 23 Ti costringe a fare sesso
- 24 Ti minaccia con una pistola

НАСЛАЖДАЙСЯ...

- 1 Уважает твои решения и вкусы
- 2 Принимает твоих друзей и семью
- 3 Доверяет тебе
- 4 Радует, когда ты чувствуешь себя реализованной
- 5 Убеждается в твоём согласии на то, что вы делаете вместе (интимные моменты)

БУДЬ БДИТЕЛЬНА, СКАЖИ СТОП!

- 6 Игнорирует тебя несколько дней, когда злится
- 7 Шантажирует тебя, если ты отказываешься что-то делать
- 8 Принижает твои мнения и проекты
- 9 Насмехается над тобой на публике
- 10 Манипулирует тобой
- 11 Постоянно ревнует
- 12 Контролирует твои выходы, одежду, макияж
- 13 Обыскивает твои сообщения, электронную почту, звонки
- 14 Настаивает, чтобы ты отправила интимные фотографии
- 15 Изолирует тебя от твоей семьи и друзей

ЗАЩИТИ СЕБЯ, ПОПРОСИ О ПОМОЩИ

- 16 Называет тебя 'сумасшедшей', когда ты его упрекаешь
- 17 'Срывается', когда ему что-то не нравится
- 18 Толкает тебя, тянет, дает пощечины, трясёт, бьёт
- 19 Угрожает покончить с собой из-за тебя
- 20 Трогает твои интимные места без твоего согласия
- 21 Угрожает распространить твои интимные фотографии
- 22 Заставляет тебя смотреть порнографические фильмы
- 23 Заставляет тебя вступать в сексуальные отношения
- 24 Угрожает тебе оружием

НАСОЛОДЖУЙСЯ...

- 1 Поважає твої рішення та смаки
- 2 Приймає твоїх друзів та родину
- 3 Має довіру до тебе
- 4 Радіє, коли ти почуваєшся реалізованою
- 5 Переконається у твоїй згоді на те, що ви робите разом (інтимні моменти)

БУДЬ ПИЛЬНОЮ, СКАЖИ СТОП!

- 6 Ігнорує тебе днями, коли він сердитий
- 7 Шантажує тебе, якщо ти відмовляєшся щось робити
- 8 Знецінює твої думки та проекти
- 9 Насміхається з тебе на людях
- 10 Маніпулює тобою
- 11 Постійно ревнує
- 12 Контролює твої виходи, одяг, макіяж
- 13 Нишпорить у твоїх повідомленнях, електронній пошті, дзвінках
- 14 Наполягає, щоб ти надіслала інтимні фото
- 15 Ізолює тебе від твоєї родини та друзів

ЗАХИСТИ СЕБЕ, ПОПРОСИ ДОПОМОГИ

- 16 Називає тебе 'божевільною', коли ти йому дорікаєш
- 17 'Зривається', коли йому щось не подобається
- 18 Штовхає тебе, тягне, дає ляпаси, трясє, б'є
- 19 Погрожує накласти на себе руки через тебе
- 20 Торкається твоїх інтимних місць без твоєї згоди
- 21 Погрожує поширити твої інтимні фотографії
- 22 Змушує тебе дивитися порнографічні фільми
- 23 Змушує тебе до сексуальних стосунків
- 24 Погрожує тобі зброєю

KEYFİNİ ÇIKAR...

- 1 Kararlarına ve zevklerine saygı duyar
- 2 Arkadaşlarını ve aileni kabul eder
- 3 Sana güvenir
- 4 Kendini mutlu hissettiğinde o da mutlu olur
- 5 Birlikte yaptıklarınız için (mahrem anlar) senin rızanı aldığından emin olur

DİKKAT ET, DUR DE!

- 6 Kızgın olduğunda seni günlerce görmezden gelir
- 7 Bir şeyi yapmayı reddersen sana şantaj yapar
- 8 Fikirlerini ve projelerini küçümser
- 9 Topluluk içinde seninle alay eder
- 10 Seni manipüle eder
- 11 Sürekli kıskançtır
- 12 Gezmelerini, kıyafetlerini, makyajını kontrol eder
- 13 Mesajlarını, e-postalarını, aramalarını karıştırır
- 14 Mahrem fotoğraflar göndermen için ısrar eder
- 15 Seni ailenden ve arkadaşlarından izole eder

KENDİNİ KORU, YARDIM İSTE

- 16 Onu eleştirdiğinde sana 'deli' der
- 17 Hoşuna gitmeyen bir şey olduğunda 'çıldırır'
- 18 Seni iter, çeker, tokatlar, sarsar, döver
- 19 Senin yüzünden intihar etmekle tehdit eder
- 20 Senin rızan olmadan mahrem yerlerine dokunur
- 21 Mahrem fotoğraflarını yaymakla tehdit eder
- 22 Seni pornografik filmler izlemeye zorlar
- 23 Seni cinsel ilişkiye zorlar
- 24 Seni bir silahla tehdit eder

FURAHIA...

- 1 Anaheshimu maamuzi na ladha zako
- 2 Anawakubali marafiki na familia yako
- 3 Anakuamini
- 4 Anafurahi unapojisikia umetimia
- 5 Anahakikisha ridhaa yako kwa kile mnachofanya pamoja (nyakati za karibu)

KUWA MACHO, SEMA STOP!

- 6 Anakupuuza kwa siku kadhaa anapokuwa na hasira
- 7 Anakushurutisha ikiwa unakataa kufanya kitu
- 8 Anadharau maoni na miradi yako
- 9 Anakudhihaki hadharani
- 10 Anakuendesha
- 11 Ana wivu kila wakati
- 12 Anadhibiti matembezi yako, nguo, vipodozi
- 13 Anapekua jumbe zako, barua pepe, simu
- 14 Anasisitiza utume picha za utupu
- 15 Anakutenga na familia yako na marafiki

JILINDE, OMBA MSAADA

- 16 Anakuita 'mwenda wazimu' unapomkosoa
- 17 'Anapandwa na hasira' wakati kitu hakimpendezi
- 18 Anakusukuma, anakuvuta, anakupiga kofi, anakutingisha, anakupiga
- 19 Anatishia kujiua kwa sababu yako
- 20 Anagusa sehemu zako za siri bila idhini yako
- 21 Anatishia kusambaza picha zako za utupu
- 22 Anakulazimisha kuangalia filamu za ngono
- 23 Anakulazimisha kufanya naye ngono
- 24 Anakutishia kwa silaha

STIME...

- 1 Ihtarem tiɣtasin-inem d usmenyif-inem
- 2 Iqbel imddukal-inem d twacult-inem
- 3 Yesɛa laman deg-m
- 4 Iferreh mi ara m-iħess is tefreħd
- 5 Ittħeqqeq belli tebɣiħ ayen txedmem lwaħid (tusda-win n daxel)

ħDER, INI ĤBES!

- 6 Ittettu-kem kra n wussan mi ara yili yerfa
- 7 Iqqen-am taɣtest ma tugiħ ad txedmed kra
- 8 Isseħqar řruyuy-inem d yisenfaren-inem
- 9 Ittuxxu fell-am zdat medden
- 10 Ittxeddaε-kem
- 11 Ittili d amesħasud yal ass
- 12 Ittεess tiwlafin-inem, llebsa-nem, timerwiqt-inem
- 13 Ineqqel deg izen-inem, imayl-inem, tiɣriwin-inem
- 14 Iħerřes-kem ad tazned tuřfiwin n daxel
- 15 Iεezzel-kem yef twacult-inem d yemddukal-inem

ħUDD IMAN-INEM, SUTER TAFAT

- 16 Iqqar-am 'd tam deliqt' mi ara t-tuzzmed
- 17 'Ittruħu' mi ara yili kra ur as-yesjib
- 18 Isdurdur-kem, ijebed-kem, ikkat-am-d, ihuzz-kem, ikkat-am-d
- 19 Istehlek ad iney iman-is yef ddemma-nem
- 20 Innal-am iyerfan-inem n daxel mebla lebyi-nem
- 21 Istehlek ad isfed tuřfiwin-inem n daxel
- 22 Iħettem-am ad tferrjed filmat n wurar
- 23 Iħettem-am ad tessud tizemmar n tuzma
- 24 Istehlek-kem s leslaħ

SHIJO...

- 1 Respekton vendimet dhe shijet e tua
- 2 Pranon miqtë dhe familjen tënde
- 3 Ka besim tek ti
- 4 Është i lumtur kur ti ndihesh e përmbushur
- 5 Sigurohet për pëlqimin tënd për atë që bëni së bashku (momentet intime)

KUJDES, THUAJ STOP!

- 6 Të injoron me ditë kur është i zemëruar
- 7 Të bën shantazh nëse refuzon të bësh diçka
- 8 Nënçmon opinionet dhe projektet e tua
- 9 Tallet me ty në publik
- 10 Të manipulon
- 11 Është xheloz vazhdimisht
- 12 Kontrollon daljet, rrobat, grimin tënd
- 13 Kërkon në mesazhet, email-et, telefonatat e tua
- 14 Këmbëngul që të dërgosh foto intime
- 15 Të izolon nga familja dhe miqtë e tu

MBRO VETEN, KËRKO NDIHMË

- 16 Të quan 'të çmendur' kur i bën vërejtje
- 17 'Shpërthen' kur diçka nuk i pëlqen
- 18 Të shtyn, të tërheq, të qëllon me shuplakë, të shkund, të godet
- 19 Kërcënon se do të bëjë vetëvrasje për shkakun tënd
- 20 Të prek pjesët intime pa pëlqimin tënd
- 21 Kërcënon se do të publikojë foto intime të tuat
- 22 Të detyron të shikosh filma pornografikë
- 23 Të detyron të kesh marrëdhënie seksuale
- 24 Të kërcënon me armë