**FRASES EN TU RELACIÓN QUE TE HACEN SUDAR**

El amor es un sentimiento que nos puede hacer sentir plenos, pero hay momentos en nuestra relación donde existen comentarios que activan nuestro sexto sentido, ese que nos avisa cuando algo huele mal en nuestro día a día, y nos incomodan mucho aunque en ocasiones no sepamos la razón.

Si has vivido estas situaciones, no estás sola: en México, 40% de las mujeres en México han vivido algún tipo de momentos incómodos con sus parejas[[1]](#footnote-0). Y para que puedas identificarlas y detenerlas, en **Secret** te explicamos por qué estas frases son una muestra de los machismos normalizados y todo eso que debe cambiar en nuestra sociedad. ¡Toma nota y no las permitas en tu relación!

**“Eres mía”:** Esta frase es todo un clásico de canciones, series y películas, pero es mucho menos romántica de lo que parece, porque al decirla, tu pareja da a entender que le pertenece, y eso puede ser una *red flag* de otras conductas incómodas.

**“Estás loca/siempre exageras”:** Si reacciona de esa manera cada que expresas tu incomodidad por sus acciones, está invalidando tus emociones y tus puntos de vista. ¡Es momento de poner límites!

**“Pasas demasiado tiempo con tu familia/amigos”:** ¿Le molesta que frecuentes a tus seres queridos? Esa conducta puede parecer inofensiva y hasta romántica, pero en realidad lo que busca es cortar tu red de apoyo.

**“No me gusta que te vistas así”:** Si dice constantemente que te vistes demasiado sexy o te pide cambiarte de ropa cuando salen juntos, ¡cuidado! Recuerda que la única persona que puede cambiar tu estilo eres tú misma.

**“Siempre te ves mal”:** Los comentarios sobre tu apariencia física pueden parecer inocentes a primera vista, pero pueden ser una forma de afectar tu autoestima de forma negativa. No dejes pasar ninguna frase sobre ti, por más insignificante que parezca.

**“Déjame ver tu celular”:** El control se manifiesta de diferentes maneras, y una de ellas es limitando la forma en que te comunicas. Recuerda que tu *smartphone* es parte de tu vida privada, y no tiene derecho a revisarlo.

**“No puedes hacer nada bien”:** Si tu pareja siempre critica tus acciones, habilidades y talentos, ¡toma nota! Porque estos comentarios pueden ser una forma de impactar tu autoestima.

**“Ni aguantas nada”:** Es normal bromear con tu pareja, pero cuando ésta te hace chistes pesados sin tu consentimiento o se enoja cuando expresas tu molestia, es momento de poner límites serios.

**“Tú me provocaste”:** Los empujones, jaloneos y otras acciones son un *no-no*. Si intenta hacerlo y se justifica con esta frase, es momento de terminar tu relación de inmediato.

Si estas y otras frases te hacen sudar, recuerda siempre alzar la voz y establecer límites cuanto antes. Y para que lo único visible sea tu confianza, no olvides usar los antitranspirantes **Secret Barra** y **Secret Gel**, los cuales son tus aliados para combatir el sudor en momentos estresantes, incómodos o que no te hacen sentir bien.

¡Es momento de construir una relación libre de machismos normalizados! Recuerda que la protección invisible de **Secret** nos hace sentir invenciblemente frescas para que juntos **#CambiemosLoQueHueleMal**. Para conocer más sobre esta campaña visita [secret-la.com/es-mx](https://www.secret-la.com/es-mx).

# # #

Sobre Procter & Gamble:

P&G brinda productos a consumidores de todo el mundo, y cuenta con uno de los portafolios de marcas confiables, de calidad y líderes del mundo, que incluye a Always®️, Ariel®️, Crest®️, Dawn, Downy®️, Febreze®️, Gillette®️, Head & Shoulders®️, Lenor, Olay®️, Oral-B®️, Pampers®️, Pantene®️, SK-II, Tide, Vick®️ y Whisper. La comunidad P&G tiene operaciones en aproximadamente 70 países a nivel global. Visita <http://www.pg.com> para obtener la información y las novedades más recientes de P&G y sus marcas.

**Contacto para medios**

Karla Gómez

Account Executive

Cel: (+52 55 5438 5333)

[karla.](http://karla.gomezanother.co)gomez@another.co

1. INEGI, E[ncuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2016](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2016/doc/endireh2016_presentacion_ejecutiva.pdf), página 36. [↑](#footnote-ref-0)