



E se non fossi così sicura come credo?

Una guida per prendersi cura del proprio corpo
e dei propri sentimenti nelle relazioni di coppia



Cofinanziato
dall'Unione europea



E se non fossi così sicura come penso?

Una guida per prendersi cura del proprio corpo
e dei propri sentimenti nelle relazioni di coppia



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

INDICE

Relazioni sane: sentirsi sicuri, rispettati, e a proprio agio!.....5

Quando mettere in discussione la propria relazione:...6

Cos'è una relazione tossica?7

Indizi di sfruttamento in una relazione: 8

Consigli per la prevenzione: Come costruire e mantenere relazioni sicure10

Contatti utili.....14



Relazioni sane: sentirsi sicuri, rispettati, e a proprio agio!

Una relazione sana vi aiuta a sentirvi più sicuri di voi stessi e a scoprire chi siete, compresa la vostra sessualità, in modo sicuro e solidale. In una relazione sana, dovrete sentirvi liberi di essere voi stessi senza timori o pressioni. Ecco come capire se la vostra relazione è sulla buona strada:

- » **Il consenso è importante. Potete dire “no” e la vostra partner lo rispetta.**
- » **I vostri desideri e sentimenti sono ascoltati e rispettati, non ignorati.**
- » **Avete il controllo sul vostro corpo. Scegliete come vestirvi, cosa mostrare e cosa tenere privato.**
- » **La vostra partner vuole conoscere la vostra amicizia e la vostra famiglia perché è importante ciò che siete e ciò che vi fa stare bene.**
- » **Trattate la vostra partner con gentilezza e vi fate dei regali non per obbligo, ma perché vi rende felici.**

Quando mettere in discussione la propria relazione:

È importante prestare attenzione ai segnali che potrebbero farvi sentire insicuri e/o a disagio. Anche se le cose sembrano andare bene, ci possono essere dei segnali di allarme che indicano che qualcosa non va.

Chiediti se:

- » **La mia partner mi spinge a fare cose che non mi piacciono?**
- » **Mi sento nervosa nel condividere i miei sentimenti con la partner?**
- » **La mia partner prova a controllare cosa indosso, con chi passo il tempo o dove vado?**
- » **Mi sento in colpa o ho paura se non soddisfo le sue aspettative?**

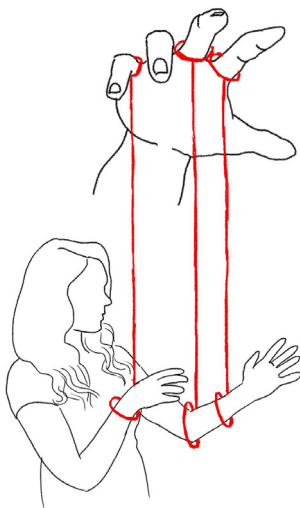
Se hai risposto 'sì' a una di queste domande, è il momento di riflettere su cosa sia sano per te.

Le relazioni sane sono motivanti.

Vi rendono più forti, non più piccoli. Tenete d'occhio la vostra sicurezza e non esitate a chiedere aiuto se ne avete bisogno.

Cos'è una relazione tossica?

Nelle relazioni tossiche, una persona si approfitta dell'altra, spesso causando gravi danni emotivi, fisici e sessuali. Queste situazioni possono farvi sentire in trappola, impauriti o dipendenti da altri per ottenere conferme o beni materiali.



Indizi di sfruttamento in una relazione:

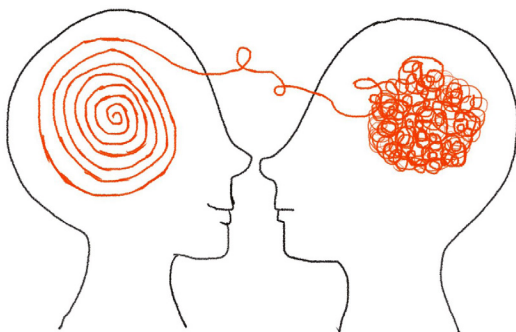
- » **Seduzione per guadagno materiale:**
Vi sentite spinti a sedurre le persone per ottenere regali, denaro o favori? Questo non è un modo sano di relazionarsi con l'altra e vi espone al rischio di essere sfruttati.
- » **Servizi di escort:**
Offrire servizi come escort nei locali o durante le serate può sembrare innocuo, ma può portare a situazioni pericolose in cui si perde il controllo sul proprio corpo e sulle proprie scelte.
- » **Manipolazione emotiva:**
Accettare di fare ciò che la vostra partner vuole perché avete paura che vi lasci? Questa è manipolazione emotiva e non vero amore.



- » **Foto intime:**
Fate attenzione a ciò che inviate online. Scambiare foto intime in cambio di regali o attenzioni è pericoloso e può avere conseguenze di lunga durata sulla vostra sicurezza, reputazione e salute emotiva.
- » **Siate consapevoli del tipo di foto che pubblicate online.**
In alcuni casi possono rendervi vulnerabili allo sfruttamento, soprattutto se altri traggono profitto dalla vostra immagine.
- » **Non sentirsi accettat3:**
Soddisfate i desideri sessuali di altr3 solo per fare amicizia o sentirvi accettat3? Le amicizie e le relazioni sane non richiedono di compromettere il proprio corpo.

Consigli per la prevenzione: Come costruire e mantenere relazioni sicure

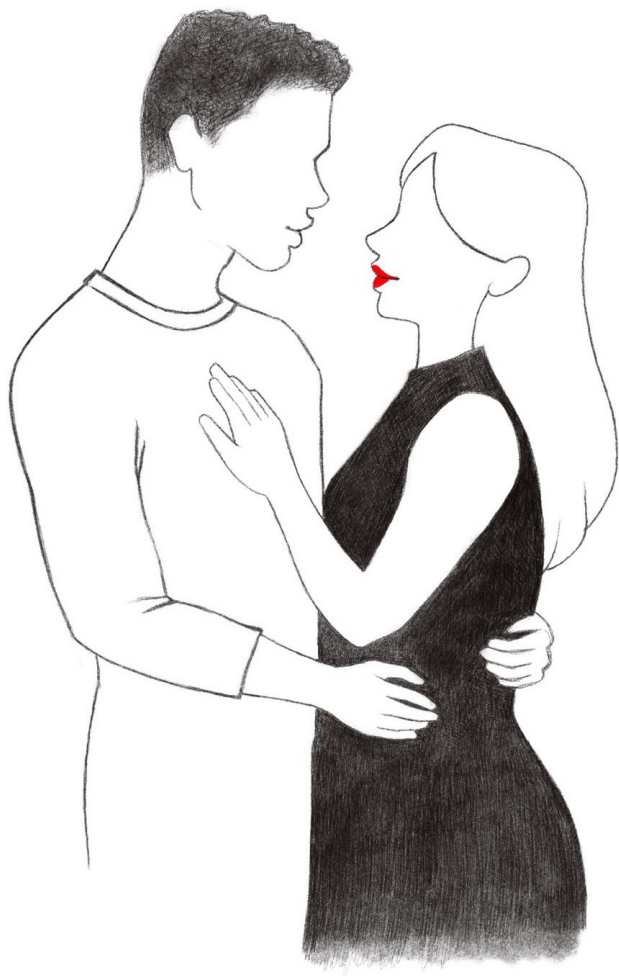
- » **Stabilite presto dei limiti:**
Assicuratevi che la vostra partner conosca i vostri limiti e li rispetti. Il consenso è importante! Dire “no” non deve mai portare a sensi di colpa o punizioni.
- » **Comunicare apertamente:**
Parlate dei vostri sentimenti e assicuratevi che entrambi vi sentiate ascoltati.
- » **Tenetevi in contatto:**
Non isolatevi dagli amici o dalla famiglia. Le relazioni sane dovrebbero includere l'intera cerchia sociale, non solo una persona.
- » **Attenzione alla manipolazione:**
Se la vostra partner cerca di farvi sentire in colpa perché non fate le cose a modo suo, è segno di un controllo dannoso.
- » **Rispettate il vostro corpo e i vostri sentimenti:**
Il vostro corpo, la vostra scelta. Vestitevi come volete e non permettete mai a nessuno di farvi pressione su attività fisiche con cui non vi sentite a vostro agio.



Ricordate che meritate una relazione che vi faccia sentire bene con voi stessi³. Se qualcosa non va, fidatevi del vostro istinto. **Parlate con qualcunə di cui vi fidate**, come unə amicə, unə consulente o un insegnante, **e chiedete aiuto se necessario.**

E se è troppo tardi?

- » **Dite di no:**
non siete mai obbligat3 a dare voi stess3 per il bene di qualcun'altrə. Se vi sentite sotto pressione, parlate e chiedete aiuto.
- » **Cercate sostegno:**
parlatene con una persona di fiducia, come unə consulente, unə insegnante o un'amicə. Non tenete per voi queste situazioni: c'è sempre un aiuto disponibile.
- » **Conoscere i propri diritti:**
nessuno ha il diritto di usarvi o di farvi sentire costrett3 a barattare il vostro corpo con l'amore, il denaro o il successo. Proteggete il vostro corpo e voi stess3.



CONTATTI UTILI

Forze dell'Ordine

POLIZIA POSTALE

Ufficio di polizia incaricato dei casi di sfruttamento online.

www.commissariatodips.it/profilo/contatti/index.html

POLIZIA DI STATO - UFFICIO MINORI

Ufficio della Polizia di Stato incaricato della tutela delle persone minori presente in ogni questura.

www.poliziadistato.it/articolo/ufficio-minori

Avvocato specializzato

CAMERA MINORILE

Organizzazione di esperti legali che si occupano di abusi sulle persone minori.

Mail camere minorili locali:

lnx.camereminorili.it/camere-minorili

lnx.camereminorili.it

Numeri Verdi

NUMERO 1522

Servizio pubblico, gratuito, attivo 24 ore su 24 che accoglie con operatrici specializzate le richieste di aiuto e sostegno delle vittime di violenza e stalking. È anche possibile chattare direttamente con una operatrice sul sito www.1522.eu o via app.

ECPAT ITALIA

Organizzazione non profit che si occupa della difesa delle persone minori dallo sfruttamento sessuale a fini commerciali.

Tel: +39 347 934 1680

*Mail: info@ecpat.it | coordinamento@ecpat.it
www.ecpat.it*

CROCE ROSSA ITALIANA - SUPPORTO PSICOLOGICO

Servizio di supporto e ascolto professionale a distanza, con focus su problematiche quali: Ansia e attacchi di panico; Reazioni emotive e psicologiche difficoltose; Problemi relazionali (amicizia, coppia, genitorialità, lavoro); Lutti e separazioni; Stress da eventi critici; Tematiche LGBT+; Salute sessuale.

Numero verde: 1520

cri.it/supporto-psicologico

Note



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Commission. Neither the European Union nor the European Commission can be held responsible for them.

101096637-JERICO



pistes solidaires



Coordinator

Pistes Solidaires

France

www.pistes-solidaires.fr

MEITIS

France

scopmeitis.eu

KMOP

Greece

www.kmop.gr

CESIE ETS

Italy

cesie.org



Cofinanziato
dall'Unione europea

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Commission. Neither the European Union nor the European Commission can be held responsible for them.

101096637-JERICHO