LA MIA RELAZIONE COME VA?

MI SENTO:

ASCOLTAT*
LIBER*
RISPETTAT*
VALORIZZAT*

La mia relazione è sana quando l'altra persona…

- rispetta le mie opinioni, le mie decisioni, i miei progetti e mi sostiene.
- s'interessa a me.
- accetta i miei amici, le mie amiche e la mia famiglia.
- mi ama così come sono.
- ha fiducia in me.
- è felice quando sono content*.
- rispetta i miei spazi, anche digitali (post, immagini, video che pubblico).
- nell'intimità chiede il mio consenso ed è attenta anche al mio piacere.

MI SENTO:

SMINUIT*
CONTROLLAT*
MANIPOLAT*
LIMITAT*

C'è della violenza quando l'altra persona…

- mi prende in giro e svaluta le mie opinioni e i miei progetti, sia in pubblico sia in privato.
- insiste per avere delle mie foto provocanti.
- mi isola da amic* e famigliari.
- mi fa sentire in colpa se non voglio fare qualcosa.
- è gelosa e possessiva. Controlla cosa indosso, dove sono e con chi sono.
- non mi fa sentire liber* di esprimermi e di poter scegliere cosa fare o dire.
- pretende di avere le mie password, controlla il mio telefono e i miei spazi digitali (post, immagini, video che pubblico).
- rifiuta di usare il preservativo o altre forme di protezione.

MI SENTO:

ISOLAT*
SBAGLIAT*
INTRAPPOLAT*
SPAVENTAT*

Sono in pericolo quando l'altra persona…

- mi umilia, dice che non valgo niente, mi dà del* pazz*, mi urla contro.
- minaccia di diffondere le mie foto intime e di rovinarmi la reputazione.
- m'impedisce di vedere amic* e famigliari.
- minaccia di suicidarsi se metto fine alla relazione o se chiedo una pausa di riflessione.
- mi accusa di tradirla e per questo mi aggredisce a parole e/o fisicamente.
- mi insulta, mi spinge, mi strattona, mi picchia.
- minaccia di farmi del male o peggio se non faccio quello che mi chiede.
- mi costringe ad avere rapporti sessuali e/o altre pratiche sessuali e/o a guardare dei porno.

E SE SEI DALL'ALTRA PARTE?

- Sei tanto gelos* del* tu* partner?

- Hai già controllato il suo telefono o con chi esce?

- Obblighi l'altra persona a dirti tutto quello che fa?

- Ti è già successo di usare minacce?

- Hai la sensazione di far* paura?

- Sei già stat* violent* con le parole o con i gesti?

LA VIOLENZA PSICOLOGICA, FISICA O SESSUALE NON FA PARTE DELL'AMORE.

SE LA TUA RELAZIONE È TOCCATA DALLA VIOLENZA, PUOI PARLARE CON UNA PERSONA ADULTA A TE VICINA O TROVARE AIUTO CONTATTANDO UNO DEI SEGUENTI SERVIZI:

Consultori di Salute Sessuale negli ospedali EOC (CoSS)

Ospedale Regionale di Bellinzona e Valli, San Giovanni	**+41 91 811 92 32**
Ospedale Regionale di Locarno, La Carità	**+41 91 811 45 51**
Ospedale Regionale di Lugano, Civico	**+41 91 811 61 48**
Ospedale Regionale di Mendrisio, Beata Vergine	**+41 91 811 36 50**

CoSS@eoc.ch

www.eoc.ch/CoSS

Servizio per l'aiuto alle vittime di reati (Servizio LAV)
142 (attivo 24/24, 7/7)
www.ti.ch/lav
dss-lav@hsn.ti.ch

www.violenzacosafare.ch

In caso d'urgenza
Ambulanza: **144**
Polizia: **117**

Identità plurale
+41 91 923 80 40
https://identitaplurale.ch/
info@zonaprotetta.ch

Consulenza e ascolto
147
www.147.ch
consulenza@147.ch

EOC_I-CoSS-059/A 30401143