

RELAZIONI CHE FANNO STARE BENE

Piccolo vademecum
per vivere affettività e sessualità
con rispetto e consapevolezza

Relazioni
oggi, persone
più consapevoli
domani



UNA RELAZIONE SANA È...



RISPETTO

Posso essere me stesso/a
senza sentirmi giudicato/a,
svalutato/a o ridicolizzato/a.



FIDUCIA

Non devo dimostrare
continuamente dove sono,
con chi sono o cosa sto facendo.



LIBERTÀ

Posso avere i miei spazi,
i miei amici, i miei interessi
e dire quello che penso.



ASCOLTO

Possiamo confrontarci
e avere opinioni diverse
senza offenderci, umiliarci
o farci paura.



RECIPROCIITÀ

I desideri, i bisogni e i limiti
di entrambi hanno valore.



CONSENSO

Posso dire sí, posso dire no
e posso cambiare idea.
Essere fidanzati non significa
essere sempre disponibili.



ATTENZIONE SE...

- ✗ La gelosia diventa controllo.
- ✗ Ti chiede password o controlla il telefono.
- ✗ Decide come devi vestirti o chi puoi frequentare.
- ✗ Ti fa sentire in colpa quando dici di no.
- ✗ Ti insulta, ti umilia o ti fa paura.
- ✗ Ti spinge a fare qualcosa che non vuoi.
- ✗ Condivide o minaccia di condividere immagini intime senza il tuo consenso.
- ✗ Isolarti da amici e familiari.
- ✗ Usa la rabbia o il silenzio per farti sentire in colpa.

Controllare
non significa amare.
Insistere
non significa convincere.
Un NO
non ha bisogno
di spiegazioni.

MERITI RELAZIONI
CHE TI FANNO STARE BENE.



Rispetto oggi,
più benessere
domani.

SALUTE SESSUALE

INFORMARSI È PRENDERSI CURA DI SÉ

Conoscere,
Scegliere,
Proteggersi,
Vivere meglio. ♥

DI COSA STIAMO PARLANDO?

La salute sessuale riguarda il corpo, le emozioni, le relazioni e la salute. Viverla in modo consapevole significa poter scegliere se, quando e come, nel rispetto di sé e dell'altra persona.

PERCHÉ È IMPORTANTE?

- ✓ Aiuta a conoscere e rispettare il proprio corpo.
- ✓ Favorisce relazioni più sane e sicure.
- ✓ Aiuta a fare scelte consapevoli.
- ✓ Riduce il rischio di infezioni sessualmente trasmissibili (IST) e gravidanze non intenzionali.
- ✓ Aiuta a riconoscere falsi miti e informazioni scorrette.

PARLIAMO ANCHE DI...

- Emozioni, affettività e relazioni rispettose
- Consenso e libertà di scelta
- Confini personali e rispetto dell'altro
- Stereotipi e differenze
- Contraccezione
- Prevenzione delle IST
- Gravidanze non intenzionali
- Sessualità e social media

COSA PUOI FARE?



USA IL PRESERVATIVO

Riduce il rischio di infezioni sessualmente trasmissibili (IST) e contribuisce a prevenire le gravidanze non intenzionali.



INFORMATI SULLA CONTRACCEZIONE

Esistono diversi metodi contraccettivi. Per scegliere quello più adatto, parlane con un professionista.



PRENDITI CURA DELLA TUA SALUTE

Se hai avuto un rapporto a rischio o hai un dubbio, non aspettare: chiedi informazioni e valuta con un professionista se sono necessari controlli.



FAI DOMANDE

Non esistono domande "stupide". Informarsi significa fare scelte più consapevoli e prendersi cura di sé.

Fare domande
è un segno di consapevolezza,
non di ignoranza. ♥

La tua salute
è importante.



PUOI PARLARNE NEI CONSULTORI

Nei Consultori della ASL Roma 3 puoi trovare professionisti con cui confrontarti su:

- affettività e relazioni
- sessualità
- contraccezione
- prevenzione delle IST
- dubbi e paure
- benessere psicologico

Puoi chiedere informazioni anche se non hai un problema: conoscere e prevenire significa prendersi cura della tua salute.

Spazi giovani Asl Roma 3



Stesse
opportunità,
più salute
per tutti. ♥