

## LO SPETTRO DELLA RELAZIONE SANA

	Relazione sana	Relazione pericolosa	Relazione malata
<b>Comunicazione</b>	Gli parli liberamente dei tuoi problemi, delle tue aspirazioni e sei ascoltata	Quando sorge un problema non si discute, si litiga e ci si scontra. Non si rispettano gli accordi e gli impegni	Le conversazioni contengono insulti, minacce, umiliazioni. Ha sempre ragione. Minaccia i tuoi figli
<b>Rispetto</b>	Rispetta le tue idee, i modi di vestire, il lavoro e le amicizie	Devi giustificarti sempre. Per questo si sente in diritto di violare i tuoi spazi. Controlla il tuo telefono, la tua agenda, il tuo portafoglio, il tuo PC. Chiede ad altri conferma di quello che dici	Non rispetta i tuoi sentimenti, le tue decisioni. Fa del male ai tuoi animali e rompe le tue cose. Ti picchia
<b>Fiducia</b>	Crede a quello che dici e non ha bisogno di conferme esterne	Non crede a quello che dici, cerca conferme negli altri	Ti accusa di cose non vere, non ti rende mai conto di cosa fa o dove va
<b>Onestà</b>	Siete sinceri l'uno con l'altro ma potete mantenere alcune cose riservate	Vi raccontate abitualmente delle bugie	Ti incolpa degli abusi e delle violenze che ti infligge; non riconosce che il suo comportamento violento è un abuso

<b>Uguaglianza</b>	Hai i suoi stessi diritti. Prendete le decisioni assieme	Pensa che le sue necessità siano più importanti delle tue	Esistono solo i suoi bisogni e i suoi desideri. Quello che vuoi tu non conta. Il tuo benessere non è importante
<b>Tempo per sé stessi</b>	Ti diverti con lui. Ti diverti senza di lui. Vi divertite con gli amici di entrambi	È l'unica persona con la quale passi di solito il tuo tempo	Non ti permette di frequentare nessuno se lui non vuole o se lui non c'è
<b>Soddisfazione sessuale</b>	Parli liberamente delle tue necessità, dei tuoi desideri. Scegli se avere un rapporto oppure no senza temere di essere picchiata. Prendete assieme le decisioni sull'aver o meno figli	Ti fa pressioni e ti colpevolizza per avere con te rapporti sessuali	Ti costringe ad avere rapporti sessuali quando e come vuole lui, anche obbligandoti con la violenza
<b>Indipendenza economica</b>	Sei libera di lavorare e realizzarti. Decidi come spendere i soldi che guadagni. Condividete le scelte economiche	Non partecipi alla gestione dei soldi nella vita di coppia	Prende tutte le decisioni in famiglia, non ti permette di avere un lavoro e di spendere dei soldi senza la sua autorizzazione.

Se ti senti in pericolo, chiama subito la polizia o un centro antiviolenza!