

Sei in pericolo. Chiama il 112 e chiedi aiuto

È già violenza. Non restare sola, chiama il 1522

Sei in una relazione sana

Ti minaccia con un'arma

Ti obbliga ad avere rapporti sessuali

Ti palpeggia senza il tuo consenso

Ti spinge, ti afferra, strattona,
ti schiaffeggia, ti colpisce

Minaccia di suicidarsi
a causa tua

Minaccia di pubblicare
le tue foto intime

Va su tutte le furie se qualcosa
non gli va bene

Ti umilia e ti tratta da pazza
quando lo critichi

Ti costringe a vedere
film porno

Ti isola dalla tua famiglia
e dai tuoi cari

Insiste affinché gli invii
le tue foto intime

Controlla le tue chat,
le tue mail, le tue app

Controlla il tuo modo di vestirti,
le tue uscite, il tuo trucco

Ti manipola

È costantemente geloso
e possessivo

Si prende gioco di te
in pubblico

Svilisce le tue opinioni
e i tuoi progetti

Ti senti ricattata se ti
rifiuti di fare qualcosa

Si assicura che sei d'accordo
su ciò che fate insieme

È felice quando
ti senti realizzata

Ha fiducia in te

Accetta le tue amiche,
i tuoi amici e la tua famiglia

Rispetta le tue decisioni,
i tuoi desideri e i tuoi gusti

TERMOMETRO DELLA VIOLENZA

Strumento utile per capire se la tua relazione presenta degli elementi di pericolo

Il **Termometro della violenza** serve a riflettere sulla propria relazione e a capire se si basa sul rispetto, sulla fiducia e sul consenso, oppure se sono presenti comportamenti a rischio ed elementi di violenza psicologica o fisica.

Usalo per riconoscere i segnali di allarme e chiedere aiuto a chi può offrirti supporto per gestirli adeguatamente o per prendere le distanze da situazioni a rischio.

Se riconosci atteggiamenti di controllo, gelosia, umiliazione o paura, non ignorarli: parlarne è il primo passo per uscirne.

Ricorda: la vittima non è mai responsabile della violenza che subisce.

Se hai bisogno di aiuto

Chiama il **1522**

Numero Anti Violenza e Stalking

Contatta il **Centro Antiviolenza** più vicino a te

A Saronno: Via Francesco Petrarca, 1
02 210 65 826 | info@reterosa.eu

Chiama il **112**

Per richiedere l'aiuto delle Forze dell'Ordine

Il Termometro della violenza, originariamente "violentomètre", è un progetto nato in Messico e successivamente diffuso in Francia dall'Università Costa Azzurra.

In collaborazione con

