

L'importanza dell'amicizia:

A volte siamo tristi per la condizione del mondo. Le persone intorno a noi ci deludono. Cosa fare con i nostri sentimenti, preoccupazioni e desideri?

Parlarne aiuta. Per questo è importante circondarci di persone che amiamo e di cui abbiamo fiducia. Le amicizie danno sicurezza e supporto, e non solo: **anche tu rappresenti per i tuoi amici e le tue amiche un rifugio sicuro in cui trovare conforto.**

Una semplice chiacchierata non basta a risolvere i problemi. A volte è necessario il supporto di uno specialista. Contatti su [drgay.ch](https://www.drgay.ch)

Chiedere sempre: come stai?

Avere qualcuno che ci ascolta, si interessa a noi e condivide le nostre emozioni dà sollievo e fa stare bene. Per suggerimenti sull'argomento [come-stai.ch](https://www.come-stai.ch)

Come mantenere l'amicizia:

Chiarire le aspettative

Non tutti hanno bisogno di vedersi con la stessa frequenza. La necessità di essere vicini o meno varia da persona a persona. Confrontarsi è importante, non solo nelle relazioni amorose ma anche nelle amicizie. **Va tutto bene così com'è per entrambi?**

Conoscere le differenze

Io sono io, tu sei tu, e va bene così. Nessuno deve adattarsi. Ma è importante essere rispettosi l'uno dell'altro. È così che si costruisce la fiducia. **Sapete in cosa vi somigliate e in cosa siete diversi?**

Rimanere in contatto

Giochi di società ogni settimana, andare al cinema insieme ogni mese o un messaggio vocale la sera: coltivate l'amicizia creando dei rituali. **Come potete essere sicuri di vedervi regolarmente?**

Parliamo.

Di noi.

Dei nostri sentimenti,
preoccupazioni e desideri.

Dr. Gay

CHECKPOINT



Dr. Gay



Parliamo di...



Piacere & dipendenza

Il consumo di alcol e altre droghe o andare in palestra tutti i giorni possono essere un modo per evadere nel piacere. Ma a volte sono anche manifestazioni di stress.

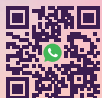


Avvia la conversazione:
«Cosa ti dà la droga che altrimenti non avresti?»

Viviamo la nostra sessualità con orgoglio, autodeterminazione e autenticità. Ma a volte ci vergogniamo dei nostri desideri, del nostro corpo, del nostro stato di sieropositività o delle nostre esperienze.



Sessualità & pudore

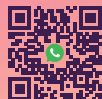


Avvia la conversazione:
«Cosa non mi dici della tua vita sessuale perché te ne vergogni?»



Solitudine & isolamento

Ci piace stare da soli e avere tempo per noi stessi. A volte, però, la sensazione di solitudine ci avvolge in una nube oscura. Crediamo che nessuno ci ami o che non possiamo condividere le nostre sofferenze con nessuno.



Avvia la conversazione:
«Quando e dove provi il senso di benessere di cui hai bisogno?»

Essere parte di una comunità e sperimentare la solidarietà è una delle esperienze di vita più importanti. Ma a volte ci si tratta male: il culto del corpo, gli insulti, la discriminazione o la feticizzazione possono ferire profondamente.



Avvia la conversazione:
«In quali momenti ti senti incompreso?»



Impegno & esclusione



Alti & bassi

Grazie ai nostri amici, viviamo i momenti più belli della nostra vita. Ma a volte non ci si sforza abbastanza e ci si ferisce a vicenda. Perdonatevi, confortatevi e cambiate se lo ritenete necessario.



Avvia la conversazione:
«Quando ti preoccupi di più per me?»

Di cosa vorresti parlare con i amici e le amiche?

E non dimenticare: se hai bisogno di supporto, rivolgiti a uno specialista.