

# FACT SHEET

## Relações Positivas

SEXUALIDADE EM LINHA

EDIÇÃO X

# NESTA EDIÇÃO

Olá, nesta edição da **Fact Sheet**, vamos falar sobre **Relações Positivas!**

A perspetiva de estar ou não numa **Relação Positiva**, pode variar de pessoa para pessoa, dependendo das suas expectativas e necessidades.

Contudo e de uma forma geral, não tenhas dúvidas: uma relação positiva (seja num contexto de amizade, namoro, familiar ou profissional) é aquela que te faz sentir bem. Uma relação que permite uma comunicação aberta e saudável, honesta, com respeito e confiança. **Claro que tudo isto requer trabalho e compromisso de ambas as partes!**

**Numa relação positiva entra:**

**Comunicação Positiva:** A comunicação é fluida e ambas as pessoas partilham os acontecimentos do dia-a-dia: coisas boas e menos boas. Mesmo que não partilhem o mesmo ponto de vista, existe abertura para abordar todos os temas, sem julgamentos.

**Confiança e respeito:** envolve honestidade e integridade. Ambas as pessoas se sentem seguras perto uma da outra (física e mentalmente).

**Intimidade física:** Numa relação amorosa, a intimidade física está, frequentemente, associada à vontade/desejo de ter relações sexuais. Mas as pessoas são diferentes e os seus desejos, necessidades, podem ser muito diversos.

## HORÁRIO

2ª a 6ª das 11h00 às 19h00

Sábados das 10h00 às 17h00

## CONTACTO

Gratuito Anónimo Confidencial

-800 222 003-

## CLICA AQUI!

[Gabinetes de Saúde Juvenil](#)

[IPDJ - Programa Cuida-te+](#)

Coloca aqui as tuas [dúvidas](#)  
[Junta-te aqui aos grupos de](#)  
[jovens voluntários da APF](#)



A tua relação pode ser positiva com e sem intimidade sexual, desde que ambas as pessoas estejam na mesma “página”.

**Espaço pessoal:** numa relação, principalmente no seu início, as pessoas querem estar “sempre juntas” e partilhar todos os momentos! Contudo, é fundamental valorizar, ao mesmo tempo o espaço pessoal e as relações de amizade. Aposta em tempo de qualidade sozinha/o ou com pessoas que te façam sentir bem!

**Trabalho de equipa:** trabalhem em conjunto. Ajudem-se e motivem-se para que possam atingir os vossos objetivos individuais e os de ambos/as. O sentimento de partilha e cumplicidade ajuda a ultrapassar obstáculos.

**Resolvam conflitos:** uma relação positiva não está isenta de conflitos e desentendimentos, o importante é que os resolvam de forma saudável e construtiva, com respeito e honestidade!

**Por fim, lembrem-se:** numa relação positiva não há dependência nem o controlo da vida da outra pessoa, cada uma tem o direito à sua autonomia, à sua individualidade, aos seus sonhos e à possibilidade de se superar e construir o seu futuro.

**Aqui estão algumas dicas que podem ajudar:**

- Elogiem-se mutuamente. Lembra à outra pessoa o que gostas nela;
- Comunicuem. Partilhem ideias, desejos e não guardem para vocês o que vos incomoda;
- Respeitem-se mutuamente. Cada pessoa tem direito a manifestar a sua opinião, desejos e a estabelecer os seus próprios limites;
- Divirtam-se. Façam atividades que ambas/os gostem;
- Valorizem a individualidade, a privacidade e o espaço de cada um/a!

## **Tomem nota:**

Não “poupem” nas demonstrações de carinho e afeto!

Expressem os vossos sentimentos:

Gosto de ti! Amo-te!

Não gostei da tua atitude! Estou triste!

E lembrem-se...

Quem gosta, apoia, torce pela outra pessoa, vibra com as suas conquistas.

Quem gosta não aprisiona a outra pessoa, respeita as suas escolhas e liberdade.

# **NÃO FIQUES COM DÚVIDAS!**

**A SEXUALIDADE EM LINHA FOI PENSADA  
À MEDIDA DAS TUAS NECESSIDADES.**

**ESTAMOS AQUI PARA TI!**

**Estamos sempre em constante  
melhoria do nosso serviço  
para que se adeque às tuas  
necessidades! Deixa aqui as tuas  
sugestões/*feedback*!**

**CLICA AQUI**

[Junta-te aqui aos grupos  
de jovens voluntários da  
APF](#)

