

# IL CONSENSO È TUO!

Solo tu decidi se, come, quando e perché darlo.



## COSA VUOL DIRE **CONSENSO** ?

Significa dare il permesso a qualcuno di fare qualcosa con noi o esprimere in maniera chiara quello che ci piace o non ci piace fare.

### IL TUO ISTINTO TI AIUTA A CAPIRE COSA TI FA SENTIRE A TUO AGIO:

Quando ti senti a disagio il tuo corpo ti manda dei segnali, impara ad ascoltarli: ti fa male la pancia, ti sudano le mani, non riesci a parlare, ti senti confusa/o...

Riconoscere i messaggi che ti manda il tuo corpo, ti aiuta a stare meglio con gli altri e a non trovarti in situazioni che non ti piacciono o non ti rendono felice o serena/o.

