



***T
I***

***R
I
G
U
A
R
D
A
!***

**Una guida pratica
contro la violenza di genere**

a cura di DonneXStrada
in collaborazione con Enilive

Ogni volta che ci impegniamo a tendere una mano, stiamo seminando per raccogliere i frutti di un cambiamento sociale. È una bellezza che non si può misurare in numeri o risultati tangibili, ma che si riflette negli occhi di chi riceve il nostro aiuto, e nelle vite che si riaccendono di speranza.

In un mondo spesso dominato dall'indifferenza, noi scegliamo di essere la differenza. Costruire e diffondere strumenti per uscire dalla violenza è una missione che abbiamo fatto nostra ormai da tre anni.

Noi di DonneXStrada lo sappiamo bene. Ogni volta che ci mobilitiamo per supportare chi è in difficoltà, stiamo costruendo ponti di solidarietà e comprensione. Stiamo dicendo a chiunque ci ascolti che non è solo/a, che c'è sempre una mano pronta a sollevarlo/a, un cuore pronto ad ascoltarlo/a.

Ricordo con emozione i volti di chi ha trovato in noi un punto di riferimento, un rifugio sicuro. Ogni storia di rinascita, ogni testimonianza di cambiamento, di riappropriazione della propria vita, ci conferma che siamo sulla strada giusta. Siamo testimoni e artefici di un cambiamento che parte dal basso, ma che ha un impatto immenso.

È con questo spirito che noi di DonneXStrada abbiamo scritto questa guida, con la consapevolezza che c'è ancora moltissimo da fare.

Con gratitudine e affetto,

Ilaria Saliva
Presidente DonneXStrada

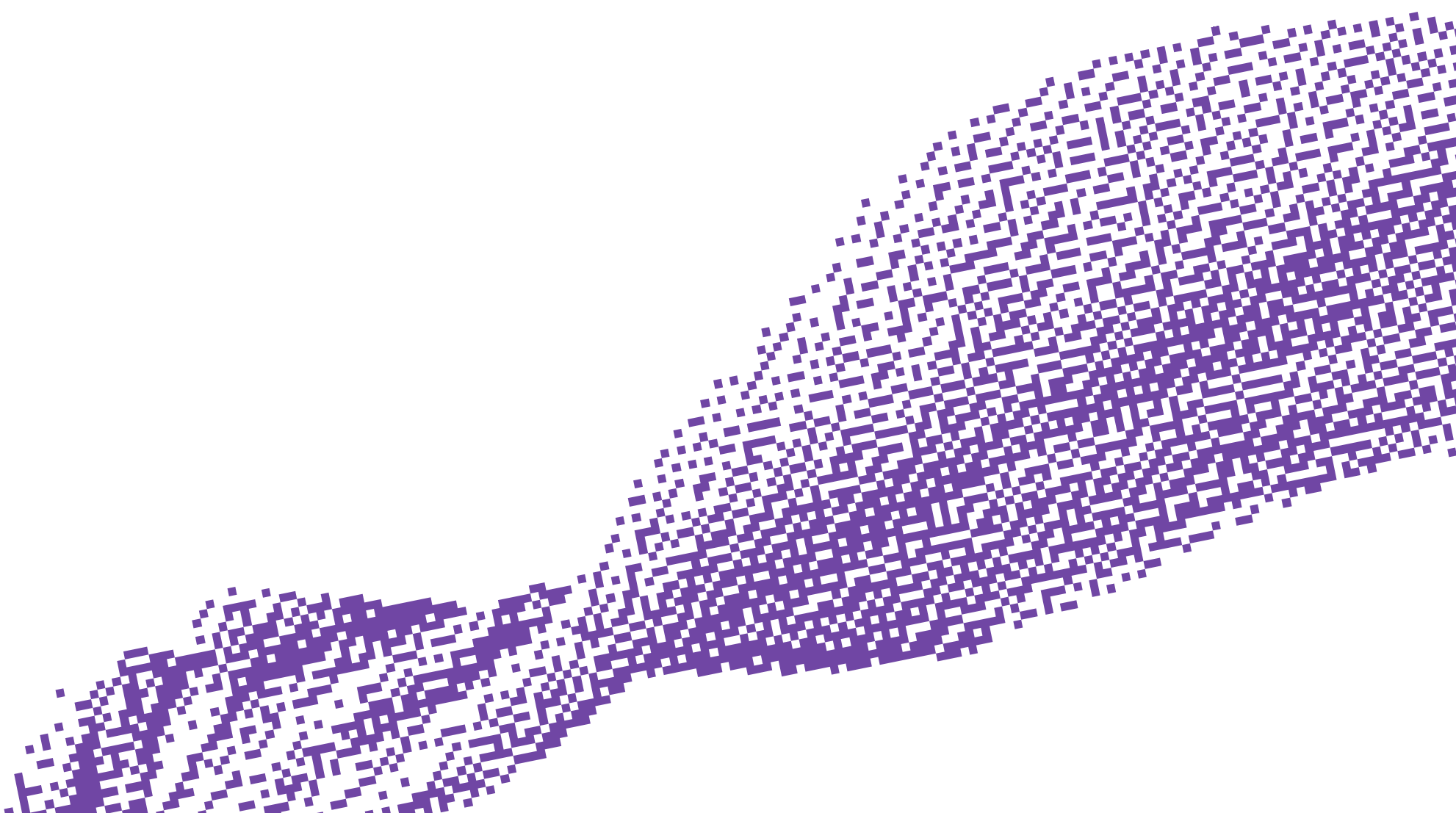


Vi potreste chiedere: che cosa c'entra una società che si occupa di mobilità più sostenibile con la violenza contro le donne? In Italia, secondo i dati del rapporto Istat sul Benessere Equo e Sostenibile, una donna su due ha paura a uscire da sola di sera, a camminare anche lungo le strade dei nostri centri urbani. Enilive è su queste stesse strade e anche su quelle meno frequentate, con oltre 4 mila stazioni di servizio in Italia che oltre un milione di persone frequentano quotidianamente.

L'idea di questa guida e, più in generale, della collaborazione con DonneXStrada, è utilizzare questa capillare presenza sul territorio per contribuire alla diffusione di informazioni pratiche, a portata di smartphone, e include anche la formazione ai gestori delle Enilive Station su come riconoscere e prevenire la violenza contro le donne. È una vasta operazione di sensibilizzazione che vuole dare un contributo contro un fenomeno gravissimo, del quale si parla molto ma i cui trend dimostrano che c'è davvero ancora tanto, troppo da fare.

Ci auguriamo che questa guida favorisca innanzitutto una riflessione, prodromica a un cambiamento culturale che ci riguarda tutti. Il titolo della guida, ***Ti riguarda!***, riflette proprio la consapevolezza del fatto che siamo tutti/e coinvolti, chiamati/e a una maggiore consapevolezza del fenomeno e del ruolo che possiamo svolgere per prevenirlo e contrastarlo. Perché le strade sicure per le donne le fanno gli uomini e le donne che le attraversano, e le case sicure le fanno i vicini e le vicine di casa che le circondano, e i posti di lavoro sicuri li fanno i colleghi e le colleghe che li condividono.

Stefano Ballista
AD Enilive



PERCHÉ QUESTA GUIDA “TI RIGUARDA”?

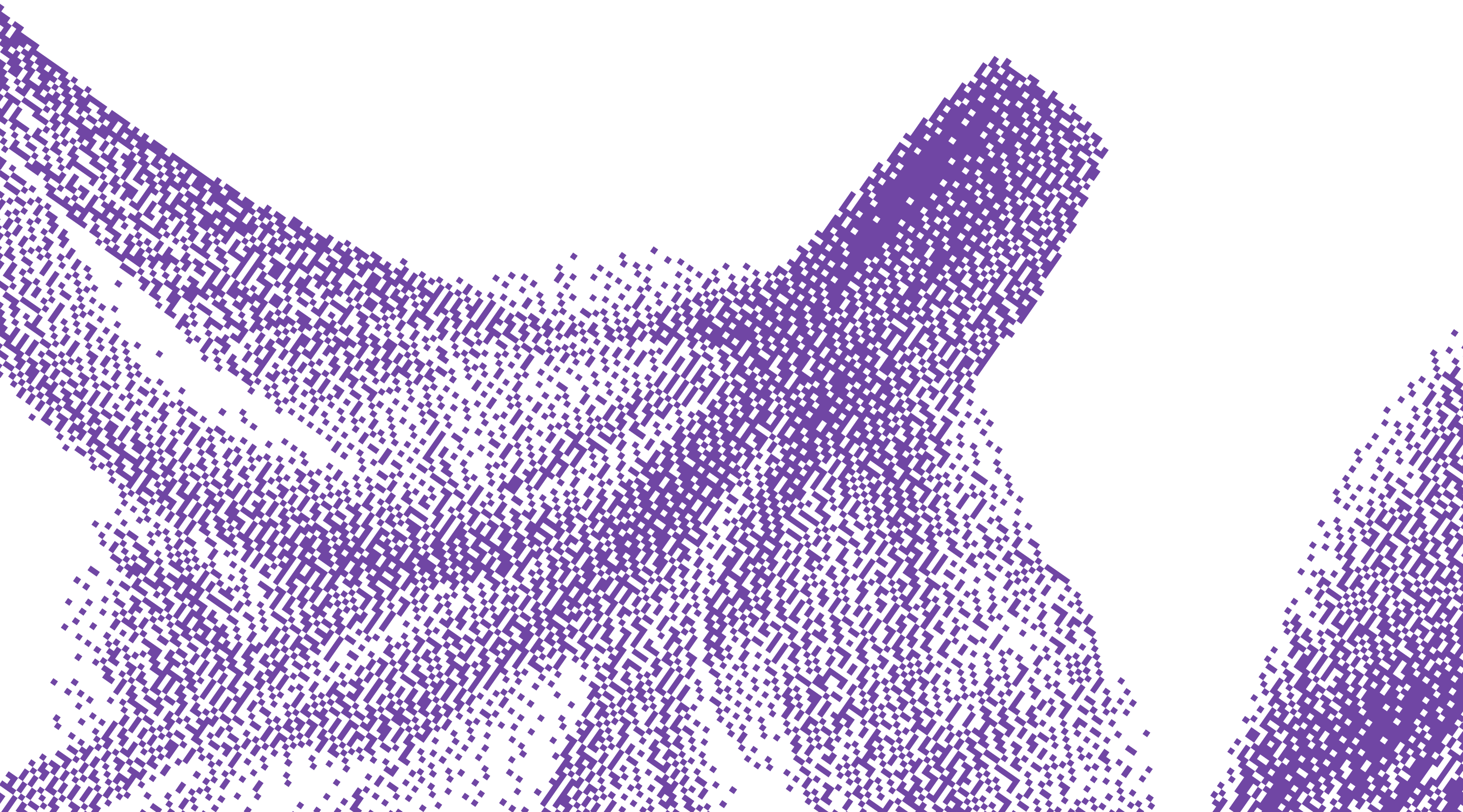
In Europa più del 30% della popolazione non conosce quali siano i servizi di supporto per le donne vittime di violenza.

Allo stesso tempo, sempre in Europa, una donna su tre è (o è stata) vittima di violenza.

Questi dati da soli indicano che c'è una necessità significativa di approfondire la comprensione delle diverse manifestazioni di violenza e delle risorse di supporto disponibili.

Speriamo che ***Ti riguarda!*** possa essere un aiuto concreto in questo senso.

Desideriamo che le nostre parole vengano recepite, riutilizzate, “spammate” come in una cassa di risonanza, contro un male strutturale e culturale come quello della violenza di genere.



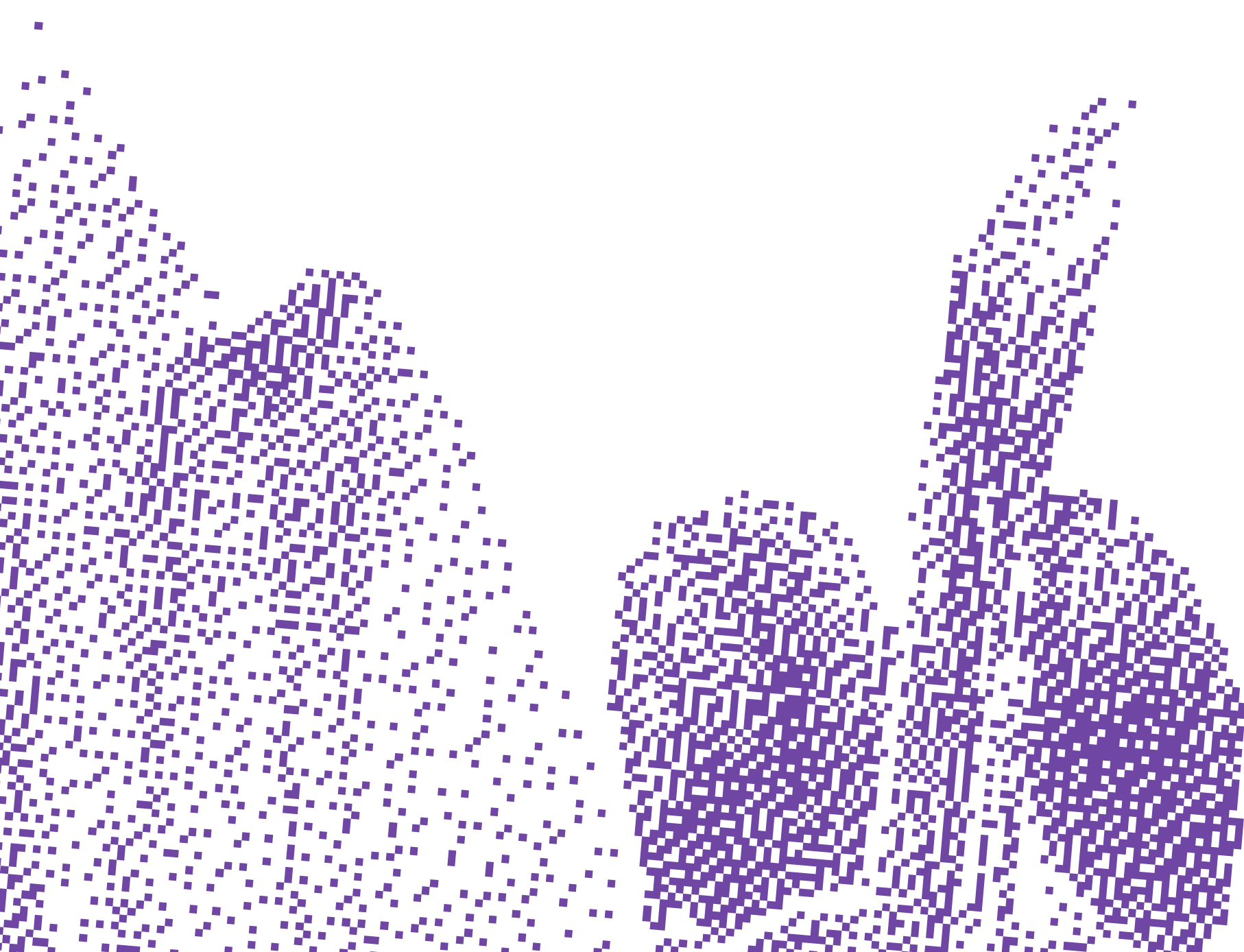
QUALI INFORMAZIONI POSSO TROVARE IN QUESTA GUIDA?

La guida si divide in due parti:

1. Nella prima parte parliamo di violenza nella relazione di coppia e, in particolare, di violenza domestica;
2. Nella seconda parte trattiamo la violenza fuori dalla relazione intima, ovvero di violenza attuata da sconosciuti o da semplici conoscenti della vittima, in ambito non domestico.

Dentro ci troverai più informazioni possibili, da prospettive diverse e complementari: è infatti una guida multidisciplinare, che analizza le possibili situazioni da un punto di vista informativo, psicologico e legale, con accenni utili all'ambito ginecologico e nutrizionale a cui si aggiungono numerosi consigli pratici per poter affrontare nel concreto le situazioni di violenza.

È una guida che intende essere preventiva, informativa, empatica, ma anche scientifica, con dati e definizioni certificate. Abbiamo per questo deciso di trattare solo le forme di violenza indicate nella Convenzione del Consiglio d'Europa sulla prevenzione e la lotta contro la violenza nei confronti delle donne e la violenza domestica (c.d. Convenzione di Istanbul del 2011), sebbene ne esistano altre.

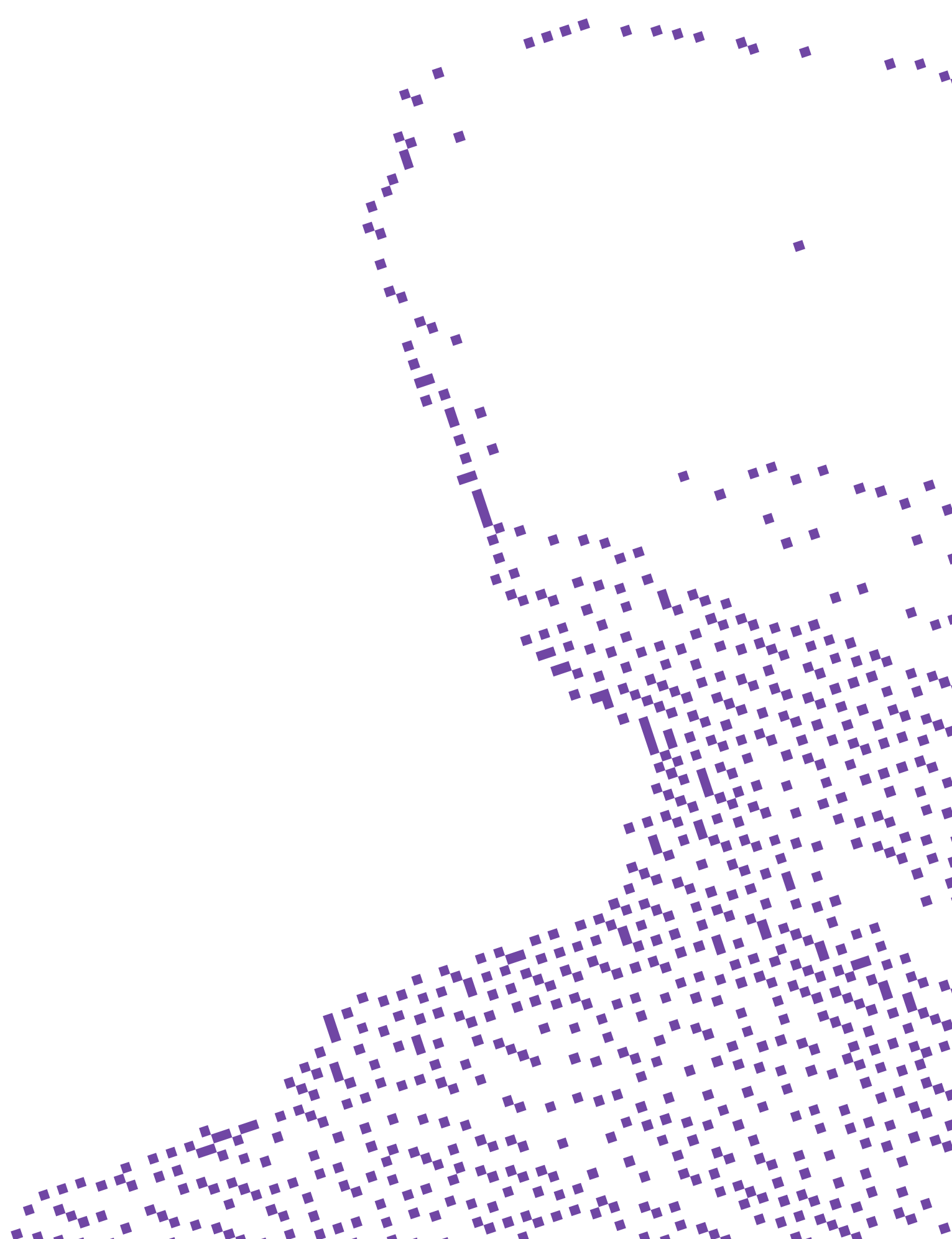


nota editoriale

Abbiamo deciso di utilizzare un linguaggio al femminile e di rivolgerci ad un pubblico di donne o di coloro che si identificano nel genere femminile, perché **Ti Riguarda!** ha l'obiettivo di focalizzarsi sulla violenza degli uomini contro le donne.

È per questo che ci rivolgiamo in modo diretto e personale ad una lettrice femminile, un'adolescente, una donna adulta, una donna anziana: abbiamo immaginato un vasto pubblico femminile con cui dialogare, utilizzando un linguaggio semplice e facilmente comprensibile, affinché tutte possano essere “guidate”; vittime, amiche o parenti delle stesse.

Nonostante ciò, non vogliamo sottovalutare tutte le altre forme di violenza perpetrate nella nostra società, ad esempio le violenze omofobiche e transfobiche, le violenze di genere che colpiscono determinati gruppi della popolazione (come la comunità LGBTQIA+) e tutte le implicazioni legate all'intersezionalità delle vittime, visto che ogni violenza e ogni persona che la subisce rappresenta un caso unico, mai completamente assimilabile.



indice

parte 1: VIOLENZA DOMESTICA (ALL'INTERNO DI UNA RELAZIONE INTIMA)

DATI SULLA VIOLENZA DOMESTICA

***campanelli d'allarme della violenza
domestica***

FORME DI VIOLENZA DOMESTICA

Violenza fisica

Violenza psicologica

Violenza economica

Violenza online (o controllo digitale)

Stalking relazionale

Diffusione illecita di immagini intime

***perché è sbagliato definire questo
reato revenge porn?***

Violenza sessuale nella relazione intima

***conseguenze ginecologiche della
violenza sessuale in una relazione
intima***

violenza assistita

ASPETTI PSICOLOGICI DELLA VIOLENZA DOMESTICA

Disturbo post-traumatico da stress (PTSD)

Disturbi d'ansia

Disturbi del sonno

Disturbo ossessivo-compulsivo

Disturbi psicosomatici

Disturbi del comportamento alimentare

mindful and intuitive eating

Disturbi dissociativi

Disturbo depressivo

dipendenza affettiva e relazioni tossiche

empowerment e autostima

gestione della rabbia e delle emozioni

comunicazione assertiva

IMPLICAZIONI LEGALI DELLA VIOLENZA DOMESTICA

Difesa penale

Ammonimento del questore

Tutela civile

Ordini di protezione contro gli abusi familiari

INDICAZIONI PRATICHE PER FRONTEGGIARE LA VIOLENZA DOMESTICA

***informazioni sul pronto soccorso
ginecologico***

parte 2:

VIOLENZA FUORI DALLA RELAZIONE INTIMA (SUBITA DA SCONOSCIUTO O CONOSCENTE)

MOLESTIE

Forme di molestie

Aspetti psicologici delle molestie

Implicazioni legali delle molestie

Indicazioni pratiche per fronteggiare le molestie

VIOLENZA SESSUALE (FUORI DALLA RELAZIONE INTIMA)

Aspetti psicologici della violenza sessuale

Implicazioni legali della violenza sessuale

Indicazioni pratiche per fronteggiare la violenza sessuale

violenza sessuale di gruppo

alcol e droghe dello stupro

***conseguenze ginecologiche
della violenza sessuale fuori
dalla relazione intima***

DIFFUSIONE ILLECITA DI IMMAGINI INTIME

Aspetti psicologici della diffusione illecita di immagini intime

Implicazioni legali della diffusione illecita di immagini intime

Indicazioni pratiche per fronteggiare la diffusione illecita di immagini intime

STALKING

Aspetti psicologici dello stalking

Implicazioni legali dello stalking

Indicazioni pratiche per fronteggiare lo stalking

cyberstalking

APPENDICI

MINI-GLOSSARIO (QUATTRO CONCETTI IMPORTANTISSIMI)

NOTE

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

CHI SIAMO

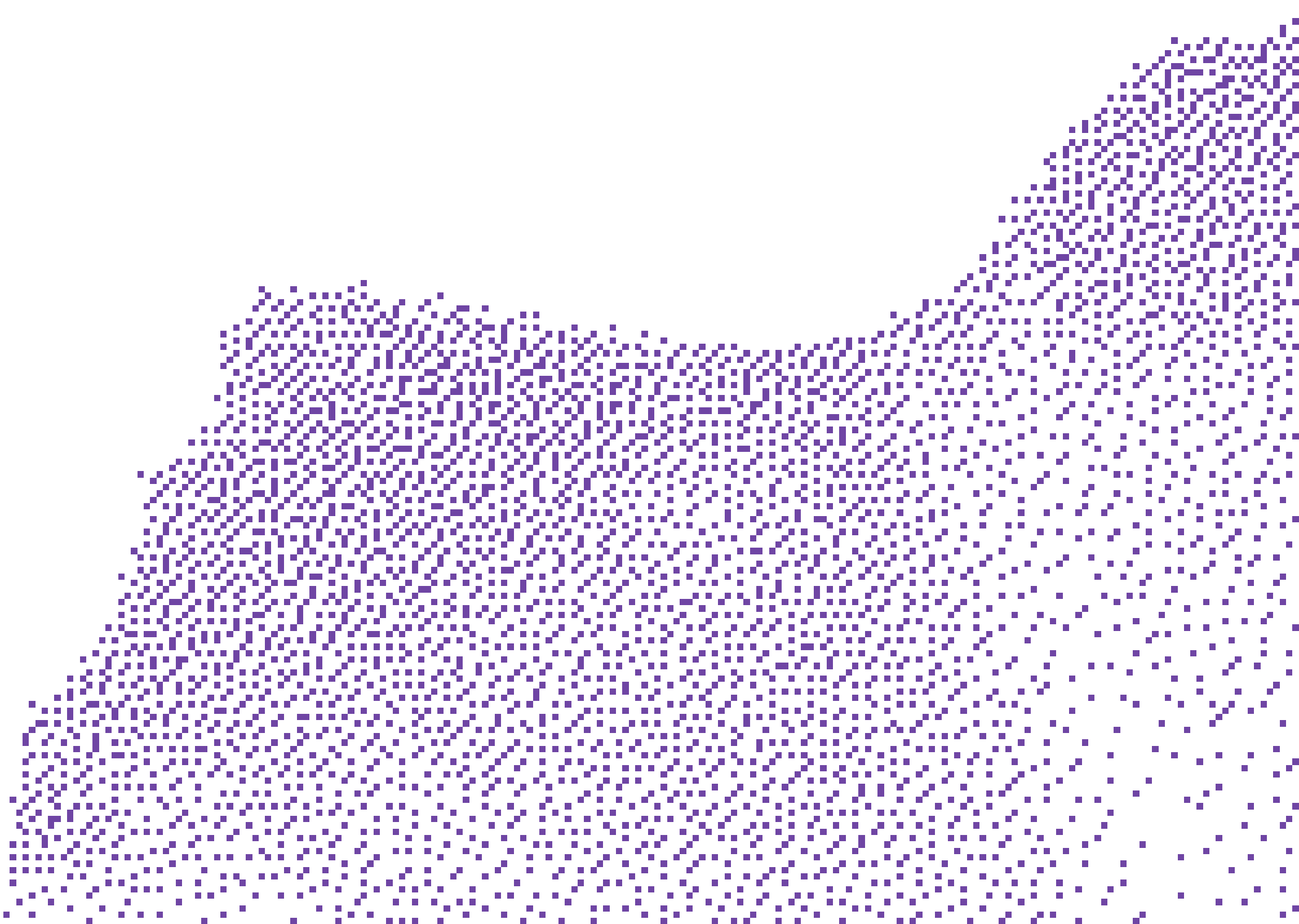


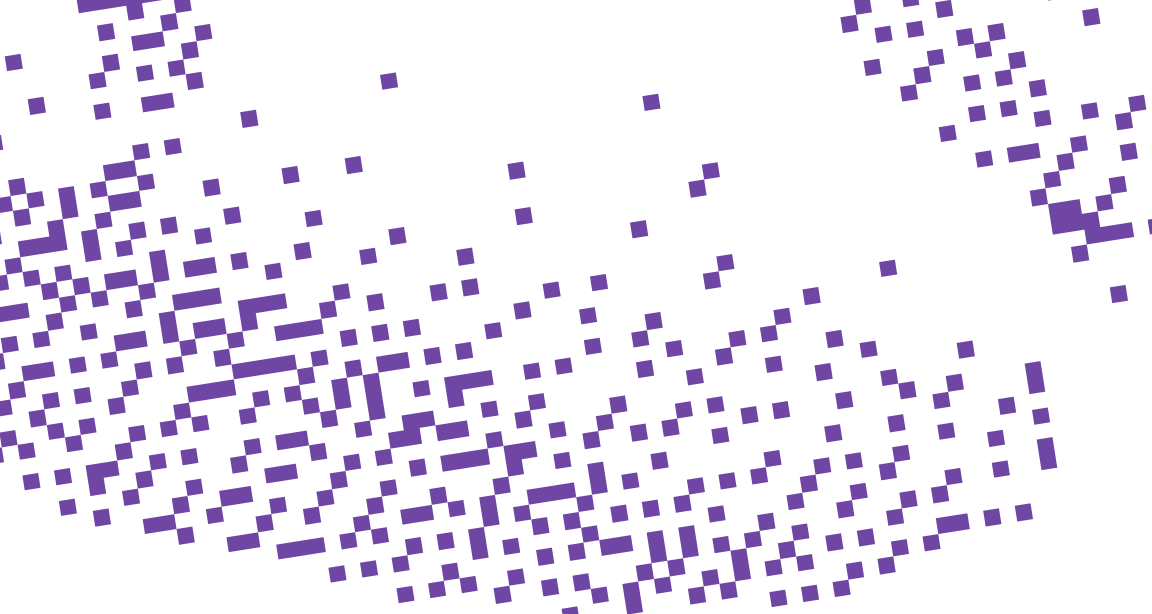


parte 1

VIOLENZA DOMESTICA

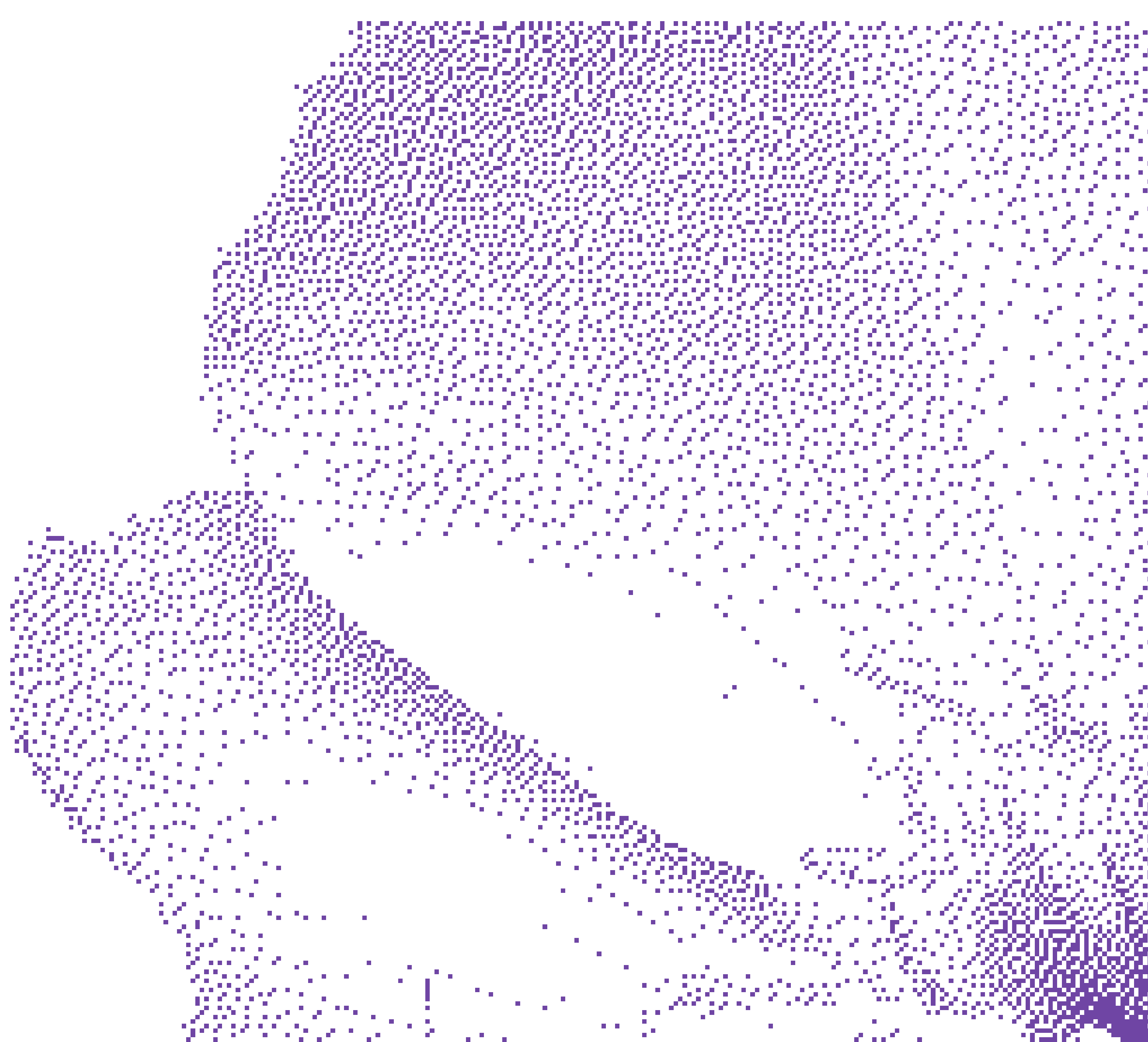
***(all'interno di una
relazione intima)***





parte 1

Nel linguaggio comune, per violenza domestica si intendono tutte le forme di violenza all'interno di una relazione di coppia, sia in casi di convivenza, che non.¹



DATI SULLA VIOLENZA DOMESTICA

12.424

I casi di maltrattamento contro familiari e conviventi nei primi sei mesi del 2024 avvenuti in Italia (+ 5% rispetto allo stesso periodo del 2023).²

81%

L'incidenza delle vittime di genere femminile.³

49%

La percentuale di donne italiane (tra i 18 e i 65 anni) che nel 2023 hanno dichiarato di aver subito almeno una volta nella vita questa forma di abuso.⁴

26.131

Le donne che nel 2022 hanno avviato un percorso di uscita dalla violenza con l'aiuto di uno dei 385 Centri Anti Violenza e 457 case rifugio presenti sul territorio italiano.⁵

42%

La percentuale mondiale di donne vittime di violenza domestica che hanno riportato lesioni e ferite permanenti.⁶

campanelli d'allarme della violenza domestica

Oltre ai casi più evidenti di molestia e maltrattamento fisico, alcuni campanelli d'allarme possono aiutarti a riconoscere il prima possibile quali sono le dinamiche, innanzitutto psicologiche, di un comportamento violento da parte del tuo partner:

- controlla il tuo cellulare e i tuoi spostamenti;
- commenta come ti trucchi o come ti vesti, oppure ti dice come vestirti;
- ti fa sentire in colpa se esci con gli/le amici/amiche o se incontri la tua famiglia;
- ti senti sempre più isolata e ti sembra di rinunciare a tante cose che facevi prima di conoscerlo;
- ti senti infelice, rassegnata, quasi esaurita in termini di energia e voglia di fare;
- ti sminuisce e non ti fa sentire all'altezza delle situazioni
- ti sembra di non capire più la realtà, dubiti sempre di te stessa e delle tue capacità (gaslighting);
- non è felice dei tuoi successi;
- si arrabbia spesso, alza la voce e chiude le discussioni in malo modo;
- dopo che si è arrabbiato e ti ha aggredito verbalmente, torna a chiederti scusa con gesti smisurati, con grandi regali e promesse di amore infinito;
- ti senti sempre sotto ricatto emotivo, ti dice spesso frasi come: “se mi ami, allora devi fare così...”; “se mi amassi

davvero non ti vestiresti in questo modo per farti guardare da tutti...”;

- è molto geloso e dice che la sua gelosia dipende dai tuoi comportamenti oppure dal suo enorme amore per te;
- senti di non valere nulla senza di lui, che solo la vostra storia dà senso alla tua vita e che per amore puoi sopportare ogni cosa (dipendenza affettiva).

Se ti sei riconosciuta in anche pochi degli esempi sopra citati, forse stai vivendo una relazione disfunzionale, che potrebbe sfociare in una situazione di violenza domestica.

parte 1

FORME DI VIOLENZA DOMESTICA

La violenza domestica assume varie forme e può essere suddivisa in:

- Violenza fisica
 - Violenza psicologica
 - Violenza economica
 - Violenza online (o controllo digitale)
 - Stalking relazionale
 - Diffusione non consensuale di immagini intime
 - Violenza sessuale nella relazione intima
- 

violenza fisica

La violenza fisica comprende qualunque interazione fisica basata sulla forza e si realizza in vari comportamenti:

- pugni, calci, spinte, strattoni, morsi, strangolamenti, bruciature;
- utilizzo di oggetti quali cinture, coltelli, cucchiaini di legno, armi da taglio o da fuoco, ecc.

dati sulla violenza fisica

35%

La percentuale di donne vittime di violenza fisica (e/o sessuale) nel mondo.⁷

1 su 3

Le donne che dai 15 anni in su hanno subito violenze fisiche (o sessuali).⁸

245 milioni

Il numero di donne e ragazze dai 15 anni in su che ogni anno nel mondo subiscono violenza fisica (e/o sessuale) da parte di partner intimi.⁹

**20,2%
(4 milioni
e 353 mila)**

La percentuale di donne italiane tra i 16 e i 76 anni che hanno subito nel corso della propria vita violenza fisica. Le donne vengono spintonate o strattonate (11,5%), ricevono schiaffi, calci, pugni e morsi (7,3%), vengono

colpite con oggetti che possono fare male (6,1%).¹⁰

13,6%
(2 milioni
e 800 mila)

La percentuale di donne che hanno subito violenze fisiche (o sessuali) da partner o ex partner. In particolare il 5,2% da partner attuale e il 18,9% dall'ex partner. Il 68,6% delle donne che avevano un partner violento in passato, lo hanno lasciato a causa delle aggressioni subite.¹¹

14.448

Il numero di donne finite al pronto soccorso a seguito di una violenza subita nel 2022, in aumento del 13% rispetto al 2021.¹²



violenza psicologica

La violenza psicologica è un insieme di atti, parole, minacce e intimidazioni utilizzate al fine di obbligare una persona ad agire contro la propria volontà. Non utilizza necessariamente la forza fisica¹³, ma può comprendere forme di isolamento e di distorsione della realtà oggettiva.

Rispetto ad altre forme di violenza, si manifesta in modo subdolo e senza segni fisici evidenti, pertanto è più difficile da riconoscere anche per chi la subisce.

alcuni esempi di violenza psicologica

- Subire forme di comunicazione ambigue (ad esempio il sarcasmo)
- Ricevere critiche e umiliazioni per svalutare e imbarazzare anche in pubblico
- Sentirsi obbligate a rinunciare alle proprie passioni per accontentare o non offendere l'altro
- Vedere le proprie scelte costantemente sminuite
- Sentirsi costantemente controllate e rimproverate
- Sentirsi in colpa per determinati comportamenti

Una forma di violenza psicologica particolarmente ambigua è il gaslighting, termine che include tutte quelle azioni volte a far dubitare una persona delle proprie convinzioni, percezioni e memorie. Per raggiungere il suo scopo, il gaslighter manipola sistematicamente la realtà per confondere la vittima.

dati sulla violenza psicologica

10,1%

La percentuale di donne in Italia (oltre 2 milioni e mezzo) che subiscono violenza psicologica. Seppur grande, questo numero non tiene conto dei casi non denunciati (il c.d. “sommerso”).¹⁴

25,1%

La percentuale di donne in Italia che subiscono atti di controllo, denigrazione e umiliazione da parte del partner.¹⁵

36,9%

La percentuale di chiamate al 1522 (numero antiviolenza e stalking gratuito, attivo 24/7 su tutto il territorio nazionale) riguardanti episodi di violenza psicologica. La violenza psicologica costituisce la seconda causa delle chiamate.¹⁶

violenza economica

La violenza economica è una delle forme invisibili della violenza maschile contro le donne. Comprende ogni forma di privazione, sfruttamento e controllo teso a generare una condizione di dipendenza economica contro la volontà della vittima.

È una forma di violenza esercitata dal partner che si trova in una posizione di superiorità economica, attraverso la minaccia o l'azione di negare alla donna le dovute risorse finanziarie – o la partecipazione alla gestione delle finanze domestiche familiari – con la diretta conseguenza di privare la donna di autonomia economica.

alcuni esempi di violenza economica

- Limitazioni arbitrarie dei propri desideri e delle aspirazioni nella scelta tra lavoro e famiglia
- Estromissione dalla gestione economica familiare
- Controllo delle spese, delle cure mediche, del lavoro
- Privazione di strumenti come bancomat e carte di credito

dati sulla violenza economica

49%

La percentuale di donne che hanno dichiarato di aver subito violenza economica almeno una volta nella vita (fino al 67% tra le separate/divorziate).¹⁷

1 su 10

Le donne italiane che riferiscono che il partner ha impedito loro di lavorare.¹⁸

74%

La percentuale di donne in Italia che si rivolgono ai centri antiviolenza riportando una violenza economica (principalmente disoccupate, casalinghe e lavoratrici in nero).¹⁹

41%

La percentuale di donne che sperimenteranno nella propria vita una forma di violenza economica all'interno della coppia – con il doppio delle probabilità se guadagnano molto meno del loro partner.²⁰

27%

La percentuale di donne con un reddito minore del proprio coniuge o convivente che hanno subito almeno una volta violenza economica da parte del partner attuale – rispetto al 14% delle donne con un reddito equivalente a quello del compagno.²¹

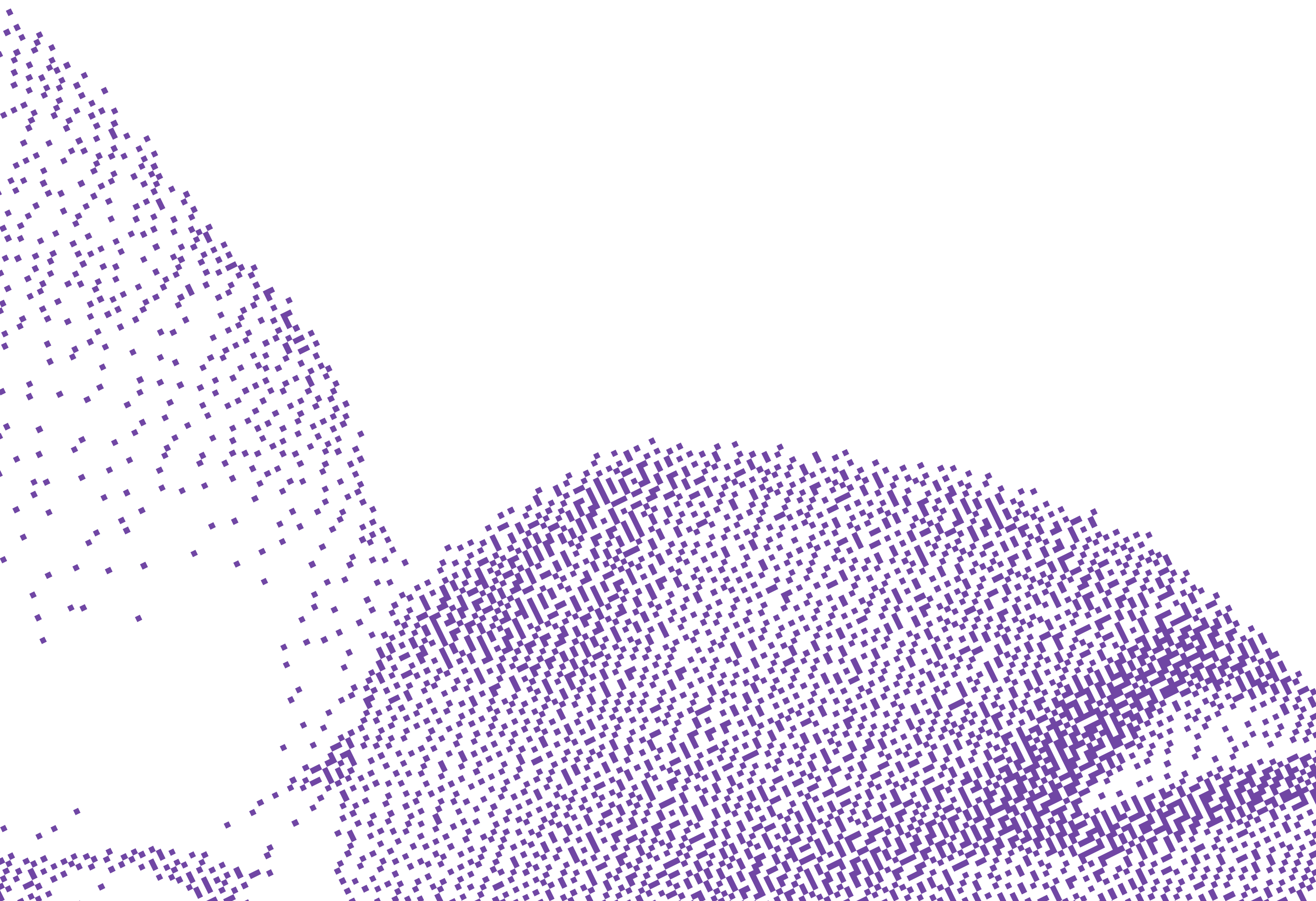


violenza online (o controllo digitale)

La violenza online, o controllo digitale, si verifica nell'ambito di una relazione sentimentale attraverso l'utilizzo di strumenti telematici, applicazioni di messaggistica e GPS per controllare, spiare, intimidire e molestare la propria partner.

L'evolversi del progresso tecnologico ha determinato un aumento esponenziale dei casi in cui gli uomini esercitano un controllo digitale sulla propria compagna, con l'unica finalità di monitorarla e spiarla.

Applicazioni nate per ragioni di sicurezza – ad esempio, per controllare gli spostamenti dei propri figli minori nel tragitto da scuola a casa – spesso diventano strumenti pericolosissimi in mano ai potenziali aggressori. Il termine “stalkerware” descrive software utilizzati per monitorare attività digitali di persone senza il loro consenso.



dati sulla violenza online

71%

La percentuale in Europa di autori di violenza domestica che controllano il computer del partner. Il 54% traccia i cellulari delle vittime tramite software.²²

31.031

Numero di persone in tutto il mondo che sono state vittime di stalkerware nel 2022; nella classifica europea l'Italia e la Germania sono i Paesi più colpiti.²³

26%

La percentuale di persone in Italia che ritengono normale spiare il proprio partner senza il suo consenso – l'8% dichiara di averlo fatto.²⁴

24%

La percentuale di italiani che pensano che la propria privacy digitale sia stata violata.²⁵

stalking relazionale

Lo stalking relazionale è una forma particolare di stalking, che avviene ad opera del proprio fidanzato (o dell'ex o di un corteggiatore ossessivo).

Quando lo stalker è il coniuge, anche se separato o divorziato (o una persona che è o è stata legata da relazione affettiva alla persona offesa), il reato è più grave.

Presta molta attenzione a questi comportamenti perché gli atti persecutori da apparentemente leggeri possono diventare sempre più pericolosi, fino a giungere alla violenza fisica, con percosse, lesioni e, in casi estremi, omicidio (o tentato omicidio).

alcuni esempi di stalking relazionale

- Presentarsi insistentemente presso il luogo di lavoro
- Recarsi continuamente nei posti frequentati dalla vittima
- Chiamare ripetutamente l'ex coniuge, fingendo interesse sulle condizioni dei figli
- Mandare in continuazione fiori o lettere d'amore
- Pedinare frequentemente la vittima

dati sullo stalking relazionale

+59%

La percentuale di aumento delle chiamate al 1522 rispetto al 2022 (51.713 chiamate).²⁶

+48%

Percentuale di incremento degli atti persecutori tra il 2013 e 2022.²⁷

diffusione illecita di immagini intime

La diffusione illecita di immagini intime o sessualmente esplicite consiste nella loro diffusione senza l'autorizzazione delle persone rappresentate; in questo caso il materiale intimo destinato a rimanere privato viene diffuso dal proprio compagno o da un ex.

Può anche succedere che siano persone terze che lo hanno ricevuto: quest'ultima ipotesi verrà trattata più avanti nella Parte 2.

dati sulla diffusione illecita di immagini intime

1.279

Numero di reati di diffusione illecita di immagini intime commessi nel 2023.²⁸

+61%

La percentuale di donne che hanno subito il reato di diffusione illecita di immagini o video intimi sul totale delle vittime (uomini e donne).²⁹

perché è sbagliato definire questo reato revenge porn?

Questo reato è spesso conosciuto come “revenge porn”, termine che rimanda al concetto di vendetta.

L'utilizzo di questa espressione è tuttavia sbagliato e pericoloso, perché rischia di attribuire un'implicita responsabilità alla vittima: passa infatti il messaggio che il materiale venga diffuso per vendicarsi di un torto subito. Esiste dunque un pericolo fondato che un reato molto grave contro la dignità della persona possa essere in qualche modo giustificato.

violenza sessuale nella relazione intima

Anche all'interno di una relazione, che sia un matrimonio o una convivenza, i rapporti sessuali sono leciti solo in presenza del consenso di entrambe le persone coinvolte.

Secondo l'ordinamento italiano, vi sono due ipotesi di violenza sessuale (art. 609 bis c.p.):

- la prima è la **violenza sessuale per costrizione** e consiste nella condotta di chi, con violenza o minaccia o mediante abuso di autorità, costringe una persona a compiere o subire atti sessuali;
- la seconda è la **violenza sessuale per induzione** e consiste nella condotta di chi induce una persona a compiere o subire atti sessuali abusando delle sue condizioni di inferiorità fisica o psichica.

dati sulla violenza sessuale nella relazione intima

62,7%

La percentuale di casi di stupro commesso da partner o ex partner.³⁰

31%

La percentuale di donne di età compresa tra i 15 e i 49 anni che hanno subito almeno una volta nella vita violenza

fisica o sessuale da parte di un partner, di un ex partner, di un amico, di un conoscente o di un familiare. In termini assoluti, si tratta di circa 736 milioni di donne nel mondo.³¹

1 su 4

Le ragazze tra i 15 e i 19 anni, sposate o che vivono una relazione di coppia stabile, che sono state vittime almeno una volta nella vita di violenze e abusi da parte del partner.³²

conseguenze ginecologiche della violenza sessuale in una relazione intima

La violenza sessuale ha un profondo impatto sulla salute ginecologica. È difficile, tuttavia, definire le conseguenze della violenza limitandosi al solo coinvolgimento dell'apparato genitale, poiché questo tipo di traumi vanno inquadrati prendendo in considerazione il benessere della vittima in modo olistico.

Determinate reazioni e disfunzioni possono coinvolgere anche il sistema nervoso, immunitario, endocrino, e l'equilibrio psichico. Diversi tipi di violenza e fattori di rischio possono avere conseguenze differenti a seconda della loro natura.

Alcuni esempi delle ripercussioni sulla salute ginecologica della violenza sessuale sono:

- **dolore pelvico cronico**

Il dolore cronico, che si differenzia dal dolore acuto per la sua persistenza e complessità, può derivare da vari fattori, tra cui lesioni, infiammazione e traumi psicologici. L'elaborazione del dolore avviene attraverso il contesto emotivo e i fattori psicologici che influenzano la formazione della memoria. In questo processo sono comprese varie regioni cerebrali, che possono portare anche all'inibizione o all'aumento dello stimolo doloroso percepito. Certi stimoli che normalmente sono percepiti

come neutri (sensazione tattile, tocco, sfioro) a seguito di un trauma, ma non solo, possono venire percepiti come dolorosi. Esperienze traumatiche come violenze e abusi possono innescare reazioni biologiche che contribuiscono allo sviluppo e al mantenimento di condizioni di dolore cronico. Il dolore può persistere come conseguenza di processi cronicamente disorganizzati che rispondono in modo disadattato ai cambiamenti a livello del sistema nervoso, endocrino e immunitario. I traumi subiti in passato possono, a seguito di uno stimolo, riattivare il sistema nervoso autonomo, che innesca il sistema immunitario e la risposta infiammatoria. Il dolore cronico nelle vittime di violenza non è attribuito pertanto esclusivamente ad una singola causa psicologica, sociologica o biologica, ma ad una combinazione delle tre. Consulta il [paragrafo sul dolore e le disfunzioni sessuali come trauma a seguito di violenza nella Parte 2 per maggiori informazioni.](#)

- **malattie sessualmente trasmesse**

La violenza sessuale pone maggiormente a rischio di malattie sessualmente trasmesse (MST), specialmente nei casi in cui la violenza è perpetrata da una persona non conosciuta o non intima. Tuttavia, anche le donne che subiscono violenze da partner sono a maggior rischio di infezioni sessualmente trasmissibili e infertilità: le vittime possono infatti essere coinvolte in comportamenti sessuali rischiosi, come rapporti non protetti, e avere partner con relazioni simultanee, che aumentano ulteriormente il rischio di MST.

- **clamidia e gonococco**

Le infezioni da clamidia e gonococco possono presentarsi con sintomi (spesso il dolore pelvico) o in modo asintomatico, e possono instaurare un processo infiammatorio occulto chiamato malattia infiammatoria pelvica o PID (Pelvic Inflammatory Disease). Essa può esitare in infezioni e raccolte liquide o purulente a livello

delle tube, con conseguente formazione di dilatazioni e cicatrici, che possono anche causare infertilità.

- **HIV**

Nonostante sia da alcuni anni in diminuzione, l'infezione da HIV è tuttora diffusa in Italia. Secondo gli ultimi dati dell'Istituto Superiore di Sanità, nel 2022 le nuove infezioni sono state 1888³³, tre quarti delle quali hanno colpito uomini; un terzo dei casi totali riguarda la popolazione straniera, svantaggiata per via della mancata inclusione nella rete sociale e delle disuguaglianze nell'accesso ai servizi sanitari. Le persone con apparato genitale femminile hanno un minore rischio di trasmettere l'infezione e al contempo un maggiore rischio di infettarsi, a causa delle loro caratteristiche funzionali e anatomiche (il virus è presente nelle secrezioni cervicali ma rimane per meno tempo a contatto con la cute del pene, mentre lo sperma, che contiene il virus, rimane più tempo all'interno del canale vaginale, aumentando il rischio di infezione).

- **lacerazioni**

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, è difficile stabilire la frequenza delle lacerazioni genitali in caso di violenza sessuale. Non in tutti i casi di violenza sessuale avviene la penetrazione vaginale/ anale o il contatto con i genitali. Oltre alle lacerazioni, esistono diversi tipi di lesioni, come ad esempio abrasioni, ecchimosi, arrossamenti e gonfiore. Un altro problema è considerare lo scarto di tempo tra il momento in cui la violenza è avvenuta e quello in cui viene riportata: in certi casi possono trascorrere mesi o addirittura anni, rendendo pertanto impossibile l'evidenza di lesioni. Esistono conseguenze a lungo termine di una lacerazione guarita, come dolore pelvico cronico, vaginismo, alterazione dell'anatomia o della funzione dell'apparato genitale.

violenza assistita

La violenza assistita è una forma di violenza indiretta nella quale il minore è spettatore dei maltrattamenti perpetrati nei confronti della propria madre. Si riferisce a una particolare tipologia di violenza domestica che non viene sperimentata in prima persona, ma in maniera vicaria.

Nell'ordinamento italiano rappresenta una circostanza aggravante del reato di maltrattamenti in famiglia – prevista dall'art. 572 c.p. – e sussiste quando il delitto è commesso in presenza o in danno di persona minore. Il minore che assiste ai maltrattamenti va considerato sempre parte offesa e non solo un inerme testimone, poiché bisognoso di cure ed attenzioni anche per gli effetti dannosi della partecipazione all'atto violento. Sussiste violenza assistita a prescindere dall'età del minore, purché il numero, la qualità e la ricorrenza degli episodi a cui partecipa siano tali da compromettere il suo normale sviluppo psico-fisico. Inoltre, i maltrattamenti in famiglia sono aggravati anche nel caso in cui una sola delle condotte violente venga commessa alla presenza di un minore.³⁴

dati sulla violenza assistita

32,4%

La percentuale di bambini e ragazzi presi in carico dai servizi sociali quali vittime di violenza assistita. Ad aprile 2021, in

totale erano 401.766 i bambini e ragazzi presi in carico, di cui 77.493 vittime di maltrattamento.³⁵

58,9%

La percentuale di donne che ha iniziato il percorso di uscita dalla violenza che viveva con i figli.³⁶

73,1%

La percentuale di casi in cui i figli hanno assistito ad episodi di violenza nei confronti della madre; nel 21,9% gli stessi figli hanno subito violenze.³⁷

2.663

Il numero di figlie e figli ospitati nelle case rifugio, per un numero medio di notti per ciascun bambino pari a 142.³⁸

3.500

Il numero di chiamate al 1522 nel 2023 di madri che segnalavano che i propri figli avevano assistito alla violenza e, tra questi, quasi 1.500 l'avevano direttamente subita.³⁹

32,4%

La percentuale di vittime di violenza assistita tra i minorenni presi in carico dai Servizi Sociali.⁴⁰

5.000

Il numero di minori conviventi che sono stati direttamente ed indirettamente coinvolti in maltrattamenti.⁴¹

implicazioni legali della violenza assistita

La violenza assistita è una circostanza aggravante del reato di maltrattamenti, quindi valgono tutte le considerazioni esposte nella violenza domestica. In caso di condanna la pena potrà essere aumentata dal giudice. Essendo “persona offesa dal reato”, potrai costituirti parte civile nel processo penale (attraverso il genitore non maltrattante o, se entrambi lo fossero, attraverso il Curatore Speciale del minore).

indicazioni pratiche per fronteggiare la violenza assistita

Se sei una vittima di violenza assistita, ricordati che puoi chiedere aiuto ai tuoi insegnanti, agli assistenti sociali, al tuo medico o allo psicologo a scuola, ad associazioni come DonneXStrada o CAV. Loro potranno presentare denuncia nel tuo interesse. Valgono quindi tutte le considerazioni riportate nel paragrafo delle Indicazioni pratiche per fronteggiare la violenza domestica.

parte 1

***ASPETTI
PSICOLOGICI
DELLA VIOLENZA
DOMESTICA***

parte 1

In situazioni di violenza domestica, si creano spesso nella mente della vittima sovrapposizioni tra il concetto di casa – luogo della sicurezza e della protezione – e quelli di pericolo, paura, rabbia o vergogna.

Convivere con un partner violento significa non avere mai un attimo di riposo e dover stare sempre all’erta; potresti quindi percepire alterazioni psico-fisiologiche, come danni al sistema di allarme del cervello, incremento dell’attività degli ormoni dello stress e sviluppo di pensieri negativi.

Quello che spesso accade è di sentirsi costrette a rimanere nell’ambiente doloroso e pericoloso in quanto corrispondente alla propria casa: questo elemento di costrizione potenzia una tendenza all’adattamento al contesto violento, con conseguente sviluppo di meccanismi difensivi volti alla sopravvivenza.

Le risposte, tuttavia, cambiano in base all’età, alle risorse e alle criticità presenti nell’ambiente relazionale, a quelle interne legate al bagaglio delle esperienze relazionali infantili, all’intensità della percezione di pericolo e di intrusività dell’evento, alla ripetitività dell’evento nel tempo. Inoltre, le conseguenze di queste esperienze possono variare dal completo recupero effettivo fino a reazioni più forti, che impediscono alla persona di continuare a vivere in modo consono la propria quotidianità.

Di seguito troverai le descrizioni di alcune condizioni psicologiche che possono essere associate a queste esperienze di violenza e che si possono esprimere sotto forma di disturbo psicologico conclamato oppure di una parziale sintomatologia.

disturbo post-traumatico da stress (ptsd)

I traumi si possono distinguere in due grandi categorie:

- **i Traumi con la T maiuscola** includono tutti quegli eventi che possono comportare la morte o il rischio di morte, o che minacciano la nostra integrità fisica o quella delle persone a noi vicine (si possono includere in questa categoria eventi come la violenza e l'abuso fisico o sessuale subito o assistito);
- **i traumi con la t minuscola** sono esperienze soggettivamente disturbanti caratterizzate dalla sensazione di essere invase dall'evento che risulta essere intrusivo, ma non genera paura per la propria incolumità fisica (si possono includere in questa categoria eventi come l'essere denigrate, squalificate o il subire dei comportamenti bruschi dal partner).

I traumi possono portare le persone a esprimere sintomi del PTSD (Post Traumatic Stress Disorder), ovvero a rivivere ripetutamente l'esperienza traumatizzante sotto forma di flashback, ricordi, incubi oppure sensazioni fisiche, emozioni o pensieri intrusivi. Un altro sintomo molto diffuso è il senso di colpa, mentre dal punto di vista fisico si possono riscontrare difficoltà respiratorie, mal di testa, disturbi gastrointestinali ed indebolimento del sistema immunitario.

disturbi d'ansia

I disturbi d'ansia in questo contesto vanno intesi come una conseguenza dell'attesa cronica di pericolo, dato che il clima della violenza domestica è tipicamente caratterizzato da passaggi veloci e a volte improvvisi da momenti di quiete a episodi di violenza. Questo stato sottintende una forte attivazione del sistema nervoso simpatico, il cosiddetto “iper-arousal”.

Si possono sperimentare sensazioni di allerta tali da far scattare reazioni anche a seguito di piccoli cambiamenti ambientali, come suoni improvvisi o odori particolari, o modifiche nell'atteggiamento, nello sguardo o nei movimenti delle persone che ti circondano.

disturbi d'ansia più conosciuti

Attacchi di panico: sono caratterizzati da un picco di angoscia intensa, spesso accompagnata da tachicardia, affanno respiratorio e stato confusionale. Inoltre, l'ansia è talmente forte che si arriva ad avere paura di morire o di impazzire.

Disturbo d'ansia generalizzato: è costituito da uno stato di continua preoccupazione ed agitazione riguardo alle situazioni che si affrontano nella vita di tutti i giorni.

Agorafobia: chi sviluppa agorafobia ha spesso paura di stare in luoghi grandi e affollati in quanto convive con l'idea che da un momento all'altro potrebbe aver bisogno di aiuto.

Spesso si ha paura di stare da sole fuori casa o di utilizzare per esempio i mezzi pubblici e questo innesca il bisogno di cercare sempre un accompagnatore o un'accompagnatrice per affrontare l'ansia del pericolo.

Fobie specifiche: la fobia specifica si manifesta come una marcata paura o ansia verso un oggetto o delle specifiche situazioni. Questa si esprime non solo quando lo stimolo fobico è presente, ma anche quando ci si aspetta di incontrare o di interfacciarsi con un oggetto o una situazione specifica temuta. Alcuni esempi di fobie specifiche possono essere: gli animali, le altezze, l'acqua, il sangue, gli spazi chiusi ecc. Spesso le fobie sono innescate da traumi chiaramente connessi ad esse, come ad esempio la paura dell'acqua in seguito all'esperienza di essere state soffocate in una vasca da bagno. In altri casi, invece, l'associazione è meno immediata: un oggetto o una situazione può fungere da generatore di un ricordo traumatico anche se non apparentemente legato ad esso, come ad esempio la paura dei cani sviluppata in seguito a un evento di violenza fisica subito mentre in sottofondo c'era il rumore di un cane che abbaia.

Ansia sociale: è caratterizzata da forte e persistente ansietà che si manifesta durante situazioni sociali a causa del forte timore di essere vittima del giudizio altrui. Queste situazioni vengono affrontate con grosso disagio o evitate.

disturbi del sonno

I disturbi del sonno generano una forte e persistente insoddisfazione riguardo alla durata del sonno e alla sua qualità.

I disturbi del sonno più frequenti a seguito di un'esperienza di violenza sono l'insonnia e gli incubi ripetuti. L'insonnia si può manifestare con difficoltà di addormentamento, difficoltà di mantenimento del sonno o risveglio precoce al mattino.

disturbo ossessivo-compulsivo

Questo disturbo comprende un tentativo estremo di controllare gli accadimenti esterni.

Avviene spesso in seguito a esperienze dove si è provata impotenza, come in contesti di violenza domestica, ed è caratterizzato da pensieri ossessivi, compulsioni o da entrambe le cose. Le ossessioni sono delle idee di tipo ricorrente, involontario e intrusivo. Le compulsioni sono da intendere come dei rituali, caratterizzati da particolari azioni o atti mentali che ci si sente costrette a mettere in pratica ripetutamente, per cercare di ridurre o prevenire l'ansia causata dalle ossessioni. Persiste l'idea che mettendo in atto i rituali si possa evitare che avvenga qualcosa di negativo.

disturbi psicosomatici

Oggi sappiamo che esiste un'intima connessione tra mente e corpo e i disturbi psicosomatici non sono altro che una delle prove di questa

influenza reciproca. Un disturbo psicosomatico è una risposta fisica ad un disagio psicologico. In particolare, quando si prova un'emozione intensa, come rabbia, tristezza o paura, ma non la si esprime, questa non scompare, ma al contrario si può canalizzare sul corpo, in cerca di un modo di manifestarsi.

I problemi più comuni legati al disturbo psicosomatico sono: disturbi dell'apparato muscolare, disturbi dell'apparato gastrointestinale, disturbi dell'apparato cardiocircolatorio, disturbi dell'apparato urogenitale, disturbi della pelle, disturbi pseudo-neurologici (sintomi da conversione come paralisi, difficoltà a deglutire, afonia, amnesie). Queste manifestazioni del corpo, anche se non prodotte intenzionalmente, sono connesse alla tua mente e rappresentano dei reali disagi.

disturbi del comportamento alimentare

I disturbi del comportamento alimentare (DCA) includono di solito un'eccessiva preoccupazione per il proprio peso e la propria forma corporea, e un consumo o un assorbimento di cibo alterato. Si manifestano con comportamenti alimentari disfunzionali, come abbuffate o meccanismi di compensazione, o più semplicemente attraverso forme di restrizione dell'alimentazione. Sono centrali quindi sia aspetti psicologici che fisici.

I DCA rispondono spesso al tentativo di distrarsi da memorie traumatiche e di gestire le emozioni negative. In letteratura osserviamo infatti che un'alta percentuale di donne che manifestano un DCA ha vissuto un'esperienza di violenza, in particolare abusi psicologici e sessuali.

alcuni quadri clinici in cui potresti ritrovarti

Anoressia nervosa: caratterizzata da intensa paura di ingrassare, da restrizioni nell'assunzione di calorie, e da un peso corporeo significativamente basso, nonché da un'alterata rappresentazione mentale del proprio corpo.

Bulimia nervosa: caratterizzata da abbuffate, con sensazione di perdita di controllo, e da condotte compensatorie come il vomito o l'utilizzo eccessivo di lassativi.

Disturbo da Binge Eating: è caratterizzato da abbuffate almeno una volta alla settimana per tre mesi, senza manifestare inappropriate condotte di compensazione come nel caso della bulimia nervosa. Un'altra differenza rispetto a quest'ultima è rappresentata dal minore interesse mostrato nei confronti del peso e della forma del corpo.

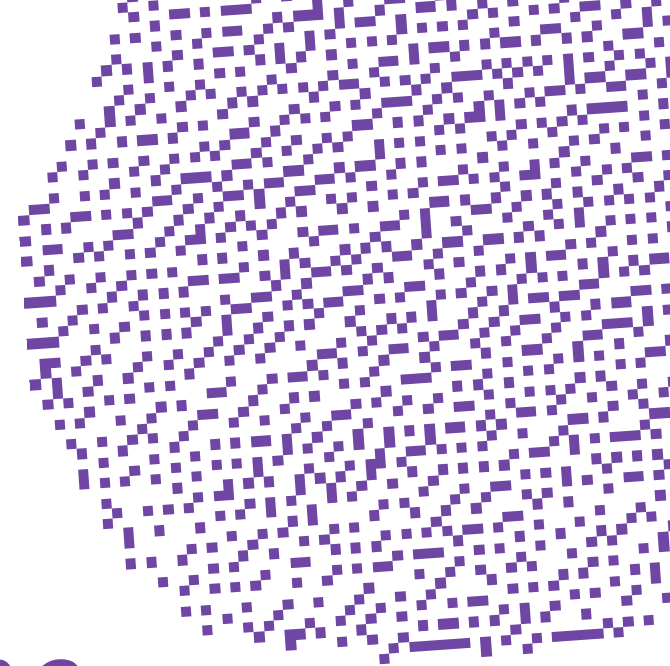
mindful e intuitive eating

Il Mindful Eating (alimentazione consapevole) e l'Intuitive Eating (alimentazione intuitiva) sono due approcci nati per le persone che hanno difficoltà con la propria relazione con il cibo e in particolare per persone affette da disturbo da Binge Eating (binge eating disorder – BED).

Attraverso queste discipline, le persone imparano ad ascoltare i propri bisogni e a riconoscere che, oltre alla fame organica, possono essere spinte a mangiare anche da stati emotivi (tristezza, rabbia, ecc.) e da stati mentali (come giudizi e credenze). Il Mindful Eating e l'Intuitive Eating insegnano a riacquistare consapevolezza delle sensazioni interne di fame e sazietà, e a gestire in modo più adeguato le spinte emotive e mentali legate al cibo. Interrompono così il circolo vizioso che inizia con la difficoltà a gestire emozioni difficili, prosegue con l'iperfagia, spesso accompagnata da sensi di colpa e frustrazione, e culmina nell'uso del cibo per evitare di affrontare queste emozioni.

Molto importante è aiutare le donne che hanno subito violenza a comprendere l'importanza del migliorare la propria salute psico-fisica e intradarle in percorsi che possano avere questa finalità. Dati sperimentali hanno mostrato che circa la metà delle donne con disturbi del comportamento alimentare ha vissuto esperienze di abuso sessuale, nell'80% dei casi avvenute durante l'infanzia. In questa fascia d'età l'abuso sessuale, insieme all'assenza di supporto interpersonale e alla percezione di sé come vulnerabili e isolate sarebbero direttamente associate alla presenza dei sintomi del disturbo del comportamento alimentare.

disturbi dissociativi



La dissociazione è una forma estrema di difesa a cui la psiche può ricorrere quando affronta un forte stress emotivo. In alcuni casi, accettare di aver vissuto delle esperienze traumatiche risulta intollerabile, troppo doloroso; l'elaborazione e l'integrazione nella propria coscienza di quegli episodi diviene dunque impossibile. L'unico modo per garantire la sopravvivenza emotiva e psichica della persona è tentare di controllare le memorie traumatiche allontanandole da sé, come se venissero chiuse a chiave in uno sgabuzzino.

A differenza dei disturbi ansiosi descritti precedentemente, in cui l'organismo risponde al pericolo percepito con una forte allerta e un'attivazione generale (iper-arousal), nei disturbi dissociativi (e nella depressione) si attiva la reazione difensiva opposta, ovvero quella del distacco/appiattimento emotivo e del rallentamento dei pensieri (ipo-arousal).

Vivere episodi di violenza domestica potrebbe portare, come conseguenza estrema, a creare una vera e propria barriera psicologica. Può anche capitare di trovarsi a ripudiare quelle parti di sé che sono state maltrattate e traumatizzate, nel tentativo di cancellare non solo l'abuso subito, ma anche tutte le sensazioni fisiche ed emotive ad esso associate.

Per esempio, è frequente sentirsi una donna “impotente”, “vuota”, “senza risorse”, oppure “non degna di essere amata”, “sporca”, “sbagliata”; si può anche arrivare a credere di “meritare le violenze”. Questo processo di distanziamento, che risponde all'esigenza di vivere la quotidianità lasciandosi il trauma alle spalle, può

provocare un disconoscimento della violenza subita o delle proprie parti vulnerabili, traducendosi in una profonda alienazione da se stesse.

Tuttavia questo distacco emotivo non riesce a cancellare le memorie traumatiche, che rischiano di riattivarsi in modo incontrollato a seguito di una qualsiasi situazione o stimolo (c.d. “trigger”) ad esse inconsciamente associati, provocando sensazioni corporee, emozioni e pensieri negativi improvvisi e apparentemente immotivati.

disturbo depressivo

Quando si vive in uno stato depressivo, si provano frequenti e intensi stati di insoddisfazione, dolore e vuoto, e diventa sempre più difficile provare piacere nelle attività di tutti i giorni.

Non si tratta di uno stato di tristezza transitorio, ma di una condizione che tende a prendere la maggior parte dello spazio della propria mente e della propria vita. Le persone che soffrono di disturbo depressivo, infatti, convivono con pensieri negativi e pessimisti su se stesse e il proprio futuro, e spesso questo si accompagna a una cronica stanchezza psico-fisica.

Come nei sintomi dissociativi, anche nei vissuti depressivi è presente la tendenza a mettere in atto meccanismi difensivi di sottomissione legati all’identificazione con il ruolo di vittima e con i vissuti di impotenza, appiattimento affettivo, pensiero rallentato, mancanza di speranza, visione di sé negativa e fragile.



dipendenza affettiva e relazioni tossiche

La dipendenza affettiva è definibile come uno stato patologico disfunzionale in cui la relazione di coppia è vissuta come condizione unica, indispensabile e necessaria per la propria esistenza. All'altro viene attribuita un'importanza tale da annullare sé stessi e non ascoltare i propri bisogni. Le relazioni disfunzionali (c.d. relazioni "tossiche") sottendono quasi sempre una dipendenza affettiva, perché in questo tipo di relazione uno o entrambi i partner mettono in atto comportamenti abusivi, controllanti, violenti o manipolativi.

La dipendenza affettiva rappresenta spesso un precursore primario della violenza all'interno delle relazioni.⁴² Sembrerebbe, infatti, che i partner fisicamente violenti mostrino livelli estremamente elevati di dipendenza emotiva rispetto ai partner non violenti, sia in relazioni felici che infelici. I partner fisicamente violenti hanno, infine, una minore autostima e una maggiore paura dell'abbandono e tendono a concentrarsi solo sul rapporto di coppia, escludendo molti altri contatti sociali. La relazione è fonte di dolore per la vittima, che tuttavia non riesce a porre fine alla storia perché l'allontanamento e/o la separazione provocano forte ansia e stress, mentre l'uomo non riesce ad accettare l'idea che la relazione possa terminare.

Entrambe le parti, seppur per motivi diversi, cercano in tutti i modi di evitare la rottura, anche se continuare a stare insieme porta soltanto dolore, infelicità e rassegnazione. Pur di non sentire la solitudine o di assumersi la responsabilità di cambiare, e nonostante possa sentirsi disperata e arrabbiata, la vittima continuerà a cercare soluzioni per portare avanti la relazione, ad esempio costringendosi a subire comportamenti inadeguati o accettando di sottomettersi alle decisioni del partner, anche se l'uomo è già stato violento in più occasioni.

Le difficoltà personali vengono inoltre sostenute da una serie di elementi contestuali e socioculturali che impediscono ulteriormente a una donna vittima di violenza di allontanarsi. Un esempio sono tutti quei luoghi comuni secondo cui è accettabile, se non preferibile, subire controllo e violenza restando in silenzio. Spesso considerazioni di questo tipo vengono proprio dalle persone più vicine alla vittima, che così contribuiscono ad alimentare il senso di colpa che la donna prova all'idea di troncare la relazione violenta.

Se ti riconosci in questo tipo di descrizione e credi sia impossibile porre fine ad una relazione disfunzionale, sappi che non è colpa tua se non riesci ad allontanarti. Oltre alle difficoltà soggettive, legate alla decisione di lasciare qualcuno, ricorda che permangono tuttora in alcuni casi dinamiche sistemiche e strutturali che non ti aiutano, ma anzi sostengono il mito della “donna/martire” e del “vero uomo” che deve farsi rispettare ad ogni costo e con ogni mezzo.

empowerment e autostima

Empowerment: significa “prendere potere” ed è un processo sociale che può servirti per diventare più capace, forte, sicura di te e centrata su ciò che vuoi. È un processo attraverso cui puoi acquisire appunto maggior potere e controllo sulla tua vita e ciò può aiutarti a credere nelle tue capacità e risorse e a modificare quello che non ti piace nella situazione in cui ti trovi.⁴³

Autostima: è l’insieme dei giudizi valutativi che dai a te stessa⁴⁴, ma anche una qualità che deriva da come ti osservano e ti pensano le altre persone durante tutto il corso della vita.⁴⁵ Nella sua formazione, infatti, vanno anche ad influire gli “ideali” di come il mondo esterno e la società ti chiede di essere (ad esempio una “buona mamma”, una “brava moglie”, una “compagna non troppo appariscente”).

Cosa avviene nelle situazioni di violenza: quando siamo esposte alla violenza domestica, a causa della manipolazione psicologica esercitata su di noi, impariamo ad avere paura della persona che amiamo e cerchiamo di evitare di suscitare in lui reazioni aggressive, pensando di essere noi il problema, sentendoci sbagliate e psicologicamente instabili.

Sono cinque le principali tattiche utilizzate per controllare la relazione e manipolare il comportamento della donna:

- l’isolamento;
- gli attacchi imprevedibili;
- le false accuse;
- le umiliazioni;
- le minacce e le ricompense occasionali.

Gli abusanti privano le loro partner del contatto con le loro amicizie e con i familiari, diventando l'unico punto di riferimento per l'autostima della compagna. La manipolazione può far perdere completamente l'autostima, portando la vittima a considerarsi meritevole delle violenze che subisce. Per proteggere se stesse e i figli, le donne vivono nella paura, accettano abusi e perdono fiducia nella possibilità di cambiare la situazione. Ma questo non è vero!

Come aumentare empowerment e autostima: per uscire da queste situazioni, puoi chiedere aiuto a professionisti, ma anche investire nella creazione di buone reti sociali e amicali che ti faranno sentire supportata e non sola. Potresti inoltre doverti liberare dal controllo economico del partner. In questo caso associazioni, consultori, CAV e centri per l'impiego possono aiutarti a trovare opportunità formative e professionali per raggiungere l'indipendenza economica, permettendoti di scegliere liberamente dove e con chi vivere, come crescere i figli (se ne hai), o anche di partire per un viaggio con le amiche.

gestione della rabbia e delle emozioni

La rabbia è un'emozione naturale che proviamo quando veniamo messe alle strette, quando il nostro territorio è in pericolo e dobbiamo tirare fuori i denti per difenderlo, oppure quando ci viene tolto qualcosa di nostro (tempo, relazioni, impegno). Ci sono miliardi di motivi per cui proviamo rabbia, e ognuno dipende sia dal contesto in cui siamo ora, sia da quello in cui siamo cresciute, sia dalle esperienze fatte durante la nostra vita. Eppure la rabbia viene spesso considerata sbagliata e giudicata in modo negativo, perché culturalmente viene spesso confusa con la violenza, che, invece, è tutta un'altra storia.

La violenza è un comportamento, un'azione scelta e messa in atto che porta a delle conseguenze. La rabbia invece è un'emozione, ovvero è sentita, ne facciamo esperienza, dunque può essere agita oppure no. La violenza può certamente scaturire da un momento di rabbia, ma può esplodere anche per altre ragioni, tra cui il desiderio di potere, il desiderio di sottomettere o di sovrastare, il voler avere sempre ragione.

La violenza è spesso appresa e nasce e prospera in un clima patriarcale di disparità di potere e di repressione delle emozioni. Nasce da una cultura che non permette l'espressione sana della rabbia fin da bambino/a. Cosa

che avviene anche per altre emozioni, come la paura, la vergogna, la tristezza, da sempre considerate “negative” e quindi bloccate nella loro normale e sana espressione.

Negare di provare dolore, tristezza, paura è proprio quello che porta gli uomini a smettere di allenare l’empatia, perché ritenute emozioni indebolenti e non adeguate al concetto di “maschio alfa” che ancora vige nella nostra società, una concezione tossica della mascolinità legata a una visione patriarcale dell’uomo che, per essere definito tale, deve esercitare il proprio controllo sulla compagna come se fosse un oggetto.



comunicazione assertiva

Nelle relazioni personali, familiari e professionali, la comunicazione non serve solo a esprimersi o chiedere qualcosa, ma spesso è utilizzata per manipolare, offendere o mantenere rapporti di potere. Imparare a comunicare in modo efficace e assertivo è fondamentale per vivere in sintonia con i propri bisogni e permettere agli altri di conoscerli, senza farsi calpestare.

La comunicazione assertiva permette di esprimere il proprio punto di vista rispettando le idee altrui, in maniera chiara, onesta e rispettosa.

Alcune indicazioni su come comunicare in modo assertivo:

- posso esprimere quello che provo: io sono la giudice di me stessa e mi assumo la responsabilità di ciò che dico;
- posso chiedere che ciò che penso e dico sia ascoltato, ma non per forza le altre persone devono condividere le mie opinioni;
- posso richiedere alle altre persone di soddisfare i miei bisogni, ma non posso pretenderlo;
- non devo sempre giustificare il mio comportamento;
- posso dire di no senza sentirmi in colpa;

- so di non sapere ogni cosa e quindi posso fare errori in buona fede o dire “non ho capito”;
- sono libera di cambiare opinione;
- posso avere bisogni e desideri diversi da quelli delle altre persone;
- posso prendere decisioni illogiche;
- posso essere me stessa anche se a volte sono diversa da come gli altri pensano.

Per comunicare efficacemente, è utile usare affermazioni che iniziano con “io”, descrivere come ci si sente di fronte al comportamento dell’altro e sostenere con calma il proprio punto di vista. Evitare giudizi aiuta a creare un dialogo rispettoso e costruttivo, che valorizza sia i propri bisogni sia quelli altrui.

parte 1

IMPLICAZIONI LEGALI DELLA VIOLENZA DOMESTICA

difesa penale

Il reato di maltrattamenti è procedibile d'ufficio, quindi potresti presentare tu una denuncia, oppure altre persone che sono venute a sapere degli episodi violenti. Per essere difesa e assistita nel processo puoi inoltre accedere al beneficio del patrocinio a spese dello Stato – il cosiddetto “gratuito patrocinio” – indipendentemente dal tuo reddito.

Prima o dopo aver presentato la denuncia, se ne hai bisogno, potrai chiedere assistenza e ospitalità in case rifugio e nei centri antiviolenza: tornare nella casa familiare dove si trova il soggetto aggressivo potrebbe essere per te pericoloso.

Puoi anche richiedere l'allontanamento del violento dalla casa familiare o il divieto di avvicinamento, anche con l'applicazione del braccialetto elettronico; se il maltrattante viola i provvedimenti di allontanamento dalla casa familiare e di divieto di avvicinamento, commette un reato.

Se sei vittima di violenza domestica, nel processo penale puoi costituirti parte civile, per ottenere il risarcimento dei danni.

Nel processo saranno in ogni caso molto rilevanti le tue dichiarazioni, perché difficilmente ci saranno altre prove: dovrai essere chiara nell'esposizione, senza cadere in contraddizioni. Ma non preoccuparti, devi soltanto dire la verità. Inoltre, se ti sei recata presso un Centro Anti-Violenza (CAV), le responsabili che hanno redatto delle relazioni potranno essere chiamate come testimoni.

Quando subisci violenza fisica:

- recati al pronto soccorso e conserva i certificati medici attestanti lesioni, perché potrai produrli al giudice;
- se qualche testimone (amici, conoscenti e parenti) ha assistito a episodi di violenza, fornisci il nome al tuo legale, così

potranno essere sentiti nel processo;

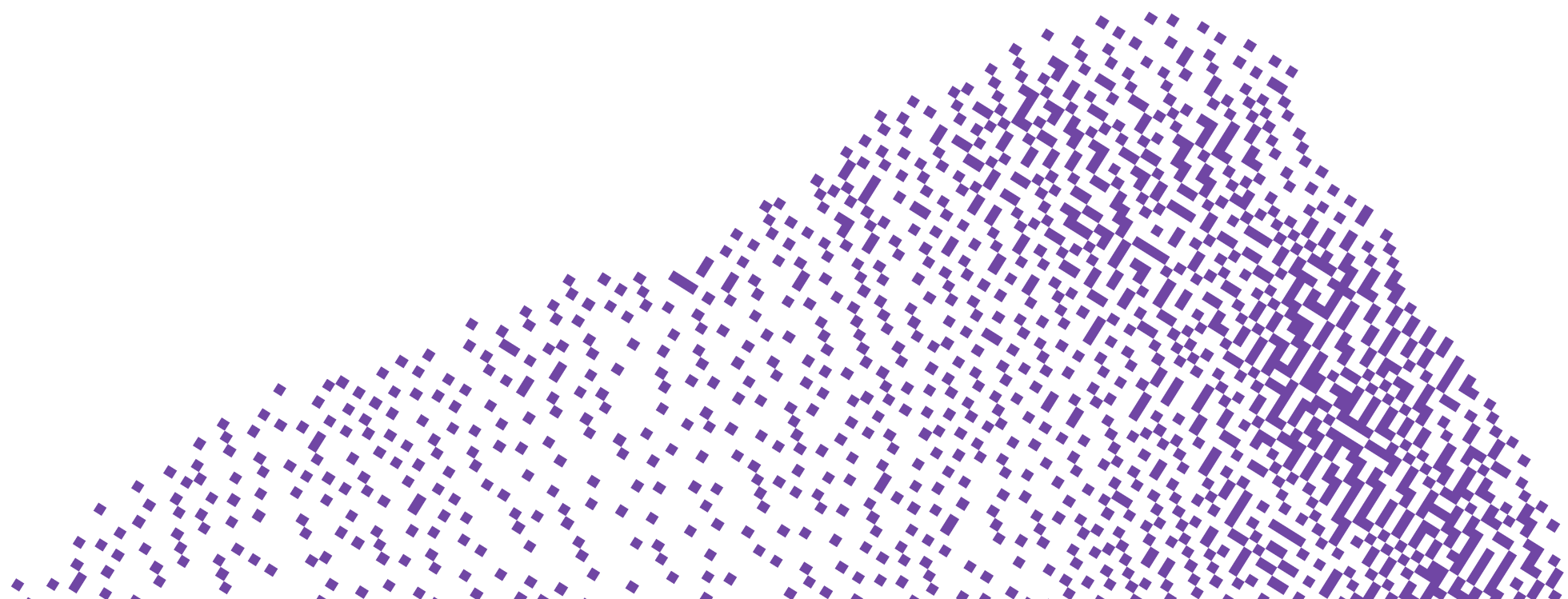
- se hai fatto registrazioni audio o video in occasione degli atti violenti, consegnali al tuo difensore, così come eventuali messaggi offensivi.

Per quanto riguarda la violenza online (o controllo digitale):

- inserisci sui tuoi dispositivi elettronici delle password e dei PIN complessi, che terze persone non possano conoscere (evita di utilizzare nomi dei figli, date di nascita etc.);
- non utilizzare sempre le stesse password e non salvarle;
- non condividere le tue password;
- disattiva la geolocalizzazione quando non è necessaria;
- fai attenzione a pubblicare online informazioni che possano rivelare i tuoi spostamenti;
- disattiva dispositivi smart in casa (come Alexa e simili);
- usa la modalità in incognito quando navighi su internet.

Se pensi che sul tuo cellulare sia stata installata un'app di tracciamento, non cancellare le app sospette perché possono costituire delle prove fondamentali. Utilizza quindi altri dispositivi per denunciare e/o chiedere aiuto e/o rivolgerti alla Polizia Postale, anche in forma anonima e senza necessità di sporgere querela.

Per il reato di accesso abusivo ad un tuo dispositivo, puoi sporgere querela; si procede invece d'ufficio (chiunque è a conoscenza del reato può presentare denuncia) se il fatto è stato commesso usando violenza sulle cose o sulle persone o se dal fatto deriva la distruzione o il danneggiamento dello strumento digitale e/o dei dati e dei programmi in esso contenuti.



ammonimento del questore

In alternativa alla presentazione della denuncia, puoi richiedere al questore l'ammonimento, che consente una tutela più rapida. Va presentata un'istanza in cui descrivi i fatti accaduti e fornisci elementi per dimostrare le condotte maltrattanti (ad esempio messaggi offensivi ricevuti o e-mail, fotografie, video, certificati medici).

Il questore informa dell'istanza l'interessato, che può prendere visione degli atti e presentare la sua difesa. Quando il questore emette il decreto di ammonimento, prescrive al maltrattante di interrompere le condotte violente.

Dopo aver presentato la richiesta di ammonimento, ti consigliamo di allontanarti dall'abitazione o chiedere assistenza e ospitalità in case rifugio e nei centri antiviolenza, in quanto come già detto tornare nella casa familiare, dove si trova il soggetto violento, potrebbe essere per te pericoloso.

tutela civile

Se hai subito o stai subendo violenza domestica, è fondamentale che tu acquisisca più prove possibili, come certificati medici che attestino le violenze subite, messaggi, foto, video o amici e conoscenti che sono pronti a testimoniare.

La legge attualmente prevede un dimezzamento dei tempi della giustizia e riconosce al giudice ampi poteri. Il giudice, infatti, può acquisire gli elementi di prova idonei a dimostrare che hai subito violenza ed ha il potere di adottare ogni misura necessaria ad assicurarti sicurezza.

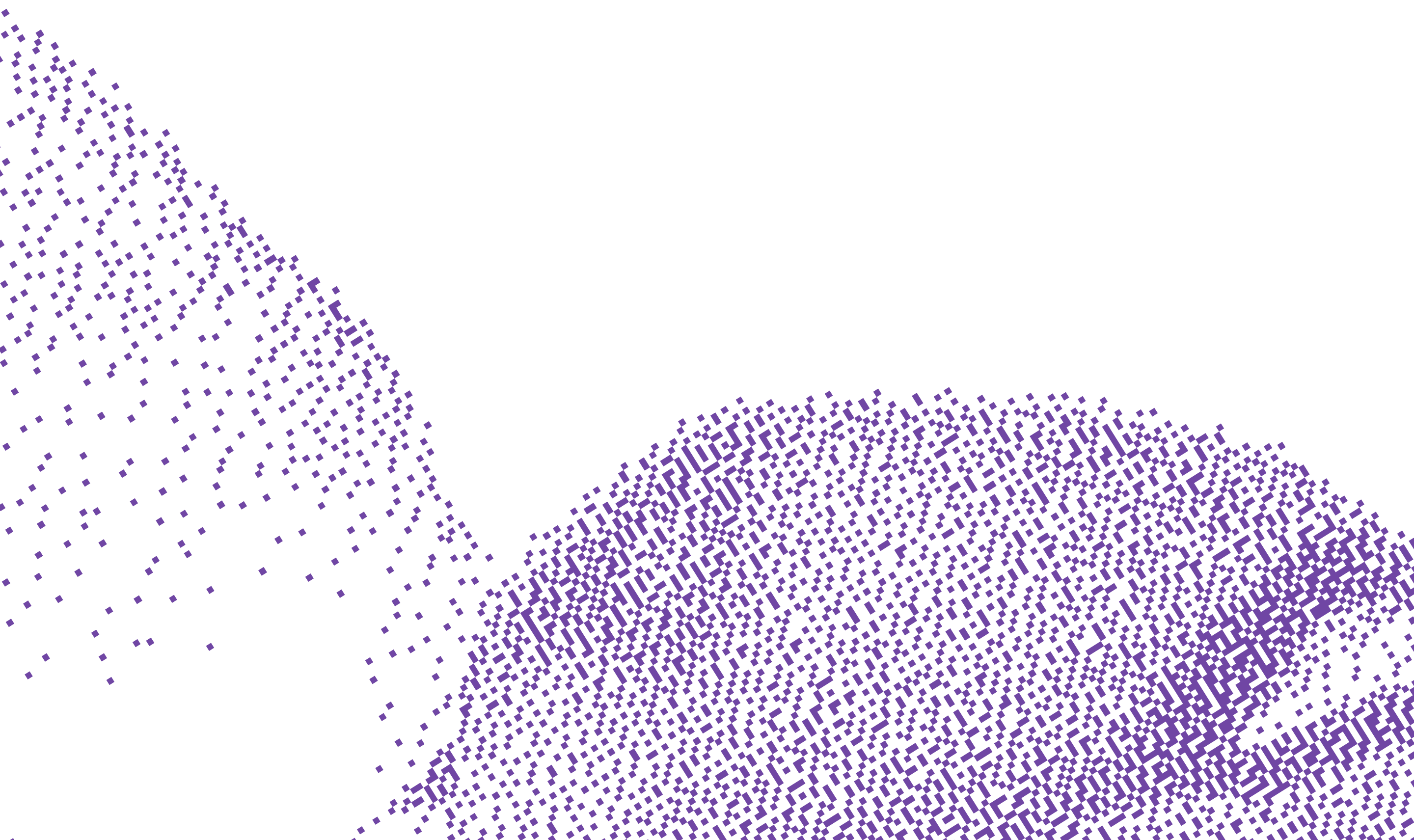
Se hai subito abusi domestici e decidi di separarti, puoi presentare in Tribunale un unico ricorso contenente sia la domanda di separazione che la domanda di divorzio.

Non è più necessario che tu partecipi alle udienze, così da evitare che tu possa ritrovarti faccia a faccia con il tuo aggressore. Infine, se si accerta la sussistenza degli abusi e della violenza domestica, può venir meno il diritto alla bigenitorialità, ossia il diritto del figlio minore a crescere e a vivere insieme ad entrambi i genitori: si considera legittimo il rifiuto del minore di frequentare il genitore violento.

ordini di protezione contro gli abusi familiari

Tra gli strumenti di tutela contro la violenza domestica ci sono gli ordini di protezione contro gli abusi familiari, con cui puoi chiedere al Tribunale di ordinare al coniuge o altro convivente maltrattante di cessare immediatamente quelle condotte che provochino grave pregiudizio alla tua integrità fisica o morale o alla tua libertà.

Il colpevole sarà allontanato dall’abitazione e puoi anche chiedere al giudice di imporgli di non avvicinarsi ai luoghi da te abitualmente frequentati (casa, luogo di lavoro, scuola, palestra), nonché di pagare in tuo favore un assegno mensile.



parte 1

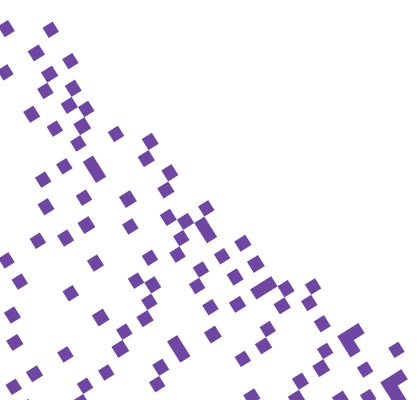
***INDICAZIONI
PRATICHE PER
FRONTEGGIARE
LA VIOLENZA
DOMESTICA***

ti trovi in una situazione di emergenza?

In questo caso, devi metterti in contatto immediatamente con il 112! Se non puoi parlare, puoi utilizzare l'app Whereareyou (l'app ufficiale del numero unico di emergenza europeo 112, disponibile nella maggior parte delle regioni italiane) per chattare con un operatore e chiedere il pronto intervento. L'app è in grado di rilevare la posizione.

hai appena subito una violenza sessuale?

- Se hai accesso ad un ospedale con personale specializzato (vedi approfondimento sul pronto soccorso ginecologico), vai per una visita ginecologica, test per IST e HIV, prelievo forense di campioni biologici. Richiedi trattamenti preventivi per la gravidanza e test per le IST (Infezioni Sessualmente Trasmissibili)
- Non cambiare i vestiti e non lavarti: questo preserva le prove. Se non ti è possibile, porta i vestiti con te al momento della denuncia
- Se decidi di denunciare, informa il personale sanitario affinché chiami la polizia



a chi rivolgerti

112 – chiama immediatamente in caso di:

- aggressione fisica o minaccia di aggressione fisica
- violenza psicologica;
- fuga con i figli (eviti così una denuncia per sottrazione di minori);
- possesso di armi da parte del maltrattante.

Se non puoi parlare, utilizza l'app Whereareyou per chiedere il pronto intervento.

1522 – numero antiviolenza e stalking:

- attivo 24 ore su 24, gratuito da rete fissa e mobile, con accoglienza in italiano, inglese, francese, spagnolo, arabo, farsi, albanese, russo, ucraino, portoghese, polacco;
- disponibile anche l'App 1522 su iOS e Android, per chattare con le operatrici;
- si può chattare anche attraverso il sito 1522.eu.

Pronto soccorso: recati per cure mediche immediate. Gli operatori sociosanitari sapranno indirizzarti verso un percorso di uscita dalla violenza.

Centri Antiviolenza (CAV): offrono servizi psico-legali gratuiti (qui puoi trovare la mappa).

Consultori: cerca online una mappa/lista dei consultori attivi in Italia e nella tua zona.

INPS: offre tutele e servizi alle donne vittime di violenza (ad esempio, congedo retribuito, reddito di libertà, ADI, ISEE, ospitalità nelle strutture sociali per i figli, ecc.), riassunte anche in questa guida dedicata.

Farmacie: per informazioni, se non è possibile contattare subito i centri antiviolenza o i pronto soccorso.

Telefono Verde AIDS e IST

800 861061: per consulenza sui possibili rischi di infezioni a trasmissione sessuale.

App YouPol: realizzata dalla Polizia di Stato, permette di segnalare episodi, oltre che di spaccio e bullismo, anche di domestica (maggiori informazioni sono disponibili sul sito della Polizia di Stato).

Poliambulatorio dell'Istituto Nazionale per la promozione della salute delle popolazioni Migranti (INMP): offre assistenza sanitaria e psicologica alle donne più fragili.

Supporto psicologico e legale: rivolgiti a professionisti di fiducia o ad associazioni come DonneXStrada.

assisti a una situazione di violenza domestica?

Se sei testimone di una molestia o violenza all'interno di una relazione, domandati in modo responsabile e consapevole:

- Me la sento/sono in grado di fare qualcosa?
- Posso essere messo/a in pericolo anche io?
- Posso chiamare qualcun*altro/a che possa intervenire?

Nell'immediato

In una situazione di emergenza, chiama il 112. Se sei ad esempio una vicina di casa che sente le violenze agite e ti sembra di essere di fronte ad una situazione di emergenza reale o percepita, chiama le forze dell'ordine (112) e in base alla risposta alle tre domande precedenti e ai consigli delle forze dell'ordine valuta come intervenire. Se te la senti, vai a bussare alla porta della vittima con una scusa per farla uscire fuori di casa.

Se sei testimone contestuale di un caso di violenza
Utilizza il metodo delle 5D.

- **Distrai:** distogli l'attenzione dell'aggressore sulla vittima
- **Delega:** chiedi supporto alle forze dell'ordine o a qualcuno più preparato
- **Documenta:** testimonia e annota dettagli, ma non pubblicare nulla senza il permesso della vittima
- **Dichiara ed esprimi:** interrompi la molestia parlando al molestatore o alla vittima
- **Dai sostegno:** supporta la vittima parlando con calma e tranquillità, offrendole sostegno e aiutandola a contattare le Forze dell'ordine se necessario

una persona vicina a te è vittima di violenza domestica?

Se la vita della persona è in pericolo:

- chiama il 112 o usa l'app Whereareyou;
- non metterti in pericolo: attendi l'arrivo dei servizi di emergenza;
- collabora con la tua testimonianza e accompagna la vittima.

Se una persona a te vicina ti confida di essere vittima di violenza:

- parla con calma e tranquillità, senza giudicare;
- riconosci che quello che è successo non va bene e non è colpa sua;
- ascolta empaticamente e offri il sostegno di cui ha bisogno;
- se è d'accordo, aiutala a contattare le Forze dell'ordine o qualcuno di fiducia;
- mantieni la riservatezza della persona e degli eventi;
- spiega brevemente cosa potrebbe fare e chi potrebbe contattare (CAV, 1522, risorse sul territorio, supporto psicologico e legale).

Se sospetti che una persona vicina a te sia vittima di violenza, ci possono essere dei segnali o campanelli di allarme che potresti considerare:

- Segnali psicologici: paura, stati d'ansia, stress, attacchi di panico, depressione
- Segnali comportamentali: ritardi o assenze dal lavoro, isolamento sociale
- Segnali fisici: contusioni, bruciature, lividi, fratture

Se noti questi segnali e credi di trovarti in una situazione di questo genere, puoi sempre rivolgerti, anche solo per informazioni e per capire come muoverti, alle risorse disponibili sul tuo territorio, come i servizi di supporto alle donne vittime di violenza. Ricordati sempre il numero 1522, i CAV (Centri Antiviolenza) della tua zona, i consultori oppure le associazioni come DonneXStrada, le ONG, i servizi e gli enti sociali specializzati.

qualche consiglio generale

- Non giudicare, colpevolizzare o sminuire ciò che la vittima racconta
- Evita domande imbarazzanti o che implicino un giudizio di valore
- Non imporre il tuo punto di vista e non prendere iniziative in modo impulsivo
- Ricorda sempre di mantenere la riservatezza e di rispettare le scelte della vittima
- Parla con calma ed empatia
- Assicurati che sia sola o lontana dal suo aggressore
- Offri il tuo sostegno e accompagnala alle risorse disponibili se è d'accordo
- Rispetta la sua decisione se non vuole agire subito
- Mostrale il tuo sostegno e accompagnala nel suo percorso

informazioni sul pronto soccorso ginecologico

Se sei stata vittima di violenza, puoi accedere al pronto soccorso ginecologico.

Qualora le tue condizioni lo consentano, specialmente nelle grandi città che hanno più di un ospedale, potrai essere indirizzata dal personale sanitario presso le strutture di pronto soccorso di riferimento che abbiano attivo H24 un percorso specifico per le vittime di violenza, alle quali potresti essere trasferita nei casi più complessi o nei casi in cui sia necessario attuare una repertazione in presenza del medico legale.

Qui puoi trovare un elenco, sebbene non esaustivo, degli ospedali con personale specializzato.

Altrimenti puoi fare una ricerca su internet utilizzando le parole chiave “ospedale con codice rosa” + città/provincia di appartenenza.

Le seguenti informazioni sono tratte dalle raccomandazioni per l’assistenza alla donna vittima di violenza sessuale dell’Associazione Ostetrici Ginecologi Ospedalieri Italiani (AOGOI).

Cosa succede quando ti rechi in struttura?

Una volta in struttura, dovresti essere accompagnata in una stanza predisposta che garantisca riservatezza e tranquillità e che ti possa accogliere per tutto il tempo in cui rimani nella struttura.

Il personale dovrebbe rivolgersi a te con voce calma, senza esprimere sorpresa o incredulità, con parole e atteggiamento assolutamente non giudicanti.

È importante che il personale sanitario eviti di porti domande sulla violenza in presenza di un tuo familiare, un amico o un bambino di oltre 2 anni.

Dovrebbe essere garantita la presenza di un interprete per donne immigrate, rifugiate o appartenenti a minoranze etniche che non parlano la lingua italiana. Si dovrebbe evitare di utilizzare membri della famiglia come interpreti.

Il personale sanitario dovrà ottenere da te il consenso per tutta la procedura e per la comunicazione delle informazioni a terzi. Le tue domande o scelte dovrebbero essere assecondate in ogni fase.

- **Raccolta delle informazioni:** il racconto deve essere raccolto in un ambiente idoneo, appartato, nel rispetto della tua persona e delle tue condizioni fisiche e psichiche, con atteggiamento empatico, non giudicante, accettando i tuoi tempi e la possibilità che tu non voglia parlare di alcuni aspetti dell'accaduto. Ricorda che quanto ti viene chiesto ha il solo scopo di predisporre un'assistenza adeguata. Nel caso di operatori uomini puoi chiedere la compresenza di un'operatrice donna. Non è compito del medico o di altri operatori sanitari verificare la veridicità o la plausibilità di quanto dici ed è loro dovere spiegarti sempre il motivo delle loro domande, in particolare quelle sugli eventuali pregressi rapporti.
- **Esame obiettivo generale:** potresti essere sottoposta ad un accurato esame, con ispezione non soltanto dei genitali, ma anche del resto del tuo corpo, per verificare la presenza di eventuali ulteriori

segni di violenza, ad esempio ecchimosi, graffi, contusioni, bruciature di sigaretta). Il tuo consenso andrà richiesto per ogni fase.

- **Visita ginecologica:** non è molto frequente dopo una violenza sessuale riscontrare lesioni vulvari e imenali. Sono eccezionali le lesioni vaginali. Sulla base del tempo trascorso dalla violenza (massimo entro 7-10 giorni), potrebbero essere effettuati tamponi sterili per la raccolta di spermatozoi e materiale genetico dell'aggressore, nelle diverse sedi. La persistenza degli spermatozoi nelle diverse sedi può variare da 6 ore (cavo orale) a 1-3 giorni (retto e genitali esterni), fino a 7-10 giorni (canale cervicale).
- **Esami tossicologici:** nei casi di amnesia parziale o di ricordo confuso rispetto all'aggressione sessuale, potrebbero dover prelevare anche un tuo campione di sangue e di urine da inviare ad un Laboratorio di Tossicologia Forense di riferimento per analisi a più ampio spettro di sostanze di abuso. L'ingestione incongrua (volontaria o indotta) di alcol e/o sostanze stupefacenti si è rivelata la più frequente sostanza facilitante la violenza nell'esperienza di molti centri. Quindi è opportuno eseguire il prelievo per alcolemia e/o esame tossicologico in urgenza. Ricordati che l'eventuale tuo stato di ebbrezza alcolica durante l'aggressione costituisce un'aggravante del reato di violenza e non una giustificazione per l'aggressore. Per maggiori informazioni si rimanda alla Parte 2.
- **Contraccezione d'emergenza:** se la richiedi e se la visita avviene entro le 24/48 ore dalla violenza, potrebbe esserti indicata la contraccezione di emergenza.

- **Profilassi malattie sessualmente trasmesse (MST)**

- HIV: è raccomandata la profilassi in presenza di lesioni genitali sanguinanti, di penetrazioni anali, in caso di aggressori multipli, di aggressore ad elevato rischio di essere HIV positivo e/o qualora tu lo richiedessi. La profilassi si è dimostrata efficace se somministrata entro le prime 24 ore.
- Altre MST (clamidia, gonococco): sempre nei casi a rischio di trasmissione (aggressore non conosciuto o partner conosciuto ma con attività sessuale promiscua e ad elevato rischio di trasmissione di MST), può essere prescritta una profilassi antibiotica.

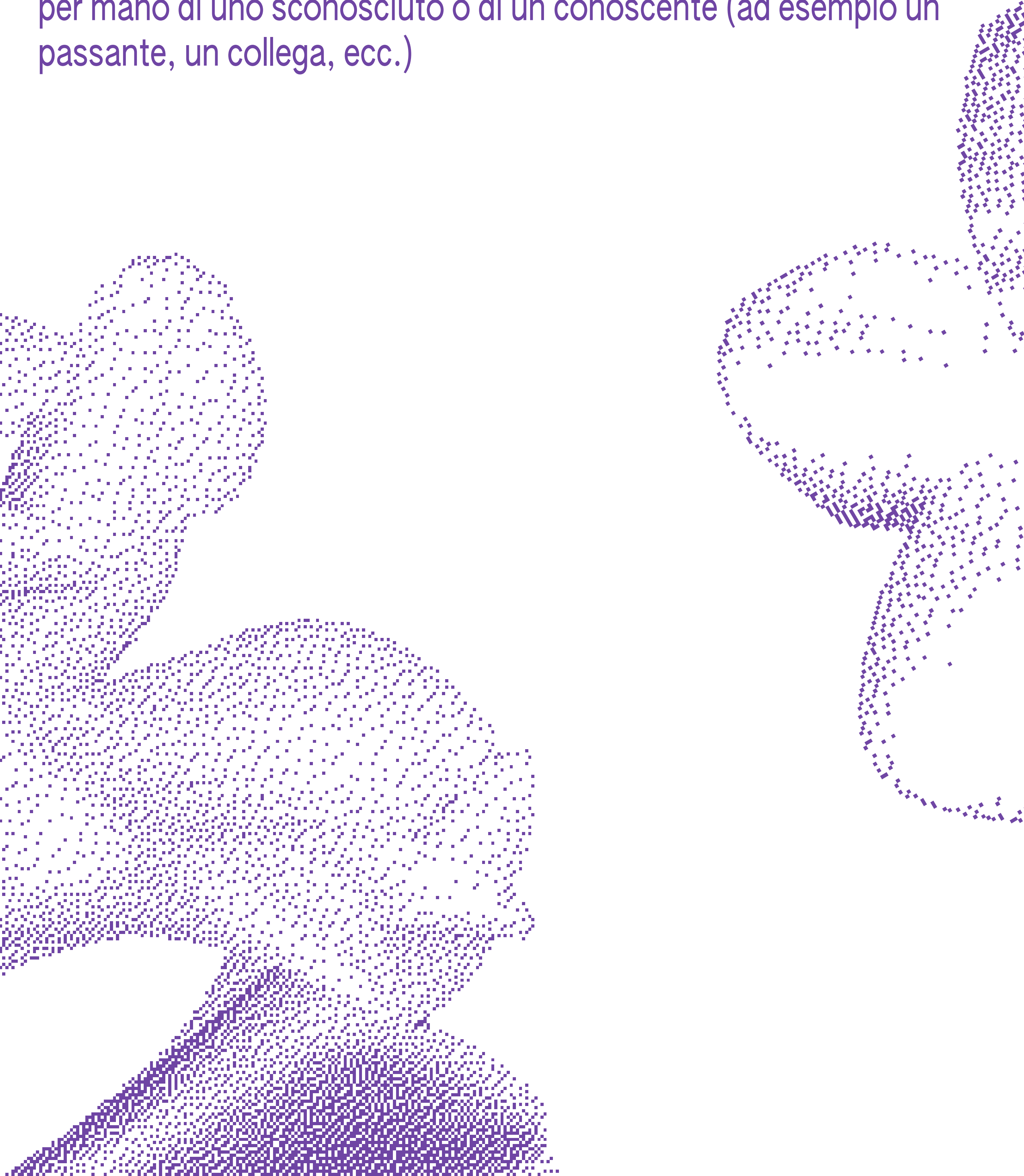
VIOLENZA FUORI DALLA RELAZIONE INTIMA

***(subita da sconosciuto
o conoscente)***

parte 2

In questa seconda parte della guida tratteremo le forme di violenza sulle donne che avvengono al di fuori di una relazione con un partner o un ex-partner, convivente o meno.

Qui troverai informazioni utili su tutte quelle forme di violenza che sono attuate al di fuori dell'ambiente o delle relazioni domestiche, per mano di uno sconosciuto o di un conoscente (ad esempio un passante, un collega, ecc.)





parte 2

MOLESTIE



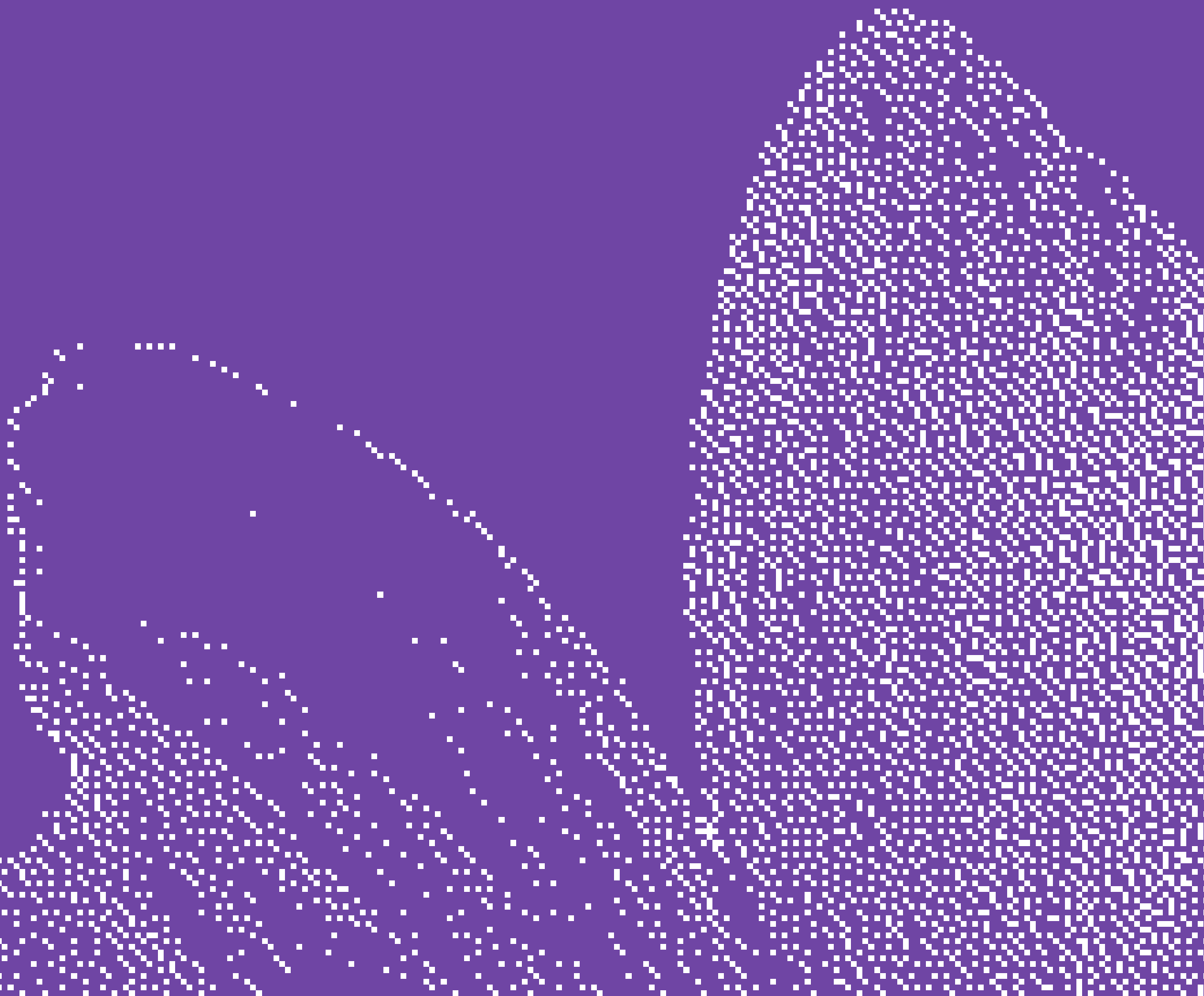


parte 2

Il reato di molestie (o disturbo alla persona) è previsto dall'articolo 660 c.p., che punisce chi molesta o disturba qualcuno, interferendo nella sua vita privata in qualsiasi luogo pubblico (oppure utilizzando il telefono), per petulanza (e quindi arroganza, sfacciataggine o fastidiosa invadenza) o per altro biasimevole motivo (e, dunque, in assenza di una valida ragione) – ad esempio, se ti corteggiano in maniera insistente, ossessiva, con avance non gradite.

Perché ci sia una molestia sessuale non deve esserci alcun contatto corporeo non voluto con parti intime o zone erogene, compiuto o subito - altrimenti si incorre nel reato di violenza sessuale.

Proprio in questo consiste la differenza tra le molestie sessuali e la violenza sessuale.



FORME DI MOLESTIE

Affronteremo più nel dettaglio tre diverse tipologie di molestie:

- molestie sessuali:
- molestie sul lavoro:
- molestie stradali (catcalling).

molestie sessuali

La molestia sessuale è ogni comportamento indesiderato a sfondo sessuale o tipo di discriminazione, basata sul sesso, che offenda la tua dignità. Sono compresi atteggiamenti di tipo fisico, verbale o non verbale.

Spesso le molestie sessuali non sono riconosciute come tali. Nel corso del tempo, infatti, sono state spesso minimizzate o normalizzate: può quindi capitare di essere vittima o di assistere a molestie senza riuscire a riconoscerle, provando però un senso di disagio.

alcuni esempi di molestie sessuali

- Richieste, anche implicite o effettuate tramite gesti, di prestazioni sessuali offensive o non gradite
- Apprezzamenti o battute volgari sul corpo oppure commenti su sessualità o orientamento sessuale
- Dischi e versi animaleschi in strada per esprimere apprezzamenti indesiderati (catcalling)

dati sulle molestie sessuali

18,9%

La percentuale di donne vittime di molestie. Le molestie avvengono in contesti eterogenei, da parte di figure diverse come conoscenti (21%), sconosciuti (21%), o parenti (17%).⁴⁶

70%

La percentuale di ragazze tra i 14 e i 18 anni in Italia che dichiarano di aver subito molestie nei luoghi pubblici e apprezzamenti sessuali – al 64% di loro è capitato di sentirsi a disagio per commenti o avance da parte di un adulto di riferimento, come ad esempio un genitore, un istruttore o un insegnante.⁴⁷

6,4%

La percentuale di donne dai 14 ai 70 anni che nel periodo 2022-2023 sono state vittime di molestie al di fuori del lavoro (2,7% gli uomini).⁴⁸

91%

La percentuale di donne che riferiscono di essere state molestate al di fuori del lavoro da parte di un uomo.⁴⁹

15%

Percentuale delle molestie sopra menzionate a cui ha fatto seguito una denuncia.⁵⁰

76,8%

Percentuale delle molestie attuate da sconosciuti.⁵¹

6,8%

Percentuale di donne colpite da molestie tramite social network.⁵²

molestie e violenze sessuali sul lavoro

Secondo l'Organizzazione Internazionale per il Lavoro dell'ONU (OIL), con l'espressione "molestie e violenza sessuale" ci si riferisce, in ambito lavorativo, a quei comportamenti inappropriati, a connotazione sessuale, espressi in forma fisica, verbale o non verbale, o alla minaccia che possano essere messi in atto, che causino o possano causare la violazione della dignità della persona molestata, oppure creino un clima intimidatorio, ostile, degradante, umiliante o offensivo.

Questi comportamenti, anche se diversi tra loro, sono accomunati dal contesto in cui sono messi in atto e dalle ripercussioni che potrebbero provocare, sia a livello lavorativo (effetti sulla carriera o sulle relazioni interpersonali), che organizzativo (creazione di un ambiente umiliante e ostile) e individuale (violazione della libertà personale).

Potrebbe essere difficile sottrarsi alle molestie in ambito lavorativo proprio a causa della particolarità del contesto (condivisione degli spazi e degli orari, necessità di mantenere i rapporti per lavorare insieme), soprattutto se sono messe in atto da un superiore.

La paura di perdere il lavoro e/o di non riuscire a trovarne un altro, di non essere creduta o di essere emarginata dai colleghi potrebbe contribuire a farti sottostimare la gravità di quanto ti sta succedendo o a farti credere di dover sopportare le molestie in silenzio. È inoltre importante tenere a mente che il concetto di posto di lavoro è inteso in senso ampio, perché comprende anche eventuali trasferte, riunioni, cene, pranzi, colloqui, ecc.⁵³

dati sulle molestie e violenze sessuali sul lavoro

13,5%

La percentuale di donne in Italia tra i 15 e i 70 anni che hanno subito molestie sessuali sul lavoro nel corso dell'intera vita (soprattutto le più giovani, di 15-24 anni, il 21,2%), tra le quali: sguardi offensivi, offese verbali, proposte indecenti.⁵⁴

7,5%

La percentuale di donne che hanno subito ricatti sessuali per ottenere, mantenere o migliorare la posizione lavorativa.⁵⁵

80,9%

La percentuale di casi di molestie sul lavoro che non sono denunciati e i cui ricatti sono taciuti.⁵⁶

39,8%

La percentuale dei casi in cui è stata fatta la scelta di non accettare il ricatto e rinunciare al lavoro. Il 12,6% delle donne che hanno subito ricatti negli ultimi tre anni sono state licenziate o messe in cassa integrazione o non sono state assunte, mentre nel 23,1% dei casi non vi è stato alcun esito.⁵⁷

87,7%

La percentuale di donne che non denunciano i ricatti subiti (periodo 2022-2023).⁵⁸

70%

La percentuale di donne sul luogo di lavoro che hanno subito molestie verbali che le hanno messe a disagio: il 40% ha avuto contatti fisici indesiderati, il 43% avance ed il 27% richieste e complimenti di natura sessuale.⁵⁹

molestie stradali (catcalling)

Le molestie stradali vengono chiamate “catcalling”, parola che indica apprezzamenti indesiderati, rivolti generalmente ad una donna per strada o sui mezzi pubblici. Questi apprezzamenti vengono espressi da uomini, solitamente sconosciuti, che manifestano il proprio parere non richiesto: fischi, offese, gestacci o versi, frasi fastidiose, battute a sfondo sessuale, inseguimenti.

Spesso questi comportamenti vengono fatti passare come dei complimenti da parte di chi li mette in atto, ma sono delle vere e proprie molestie verbali imposte con arroganza e volgarità. Questi comportamenti trasformano le vittime in veri e propri oggetti sessuali, provocando inquietudine e paura.

Se hai subito catcalling, potresti non riuscire più a camminare serenamente da sola per strada, sia di giorno che di notte, frequentare determinate parti della città, oppure vestirti/truccarti/portare i capelli in un certo modo. Ricorda: non è colpa tua se sei vittima di catcalling, non hai fatto nulla per provocarlo e non ci sono comportamenti che possono evitarlo. Può succedere di non riuscire a rispondere ai commenti o alle offese, di essere compiacente o anche fingere di non aver sentito nulla o, al contrario, potresti reagire affrontando l'aggressore: in ogni caso, nessuna risposta è più appropriata di un'altra.

dati sulle molestie stradali

65%

Le donne catalane che hanno subito molestie sessuali sui mezzi pubblici – a Londra questa percentuale è stimata essere pari a più di un terzo delle donne (39%).⁶⁰

1 su 2

Le donne italiane che hanno paura di uscire da sole la sera.⁶¹

ASPETTI PSICOLOGICI DELLE MOLESTIE

Quando subisci una o più molestie (sessuali, sul lavoro o in strada), sei più esposta a sperimentare emozioni spiacevoli e disturbanti, che possono avere un impatto negativo sulla tua salute mentale.

Queste emozioni possono raggiungere un picco d'intensità e poi decrescere spontaneamente oppure cronicizzarsi lasciando una traccia negativa che interferisce sul tuo modo di comportarti e di prendere decisioni. In alcuni casi, le molestie hanno conseguenze particolarmente intrusive e ingestibili, minando così il tuo senso di efficacia o di sicurezza, e possono essere definite come delle vere e proprie esperienze traumatiche.

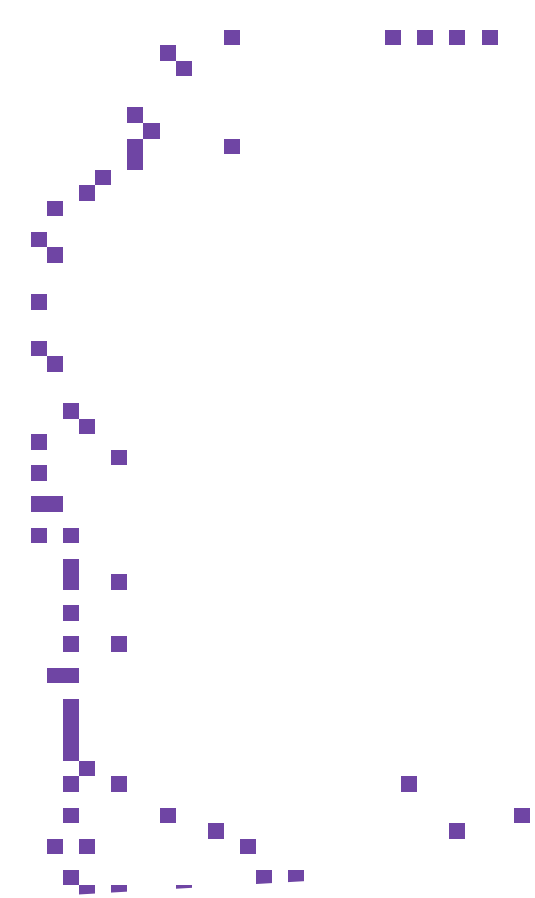
È stata riscontrata una correlazione tra molestia subita e maggiore presenza di alcune variabili psicologiche come ansia, depressione, senso di colpa, vergogna, sensazione di insicurezza e disturbi del sonno. L'ansia può essere legata alla frustrazione, preoccupazione e allerta nei confronti dell'evento della molestia e della possibilità che si ripeta. La depressione è spesso associata all'impotenza, alla vergogna e alla colpa.

Tieni presente che alcune molestie sono caratterizzate dall'ambiguità con cui vengono espresse. Questo aspetto si coglie nel doppio livello della comunicazione, come per esempio quando una persona contemporaneamente sorride ed esclama qualcosa di spiacevole e molesto, creando un'incongruenza tra il piano verbale e quello non verbale. L'ambiguità dell'espressione può contribuire allo sviluppo dei sentimenti di dubbio e colpa da parte di chi subisce la molestia.

Gli effetti delle molestie, in particolare quelle di carattere sessuale, si ripercuotono spesso sulla visione che le donne hanno del proprio corpo sviluppando talvolta delle insicurezze e dei sentimenti di colpa su caratteristiche individuali quali l'aspetto fisico, il vestiario

e i propri comportamenti, insinuando in loro il dubbio che le vittime stesse siano responsabili delle molestie subite.

IMPLICAZIONI LEGALI DELLE MOLESTIE



Il reato di molestie viene commesso in “luogo pubblico”, ossia quello nel quale tutti possono accedere continuamente (ad esempio, vie, strade, piazze, giardini, parchi) o “aperto al pubblico”, ossia quello a cui ciascuno può avere accesso in determinati momenti o possedendo alcuni requisiti (ad esempio, cinema, teatro, stadio).

A livello soggettivo, deve esserci il dolo specifico, ossia il molestatore deve essere mosso da petulanza o da altro biasimevole motivo, avendo come primo fine quello di recare disturbo ed interferire inopportunamente nella sfera di libertà di un'altra persona.

Come già detto, il reato in questione sussiste solo in presenza di espressioni verbali a sfondo sessuale o di atti di corteggiamento invasivi. Se invece le molestie consistono in un contatto corporeo o di parti intime o zone erogene (come ad esempio dei palpeggiamenti), si configura il più grave reato di violenza sessuale (che tratteremo più in avanti).

In Italia, attualmente non esiste una norma specifica sul catcalling o che punisca le molestie sessuali sul lavoro; pertanto, si tende ad applicare la norma generica di molestie, qui sopra appena descritta. Se sei vittima di molestie sessuali, puoi sporgere querela contro il molestatore – anche dopo una sola azione di disturbo – entro 90 giorni dal fatto. Si procede, tuttavia, d'ufficio, se sei una persona incapace, per età o per infermità.

Nel corso del processo, puoi costituirti parte civile per il risarcimento dei danni. Nel processo saranno importanti le tue dichiarazioni, quelle di eventuali testimoni e le registrazioni, se sei riuscita a farne durante gli episodi di molestie. Ti suggeriamo di raccogliere eventuali prove delle molestie subite, come ad esempio e-mail, messaggi, testimonianze di colleghi.

Per quanto riguarda le molestie sul lavoro, inoltre, il datore di lavoro, essendo obbligato a tutelare la tua sicurezza, dignità e salute psicofisica, deve adottare dei provvedimenti nei confronti del lavoratore molesto, tra i quali il licenziamento, perché, in caso contrario, può essere chiamato a risarcire il danno.

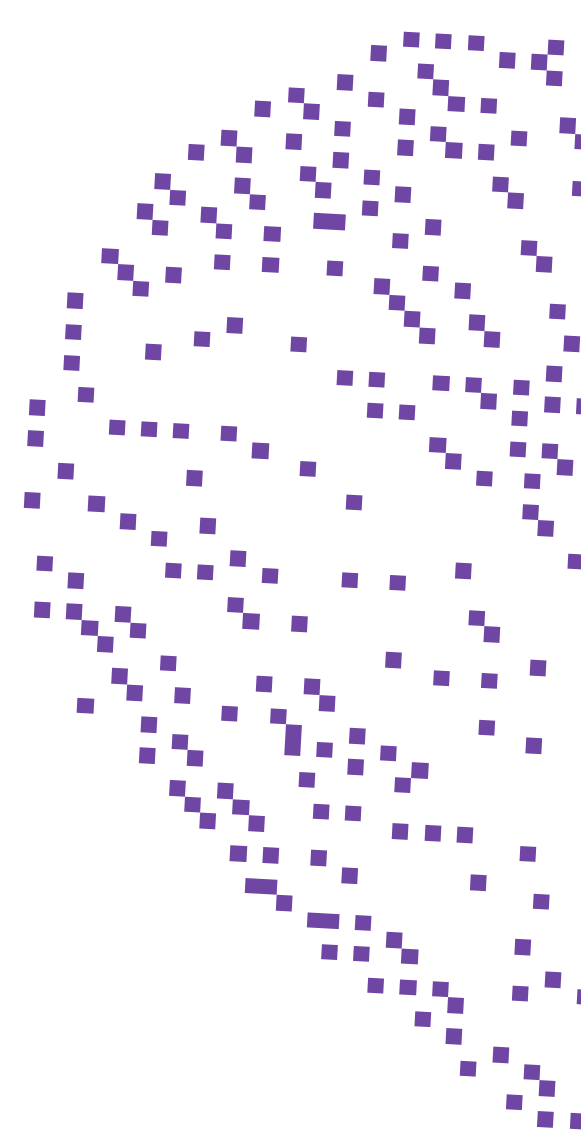
INDICAZIONI PRATICHE PER FRONTEGGIARE LE MOLESTIE

sei vittima di molestie?

Se sei vittima di una molestia puoi usare e chiamare tutti i contatti che trovi nella Parte 1 (chiamare 112, 1522, polizia, carabinieri, recarti personalmente da loro, contattare CAV, ecc.).

Ricorda: la molestia è una vera e propria violenza attuata per imporre da parte dell'uomo una disparità di potere, per controllare, per farti sentire a disagio. Non è un complimento!

Ogni donna reagisce alle molestie in diversi modi, a seconda di come si sente o di quanto vuole o non vuole reagire, valutando anche dove si trova, in che contesto, se è sola o con amici/amiche.



Spesso gli uomini che molestano non si aspettano una reazione, pensano che la donna rimarrà in silenzio in una posizione di paura e sudditanza oppure che apprezzerà il commento come un “dono”. Si è visto che in molti casi rispondere al molestatore è una reazione così imprevista e sorprendente da modificare radicalmente la situazione.

Alcuni uomini, al contrario, potrebbero essere talmente destabilizzati dalla tua reazione da rispondere in modo ancora più aggressivo: in questo caso una cosa che aiuta è tenere il telefono a portata di mano, per riprendere la situazione o fare una chiamata alle amiche – o anche chiamare i servizi dedicati, come il nostro centralino Viola Walk Home per accompagnarti quando sai di dover fare un pezzo di strada da sola (e ciò ti dà preoccupazione), o ancora di cercare un punto sicuro (ad esempio, un Punto Viola di DonnexStrada) per essere accolta e aspettare che l’uomo se ne vada.

Qualsiasi strategia tu scelga, assicurati che sia quella che ti fa stare più tranquilla e più sicura. Se l’aggressore dovesse reagire con modalità impreviste e ancora più aggressive, ricorda che non è colpa tua. Non si è mai preparati a fronteggiare un’aggressione, per cui non biasimarti per il modo in cui hai risposto, e non lasciare che ti facciano sentire in colpa.

sei vittima di molestie e violenze sessuali sul lavoro?

È importante segnalare le molestie il prima possibile, per evitare che la situazione peggiori e per permettere di intervenire tempestivamente.

Verifica se il tuo datore di lavoro ha adottato una policy sulle molestie o un codice etico, o consulta il suo sito Internet per individuare se ci sono canali messi a disposizione per queste segnalazioni. In alcuni casi, infatti, è lo stesso datore di lavoro a prevedere che le segnalazioni debbano essere inoltrate solo e unicamente attraverso il canale segnalazioni (il cosiddetto canale



“whistleblowing”), che garantisce riservatezza e anonimato (a discrezione del segnalante). Il datore di lavoro può anche mettere a disposizione delle dipendenti un servizio di helpline, generalmente gestito da terze parti. Alcune aziende hanno strutturato il proprio canale di segnalazioni in maniera tale da consentire di interagire con l’azienda, rispondendo a messaggi e fornendo chiarimenti, nel rispetto dell’anonimato del segnalante. In base alla tua sensibilità e agli strumenti a tua disposizione, puoi decidere di rivolgerti anche ai tuoi superiori o al reparto Risorse Umane.

Se la violenza o molestia è posta in essere proprio dal tuo datore di lavoro o da un tuo superiore – il che oltretutto rappresenta una circostanza ancora più grave – non esitare a far giungere la tua segnalazione, anche solo in forma anonima.

Ricorda che, a fronte di segnalazioni anonime o corredate di pochi elementi o prove, chi gestisce l’istruttoria potrebbe avere più difficoltà ad accertare i fatti e/o assumere provvedimenti. Per quanto riguarda le prove che potresti raccogliere, ti suggeriamo di registrare eventuali episodi nei quali si verificano molestie, di custodire screenshot di messaggi/e-mail ricevuti e di verificare la disponibilità a testimoniare da parte di tuoi colleghi presenti ai fatti.

Inoltre, puoi rivolgerti e prestare denuncia anche all’Ispettorato del lavoro (attraverso un apposito modulo), secondo quanto sancito dal d.lgs. n.149/2015, o alle autorità e organizzazioni competenti, oppure ai sindacati, alle associazioni di categoria e a ulteriori organizzazioni di tutela dei diritti dei lavoratori.

Con l’obiettivo di proteggerti e ottenere un intervento tempestivo, come vittima, puoi valutare di richiedere il tuo trasferimento o la sospensione o il trasferimento dell’aggressore, provvedimenti che possono essere disposti dal datore di lavoro dopo una istruttoria interna e/o in base agli accertamenti giudiziali in caso di denuncia. Puoi richiedere un supporto medico o psicologico in caso di sintomi di stress o ansia legati alla situazione, rapportandoti con la figura del medico competente.⁶²

assisti o vieni a conoscenza di una situazione di molestie?

Se sei testimone di una molestia, valgono le stesse regole elencate nel paragrafo della Parte 1.

Se sei a conoscenza di una situazione di molestie in un ambiente lavorativo, chiedi aiuto a soggetti specializzati “a fornirti indicazioni” su come muoverti e per avere maggiori informazioni (consultori, CAV, farmacie, psicologa, associazioni come DXS, Ispettorato del lavoro, CAF, polizia, ecc.); l’argomento è molto delicato e non possiamo andare da una persona che non conosciamo direttamente a fare domande, rischiando di metterla in pericolo o in una situazione di vergogna. È fondamentale rispettare la volontà della vittima su quando e come denunciare il fatto.

una persona a te vicina è vittima di molestia?

Parlale apertamente delle tue preoccupazioni e chiedi se vuole essere aiutata e sostenuta da te.

Informala sui luoghi a cui può rivolgersi (consultori, CAV, farmacie, psicologa, associazioni come DXS, Ispettorato del lavoro, CAF, polizia, ecc.) e accompagnala se ne sentisse il bisogno. Stalle vicino, supportala, ascolta la sua frustrazione, la sua paura e il suo dolore senza giudicare, senza dare consigli, senza dirle che fare; lasciala libera di provare le proprie emozioni e chiedile cosa vuole fare e sostienila e aiutala in ogni passo successivo. Anche in questo caso, per maggiori informazioni puoi consultare il paragrafo nella Parte 1.



parte 2

***VIOLENZA
SESSUALE
(FUORI DALLA
RELAZIONE
INTIMA)***

parte 2

L'art. 609 bis c.p. prevede due ipotesi di violenza sessuale:

- la prima è la **violenza sessuale per costrizione** e consiste nella condotta di chi, con violenza o minaccia o mediante abuso di autorità, costringe taluno a compiere o subire atti sessuali;
- la seconda è la **violenza sessuale per induzione**, che consiste nella condotta di chi induce taluno a compiere o subire atti sessuali abusando delle condizioni di inferiorità fisica o psichica della persona offesa al momento del fatto.

Per induzione si intende un comportamento realizzato non mediante azione diretta sulla persona offesa, ma con modalità idonee a suggestionare la volontà della vittima. Non è soltanto una subdola persuasione, ma qualsiasi forma di sopraffazione nei confronti della vittima, che, a causa della sua condizione di inferiorità, soggiace al volere dell'autore della condotta.

dati sulla violenza sessuale

31,5%

Le donne di età compresa tra i 16 e i 70 anni che dichiarano di aver subito una forma di violenza fisica o sessuale nel corso della vita: il 21% è stata vittima di violenza sessuale e il 5,4% di stupro, ossia l'imposizione di un rapporto sessuale, o tentato stupro, e il 10,6% già prima del compimento dei 16 anni.⁶³

+40%

L'aumento di violenze sessuali negli ultimi dieci anni (4.488 casi nel 2013 a fronte dei 6.291 nel 2022, con un 91% di vittime femminili).⁶⁴

1/3

Le vittime di stupro che non hanno raggiunto la maggiore età.⁶⁵

ASPETTI PSICOLOGICI DELLA VIOLENZA SESSUALE

La violenza sessuale è un'esperienza a carattere traumatico, in quanto vi è una violazione del confine del corpo, con un impatto psico-fisico importante sulla donna che la subisce.

In seguito a una violenza sessuale potresti alternare uno stato di shock, che comporta la presenza di sensazioni di confusione e distacco, ad uno stato di iper-agitazione, con la sensazione di essere invasa da emozioni e sensazioni fisiche spiacevoli. Lo stato di shock a volte si manifesta come una sensazione di stordimento, congelamento o stanchezza, mentre l'agitazione può essere psico-motoria e quindi manifestarsi con pensieri, ricordi, sogni o uno stato di ipervigilanza e iperattività.

Ricordati che la violenza sessuale può avvenire in modalità molto diverse. Qualunque sia la modalità con cui si manifesta, la violenza sessuale comporta spesso a chi la subisce un danno alla visione di sé. Conseguenze a lungo termine dell'esperienza possono riguardare la sensazione di essere in pericolo, di essere colpevoli, di essersi meritate la violenza, di essere sfortunate, di essere sottomesse, di sentirsi sporche.

Inoltre, è molto importante sapere che quando si vive una violenza sessuale si può provare talvolta un terribile dolore psico-fisico, oppure un senso di impotenza talmente forte che porta al distacco dissociativo, ma anche un'eccitazione psico-fisica. Quando è presente, questa eccitazione spesso incrementa il senso di colpa in quanto può essere intesa come desiderio di essere violate. In realtà, il possibile piacere non è indicativo del consenso, né del desiderio, ma è più legato a un riflesso psico-fisico e a una reazione difensiva volta alla gestione del momento della violenza. L'erotizzazione della violenza subita può essere un tentativo di avere controllo laddove si è sentito di perderlo.

Nei casi di violenza sessuale, può essere molto utile richiedere una consulenza psicologica per comprendere la complessità dei contenuti psicologici che si manifestano e per valutare se intraprendere un percorso di psicoterapia volto all’elaborazione del trauma. La violenza sessuale può portare con sé lo sviluppo di diversi quadri clinici come quelli post-traumatici da stress, ansiosi, depressivi e alimentari.

Per maggiori approfondimenti sugli specifici quadri clinici che possono configurarsi, puoi fare riferimento alla relativa sezione.

IMPLICAZIONI LEGALI DELLA VIOLENZA SESSUALE

La violenza sessuale è oggi considerata un grave delitto contro la persona e la sua libertà di autodeterminazione sul piano sessuale, mentre fino al 1996 era un reato contro la moralità pubblica e il buon costume.

Come spiegato prima, ci sono due forme di violenza sessuale: per costrizione e per induzione. La presenza di “costrizione, violenza e minaccia” rende chiara l’assenza del consenso da parte della vittima. Il consenso deve permanere dal momento iniziale fino alla fine del rapporto o atto sessuale e, di conseguenza, puoi cambiare idea e puoi manifestare il tuo dissenso quando vuoi.

Il dissenso può essere esplicito, ad esempio dicendo “No”, “Non voglio”, “Basta”, “Smettila”; ma può essere anche implicito, cioè desumibile da una molteplicità di fattori, anche a prescindere da riscontri fisici sul corpo. Infatti, il dissenso è ricavabile da “fatti concludenti”, purché siano inequivocabili, ad esempio se piangi, se urli, se manifesti dolore, se cerchi di allontanarti, se tenti di andare fuori dalla stanza nella quale sei volontariamente entrata.

Se un rapporto inizialmente è “normale”, ma poi diventa violento (e ciò non è da te voluto) o se l’uomo decide di eiaculare internamente senza il tuo consenso, esplicito o implicito (ad esempio togliendosi il profilattico, pratica indicata con il termine *stealth*), sei vittima di violenza sessuale.

Per “violenza” non si intende solo quella fisica, ma tutto ciò che comporti la limitazione della libertà della vittima, costretta a compiere o a subire atti sessuali contro la propria volontà, quindi anche l’intimidazione psicologica. La violenza e la minaccia - ovvero la prospettazione di un male ingiusto (ad esempio “Ti ammazzo”, “Ti faccio del male”) - possono essere tali da annullare completamente la tua volontà, oppure limitarla in modo significativo.

Nei casi di violenza per induzione è sufficiente approfittare di uno stato di prostrazione, angoscia o diminuita resistenza, oppure di un’inferiorità fisica o psichica dovuta all’assunzione di alcol o droghe, per indurre a compiere o subire atti sessuali.

La violenza sessuale non è solo l’imposizione di un rapporto sessuale (stupro), ma riguarda qualsiasi “atto sessuale”, cioè sia quelli che coinvolgono la sfera genitale, sia quelli che riguardano zone erogene (bocca, cosce, guancia, glutei). Contano anche gli atti sessuali repentini, realizzati improvvisamente o a tua insaputa (ad esempio perché stai dormendo).

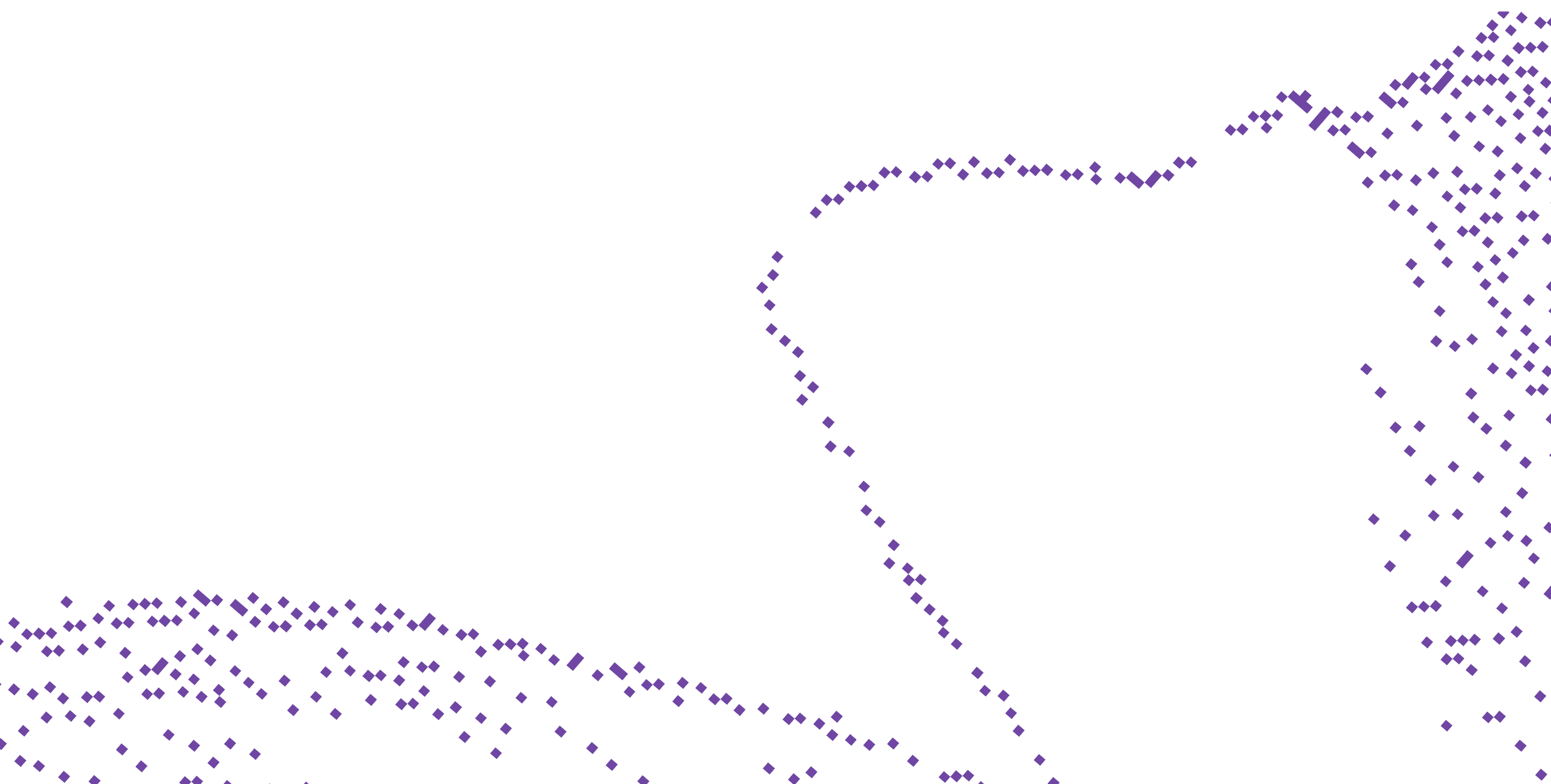
Non è importante il motivo per cui un uomo ti costringe o ti induce a compiere o subire atti sessuali: è sufficiente che sia consapevole che non hai manifestato il consenso. Non ha per esempio nessuna importanza l’intento goliardico/scherzoso, che viene generalmente invocato nei casi di “minore gravità” (per i quali è concedibile una riduzione della pena), come i baci sulla bocca, quelli sulla guancia, il “palpeggiamento” o “sfregamento”. Infatti, perché si tratti di violenza sessuale è rilevante qualsiasi atto idoneo – secondo canoni scientifici e culturali – a soddisfare il piacere sessuale o a suscitare lo stimolo, a prescindere dall’intenzione dell’uomo, purché sia consapevole della natura sessuale dell’atto, posto in essere coscientemente e volontariamente, e del mancato consenso della vittima.

Il reato di violenza sessuale può essere realizzato anche a distanza – dunque senza alcun contatto – tramite cellulare o computer e webcam, persino via chat, ad esempio se vieni costretta a compiere atti sessuali su te stessa durante una conversazione telefonica o videochiamata.

Il reato è più grave se vengono usate armi, sostanze alcoliche, narcotiche o stupefacenti o se non hai compiuto diciotto anni o se sei incinta o se il soggetto agente è un tuo familiare o uno dei tuoi genitori o il tuo coniuge, anche separato o divorziato, o una persona legata da relazione affettiva (in quest'ultimo caso si rinvia al paragrafo della Parte 1).

Ricorda che se non hai ancora compiuto i 14 anni gli atti che compi o subisci saranno sempre considerati reato, anche se sei consenziente, perché la libertà sessuale si acquista con il compimento del quattordicesimo anno di età.

Ciò vale anche se non hai compiuto 16 anni se il colpevole è un tuo familiare, genitore, anche adottivo, o suo convivente, il tuo tutore, o un'altra persona a cui, per ragioni di cura, di educazione, di istruzione, di vigilanza o di custodia, sei affidata o con cui hai una relazione di convivenza. Se hai meno di 13 anni e compi volontariamente atti sessuali con un minorenne, questo non è punibile, se la differenza di età tra di voi non è superiore a 4 anni.



strumenti legali a difesa della vittima

Se sei vittima di violenza sessuale, puoi presentare querela entro 12 mesi (e non 90 giorni come per molti altri reati). Infatti, spesso si ha bisogno di tempo per elaborare la violenza subita.

È prevista la procedibilità d'ufficio – e quindi non è necessaria la querela – se il fatto è commesso da un pubblico ufficiale o da un familiare o dal genitore o nei confronti di persona che non ha compiuto 18 anni. Nel processo penale puoi costituirti parte civile per ottenere il risarcimento dei danni.

Poiché tale delitto è generalmente commesso in assenza di testimoni, saranno molto importanti le tue dichiarazioni: queste possono da sole, senza la necessità di riscontri, essere poste a fondamento dell'affermazione della responsabilità penale, previa verifica della tua credibilità e dell'attendibilità del tuo racconto, in termini di coerenza e logicità. Non preoccuparti, dovrai solo dire la verità.

Se, invece, erano presenti delle persone, saranno importanti testimoni: potrebbero aver visto o sentito qualcosa, ad esempio il rapporto sessuale, oppure averti visto andare via con il presunto colpevole impaurita o preoccupata.

Se ti sei recata al pronto soccorso, conserva i referti, perché potranno essere delle conferme delle tue dichiarazioni (la “prova genetica”, ossia l'utilizzo del DNA, è un mezzo di prova per l'accertamento dell'identità dell'aggressore).

Se per caso sei riuscita ad azionare la registrazione video o audio tramite il tuo smartphone, custodiscila (ad esempio salvandola su un pc): sarà considerata una prova per dimostrare la violenza subita.

Spesso la vittima di violenza sessuale teme l'opinione pubblica, perché “era vestita in modo provocante”, “non ha urlato”, “lo ha provocato”, “era disinibita”, “era una poco di buono”, “era ubriaca”, “se l'è andata a cercare”: si tratta della cosiddetta “vittimizzazione secondaria” (*victim blaming*). Non devi avere paura e, soprattutto, far sì che questa paura ti induca a non presentare querela. Ultimamente, i giudici tendono a condannare la vittimizzazione secondaria, sottolineando come l'unico vero protagonista di questo reato sia il suo autore.

Qualora tu abbia subito una violenza o molestia sul luogo di lavoro e decidessi di non presentare querela, puoi comunque parlarne ai tuoi superiori, all'HR Manager, oppure avviare la procedura di segnalazione. Questi svolgeranno un'istruttoria interna e, in base alle prove acquisite, potrebbero applicare sanzioni o licenziare il molestatore o chi ha posto in essere la violenza, come spiegato più nel dettaglio nel paragrafo dedicato alle molestie e violenze sul luogo di lavoro.

INDICAZIONI PRATICHE PER FRONTEGGIARE LA VIOLENZA SESSUALE

Si rimanda alla Parte 1.

violenza sessuale di gruppo

La violenza sessuale di gruppo è un reato autonomo, previsto dall'art. 609 octies c.p., quindi non è una circostanza aggravante del delitto di violenza sessuale.

Consiste nella partecipazione di più persone riunite ad atti di violenza sessuale. In particolare, la costrizione, con violenza, minaccia o abuso di autorità o induzione, mediante abuso delle condizioni di inferiorità psichica o fisica o mediante l'inganno della persona offesa, viene realizzata da più persone.

1 su 3

Le vittime di violenza sessuale di gruppo minorenni.⁶⁶

60%

La percentuale di vittime di violenza sessuale di gruppo che hanno meno di 25 anni.⁶⁷

67%

La percentuale degli aggressori con un'età compresa tra i 14 e i 17 anni. Quelli tra i 18 e i 24 anni si attestano attorno al 18%.⁶⁸

Tra le vittime di violenza sessuale di gruppo circa un terzo non raggiunge la maggiore età e significativa è la presenza di autori minori nei casi in cui vi sia una vittima minorenni.⁶⁹ Questi dati non tengono conto del “sommerso”, ossia delle violenze non denunciate.

La violenza sessuale di gruppo è un reato plurisoggettivo, perché è richiesta la partecipazione di più soggetti.

Per “partecipazione” si intende non che tutti i componenti del gruppo compiano atti di violenza, essendo sufficiente che ognuno dia un contributo. Questo contributo può essere materiale (cioè realizzare atti sessuali o aiutare concretamente uno del gruppo a realizzarli) oppure morale, rafforzando, con la presenza, la determinazione di un unico autore (ad esempio incitando). La presenza, seppur inerte, nel luogo e nel momento in cui viene realizzata la violenza, dà infatti sostegno all’intero branco e produce effetti fisici e psicologici maggiori rispetto alle ipotesi di violenza sessuale realizzata da un unico soggetto (ad esempio incitando, ridendo, deridendo la vittima). Nel caso di “mera connivenza” – ossia di presenza passiva e accidentale nel luogo di commissione della violenza – si avrà l’impunità, purché si dimostri che non vi è stato nessun rafforzamento di colui che compie la violenza. Al partecipante la cui opera abbia avuto una minima importanza nella preparazione o nell’esecuzione del reato – quindi nei casi di minima, lievissima e marginale partecipazione – il giudice potrà concedere un’attenuante. Sussiste violenza di gruppo anche quando un soggetto riprende l’atto sessuale commesso da altri. Il reato è procedibile d’ufficio: non è quindi necessaria la presentazione di una querela da parte della vittima.

alcol e droghe dello stupro

Il consumo di alcol o sostanze stupefacenti può far abbassare le inibizioni e l'attenzione, così si può correre il rischio di trovarsi in situazioni pericolose.

Talvolta alcuni soggetti convincono una ragazza ad assumere alcol (o farmaci ad effetto sedativo o altro in grado di alterare lo stato psico-fisico) per favorire rapporti o atti sessuali. Ancora più grave è l'utilizzo di droghe all'insaputa della vittima per poi poter abusare della stessa. Si tratta delle droghe dello stupro, che – facendo perdere coscienza alla vittima – la rendono incapace di reagire e di opporsi.

Sono aumentati i casi in cui le donne si svegliano alla mattina con segni di violenza sessuale senza rammentare nulla. Ricordano solo che erano fuori, in locali, e che hanno bevuto un drink. Talvolta queste droghe (inodori e incolori) vengono, infatti, messe nei bicchieri, quando la vittima è distratta. Un'altra modalità per far assumere droghe alle vittime è quella di utilizzare delle piccolissime siringhe che lasciano quasi invisibili fori che dopo qualche giorno sono circondati da ematomi (*needle-spiking* o *spiking by injection*).

Se l'uso delle sostanze è indotto dall'autore per commettere la violenza, il reato è aggravato. Il reato di violenza sessuale (anche di gruppo) con abuso delle condizioni di inferiorità psichica o fisica sussiste anche quando la vittima abbia volontariamente assunto alcol o droghe, poiché ciò determina una sua menomazione.

Presta attenzione quando stanno preparando il tuo cocktail e non lasciare incustodito il tuo bicchiere.

conseguenze ginecologiche della violenza sessuale fuori dalla relazione intima

In caso di violenza sessuale con aggressore non conosciuto esiste il rischio di contrarre una malattia sessualmente trasmessa (MST).

Le MST si possono contrarre attraverso il contatto sessuale vaginale, orale o rettale con una persona infetta. Le MST batteriche più comuni sono la clamidia, la gonorrea, il tricomonas e la sifilide. Le MST virali più gravi sono l'HIV, l'epatite B, l'herpes genitale e il papilloma virus (del quale alcuni ceppi causano verruche genitali, mentre altri sono correlati con il cancro alla cervice uterina). Per maggiori informazioni si rimanda alla Parte 1.

La trasmissione delle MST dopo una violenza sessuale varia notevolmente tra le popolazioni. Questi tassi comprendono un ampio spettro, con una prevalenza più alta riportata che raggiunge il 12% per la tricomoniasi e il 19% per la vaginosi batterica, mentre le stime sono relativamente più basse per la clamidia (2%) e la gonorrea (4%). Le probabilità di contrarre la sifilide o l'herpes genitale sono ancora più basse ed è estremamente basso il rischio di contrarre l'infezione da HIV. Ciononostante, è molto importante essere consapevoli di questo rischio.

Come posso accorgermene?

Alcune MST causano sintomi come prurito, dolore, perdite di diversa consistenza e colori, sanguinamento, piaghe genitali o dolore al basso ventre. Questi sintomi possono manifestarsi per giorni, settimane o anche più a lungo a seguito dell'infezione. Tuttavia, non si può affidare alla presenza o mancanza di tali sintomi per sapere se si è infetti. Molte persone affette non presentano infatti alcun sintomo. Anche per quanto riguarda l'HIV la sintomatologia dell'infezione acuta è sfumata. Nella grande maggioranza dei casi, la malattia si presenta senza alcun sintomo. In alternativa, la persona recentemente infetta può manifestare nelle prime settimane febbre, dolori muscolari, linfonodi ingrossati, stanchezza: tutti sintomi che possono essere scambiati con quelli di un'influenza. Gli stessi possono presentarsi anche in caso di infezione da epatite B, insieme a nausea e vomito, ittero (colorazione gialla della pelle), urine scure. C'è da sottolineare che la quasi totalità della popolazione, in Italia, risulta vaccinata contro l'epatite B, e quindi protetta sia dal rischio di contrarre l'infezione, sia da quello che l'aggressore stesso sia infetto, a meno che non si tratti di un soggetto non vaccinato.

Indicazioni pratiche

Dopo una violenza sessuale, è importante sottoporsi il prima possibile a una visita medica. Se vi rivolgete ad un medico entro 120 ore dall'aggressione, l'operatore sanitario che vi visiterà potrà somministrarvi farmaci nel caso in cui esista il rischio concreto che siate state esposte a tali infezioni durante l'aggressione.

Per il rischio di HIV, può essere offerta la profilassi post-esposizione (PEP) con farmaci antiretrovirali se l'aggressione è avvenuta entro 72 ore dalla valutazione medica.

La PEP riduce le probabilità che l'infezione da HIV prenda piede nell'organismo dopo un'esposizione. Come abbiamo già sottolineato, il rischio di contrarre l'infezione da un

singolo contatto sessuale è molto basso. La penetrazione della vagina o dell'ano da parte di un pene o il contatto con le secrezioni, il liquido seminale e il sangue sono le modalità più probabili di trasmissione dell'HIV durante una violenza sessuale.

Esistono diverse strutture che possono fornire test ed esami specifici per queste infezioni, come i pronto soccorso o laboratori analisi. È possibile informarsi se nella propria città esista un ambulatorio MST (in genere legato alle unità operative di malattie infettive o di dermatologia). Si tratta di un ambulatorio specifico dove chiunque sospetti di avere contratto un'infezione può recarsi per eseguire test confidenziali a basso costo o gratuiti per l'HIV e altre MST. Nel caso in cui la vittima di violenza/stupro/abuso sessuale non si senta pronta a recarsi presso un pronto soccorso o una struttura ospedaliera (per paura, minacce, stato di shock, non volontà di ripercorrere l'accaduto o altri motivi) immediatamente o entro i primi giorni dopo aver subito violenza, può recarsi in un centro MST o in un laboratorio analisi per effettuare uno screening, sebbene i tempi per le eventuali profilassi antibiotiche e profilassi post esposizione possano prolungarsi e, per il virus dell'HIV, non essere più possibili.

Per maggiori informazioni sull'accesso al pronto soccorso, sul codice rosa, sulla visita ginecologica e la contraccezioni di emergenza, si rimanda al box di approfondimento dedicato.

Il dolore e le disfunzioni sessuali come trauma a seguito di violenza

I muscoli del pavimento pelvico agiscono cercando di proteggere il corpo. Si contraggono quando percepiscono che qualcosa non è emotivamente o fisicamente sicuro, come parte del processo di attivazione del sistema nervoso simpatico con risposta *fight or flight*. In alcuni casi, questo può portare a una tensione muscolare persistente e a un dolore miofasciale che viene esacerbato dall'attività sessuale.

L'esperienza del dolore durante l'atto sessuale, specialmente se penetrativo, spesso porta a tensione muscolare, dolore e disagio emotivo ancora maggiori. Nelle donne adulte, l'esperienza dello stupro raddoppia la possibilità di sviluppare problemi sessuali. Inoltre, le donne che sono state vittime di abusi sessuali nell'infanzia hanno più problemi nella vita adulta, come mancanza di interesse sessuale, problemi nel raggiungimento dell'orgasmo, rapporti sessuali dolorosi o insoddisfazione sessuale. Le vittime riferiscono un maggior numero di effetti negativi durante l'eccitazione rispetto alle donne che non hanno una storia di abuso sessuale. I problemi più diffusi riguardano la lubrificazione, l'orgasmo e l'eccitazione. Anche il dolore addominale o pelvico, la vulvodinia, i dolori dovuti alla sindrome dell'intestino irritabile e il dolore durante l'esame ginecologico sembrano essere legati a una storia di trauma sessuale.

Tutti questi sintomi sono indicativi di ipertono del pavimento pelvico. Una spiegazione che potrebbe essere data a questa associazione è che le connotazioni negative associate allo stupro attenuano le proprietà eccitanti degli stimoli sessuali e dell'attività sessuale.

Il PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) può eventualmente manifestarsi con un ipertono del pavimento pelvico, come parte di un meccanismo di difesa generalizzato. L'ipertono del pavimento pelvico può influire direttamente sui problemi sessuali, anche ostacolando l'afflusso di sangue ai genitali durante l'attività sessuale.

Pertanto, la diagnosi precoce delle disfunzioni sessuali è di fondamentale importanza. Nel trattamento delle disfunzioni sessuali e del pavimento pelvico, affrontare la causa sottostante è il primo passo.

Nella pratica clinica, gli esercizi di rilassamento del pavimento pelvico, gli esercizi di focalizzazione sensoriale e l'esposizione graduale a stimoli ed esperienze sessuali

positive, durante le quali la donna mantiene il pieno controllo, vengono utilizzati per (ri)stabilire un senso di fiducia in sé stessa tale da far sì che l'ipervigilanza possa diminuire.

Anche la mindfulness risulta essere preziosa. Secondo diversi studi tale pratica in donne con una storia di abuso sessuale infantile ha migliorato le sensazioni durante l'attività sessuale e ha ridotto il disagio. Gli interventi di mindfulness hanno incoraggiato le donne a focalizzare la loro consapevolezza momento per momento su una maggiore gamma di stimoli durante l'attività sessuale.

Le disfunzioni sessuali e pelviche sono disturbi cronici, complessi e, purtroppo, ancora oggi spesso trascurati. Diverse figure sanitarie sono professionalmente formate nella riabilitazione del pavimento pelvico (tra cui medici, ostetrici, fisioterapisti). Questi terapisti hanno una formazione specifica nell'affrontare molti dei disturbi fisici sopra citati, confermare che i segni e i sintomi che la persona sta sperimentando abbiano effettivamente una radice più profonda e, di conseguenza, fornire un ambiente sicuro per questi pazienti per ristabilire un equilibrio fisico e mentale.





parte 2

DIFFUSIONE ILLECITA DI IMMAGINI INTIME



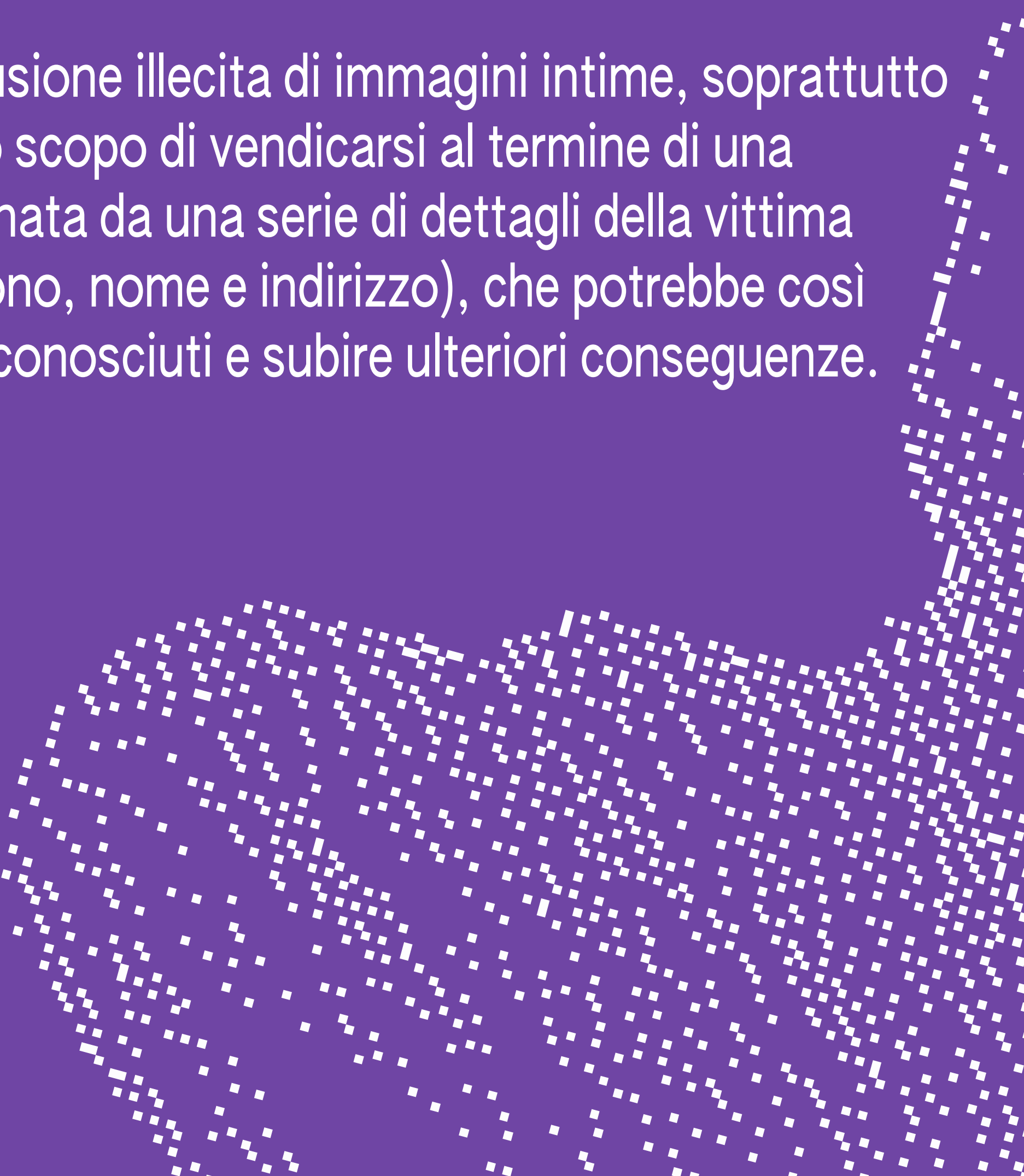
parte 2

La diffusione illecita di immagini o video sessualmente espliciti è un reato previsto dall'art. 612 ter c.p. e si verifica quando un soggetto trasmette ad una o più persone immagini o video intimi senza il consenso della persona rappresentata.

Bisogna contestualizzare in modo molto preciso la definizione di consenso per quanto riguarda questo reato: essere consapevole e favorevole alla produzione di foto o video non corrisponde automaticamente a fornire il consenso alla diffusione del materiale, che dovrebbe restare privato.

Acconsentire a una registrazione non significa accettare o doversi aspettare che, prima o poi, venga mostrata o inviata ad altre persone o caricata su siti web, violando la libertà personale e la fiducia riposta nell'altra persona.

Spesso, inoltre, la diffusione illecita di immagini intime, soprattutto se messa in atto con lo scopo di vendicarsi al termine di una relazione, è accompagnata da una serie di dettagli della vittima (come numero di telefono, nome e indirizzo), che potrebbe così essere contattata da sconosciuti e subire ulteriori conseguenze.



dati sulla diffusione illecita di immagini intime

Consulta [il paragrafo nella Parte 1.](#)

ASPETTI PSICOLOGICI DELLA DIFFUSIONE ILLECITA DI IMMAGINI INTIME

Quando le tue immagini intime vengono condivise in modo non consensuale, potresti doverti confrontare con complesse questioni sociali, legali ma anche emotive e psicologiche che possono turbare la tua vita.

L'ansia, la rabbia e la vergogna sono tendenzialmente le emozioni dominanti che accompagnano questa esperienza.

L'ansia è spesso legata alla preoccupazione per le conseguenze legate alla diffusione di proprie foto intime: cosa penseranno di me i miei colleghi o datori di lavoro; i miei familiari, amici, conoscenti?

La rabbia spesso è associata al senso di tradimento legato a chi ha diffuso le immagini, o comunque all'ingiustizia del sentirsi violata nell'intimo, ma talvolta è una rabbia anche verso te stessa, per esserti fidata di qualcuno, e a volte può sfociare in senso di colpa.

La vergogna è una conseguenza del sapere che una versione intima e privata di te è accessibile a persone che, per questioni di tipologia di relazione, contesto e rispetto dei ruoli e confini, non

dovrebbero potervi accedere. Viene quindi spesso messa in crisi, temporaneamente, la tua identità sociale: il modo in cui gli altri ti vedono non pensi sia compatibile con quelle immagini e temi che questo possa avere un impatto negativo sul giudizio degli altri.

Questi pensieri ed emozioni possono diventare persecutori con conseguenti comportamenti di ritiro sociale, controllo ossessivo del materiale diffuso e sviluppo di stati depressivi.

IMPLICAZIONI LEGALI DELLA DIFFUSIONE ILLECITA DI IMMAGINI INTIME

In Italia nel 2019 è stato introdotto il reato di diffusione illecita di immagini o video sessualmente espliciti, volto a tutelare la tua libertà individuale, morale e sessuale, nonché la tua integrità psico-fisica.

Oggi se un soggetto diffonde senza il tuo consenso immagini o video che ti rappresentano nella tua intimità è punito ai sensi dell'art. 612 ter c.p., salvo che il fatto non costituisca un reato più grave: se un soggetto ti minaccia di diffondere il materiale destinato a rimanere privato se non gli consegni denaro o non esegui altre prestazioni richieste, commette infatti anche il reato di estorsione (se tu paghi; altrimenti tentata estorsione).

Il delitto si configura anche nell'ipotesi in cui un uomo, dopo aver ricevuto dei selfie intimi che ti sei scattata e gli hai inviato, li inoltri ad altre persone senza il tuo consenso o in cui abbiate deciso insieme di fare un video intimo ma successivamente lui lo trasmetta a terzi a tua insaputa o contro la tua volontà.

Scattarsi foto intime ed inviarle o fare filmati intimi è assolutamente legittimo e rientra nella libertà sessuale di ogni persona: ciò che non è

permesso è la trasmissione ad altri soggetti del materiale a contenuto sessualmente esplicito che ti rappresenta senza la tua autorizzazione.

Sei vittima di questo reato anche nell'ipotesi in cui tu non sappia di essere ripresa mentre sei in intimità con un soggetto e questo poi decida di diffondere il materiale prodotto a tua insaputa.

Se invece questi non divulga le immagini intime che ha realizzato a tua insaputa in luoghi privati, può configurarsi il reato di interferenze illecite nella vita privata. Si tratta invece di molestie se riprende o fa delle foto a parti del tuo corpo, recandoti disturbo e fastidio, in luoghi pubblici o aperti al pubblico.

Se il materiale intimo viene realizzato utilizzando minori, si può configurare il reato di pornografia minorile o quello di detenzione di materiale pedopornografico.

È punito per diffusione illecita anche chi riceve le tue foto o video intimi e successivamente li invia ad altre persone senza il tuo esplicito consenso, ma in questi casi è necessario che il soggetto agisca con l'intento di recarti un danno.

In generale, ricorda che non è necessario che le immagini o video diffusi ritraggano atti sessuali o organi genitali, basta che siano parti erogene del corpo tali da evocare la sessualità.

La pena è aumentata se il reato è commesso dal tuo coniuge, anche separato o divorziato, o da persona che è o è stata legata a te da una relazione affettiva, oppure se i fatti sono commessi attraverso l'utilizzo di strumenti informatici o telematici. In queste situazioni, è evidente la maggiore portata lesiva della condotta, in quanto nel primo caso il fatto viene posto in essere da persone con cui hai instaurato un determinato legame affettivo e rapporto di fiducia; nel secondo caso, l'utilizzo di strumenti informatici e telematici consente di diffondere in pochissimo tempo il materiale ad un numero indefinito e illimitato di persone.

La pena è aumentata anche se ti trovi in una situazione di inferiorità fisica e/o psichica o nel caso in cui tu sia incinta.



strumenti legali a difesa della vittima

Se pensi che circolino in rete tue immagini o video intimi, puoi fare una segnalazione all'autorità garante per la protezione dei dati personali [qui](#). Se sei vittima di diffusione illecita, puoi presentare querela entro 6 mesi dal giorno in cui sei venuta a conoscenza del fatto.

La remissione della querela (ossia il ritiro della stessa) può essere soltanto processuale, per verificare che non derivi da pressioni da parte dell'autore del reato. Si procede d'ufficio (e quindi chiunque può sporgere denuncia), se ti trovi per esempio in una condizione di inferiorità fisica e/o psichica o se sei incinta. Nel processo penale, puoi costituirti parte civile per ottenere il risarcimento dei danni.

Puoi anche esercitare il c.d. “diritto all'oblio”, consistente nel chiedere ai portali la rimozione delle tue immagini o video intimi caricati online senza il tuo consenso. Il diritto all'oblio è disciplinato dall'art. 17 del GDPR - Regolamento generale sulla protezione di dati (UE/2016/679) e ti consente di ottenere dal titolare del trattamento dei dati sensibili la cancellazione immediata del suddetto materiale.

In particolare, per ottenere la rimozione delle tue immagini o video intimi diffusi senza la tua autorizzazione:

- puoi fare una richiesta scritta al soggetto che ha diffuso il materiale che ti riguarda; in molti portali

online e motori di ricerca (ad esempio Google) sono previste delle apposite procedure da seguire per chiedere ed ottenere la rimozione del materiale;

- Qui puoi trovare il modulo per la richiesta di rimozione dei dati personali di Google.
- Qui puoi accedere al servizio Take It Down se i contenuti sono stati diffusi sul circuito di Meta (Instagram, Facebook). Questa piattaforma è uno strumento per riconoscere ed eliminare i contenuti sessualmente espliciti. Per usarla i minori di 18 anni possono presentare il proprio caso sul sito rispondendo ad una serie di domande, selezionando i contenuti incriminati dal proprio dispositivo. La piattaforma tutela l'anonimato della vittima.
- Se l'immagine viene inviata su una piattaforma crittografata (come Whatsapp) non potrà essere rimossa con il sistema Take It Down.
- puoi presentare, da sola o con l'assistenza di un legale, un reclamo all'autorità garante per la protezione dei dati personali, a questo link;
- puoi ricorrere all'autorità giudiziaria ed ottenere, oltre all'ordine di rimozione del materiale a contenuto sessualmente esplicito, anche il risarcimento dei danni subiti;
- puoi chiedere sostegno alla Polizia Postale per un intervento sulla cancellazione del video e sulla denuncia e raccolta prove, e compilare il loro form sul sito.

INDICAZIONI PRATICHE PER FRONTEGGIARE LA DIFFUSIONE ILLECITA DI IMMAGINI INTIME

sei vittima di diffusione illecita?

Non rispondere ai messaggi provocatori, offensivi o minacciosi della persona che ti sta facendo violenza o ti sta ricattando. Non cancellare, ma custodisci tali messaggi, perchè potrebbero essere utili come prova futura.

Annota i luoghi virtuali, le date e gli orari dei messaggi, così come i contenuti (ad esempio tramite screenshot).

Per sostegno e supporto psicologico chiedi aiuto ai CAV e ai consultori della tua zona, ma anche al/la tuo/a psicologo/a di fiducia o ad associazioni come DonneXStrada. Anche se sei una minore, puoi chiedere informazioni e chiedere aiuto a questi riferimenti e/o agli adulti di cui ti fidi e loro ti spiegheranno e ti aiuteranno nel capire cosa fare.

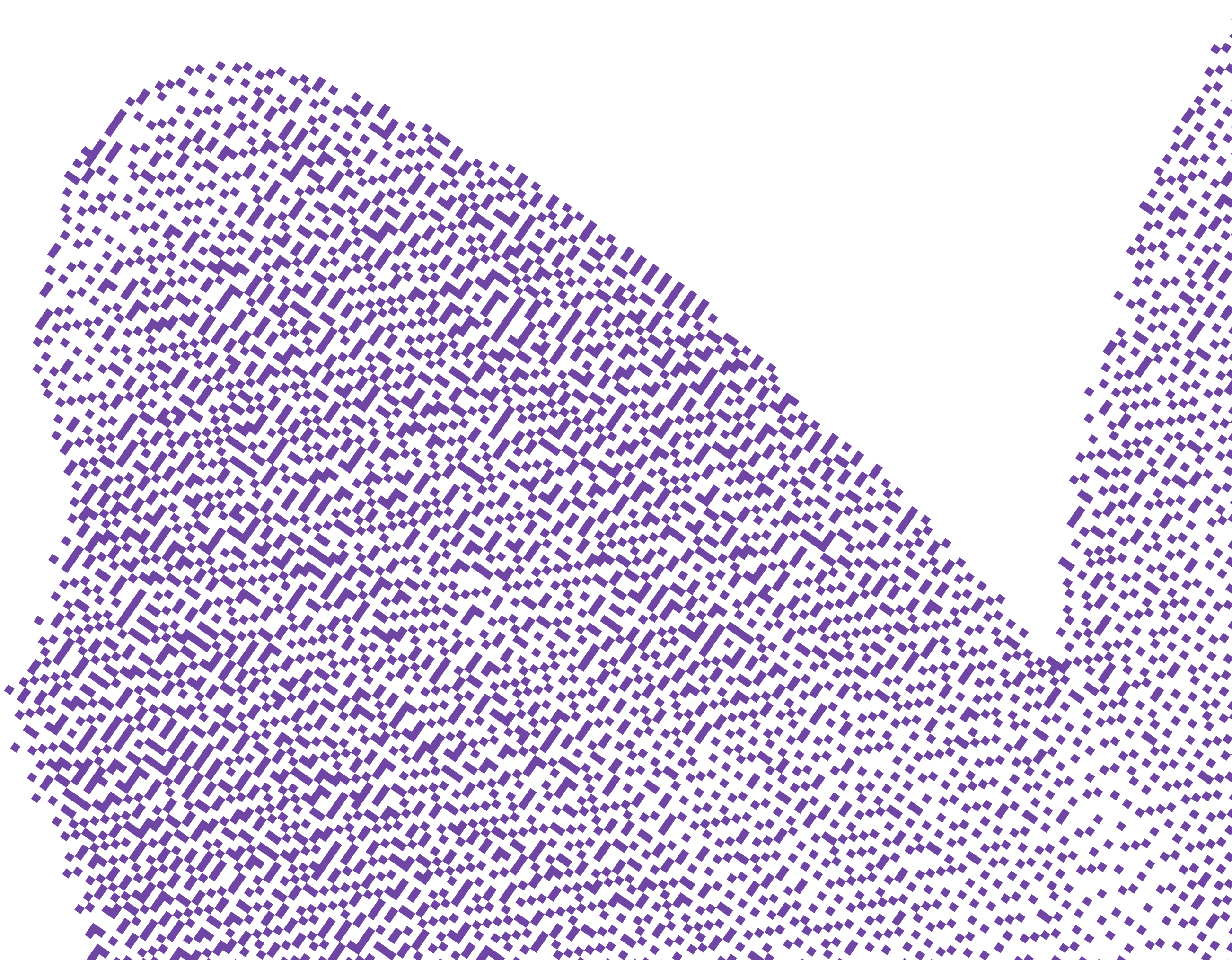


assisti ad una situazione di diffusione illecita o sai che una persona a te vicina ne è vittima?

Se per esempio sei presente in una chat nella quale circolano immagini intime di una donna (che può essere all'interno della chat o esterna alla stessa), non diffonderle per nessun motivo, valuta invece se scrivere in chat che ti dissoci da questo comportamento illegale o se uscire dal gruppo.

Se conosci la vittima, puoi decidere se contattarla, affinché sia lei a decidere se denunciare o meno.

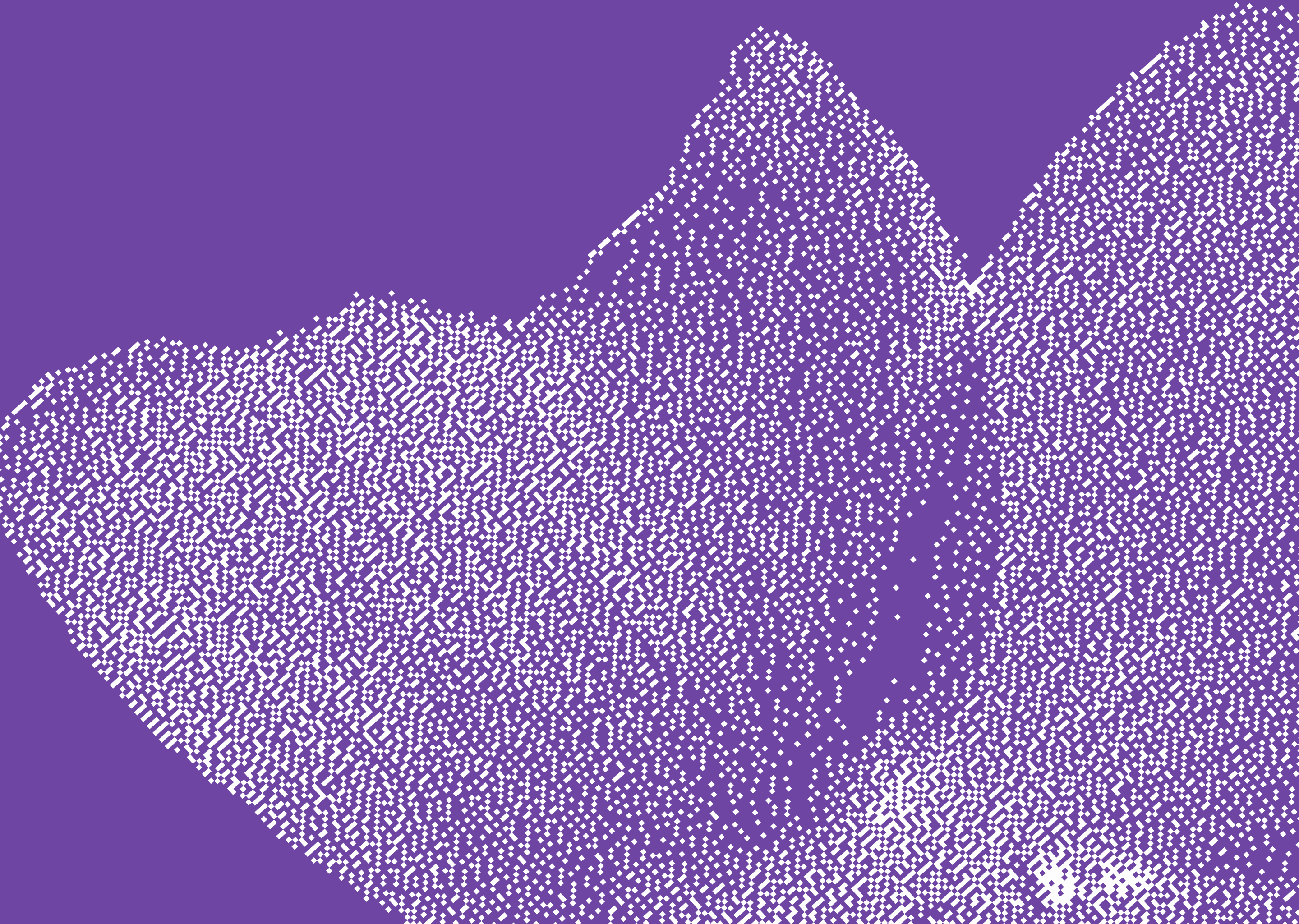
Per ulteriori informazioni di supporto, puoi consultare [il paragrafo nella Parte 1.](#)

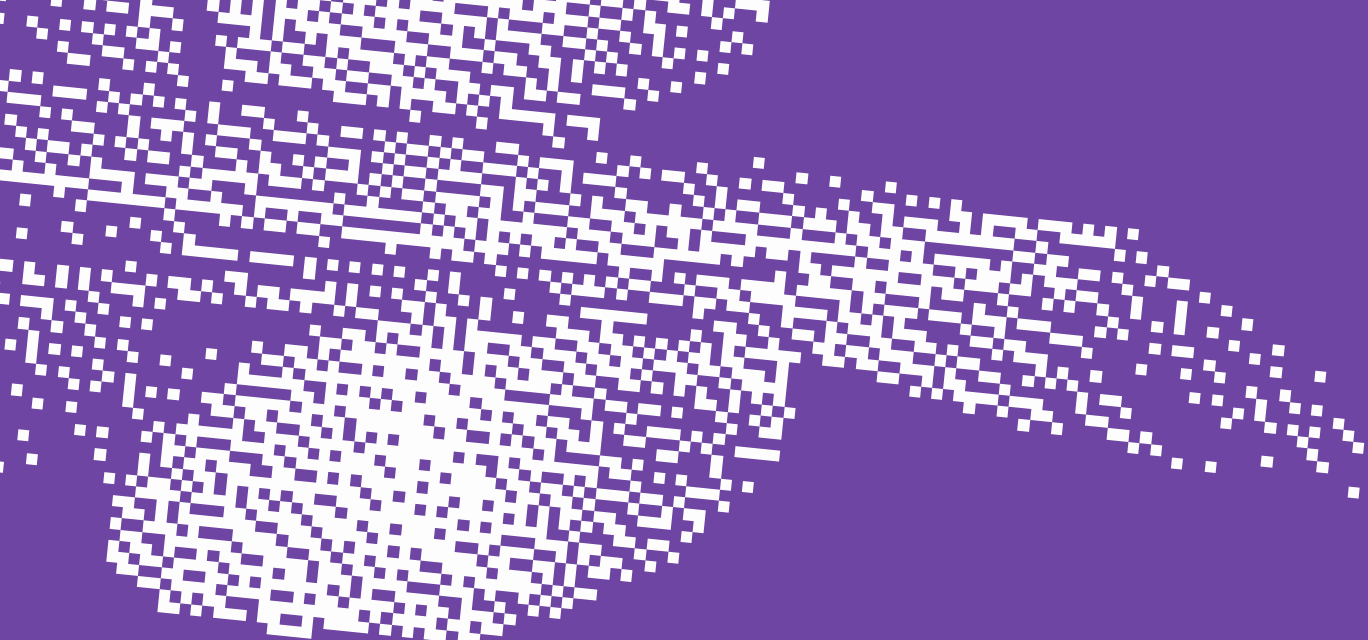




parte 2

STALKING





parte 2

Stalking è un termine inglese che deriva dal verbo “to stalk”, che significa “avanzare furtivamente”: lo stalker è un “cacciatore all’agguato”, un “predatore”, e la vittima è la sua “preda”.

Nel nostro ordinamento lo stalking è denominato “atti persecutori”, reato previsto dall’art. 612 bis c.p., ed è rivolto a tutelare la libertà psichica e morale delle persone. Ha natura residuale e sussidiaria, in quanto trova applicazione solo se il fatto non costituisce un reato più grave.

Tale norma punisce colui che in modo ripetuto attua minacce o molestie in modo da cagionare un perdurante e grave stato di ansia o di paura per se stessi o per una persona vicina. Il reato sussiste anche se questa condotta costringe la vittima ad alterare le proprie abitudini di vita.

Potrebbe non essere facile realizzare di essere vittima di stalking, dal momento che i comportamenti che lo caratterizzano non sono qualitativamente diversi dalle normali manifestazioni di interesse o da tentativi di corteggiamento. Rispetto a questi comportamenti, le condotte di stalking sono ripetute ed insistenti, anche se il disinteresse è esplicito.

Proprio per questo, tu o le persone che ti sono vicine potreste inizialmente sottovalutare quello che sta succedendo.

dati sullo stalking

10,3%

La percentuale di donne vittime di stalking da parte di uomini diversi dall'ex partner (per un totale di 2 milioni e 229 mila) e, precisamente, da conoscenti (4,2%), sconosciuti (3,8%), amici o compagni di scuola (1,3%), colleghi o datori di lavoro (1,1%).⁷⁰

51.713

Numero di chiamate nel 2023 al 1522.⁷¹

+59%

L'aumento del numero di chiamate al 1522 tra il 2022 e il 2023.⁷²

48%

Percentuale di incremento degli atti persecutori dal 2013 al 2022.⁷³

ASPETTI PSICOLOGICI DELLO STALKING

Se sei vittima di stalking, ti sentirai probabilmente turbata dagli insistenti comportamenti persecutori dello stalker, con conseguente iper-attivazione del tuo sistema di allerta, nel tentativo di cogliere segnali minacciosi nell'ambiente fisico o digitale e di proteggerti.

Potresti sentirti molto turbata o obbligata a cambiare strada (se ti pedina), lavoro (se sa dove lavori), abitazione (se si presenta sotto casa tua o se è un tuo vicino), numero di telefono (se ti tempesta di chiamate o messaggi) o indirizzo e-mail (se ti perseguita con tante mail).

Sentirti invasa ripetutamente nella tua quotidianità può portarti a sentirti sopraffatta anche da pensieri ed emozioni ricorrenti.

Reazioni comuni, che possono arrivare a compromettere temporaneamente il tuo equilibrio psichico, potrebbero comprendere rimuginio e pensieri ossessivi legati allo stalking. Queste reazioni psicologiche sono una conseguenza dello stato di allarme che vivi.

Per un quadro completo dei diversi quadri clinici puoi fare riferimento [alla sezione sugli aspetti psicologici della violenza domestica della Parte 1.](#)

IMPLICAZIONI LEGALI DELLO STALKING

Lo stalking è un reato abituale: è necessario che i comportamenti minatori o molesti siano ripetuti nel tempo e che siano almeno due.

Questi comportamenti possono avvenire anche in un breve arco di tempo (ad esempio durante una sola notte potresti ricevere diversi e ripetuti messaggi). Le molestie o le minacce possono essere rivolte non solo a te, ma anche a soggetti terzi che poi ti riportano i messaggi: questa particolare forma viene definita “stalking indiretto”.



alcuni esempi di condotta persecutoria

Alcuni esempi di condotta persecutoria includono:

- essere seguita con insistenza o corteggiata in modo ossessivo (invio di lettere, rose, regali o canzoni d'amore, ecc.);
- qualcuno potrebbe insistentemente suonare il tuo citofono o presentarsi ripetutamente presso il tuo luogo di lavoro o altri luoghi in cui ti rechi abitualmente;
- potresti essere perseguitata da un uomo che presenta contro di te varie azioni legali, civili e penali, anche infondate (c.d. “stalking giudiziario”);
- potresti sentirti perseguitata dal vicino di casa, che potrebbe molestarti frequentemente, farti provare paura, suonare insistentemente il tuo campanello o lasciare biglietti minatori nella casella della posta o rimanere fuori dalla tua porta (c.d. “stalking condominiale”);
- potresti subirlo da qualcuno con cui hai una relazione – in questo caso, ti consigliamo di fare riferimento al paragrafo sullo stalking relazionale nella Parte 1;
- potresti subirlo dal tuo datore di lavoro o da un tuo superiore gerarchico o da un tuo collega. Più precisamente, comportamenti di mobbing possono

essere considerati stalking quando questi atteggiamenti causano paura o grave stato d'ansia o timore per la propria incolumità o cambiamento delle proprie abitudini di vita o un fondato timore per l'incolumità propria o di una persona vicina (c.d. “stalking occupazionale”).

Questi eventi sono alternativi, ossia è sufficiente che se ne verifichi almeno uno. Non importa la motivazione per cui lo stalker agisce: basta la volontà di porre in essere minaccia o molestia con la consapevolezza di poter produrre almeno uno degli eventi sopra descritti.

Non importa se vuole vendicarsi per qualcosa che tu hai detto o fatto, se è da te ossessionato, se vi conoscevate o meno. Inoltre, non è necessario che lo stalker voglia fin dal principio la realizzazione di ogni episodio persecutorio: tieni presente che solitamente egli cambia e aggrava la modalità oppressiva.

Il reato è più grave quando il fatto è commesso dal coniuge, anche separato o divorziato, o da persona che è o è stata legata da relazione affettiva alla persona offesa (puoi trovare maggiori informazioni nel [paragrafo sullo stalking relazionale nella Parte 1](#)), se è a danno di un minore, di una donna in stato di gravidanza o di una persona con disabilità o con armi o da persona travisata.

Il delitto è aggravato anche quando le minacce o le molestie vengono commesse attraverso strumenti informatici o telematici: tale forma è definita cyberstalking. Per maggiori informazioni si rimanda al [box di approfondimento dedicato](#).

strumenti legali a difesa della vittima

Se sei vittima di stalking puoi presentare querela: ricorda che hai a disposizione 6 mesi e non 90 giorni, perchè si può avere bisogno di tempo per elaborare la persecuzione.

La remissione della querela (ossia il ritiro dell'atto) può essere soltanto processuale (per verificare che non derivi da pressioni da parte dell'autore del reato) e la querela è irrevocabile in determinati casi, come quando il fatto è stato commesso mediante minacce reiterate. Talvolta è procedibile d'ufficio, ad esempio se sei minore o una persona con disabilità.

In caso di stalking, potrai richiedere il divieto di avvicinamento, una misura cautelare con cui il giudice prescrive all'indagato di non avvicinarsi ai luoghi da te abitualmente frequentati o di mantenere una determinata distanza da questi luoghi o da te, anche disponendo l'applicazione di dispositivi di controllo come il braccialetto elettronico.

Se lo stalker, sottoposto a queste restrizioni, trasgredisce i divieti, continuando a realizzare la condotta persecutoria, potrà essere applicata un'altra misura, ossia il divieto di dimora, provvedimento con cui viene prescritto allo stalker di cambiare città e abitazione.

Nel processo penale, puoi costituirti parte civile, per ottenere il risarcimento dei danni. Nell'ambito del processo penale per stalking sono fondamentali, per giungere alla

pronuncia di condanna, le tue dichiarazioni, che dovranno essere credibili e attendibili (quindi logiche e coerenti). Ma non preoccuparti, dovrai soltanto dire la verità, cercando di descrivere tutte le persecuzioni – anche con riferimento a dove e quando sono state realizzate – e facendo emergere il tuo turbamento.

Ulteriori prove nel processo possono essere le testimonianze di chi ha assistito ai comportamenti persecutori, i certificati medici attestanti lo stato di stress, video dai quali emergano pedinamenti, oppure la registrazione di telefonate, la produzione degli screenshot di messaggi, mail o sms, o fotografie di doni ricevuti.

Se sei vittima di stalking, in alternativa alla querela, puoi presentare un'istanza al questore chiedendo l'emissione di un ammonimento nei confronti dello stalker. Se quest'ultimo persevera, il reato diventa perseguibile d'ufficio, e in caso di condanna il giudice applicherà un aumento della pena (si rinvia al paragrafo della Parte 1 dedicato all'ammonimento in tema di maltrattamenti).

INDICAZIONI PRATICHE PER FRONTEGGIARE LO STALKING

sei vittima di stalking?

In risposta a questi atti, la polizia e i carabinieri potrebbero consigliarti di adottare alcuni comportamenti che, in realtà, limitano la tua libertà (ad esempio non uscire da sola di sera, non frequentare alcuni luoghi ecc.): in ultima analisi, nessuna donna è uguale all'altra e devi sentirti libera di trovare il compromesso che è per te più accettabile tra la protezione e l'autolimitazione della libertà.

Ricorda: in nessun caso dovresti sentirti giudicata o colpevolizzata!

Quindi, se sei vittima di stalking:

- non rispondere ai messaggi provocatori, offensivi o minacciosi, per non alimentare l'ossessione dello stalker;
- annota i luoghi dove si è presentato, le date e gli orari dei messaggi e/o delle visite, così come i contenuti dei messaggi (ad esempio tramite screenshot). Potrebbe essere una prova da poter utilizzare per ricostruire e fornire la cronologia dei fatti al momento della querela;
- analizza in modo razionale la situazione e non sottovalutare i comportamenti assillanti o fuori luogo messi in atto dal potenziale stalker;

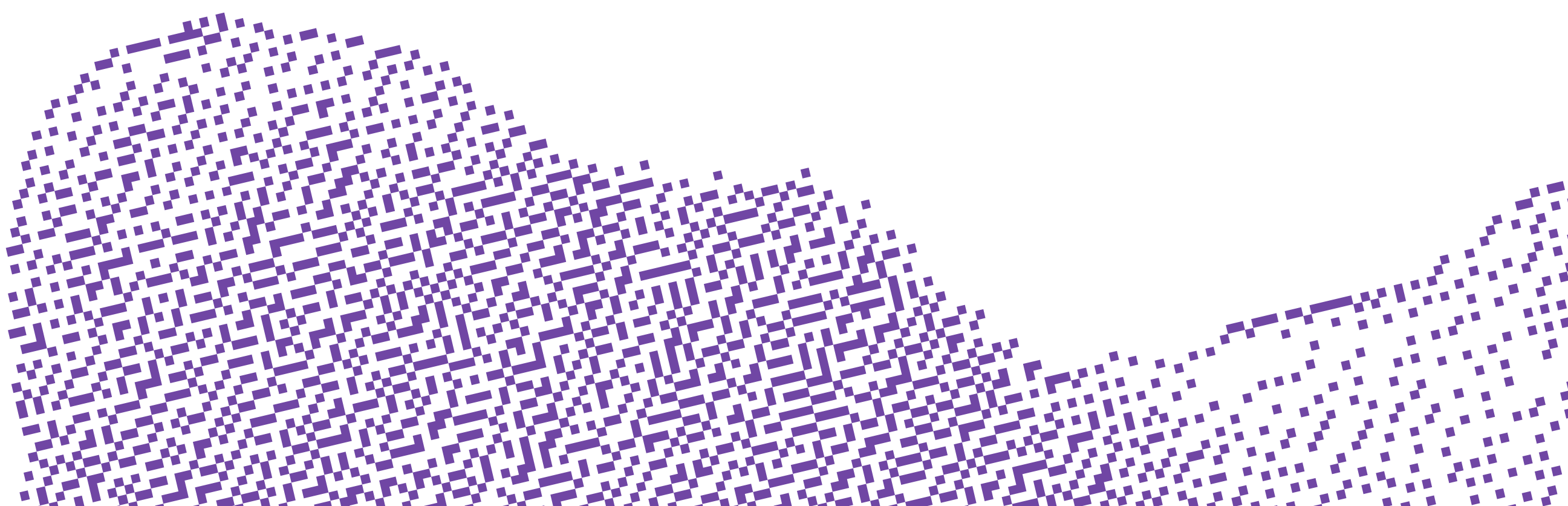
- cerca di essere ben chiara rispetto ai tuoi sentimenti nei confronti dello stalker. È molto importante che tu riesca a mantenere un “no” fermo ad ogni sua proposta o invito e ad essere coerente nel rifiutare un rapporto che non desideri. Altrimenti il rischio è di rafforzare la convinzione dello stalker di poter raggiungere il proprio scopo;
- se la persecuzione avviene (anche) per via telefonica, potresti prenderti anche un altro numero di cellulare o una seconda linea, disattivando gradualmente quella originaria.

Per indicazioni pratiche e contatti si rimanda alla Parte 1.

assisti ad una situazione di stalking o sai che una persona a te vicina ne è vittima?

Se sai che una persona vive una situazione di stalking, chiedi aiuto e consigli su cosa fare nei luoghi preposti (polizia, consultori, CAV, farmacie, psicologa e insegnanti di scuola, associazioni come DXS, ecc.).

Se sai che una tua amica vive questa situazione, parlale apertamente delle tue preoccupazioni e chiedi se vuole essere aiutata e sostenuta da te. Informala sui luoghi a cui può rivolgersi e accompagnala qualora ne senta il bisogno.



cyberstalking

L'espressione "cyberstalking" si compone delle parole "cyber", che richiama il mondo tecnologico, e "stalking" che, come sopra indicato, significa "avvicinarsi di soppiatto", "braccare". Rientra tra le condotte di "cyber-violenza" e consiste nella persecuzione con molestie e minacce utilizzando moderne tecnologie informatiche o telematiche. È una circostanza aggravante degli atti persecutori.

Poiché in questo caso vengono meno tutti i limiti spazio-temporali, i comportamenti persecutori risultano ancora più pervasivi e potrebbe essere più difficile sottrarsi alle persecuzioni, che possono raggiungere la vittima ovunque, generando uno stato di allarme continuo. Tale situazione è ulteriormente aggravata dal fatto che, spesso, chi commette questo reato resta in anonimato.

Secondo un'indagine degli istituti Up Research e Norstat sono circa 1,5 milioni gli italiani che hanno subito cyberstalking: a livello nazionale la percentuale è pari al 3,4% dei rispondenti, tra i giovani con età compresa tra i 18 e i 24 anni si arriva fino al 7,1%.⁷⁴

Con l'avvento dei social tale forma di reato è diventata sempre più diffusa, in quanto con un solo click si è in grado di diffondere in pochissimo tempo determinate notizie (anche diffamatorie) ad un numero indefinito di persone, arrecando così gravi pregiudizi.

Ti forniamo alcuni esempi di stalking commesso con strumenti informatici:

- ricezione di molti messaggi (SMS e Whatsapp) molesti o minacciosi;
- pubblicazione di post sui social network con contenuto molesto o minaccioso;
- pubblicazione sui social di tue foto (anche falsificate), che realizza un'indebita ingerenza nella tua vita privata e relazionale;
- ricezione di like insistenti su una o più foto da te postate sui social, di molte mail o sms o messaggi istantanei via social; rinvenimento di dispositivi GPS o spyware geolocalizzanti installati sulla tua auto, sul tuo telefono o altrove per il tuo tracciamento.

In caso di messaggi o mail con contenuto offensivo, potresti essere anche vittima di diffamazione (aggravata): occorre che tali messaggi offendano la tua reputazione, senza essere a te direttamente rivolti. Ad esempio, possono essere mandati messaggi offensivi in chat in cui tu non sei presente, ma di cui i destinatari ti riportano il contenuto, oppure pubblicati sui social mentre non sei online (se, infatti, sei presente o online, sei vittima di ingiuria, che non è più un reato, ma solo un illecito civile).

In sede penale puoi chiedere il sequestro preventivo del sito o della pagina telematica (ad esempio una pagina Facebook) contenente il commento diffamatorio incriminato, se il titolare si rifiuta di eliminarlo spontaneamente.

Se sei vittima di cyberstalking:

- puoi rivolgerti prontamente al 112 e a tutte le risorse definite nei paragrafi precedenti. Se non puoi parlare, puoi utilizzare l'app Whereareyou per chattare con un operatore e chiedere il pronto intervento (l'app è in grado di rilevare la tua posizione). Puoi andare inoltre sul sito nella Polizia Postale e compilare il form per la richiesta di informazioni qui;
- puoi rivolgerti anche al 1522 e ai supporti psicologici dei consultori, delle associazioni come DonneXStrada, delle farmacie, dei CAV ecc.;
- non rispondere ai messaggi provocatori, offensivi o minacciosi, per non alimentare l'ossessione del cyberstalker, ma non cancellarli, così da avere delle prove qualora volessi denunciare;
- annota i luoghi virtuali, le date e gli orari dei messaggi, così come i contenuti (ad esempio tramite screenshot).

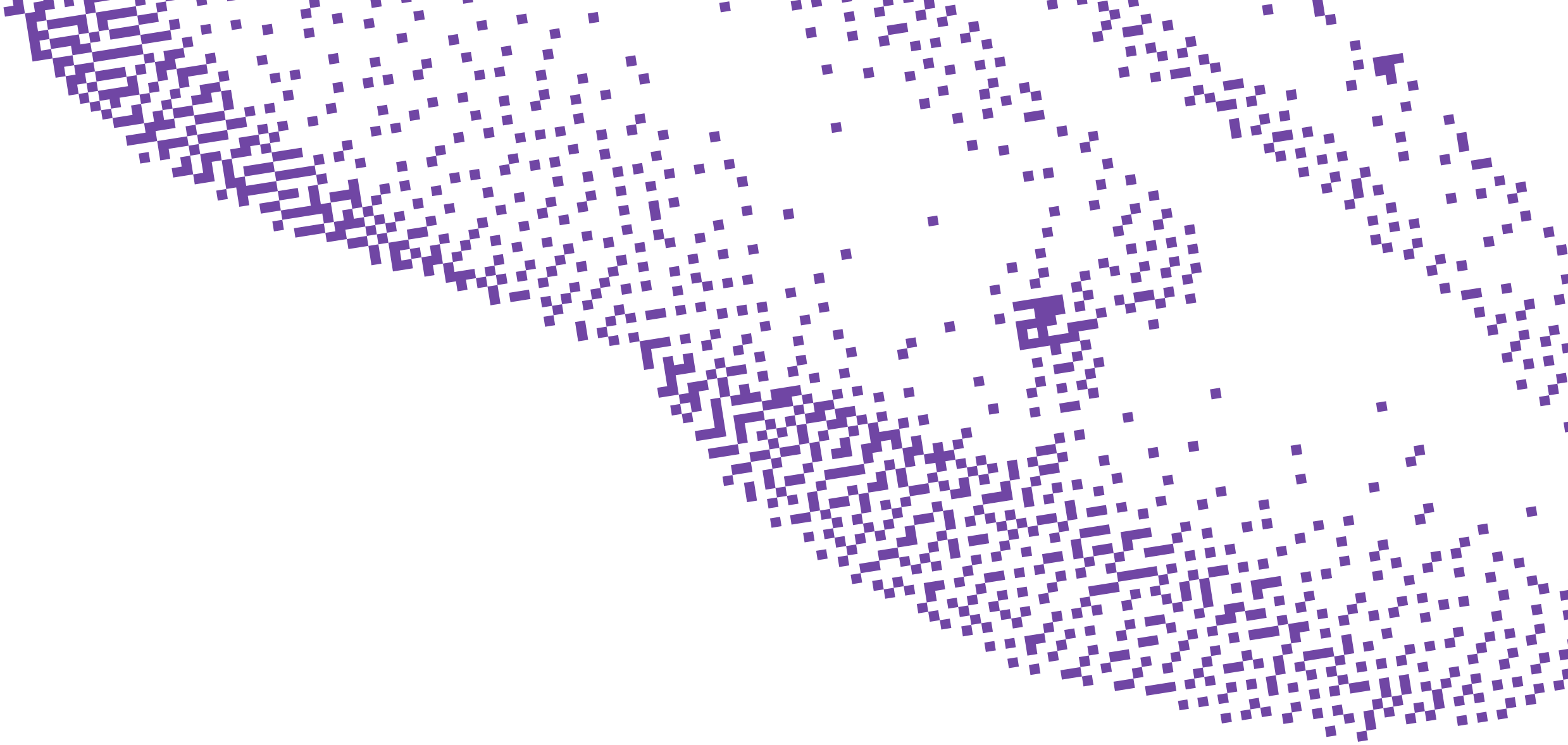
La polizia e i carabinieri consigliano, in questi casi, di tenere alcuni comportamenti che potrebbero limitare la libertà della donna (ad esempio non postare foto di sé in bikini o foto di nudi ecc.), ma in ultima analisi nessuna donna è uguale all'altra e ognuna si deve sentire libera di trovare il compromesso più sostenibile/accettabile tra protezione e autolimitazione della propria libertà, e in nessun caso dovrebbe essere giudicata o colpevolizzata!

Tre consigli per proteggersi dal cyberstalking (dallo Sportello per la sicurezza degli utenti del sito web della Polizia Postale):

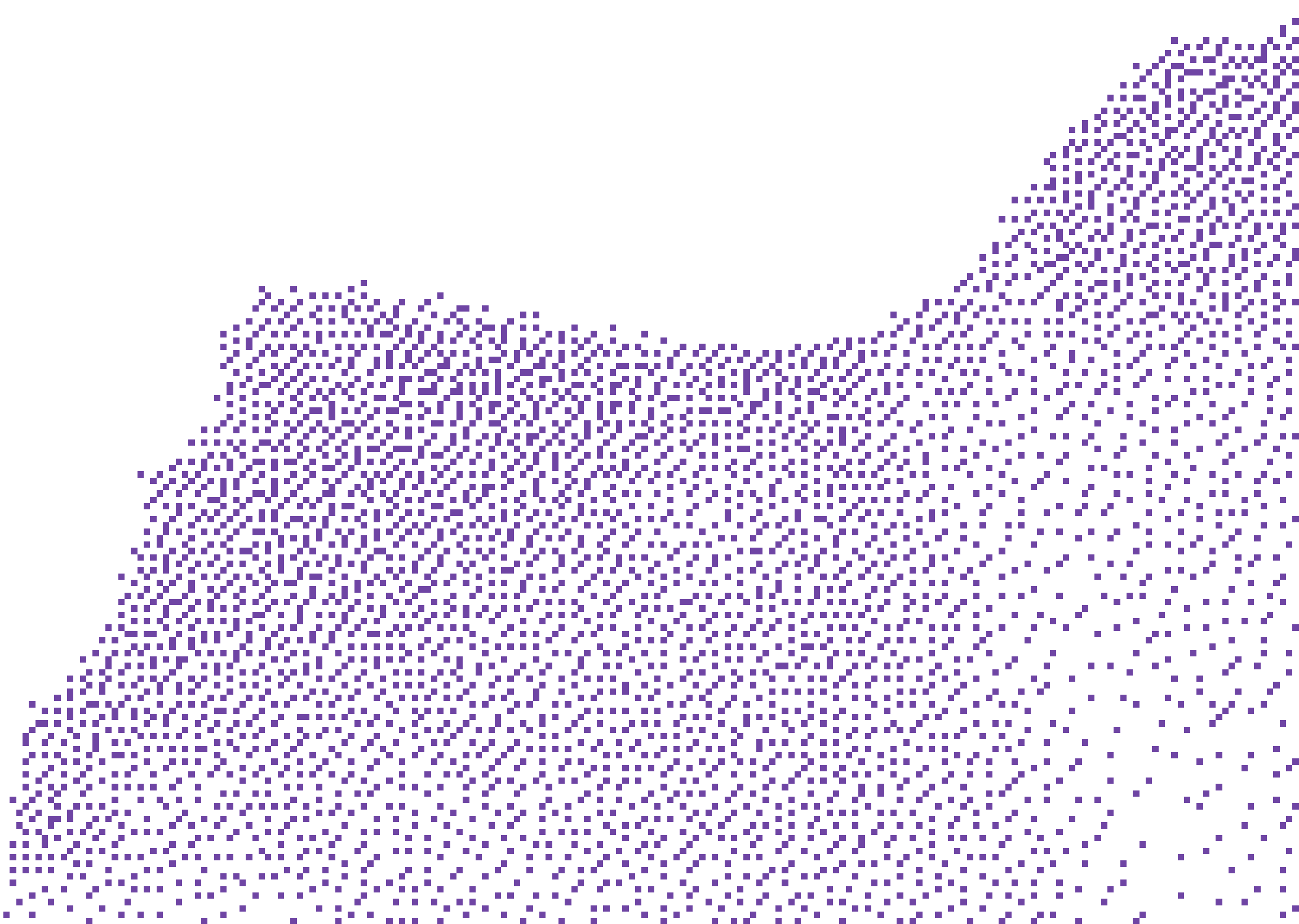
- cerca di diffondere meno possibile e solo se sei sicura informazioni dettagliate su di te in rete, come indirizzo, luogo di lavoro, numero di telefono ecc.;

- impedisce agli sconosciuti di vedere i tuoi profili social regolando le impostazioni della privacy;
- segnala ai provider dei servizi che utilizzi (come Facebook, Instagram, ecc.) i comportamenti molesti che avvengono sulle loro piattaforme.





APPENDICI



MINI-GLOSSARIO (QUATTRO CONCETTI IMPORTANTISSIMI)

consenso

Nella stesura della guida abbiamo prestato particolare attenzione al tema del consenso, cercando di non cadere nella retorica e nei falsi miti sulla violenza, sotto un profilo sia giuridico che psicologico.

Chiaramente siamo ben consapevoli della pervasività della “cultura dello stupro” che contraddistingue l’odierna società: abbiamo ritenuto necessario un approccio centrato sulle vittime e/o sopravvissute, soprattutto per ottenere un atteggiamento rispettoso e non giudicante delle stesse. È essenziale rivolgersi a tali vittime con determinate parole, per farle sentire a proprio agio e “accolte”: queste devono, ad esempio, essere “condotte per mano”, per rielaborare tutto ciò che hanno vissuto, anche al fine di valutare se e quando denunciare.

cultura dello stupro

La “cultura dello stupro” costituisce un retroterra culturale, ampiamente condiviso in Italia e in molti altri paesi del mondo, in base al quale la violenza è percepita come sexy, normale, accettabile, perché dettata da un istinto primordiale umano, principalmente maschile.

Conseguentemente, la sessualità viene accettata anche quando viene espressa come violenta, pulsionale, inarrestabile. In buona sostanza, l’uomo violento viene giustificato, perché rappresenta strutturalmente un predatore, mentre la donna rappresenta una preda sessuale.⁷⁶

La *rape culture* affonda le sue radici in una società di natura patriarcale a livello culturale, giudiziario e politico. La credibilità della donna che denuncia viene continuamente messa in dubbio, e ciò determina la c.d. vittimizzazione secondaria – o *victim blaming* – ovvero l'accusa nei confronti delle vittime di violenza di aver provocato lo stupro o di aver affrontato consapevolmente un rischio. Tale vittimizzazione emerge anche nella pratica detta *slut shaming*, ovvero la stigmatizzazione dei comportamenti e dei desideri sessuali della donna, considerati volgari, inappropriati o provocanti, quando vengono manifestati o esplicitati, oppure sfacciati. Ciò chiaramente non avviene quando tali atteggiamenti vengono attuati da uomini.

patriarcato

Quando si tratta l'argomento della violenza contro le donne, occorre prendere in considerazione – almeno sommariamente – un tema rilevante, ossia il “patriarcato”.

Il patriarcato è la manifestazione del potere maggiore che gli uomini detengono rispetto e a discapito delle donne, all'interno delle istituzioni, della scuola, del lavoro, delle strutture familiari e sociali. Perché nel 2024 dobbiamo ancora parlare di patriarcato? Certamente perché esiste ancora e combatterlo ed eliminarlo significherebbe mettere in discussione lo status quo.

La violenza fisica, morale, sessuale e perfino il femminicidio sono la terribile punta dell'iceberg, ovvero l'esito finale scioccante e pubblicamente deprecabile, del costante clima patriarcale che si respira nella nostra società.

Tuttavia, esistono anche forme più “sottili”, nascoste, normalizzate, di violenza, come l'ignorare, umiliare, disprezzare, ricattare emotivamente, svalorizzare, sottolineare l'inadeguatezza della donna nei suoi ruoli familiari, utilizzare appellativi sessisti, colpevolizzare, ledere l'autodeterminazione della donna e, in

generale, mantenere rapporti fondati su una matrice gerarchica, controllante e sopraffattoria. E ancora, il controllo economico, la gelosia morbosa, il controllo del cellulare e dei social, l'oggettivazione del corpo femminile, la sessualizzazione, passando dalle battute “da spogliatoio” nei gruppi del calcetto ai commenti sessisti di amici e colleghi, alle foto personali prese da Facebook e fatte girare sui gruppi di Whatsapp per goliardia. Tutto ciò spesso non viene riconosciuto come atto di violenza.

violenza

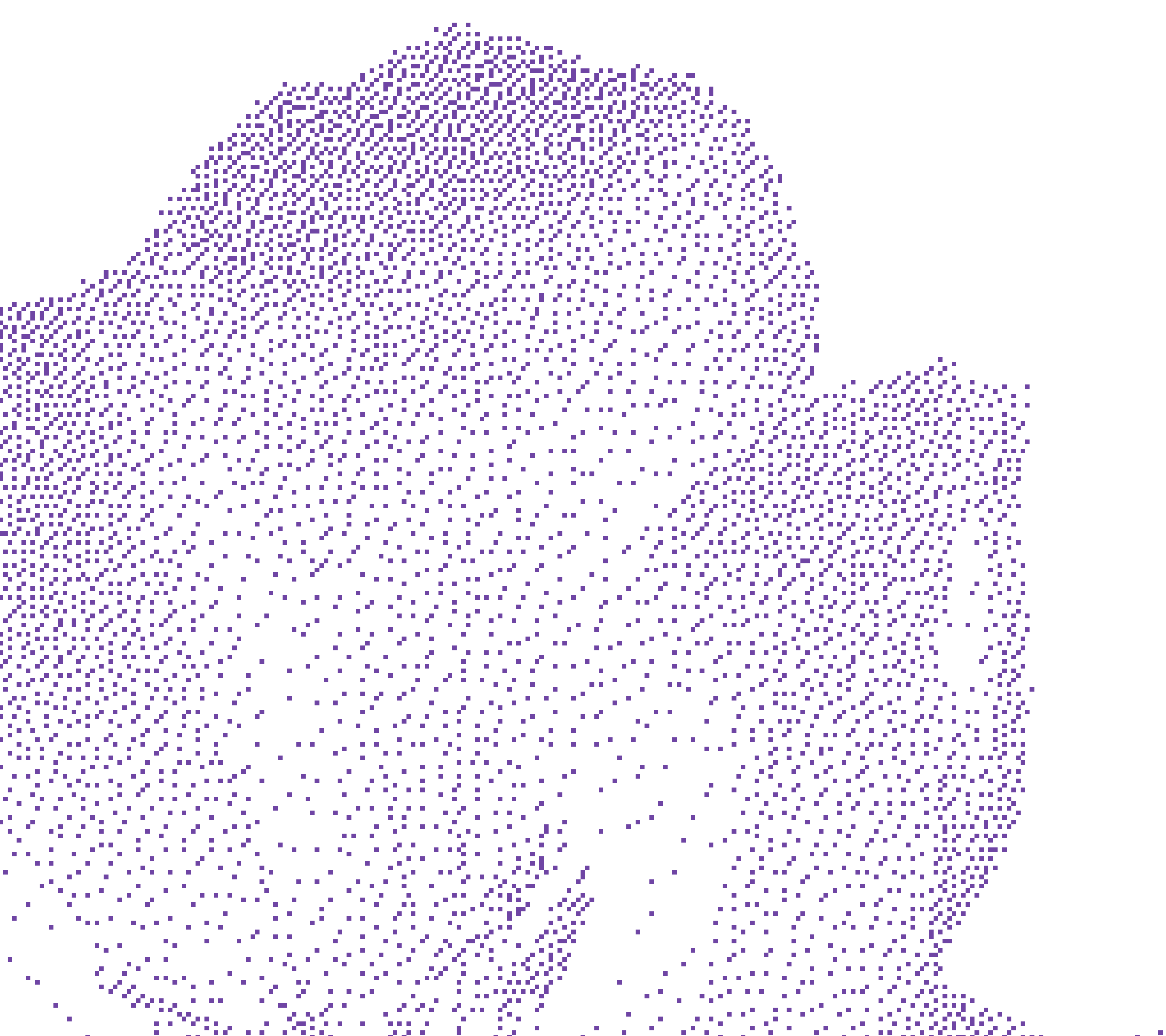
La violenza nasce e prospera in questo clima patriarcale di disparità di potere e di repressione delle emozioni: nasce proprio da una cultura che non permette l'espressione sana della rabbia fin dall'infanzia. E ciò avviene anche per altre emozioni definite “negative”, come la paura, la vergogna, la tristezza, che da sempre non vengono mostrate o vengono vissute in solitudine come una colpa. La violenza, invece, è un comportamento, una scelta, un'azione di cui si è responsabili e che non è assolutamente causata dalla vittima che la subisce.

Lo stupro non riguarda l'orientamento sessuale o il desiderio impulsivo dell'uomo, ma è un atto di potere e di controllo in cui la vittima viene brutalizzata e umiliata. Il nucleo della cultura dello stupro può essere, quindi, espresso con lo slogan *Rape is about power, not sex* (“lo stupro ha che fare con il potere, non con il sesso”) o con espressioni simili.

La violenza è differente dalla rabbia, che rappresenta un'emozione; la violenza nasce dalla rimozione della rabbia, dal soffocamento dei diritti umani e civili e dal disequilibrio di potere che, da millenni, gli uomini esercitano sulle donne. Nasce da un modello educativo che spesso esalta l'intraprendenza o persino l'aggressività sessuale maschile.

Abbiamo cercato di evitare i falsi miti dei femminicidi causati da raptus di aggressori deresponsabilizzati oppure a causa di donne

troppo provocanti o permissive, incapaci di allontanarsi in tempo dal proprio aggressore/omicida: al contrario, con definizioni, descrizioni, osservazioni scientifiche e dati, abbiamo considerato la violenza in tutte le sue forme come un problema strutturale, culturale e sociale.



NOTE

- 1** Secondo l'art. 3 della [Convenzione di Istanbul](#),
“l'espressione violenza domestica designa tutti gli atti di violenza fisica, sessuale, psicologica o economica che si verificano all'interno della famiglia o del nucleo familiare o tra attuali o precedenti coniugi o partner, indipendentemente dal fatto che l'autore di tali atti condivida o abbia condiviso la stessa residenza con la vittima”.
- 2** Dati [Direzione Centrale della Polizia Criminale](#)
- 3** Dati [Direzione Centrale della Polizia Criminale](#)
- 4** Dati [Ipsos](#)
- 5** Dati [Centri Antiviolenza de Il Sole 24 Ore](#)
- 6** Dati [Actionaid](#)
- 7** Dati [Organizzazione Mondiale della Sanità](#)
- 8** Dati [Unione Europea](#)
- 9** Dati [Nazioni Unite](#)
- 10** Dati [Istat](#)
- 11** Dati [Il Sole 24 ore](#)
- 12** Dati [Ministero della Salute](#)
- 13** Vedi il volume [Le violenze psicologiche](#) redatto dal Consiglio della Provincia Autonoma di Trento in collaborazione con la Commissione Provinciale per le Pari Opportunità tra donna e uomo e l'Ordine degli psicologi della provincia di Trento, 2022.
- 14** Dati [Cnr](#)
- 15** Dati [Cnr](#)
- 16** Dati [Ministero della Salute](#)
- 17** Dati [Ipsos](#)
- 18** Dati [Ipsos](#)
- 19** Dati [Il Sole 24 Ore](#)
- 20** Dati [IFOP](#)
- 21** Dati [Claudia Goldin](#)
- 22** Dati [DeStalk](#)
- 23** Dati [Kaspersky](#)
- 24** Dati [Kaspersky](#)
- 25** Dati [Kaspersky](#)

<u>26</u>	Dati <u>Istat</u>
<u>27</u>	Dati <u>Ministero dell’Interno</u>
<u>28</u>	Dati <u>Ministero dell’Interno</u>
<u>29</u>	Dati <u>Ministero dell’Interno</u>
<u>30</u>	Dati <u>Istat</u>
<u>31</u>	Dati <u>Terres des Hommes</u>
<u>32</u>	Dati <u>Terres des Hommes</u>
<u>33</u>	Dati <u>Istituto Superiore di Sanità</u>
<u>34</u>	Dati <u>Istat</u>
<u>35</u>	Dati <u>Terres des Hommes</u>
<u>36</u>	Dati <u>Il Sole 24 Ore</u>
<u>37</u>	Dati <u>Il Sole 24 Ore</u>
<u>38</u>	Dati <u>Il Sole 24 Ore</u>
<u>39</u>	Dati <u>Save the Children</u>
<u>40</u>	Dati <u>Save the Children</u>
<u>41</u>	Dati <u>Save the Children</u>
<u>42</u>	Per maggiori informazioni: <u>State of Mind</u>
<u>43</u>	Per maggiori informazioni: <u>Health 2020: a European policy framework and strategy for the 21st century</u> , WHO 2020
<u>44</u>	Battistelli, P., "Autostima", in Bonino, S. (a cura di), <i>Dizionario di Psicologia dello Sviluppo</i> , Einaudi, 1994
<u>45</u>	Cooley, C. H., <i>Human Nature and the Social Order</i> (1902), Cornell University Library, 2009
<u>46</u>	Dati <u>Eurispes</u>
<u>47</u>	Dati <u>Ipsos</u>
<u>48</u>	Dati <u>Istat</u>
<u>49</u>	Dati <u>Istat</u>
<u>50</u>	Dati <u>Ipsos</u>
<u>51</u>	Dati <u>Istat</u>
<u>52</u>	Dati <u>Istat</u>
<u>53</u>	Dati <u>ILO</u>
<u>54</u>	Dati <u>Istat</u>
<u>55</u>	Dati <u>Fondazione Libellula</u>
<u>56</u>	Dati <u>Fondazione Libellula</u>
<u>57</u>	Dati <u>Istat</u>
<u>58</u>	Dati <u>Istat</u>
<u>59</u>	Dati <u>Fondazione Libellula</u>
<u>60</u>	Dati <u>Commissione Europea</u>

<u>61</u>	Dati <u>Istat</u>
<u>62</u>	<u>Prime indicazioni per la prevenzione delle molestie e violenze in occasione di lavoro (SIPL0)</u>
<u>63</u>	Dati <u>Istat</u>
<u>64</u>	Dati <u>Ministero dell’Interno</u>
<u>65</u>	Dati <u>Ministero dell’Interno</u>
<u>66</u>	Dati <u>Ministero dell’Interno</u>
<u>67</u>	Dati <u>Ministero dell’Interno</u>
<u>68</u>	Dati <u>Ministero dell’Interno</u>
<u>69</u>	Dati <u>Ministero dell’Interno</u>
<u>70</u>	Dati <u>Istat</u>
<u>71</u>	Dati <u>Istat</u>
<u>72</u>	Dati <u>Istat</u>
<u>73</u>	Dati <u>Ministero dell’Interno</u>
<u>74</u>	Dati <u>mUp Research</u>

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

AOGOI, Raccomandazioni per l'assistenza alla donna vittima di violenza sessuale, 2021

American Psychiatric Association, *DSM-5-TR. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*, Raffaello Cortina Editore, 2023

Fisher, J., *Guarire la frammentazione del sé. Come integrare le parti di sé dissociate dal trauma psicologico*, Raffaello Cortina Editore, 2017

Fisher, J., *Trasformare l'eredità del trauma. Un manuale pratico per la vita quotidiana e per la terapia*, Mimesis, 2021

Garza-Leal, J. G., Sosa-Bravo, F. J., Garza-Marichalar, J. G., Soto-Quintero, G., Castillo-Saenz, L. e Fernández-Zambrano, S., “Sexual abuse and chronic pelvic pain in a gynecology outpatient clinic. A pilot study”, in *International Urogynecology Journal* 32(5), 2021, 1285–1291

Groleau, P., Steiger, H., Joober, R., Bruce, K.R., Israel, M., Badawi, G., Zeramdini, N. e Syez, L., “Dopamine-system genes, childhood abuse, and clinical manifestations in women with Bulimia-Spectrum Disorders”, in *Journal of Psychiatric Research* 46(9), 2012, 1139-1145

Herman, J. L., *Guarire dal trauma. Affrontare le conseguenze della violenza, dall'abuso domestico al terrorismo*, Magi Edizioni, 2005

Hess, K. L., Javanbakht, M., Brown, J. M., Weiss, R. E., Hsu, P. e Gorbach, P. M., “Intimate partner violence and sexually transmitted infections among young adult women”, in *Sexually Transmitted Diseases* 39(5), 2012, 366–371

Mayson, B. E. e Teichman, J. M., “The relationship between sexual abuse and interstitial cystitis/painful bladder syndrome”, in *Current Urology Reports* 10(6), 2009, 441–447

Molendijk, M. L., Hoek, H. W., Brewerton, T. D. e Elzinga, B. M., “Childhood maltreatment and eating disorder pathology: A systematic review and dose-response meta-analysis”, in *Psychological Medicine* 47(8), 2017, 1402–1416

Orellana-Campos C., “Genital Injuries: Are They Telling Us Something about Sexual Violence?” in *Revista brasileira de ginecologia e obstetricia : Revista da Federacao Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetricia* 42(2), 2020, 106–113

Porges, S. W. e Dana, D., *Clinical Applications of the Polyvagal Theory: The Emergence of Polyvagal-Informed Therapies*, WW Norton & Company, 2018

Reyes-Rodríguez, M. L., Von Holle, A., Ulman, T. F., Thornton, L. M., Klump, K. L., Brandt, H., Crawford, S., Fichter, M. M., Halmi, K. A., Huber, T., Johnson, C., Jones, I., Kaplan, A. S., Mitchell, J. E., Strober, M., Treasure, J., Woodside, D. B., Berrettini, W. H., Kaye, W. H. e Bulik, C. M., “Posttraumatic stress disorder in anorexia nervosa” in *Psychosomatic Medicine* 73(6), 2011, 491–497

Sanci, L., Coffey, C., Olsson, C., Reid, S., Carlin, J. B. e Patton, G., “Childhood sexual abuse and eating disorders in females: Findings from the Victorian Adolescent Health Cohort Study”, in *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 162(3), 2008, 261–267

Tetik, S. e Yalçinkaya Alkar, Ö., “Vaginismus, Dyspareunia and Abuse History: A Systematic Review and Meta-analysis”, in *The Journal of Sexual Medicine* 18(9), 2021, 1555–1570

Uvelli, A., Duranti, C., Salvo, G., Coluccia, A., Gualtieri, G. e Ferretti, F., “The Risk Factors of Chronic Pain in Victims of Violence: A Scoping Review”, in *Healthcare (Basel, Switzerland)* 11(17), 2023, 2421

CHI SIAMO

DonneXStrada è un'associazione non profit fondata nel giugno 2021, sulla scia di una campagna social ideata da Laura De Dilectis, che aveva, e ha tuttora, l'obiettivo di contrastare la violenza di genere coinvolgendo non solo le risorse del territorio che operano istituzionalmente in questo campo, ma anche i cittadini e le cittadine che non sono direttamente coinvolti e coinvolte nel circuito antiviolenza, poiché rappresentano una risorsa importante per il contrasto della violenza e delle molestie in luogo pubblico. Infatti DonneXStrada nasce per dare a tutte e a tutti chiavi di lettura del fenomeno della violenza di genere e strumenti pratici per contrastarlo nella loro realtà personale e concreta.

I progetti di DonneXStrada si basano sulla profonda convinzione che cittadini e cittadine informati siano una risorsa fondamentale per la prevenzione e il contrasto della violenza di genere e delle molestie in luogo pubblico e, più in generale, per la costruzione di una società più equa e consapevole.

In primo luogo, la consapevolezza è il primo passo verso la prevenzione. La violenza di genere è una realtà diffusa e spesso nascosta, che può manifestarsi in molte forme, tra cui violenza fisica, psicologica, sessuale ed economica. Informare le persone su cosa costituisce violenza di genere e sui suoi segnali permette di riconoscerla tempestivamente e di attivare quelle competenze emotive necessarie ad evitare l'innescarsi di dinamiche distruttive pericolose. Questo è essenziale per ridurre il numero di casi e per proteggere chi è a rischio.

In secondo luogo, l'informazione è uno strumento potente per combattere gli stereotipi di genere e promuovere la parità. La

violenza di genere è spesso radicata in atteggiamenti culturali e sociali che perpetuano disuguaglianze tra uomini e donne. Fare educazione su questi temi aiuta a decostruire pregiudizi e a promuovere una cultura del rispetto e dell'uguaglianza. Questo è fondamentale non solo per prevenire la violenza, ma anche per costruire una società in cui tutte le persone possano vivere libere dalla discriminazione e dalla paura.

Un altro aspetto cruciale è il supporto alle vittime. Informare i cittadini sui servizi di supporto disponibili, come centri antiviolenza, numeri di emergenza e risorse legali, può fare la differenza per chi si trova in situazioni di abuso. Sapere dove cercare aiuto e quali sono i propri diritti è essenziale per permettere alle vittime di uscire da situazioni di violenza e iniziare un percorso di recupero e autonomia.

Inoltre, un'informazione diffusa e capillare può favorire un maggiore coinvolgimento della comunità nella lotta contro la violenza di genere. La collaborazione tra cittadini, istituzioni, scuole, organizzazioni non governative e forze dell'ordine è essenziale per creare una rete di protezione efficace. Sensibilizzare tutti su questi temi può promuovere un impegno collettivo e la responsabilità condivisa nel contrastare la violenza di genere.

Infine, l'informazione svolge un ruolo cruciale anche nella formazione delle nuove generazioni. Educare i giovani al rispetto reciproco e alla parità di genere è fondamentale per costruire una società futura libera dalla violenza.

È proprio per questi motivi che DonneXStrada ha deciso di scrivere questa guida in collaborazione con Enilive.

Tramite la rete delle sue stazioni di servizio, di cui 4.000 in Italia, Enilive ha una presenza capillare su tutto il territorio. La collaborazione tra DonneXStrada e Enilive punta a far arrivare questa guida ad un pubblico che sia il più ampio possibile: le stazioni Enilive sono un punto di riferimento, ogni giorno, per oltre

un milione di persone le quali possono fruire dei contenuti della guida o avere un ruolo rilevante nella diffusione delle informazioni che essa contiene.

Vittime di violenza di genere che possono riconoscersi nelle definizioni che verranno esplicate e trovare le indicazioni più utili per sapere cosa fare.

Madri, padri, figlie, fratelli o sorelle, familiari di vittime di violenza di genere che, con tali informazioni, possono disporre dei mezzi più utili per aiutare, ascoltare e supportare la persona cara a cui tengono, così come amici, colleghi, conoscenti.

Comportamenti lesivi e atteggiamenti pericolosi nelle relazioni adolescenziali possono contribuire a normalizzare la violenza di genere già in giovane età, con conseguenze che spesso si protraggono nell'età adulta. La percezione distorta della gelosia come segno d'amore e la tendenza a incolpare le vittime influenzano il modo in cui i giovani interpretano e gestiscono il consenso e il rispetto nei rapporti.

A livello istituzionale, emerge la necessità di migliorare l'accesso a informazioni chiare e tempestive sui diritti e sui servizi di supporto per le vittime di violenza di genere e domestica. La difficoltà nel reperire informazioni coerenti e comprensibili può ostacolare le vittime nel chiedere aiuto e denunciare, lasciandole isolate e prive di sostegno adeguato. Questa situazione sottolinea l'importanza di un miglior coordinamento tra i servizi e di una comunicazione più efficace, che permetta alle vittime di sentirsi ascoltate e supportate nel percorso di recupero.

