



Puoi dirlo.

Anche se non hai le parole.
Anche se non è successo ieri.
Anche se è successo proprio qui.



Anarkitta

Sportelli AntiViolenza in Università
i (tuo spazio (a) sicuro



● **La violenza contro le donne** è in crescita tra le giovani coppie e in contesti considerati "sicuri".
È importante informarsi per riconoscerla, anche quando non lascia lividi.

È agita soprattutto nei rapporti affettivi o da amici oppure in relazioni dove esiste uno squilibrio di potere.

Assume varie forme, non solo fisica: aggressioni, ricatti, controllo costante, gelosia che toglie libertà, battute che umiliano.

A volte è evidente, altre passa per parole e gesti a cui la cultura ci ha abituate, finendo per normalizzarla e giustificarla.

In Italia il riconoscimento della violenza è iniziato con:

- la riforma del diritto di famiglia (1975)
- l'abolizione del delitto d'onore (1981)
- la legge che riconosce la violenza sessuale come reato contro la persona (1996)

la convenzione di istanbul definisce la violenza contro le donne una violazione dei diritti umani

Oggi esiste una rete di centri antiviolenza (CAV), case rifugio e sportelli di ascolto che mettono al centro le donne come soggetti attivi, credibili, capaci di decidere e proteggersi.

● **Come riconoscerla** La violenza può essere diretta o sottile. A volte è riconoscibile, altre si insinua nella quotidianità e viene confusa, ma in tutte le forme ha un impatto profondo su chi è agita. Può essere:

- **fisica** schiaffi, pugni, strangolamento, spinte, oggetti rotti,
- **psicologica** insulti, umiliazioni, minacce, controllo, isolamento, maltrattamenti sugli animali domestici
- **economica** controllo del denaro, divieto di lavorare
- **sessuale** atti non consensuali, pressioni, ricatti sessuali
- **molestie** battute, contatti indesiderati, avances insistenti
- **violenza assistita** assistere alla violenza in ambienti familiari, segna come vittime
- **violenza istituzionale** silenzi, complicità, sottovalutazioni da parte delle autorità

● **Il ciclo della violenza** La violenza non inizia quasi mai con uno schiaffo, ma con il controllo, la gelosia, l'umiliazione. Poi peggiora. Si ripete, alternando 4 fasi principali:

1. **tensione** gelosia, silenzi, critiche. Lei cerca di placare
2. **esplosione** violenza fisica o verbale. Paura e shock
3. **"luna di miele"** scuse, regali, promesse
4. **calma apparente** lui minimizza, lei spera che cambi

Questo ciclo può ripetersi per anni, ma uscirne è possibile. Riconoscerne il meccanismo è importante per riuscire ad affrontarla e trovare aiuto.

● **Può succedere anche all'università**, nei corridoi, nelle aule, nei laboratori, negli scambi online. Può venire ignorata o sminuita ma non per questo essere meno grave. Qui la violenza può presentarsi come abuso di potere, come battuta, come pressione:

- **sessuale** atti non consensuali, anche tra colleghi o con persone in posizione di potere
- **ricatti e abusi di potere** favori promessi in cambio di disponibilità personale o sessuale
- **molestie verbali** commenti, battute, allusioni sessuali o sessiste in esami, lezioni o online. Anche se "per ridere", sono molestie
- **molestie fisiche** contatti indesiderati, sfioramenti, abbracci imposti, strette prolungate
- **molestie digitali** messaggi, commenti ripetuti e invadenti a sfondo sessuale. Anche online
- **controllo e pressione psicologica** pressioni emotive per ottenere comportamenti o favori
- **minimizzazione** ridicolizzare o mettere in dubbio il disagio altrui
- **umiliazioni e discriminazioni** svalutare capacità, escludere da attività o trattare diversamente per genere o aspetto

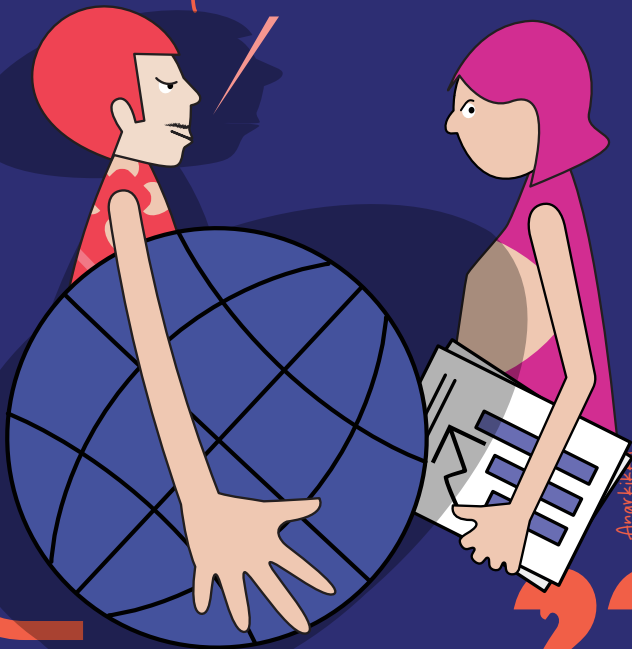
- isolamento o ritorsioni esclusione, commenti, perdita di incarichi dopo una segnalazione
- violenza assistita assistere a violenze contro una persona a cui siamo legate, segna come vittime

la violenza non è mai colpa di chi la subisce

 Le violenze più frequenti tra i 18 e i 22 anni La violenza assume spesso forme mascherate da normali dinamiche di coppia:

- pressioni sessuali nei rapporti affettivi insistenza a fare sesso anche senza entusiasmo
- ricatti emotivi "Se mi ami, lo fai"
- violenza sessuale nei rapporti affettivi
- molestie e violenze anche di gruppo, nei locali, feste universitarie, eventi sociali
- stalking messaggi ripetuti, appostamenti, pedinamenti, pressioni ossessive
- condivisione non consensuale di immagini intime (revenge porn)
- commenti degradanti, anche sui social o gruppi WhatsApp
- isolamento dopo una denuncia
- relazioni sbilanciate con persone più grandi che approfittano del loro ruolo

"senza la mia firma,
la tua resta contabilità
domestica!"



● **La violenza è agita anche nello sport** Anche nello sport esistono forme di violenza che restano taciute. A volte si nascondono dietro il linguaggio dell'allenamento, la disciplina o la competizione. Può essere fatta di frasi che sminuiscono, attenzioni imposte, esclusioni o favoritismi. Riguarda il corpo, ma anche il rispetto e la dignità di chi pratica.

la violenza non è un
problema privato,
ma culturale e sociale

- svalutazioni e discriminazioni di genere "Non è uno sport da femmine", "Siete meno forti"
- ricatti e favoritismi "Se ti fai vedere più disponibile, giochi titolare"
- silenzio imposto chi parla viene isolata, accusata di danneggiare la squadra
- invisibilità risultati ignorati, poca copertura mediatica, pochi spazi
- controllo sul corpo pressioni su peso, forma fisica, aspetto

"il professore apprezza
le mie doti in fisica!"
"o apprezza le tue
doti in fisico?"



Anarkikka

 **Il consenso** Dare il proprio consenso è un diritto. Vale nelle relazioni affettive, nei rapporti sessuali, ma anche negli scambi quotidiani.

Il consenso c'è se è esplicito, se è libero, informato, entusiasta, continuo; è sano quando le persone si sentono libere di dire sì o no, senza doversi giustificare o sentirsi in colpa; quando c'è rispetto dei tempi, dei limiti e dei desideri reciproci; **è revocabile** in ogni momento. Sei libera di cambiare idea anche subito dopo un sì; **non è mai implicito**, né in un vestito, né in un bacio, né in un messaggio.

senza consenso, c'è violenza

- **solo sì è sì**
- **se non è un sì, è un no** Anche se detto sottovoce
- se è un sì per paura, non è consenso
- se è un sì per metterti al sicuro, non è consenso
- se stai subendo pressione, non è consenso
- se è ottenuto con insistenza, promesse o minacce, non è consenso
- se è condizionato a un favore, non è consenso
- se è dato per stanchezza o rassegnazione, non è consenso
- se sei ubriaca/o, non è consenso

"vorrei che a questa
storia dessimo un senso..."

"consenso, si chiama
consenso!"



● Cosa puoi fare

- Fidarti del tuo disagio È un forte segnale
- Parlarne è un primo passo Non sei sola
- Rivolgiti allo sportello antiviolenza universitario Siamo qui per te, anche solo per parlare

Le operatrici

- non ti giudicano
- sanno che non hai colpa
- cercano con te le soluzioni più sicure
- ti aiutano a proteggerti

se vivi o assisti a una forma
di violenza, non restare
sola. è importante
cercare aiuto



Modena Sportello antiviolenza in Università
gestito dalla **Casa delle Donne Contro la Violenza**

Dipartimento di Giurisprudenza - Via San Geminiano 3
ufficio 30 - **mercoledì mattina ore 9-13**

Info e appuntamenti **puoidirlo@donnecontroviolenza.it**

371 5430779 anche WhatsApp

Reggio Emilia Sportello antiviolenza in Università
gestito dall'**Associazione Nondasola**

Viale Allegri 13 - **lunedì mattina ore 9-13**

Info e appuntamenti **puoidirlo@nondasola.it**

346 6762905 anche WhatsApp



Numero nazionale antiviolenza **1522** attivo 24h

In emergenza chiama il **112**



Comune
di Modena

