



Puoi dirlo.

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



Sportelli AntiViolenza in Università
il 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 esplicita 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, ricatti, 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

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



- isolamento o ritorsioni esclusione, commenti, perdita di incarichi dopo una segnalazione
- assistere a violenze se sei a conoscenza di violenze contro una persona che conosci, puoi chiedere aiuto

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

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



Anarkikka

● **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

● Cosa puoi fare

- Fidati del tuo disagio È un forte segnale
- Parlarne è un primo passo Non sei sola
- Rivolgiti allo sportello antiviolenza in università 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



● **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!”



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 - ufficio 062 - **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

