

# PROGETTO NON TOCCARMI



**ASD I CINQUE ANELLI**  
ARTI ORIENTALI - DIFESA PERSONALE - CULTURA



**INSIEME CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE**

# PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

## PROGETTO

Scritto e curato dal Dr. Fabio Sederino

Presidente e Tecnico dell'Associazione Sportiva Dilettantistica «I Cinque Anelli»

Tecnico US Acli – Krav Maga & Karate

Fondatore della Scuola Samashiki Ryu & Progetto Non Toccarmi «Difesa Donna & Antibullismo»

«Consulenza Scientifica»

a cura della Dott.ssa Tiziana Dario «Medico Psichiatra»



[www.associazioneicinqueanelli.it](http://www.associazioneicinqueanelli.it)

Il Progetto Non Toccarmi – Contro la Violenza sulle Donne

CONTENUTI ESTRATTI DAL PROGETTO

**«The Warrior Mind: Analisi, Strategie e Tecniche del Confronto»**

**Riconosciuto da US ACLI - LECCE**

PROGETTO

# THE WARRIOR MIND

ANALISI, STRATEGIE E TECNICHE DEL CONFRONTO

*È pericoloso svegliare il leone,  
il dente della tigre è fatale,  
ma la cosa più spaventosa di tutte  
è l'uomo nella sua follia.*



**SAMASHIKI RYU**

ARTI ORIENTALI - DIFESA PERSONALE - CULTURA



## **RINGRAZIAMENTI**

**L'Associazione Sportiva Dilettantistica**



Rappresentata dal Presidente e Tecnico Sportivo US Acli  
Dr. Fabio Sederino

Desidera ringraziare dal profondo del cuore

- **Dott.ssa Tiziana Dario (Specialista in Psichiatria)**
- **Dott. Luigi De Donno (Presidente Regionale US Acli)**
- **Maestro Marco Ceccarini (Maestro 7 Dan e Direttore Tecnico Nazionale Krav Maga US Acli)**
- **Dott. Vito Stefanizzi (Direttore e Maestro dell'Accademia Mille e Una Nota) di Veglie (Lecce)**
- **Tutti i soci dell'Associazione Sportiva Dilettantistica I Cinque Anelli di Veglie (Lecce)**
- **L'allievo Lanciano Harry (distinto per il suo impegno all'interno dell'associazione)**
- **L'allievo Durante Antonio (Cintura Nera 1 Dan) per il supporto dal 2014 ad oggi**
- **Alessio Ciccarese per la produzione del cortometraggio (I Nuovi Giorni)**

"Se conosci il nemico e te stesso, la tua vittoria è sicura.  
Se conosci te stesso ma non il nemico, le  
tue probabilità di vincere e perdere sono uguali.  
Se non conosci il nemico e nemmeno te stesso,  
soccomberai in ogni battaglia."

Sun Tzu

Affiliata US ACLI



Samashiki Ryu

DISCIPLINE

- Arti Orientali
- Civilian Krav Maga
- Women Krav Maga
- Kids Krav Maga
- Laboratori Ricreativi Culturali

PROGETTI ANTIBULLISMO & DIFESA DONNA



USA IL DORSO PER DIFENDERTI  
USA LA LAMA PER COMBATTERE  
USA LA PUNTA PER SOPRAVVIVERE



SAMASHIKI RYU

ASD I CINQUE ANELLI

Arti Orientali - Krav Maga - Karate - Difesa Personale Femminile - Antibullismo

VEGLIE (LECCE)

Info: [associazioneicinquanelli@gmail.com](mailto:associazioneicinquanelli@gmail.com)

[www.associazioneicinquanelli.it](http://www.associazioneicinquanelli.it)



AFFILIATA  
KRAV MAGA US ACLI  
(Disciplina affine del Ju Jitsu)



義  
Gi: Onestà e Giustizia  
勇  
Yu: Eroico Coraggio  
仁  
Jin: Compassione  
礼  
Rei: Gentile Cortesia  
誠  
Makoto: Completa Sincerità  
名誉  
Meiyo: Onore  
忠義  
Chugi: Dovere e Lealtà

Bushido



SAMASHIKI RYU - GOSHIN JITSU

DIFESA PERSONALE GIAPPONESE  
(Disciplina affine del Karate)

CORSI TENUTA DA:

FABIO SEDERNO

- TECNICO DI KRAV MAGA US ACLI -  
- TECNICO DI KARATE US ACLI -  
- FONDATORE SOLIDIA SAMASHIKI RYU -

## SCUOLA SAMASHIKI RYU

*Samashiki Ryu è una scuola, un movimento di pensiero con l'unico scopo di studiare l'uomo nelle sue diverse forme di espressione come: arti marziali, sistemi di difesa personale e combattimento, cultura, benessere, religione, folklore, costumi e antiche usanze dei popoli sia orientali che occidentali, rappresentando così un ponte tra passato e presente, dove un insieme di culture e filosofie si fondono armonicamente per la crescita spirituale e culturale del praticante.*

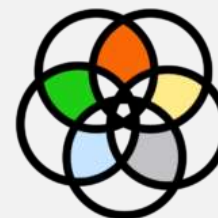


ICinqueAnelli

Veglie (Lecce)



i\_cinque\_anelli



# ASD I CINQUE ANELLI

ARTI ORIENTALI - DIFESA PERSONALE - CULTURA

[www.associazioneicinquanelli.it](http://www.associazioneicinquanelli.it)

# PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

## IMPORTANTE !!!

### A) Lo scopo della dispensa

- La dispensa NON È un manuale di difesa personale;
- La dispensa NON È la sostituzione di un istruttore tecnico qualificato;
- La dispensa NON È e NON DEVE essere considerata un documento tecnico scientifico a tutti gli effetti;
- La dispensa contiene alcune combinazioni di tecniche, solo a scopo illustrativo e informativo. Le stesse NON DEVONO essere praticate senza la supervisione di un Tecnico Specializzato e senza consultare un Medico Professionista.
  
- La dispensa È semplicemente un documento puramente informativo;
- La dispensa È basata sugli studi della Scuola Samashiki Ryu; Non ci sono tecniche migliori e peggiori, ogni scuola le interpreta a modo proprio

*L'autore e tutte le persone menzionate nella presente dispensa NON sono in alcun modo responsabili per eventuali danni o infortuni causati dalle informazioni qui contenute.*

### B) Copyright & Disclaimer

La dispensa «Progetto Non Toccarmi – Contro la Violenza sulle Donne» è di proprietà dell'associazione I Cinque Anelli, distribuita gratuitamente alle associazioni, ai dirigenti scolastici e agli enti sia pubblici che privati che trattano il tema della violenza sulle donne. La distribuzione gratuita della dispensa riguarda solo un piccolo estratto del «**Progetto The Warrior Mind**». Il progetto The Warrior Mind sarà erogato in forma frontale o virtuale ai soci dell'associazione sportiva dilettantistica I Cinque Anelli dietro versamento della quota sociale all'associazione.

### C) Immagini

All'interno ci sono diversi tipi di immagini. Alcune sono di proprietà dell'associazione, mentre altre sono libere da diritti.

### D) Modifiche

L'autore può modificare la dispensa tutte le volte che lo ritiene opportuno.

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

### Progetto Non Toccarmi “Nuovi Giorni” CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE PER DIRE NO ALLA VIOLENZA SULLE DONNE

*Non puoi vivere una favola se ti manca il coraggio di entrare nel bosco*



(Scuola di Krav Maga affiliata a Krav Maga US ACLI Nazionale)

**(LEGGI ATTENTAMENTE)**

Cosa si apprende in un seminario a tema e con una dispensa. Prima ancora di iniziare a pensare alla prevenzione di una potenziale aggressione o stupro, devi capire che, qualora succedesse, la colpa ricadrebbe interamente sullo stupratore, tu non hai colpa. Gli stupratori sono dei predatori. Seguendo un seminario a tema, puoi provare a capire il loro modo di pensare e di aggredire e apprendere grazie ad alcuni consigli utili tecniche per metterti al sicuro o evitare alcune situazioni scomode. Acquisirai alcune informazioni importanti utili per cercare di proteggerti sia psicologicamente che fisicamente. Tuttavia, un seminario o un manuale “NON DEVE ESSERE CONSIDERATO UN SOSTITUTO AD UNA BUONA PRATICA O ADDESTRAMENTO”. Esistono tanti metodi di Difesa Personale di grande rispetto, ognuno presenta una cultura, una storia, una tradizione. Trova una scuola e segui un corso di autodifesa con un istruttore qualificato! Grazie per l’attenzione... Buona Lettura!! Dr. Fabio Sederino



## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE PER DIRE NO ALLA VIOLENZA SULLE DONNE



**TROVA UN CENTRO VICINO CASA TUA**  
**[www.kravmagausaccli.it](http://www.kravmagausaccli.it)**

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE



*Il cortometraggio rispecchia una delle tante storie di violenza che accadono tra le mura domestiche.*

*Da quando Anna ha incontrato Alberto (nomi immaginari), un ricco e affascinante imprenditore, sembra aver trovato finalmente la felicità e la protezione che una donna cerca. Anna e Alberto decidono di sposarsi e vivere in una bella casa. Ad un certo punto però le cose cambiano e tutto quello che sembrava come una fiaba si tramuta in un incubo. Suo marito ha una doppia personalità e dietro l'aspetto del tranquillo marito si nasconde un uomo violento con il vizio dell'alcool. Dopo anni di violenze, per proteggere se stessa e le persone che riteneva in pericolo, decide di raccontare tutto alla sua migliore amica Sara (nome immaginario).*

*La sua migliore amica la convince ad iscriversi ad una scuola di Arti Marziali e Krav Maga. Anna inizia a frequentare le lezioni di nascosto dal marito e ...il resto lo scoprirete.*

*Arriveranno NUOVI GIORNI per Anna !!!*

**Buona Visione!!!**

**Progetto Non Toccarmi (No alla Violenza sulle Donne) - Nuovi Giorni**



## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

### **Autore del Progetto Non Toccarmi:**

L'autore del Progetto Non Toccarmi è il Dr. Fabio Sederino della provincia di Lecce. Si laurea in Lingue e Letterature Straniere presso la Facoltà di Lingue di Lecce nel 2004, con una tesi di laurea in Filologia Germanica «Le Rune, storia ed analisi dell'antico alfabeto del nord».

Nel corso degli anni, pur continuando a lavorare settore turistico alberghiero, non abbandona la passione per le Arti Orientali e la Difesa Personale.

Studia e approfondisce la didattica per l'insegnamento con un Master in «Discipline Antropo-Psico-Pedagogiche, tecnologie didattiche nella scuola», continuando a lavorare sia nel settore turistico che nella formazione come docente di lingua inglese.

Nel 2014 fonda l'Associazione Sportiva Dilettantistica «I Cinque Anelli» affiliata all'Unione Sportiva Acli di Lecce e la Scuola Samashiki Ryu.

Diventa Tecnico di Krav Maga US Acli per la Provincia di Lecce. Oltre al Krav Maga approfondisce e diventa Tecnico di Karate nello stesso ente sportivo.

Durante gli anni organizza e dirige alcuni progetti per il tema «Bullismo» e «Violenza sulle Donne» cercando di diffondere la cultura della prevenzione sia direttamente tramite attività sociali che tramite il sito dell'associazione, attraverso articoli sulla prevenzione.

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

Samashiki Ryu è una scuola, un movimento di pensiero con l'unico scopo di studiare l'uomo nelle sue diverse forme di espressione come: arti marziali, sistemi di difesa personale e combattimento, cultura, benessere, religione, folklore, costumi e antiche usanze dei popoli sia orientali che occidentali, rappresentando così un ponte tra passato e presente, dove un insieme di culture e filosofie si fondono armonicamente per la crescita spirituale e culturale del praticante.

SAMASHIKI RYU



"Krav Maga e Arti Orientali"



Scuola di Krav Maga



Scuola di Karate Do





[www.associazioneicinqueanelli.it](http://www.associazioneicinqueanelli.it)

**Samashiki Ryu**



Quando il nemico si trova a suo agio, può essere messo  
a disagio; quando è sazio, gli si può mettere fame;  
quando è stabile, può essere scosso.

Sun Tzu

**Violenza di Genere**





## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

Riportiamo l'articolo 3 della Convenzione di Istanbul

Art. 3 Definizioni ai fini della presente Convenzione:

- a. con l'espressione «violenza nei confronti delle donne» si intende designare una violazione dei diritti dell'uomo e una forma di discriminazione contro le donne, comprendente tutti gli atti di violenza fondati sul genere che provocano o sono suscettibili di provocare danni o sofferenze di natura fisica, sessuale, psicologica o economica, comprese le minacce di compiere tali atti, la coercizione o la privazione arbitraria della libertà, sia nella vita pubblica, che nella vita privata;
- b. 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;
- c. con il termine «genere» ci si riferisce a ruoli, comportamenti, attività e attributi socialmente costruiti che una determinata società considera appropriati per donne e uomini;
- d. l'espressione «violenza contro le donne basata sul genere» designa qualsiasi violenza diretta contro una donna in quanto tale, o che colpisce le donne in modo sproporzionato;
- e. per «vittima» si intende qualsiasi persona fisica che subisce gli atti o i comportamenti di cui alle lettere a e b;
- f. con il termine «donne» sono da intendersi anche le ragazze di meno di 18 anni.

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

### Tipi di violenze:

La **Violenza fisica** comprende qualsiasi azione che abbia lo scopo di fare del male fisico e terrorizzare la vittima. Violenza Diretta: calci, pugni, schiaffi, spinte, strappare i capelli, morsi, tentativi di strangolamento o uso di armi. Violenza Indiretta: fare del male a persone care o distruggere oggetti di valore affettivo e non solo.

La **Violenza Psicologica** include ogni atto che danneggia l'identità e l'integrità di una donna. Non lascia lividi o segni ma fa male: Attacchi verbali, insulti (fai schifo, fai pietà, non vali nulla, ecc), minacce come (ti ammazzo) o (i tuoi figli verranno con me), (se mi lasci farò del male alla tua famiglia), ecc.

La **Violenza Economica** è il controllo della persona attraverso il denaro. Spesso viene sottovalutata perché fa riferimento anche ad alcuni comportamenti culturalmente accettati come il fatto che un uomo provveda da solo al mantenimento della famiglia. La violenza economica può essere esercitata a vari livelli, come tenere nascosto lo stipendio, riconosca un mensile per le spese di casa, obbligo a firmare documenti sulla fiducia, impedimento nel cercare lavoro e quindi una autonomia propria.

Lo **Stalking** include tutti quegli atteggiamenti e comportamenti volti a perseguitare e/o controllare un'altra persona. Lo stalker può essere un estraneo, ma nella maggior parte dei casi è una persona conosciuta come ad esempio un ex partner. Lo stalking avviene con telefonate, mail, sms o qualsiasi forma di comunicazione. Peggio ancora insegue la vittima, facendosi trovare sotto casa o nei luoghi di lavoro. Assume un profilo falso sui social con lo scopo di controllare la vittima, ecc.

La **Violenza Assistita** da minori in ambito familiare si intende il fare esperienza da parte del bambino o della bambina di qualsiasi forma di maltrattamento, compiuto attraverso atti come la violenza fisica, verbale, psicologica, sessuale ed economica, su figure di riferimento o su altre figure affettivamente significative adulte e minori. Si includono le violenze messe in atto da minori su altri minori e/o su altri membri della famiglia, e gli abbandoni e i maltrattamenti ai danni degli animali.

**PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE**

**La Paura**



## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

La paura è un'emozione naturale del nostro corpo, può sembrare strano ma proprio grazie alla paura il genere umano è arrivato al giorno d'oggi. Essa è un campanello d'allarme che indica all'uomo l'arrivo di un pericolo, come dire “attento! non fare questo o non andare lì, ecc”. Chi non ha paura di fronte a nulla può essere che soffra di un disturbo, al contrario la paura potrebbe essere anche un problema invalidante.

Fin dalla notte dei tempi l'essere umano si è dovuto confrontare con eventi che incutevano timore e paura. La paura sorprende l'uomo mettendogli di fronte la sua limitata possibilità di controllo rispetto a ciò che lo circonda.

Il timore che suscitano il mare in tempesta, l'eruzione di un vulcano, la carestia od ogni altro disastro naturale è valutato alla certezza dell'uomo di non potere alcunché di fronte a circostanze del genere. È per gestire questa impotenza che si sono costruite divinità talmente potenti da essere cause e artefici di tutti i fenomeni naturali, e di conseguenza del destino degli uomini.

Se le divinità avevano volontà, allora, a differenza della incontrollabilità della natura, potevano essere servite e omaggiate al fine di conquistare la loro benevolenza. Attraverso “PREGHIERE e SACRIFICI” era possibile mantenere e contenere i fenomeni naturali spaventosi che si potevano scagliarsi da un momento all'altro.

Spesso i sacrifici a favore delle divinità erano sia umani che animali, il sangue era l'offerta. Un esempio potrebbe essere il mondo pagano del Nord, i vichinghi offrivano in sacrificio animali e umani.

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

La **paura** è un indicatore adattivo del nostro sistema vivente che ci avverte quando un pericolo incombe su di noi. Si tratta di un segnale emozionale intelligente, pari ad altri presenti nel nostro corpo umano, come ad esempio la risposta dolorifica o aggressiva, che rappresentano la reazione a eventi esterni minacciosi per la nostra incolumità.

La paura provoca in noi reazioni corporee: bocca secca, aumento della frequenza del battito cardiaco, aumento della respirazione, motilità intestinale, tensione muscolare, aumento della sudorazione. Le paure possono essere

### INNATE o APPRESE

Paura Innata «Siamo in un bosco a fare attività fisica, all'improvviso sbucano da dietro gli alberi un branco di cani feroci, o lupi, quindi scenario (reale). Paura Appresa, qualunque oggetto che abbia arrecato un danno reale o supposto. La paura sana ci fa riconoscere un pericolo. La paura patologica ce ne rende schiavi.

Altro fattore da considerare è la **FOBIA COMUNE** vs **FOBIA UNIVERSALE**

La prima riguarda la fobia verso i serpenti o lupi, per fare un esempio. La seconda invece è il terrore che ci assale quando un altro essere umano ci aggredisce fisicamente, un criminale che entra in un locale e scarica il caricatore di una pistola su una persona, un pazzo con un grosso coltello intenzionato a ucciderci.

**PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE**



**PAURA INNATA**



**FOBIA  
UNIVERSALE**

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

### Effetti della paura

La paura a volte potrebbe però diventare anche un disturbo da non sottovalutare! Appena il cervello riconosce una situazione di pericolo potenzialmente mortale, le ghiandole surrenali rilasciano tantissima adrenalina nel sistema circolatorio. L'adrenalina è un ormone in grado di produrre forti cambiamenti fisici, psichici e percettivi. Sotto quest'esperienza, il corpo umano subisce una serie di fenomeni naturali che possono essere riassunti brevemente in:

**Effetto visione Tunnel:** l'effetto dell'adrenalina fa dilatare le pupille e la messa a fuoco si concentra sulla minaccia che si sta vivendo. Tutto questo porta alla perdita della visione periferica, dove purtroppo potrebbe portare ad effetti più seri. Si guarda il primo aggressore di fronte e si perde la percezione del branco che ci gira intorno. Spesso questo tipo di visione fa ricordare alla vittima esempio, la canna di una pistola, le mani o la bocca durante uno stupro, ecc.

**Aumento della frequenza cardiaca:** il battito cardiaco aumenta notevolmente.

**Aumento della sudorazione:** in effetti sotto l'effetto della paura, il volto della vittima cambia, le orecchie si arrossiscono, il corpo suda freddo.

**Diminuzione dell'udito:** il cervello elimina tutti i suoni e i rumori che non sono coinvolti in primo piano durante un'aggressione. Se l'aggressore ci urla con una pistola puntata "tira i soldi" il nostro udito si focalizza solo sulla minaccia reale.

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

### Effetti della paura

**Respirazione breve:** il respiro della vittima è breve e la parte del torace si alza e si abbassa a vista d’occhio.

**Rigidità muscolare:** l’adrenalina mette a prova tutta la muscolatura scheletrica per capire se “attaccare o fuggire” da un’aggressione di qualsiasi genere.

**Bocca secca:** vi è una riduzione della saliva e del muco.

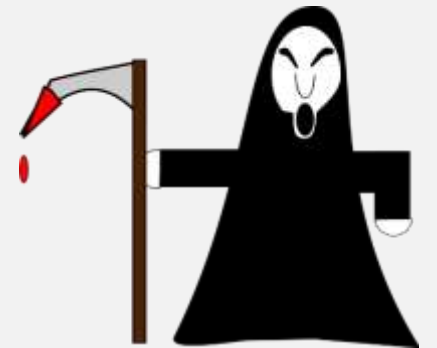
**Voce strozzata:** vi è una riduzione del volume della voce con notevoli strozzature.

**Riduzione del dolore:** tra le tante cose negative, una cosa positiva c’è, il dolore si riduce nel corpo.

**Moviola:** alterazione della percezione del tempo, visione al rallentatore degli eventi che accadono.

**Alterazioni dei colori:** i colori spesso vengono alterati per effetto di tale fenomeno.

Le reazioni al pericolo sono identificabili in una sequenza che inizia con una risposta di **(freezing)**, letteralmente congelamento, ovvero una risposta dove il corpo rimane immobile e l’individuo può scrutare il pericolo per poi decidere se è meglio scappare **(flight)** o se costretti a lottare **(fight)**.





## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

### Effetti della paura

**Freeze (congelamento):** ad esempio, camminiamo in una zona buia e a rischio, sentiamo un rumore e scorgiamo un gruppo di uomini (poco raccomandabili) non distanti da noi. Freeze è la prima reazione e non è altro che la prima risposta alla paura, perché tende a verificarsi quando la minaccia è ad una certa distanza, e il gruppo di uomini non è ancora consapevole della nostra presenza.


**Flight (fuga):** non appena ci si blocca, a causa della risposta di Freeze, ci accorgiamo che il gruppo in questione inizia ad avvicinarsi a passo veloce verso di noi con minacce, la risposta successiva è quella di fuggire dalla minaccia. Il movimento del gruppo e la minaccia ha rotto la nostra attenta immobilità e ci fa allontanare.

**Fight (combattimento):** se non abbiamo via di fuga, e la minaccia diventa davvero un reale pericolo, la maggior parte di noi prenderà la contromisura cercando di lottare per la sopravvivenza.

**Fright (paura e immobilità tonica):** quando le reazioni “fuggi o combatti” sono inutili, si viene presi dal terrore e si rimane immobilizzati, catturati nella presa dello spavento stesso.

**Faint (svenimento):** se il corpo non riesce a far fronte a tutte le fasi descritte in precedenza, avviene Faint o la perdita improvvisa della coscienza.

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE



Ciao ... Mi chiamo Giulia!  
Sarò la tua tutor! In  
queste pagine troverai  
alcuni consigli utili per te  
e per le tue amiche!

Se di sera sei in giro da sola, può capitarti di sentirti in difficoltà o di avere addirittura paura per il tragitto che dovrai fare. Per tale ragione mi sento di darti alcuni consigli utili:

1. Cerca di scegliere sempre percorsi lungo le strade ben frequentate e illuminate (piene di locali e di gente), anche se allunghi il tuo tragitto. Potresti farla prima di giorno e capire bene il tuo itinerario da fare, capire bene le attività commerciali e da chi sono frequentate. Scegli le strade piene di locali “Ristoranti e Pizzerie”, sono aperte fino a tardi. Per raggiungere una destinazione, evita le scorciatoie isolate dal centro. Ti sentirai più sicura. Stato di allerta “Codice Giallo”!

### Stop n°1 – Colori della Consapevolezza


2. Camminando sul marciapiede e devi svoltare per raggiungere il luogo desiderato (evita di fare giri stretti), non avrai il tempo per reagire. La cosa migliore da fare è quella di (fare un giro più largo) si ha più tempo per reagire ad un attacco a sorpresa.

3. Se vedi che qualcuno ti insegue “stai in allerta” e prendi il cellulare. Fai finta di parlare con qualcuno e che lo stai incontrando subito. Non dire al telefono: Ok, ci vediamo tra 10 minuti. L’aggressore potrà agire in maniera rapida.

4. L’aggressore ama assalire le donne con capelli lunghi per afferrarli. Stai in allerta! Questo non significa vivere nella fobia di avere i capelli lunghi, assolutamente no. Un depravato può assalire anche una persona anziana ecc.

5. Non indossare vestiti troppo sexy, specie quando dovete passare in zone a rischio.

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE



Mi raccomando,  
stai sempre attenta  
la sera quando esci.

6. Se devi entrare in auto è consigliabile prima controllare l'abitacolo.
7. Prima di mettere la busta della spesa in macchina, guarda ciò che ti circonda.
8. Se entri in una zona non conosciuta è importante rimanere “vigili”.
9. Se devi per forza di cose entrare in zone poco frequentate, analizza l'area e elabora un piano da attuare e le vie di fuga. Capire cosa utilizzare in caso di necessità come alleato (muro amico, sabbia in caso ci si trovi al mare, bastone, chiavi, penne a biro, ecc).

### Parleremo nello **Stop n°2 – Improvised Weapons**

10. Spesso sai in anticipo che la sera ti toccherà tornare a casa da sola, in questo caso indossa capi di abbigliamento in cui ti senti comoda e sicura nel muoverti con agilità. Importante è avere “scarpe comode” perché in caso di pericolo ti puoi muovere in velocità.
11. Usa la tua assertività ... ricorda che alcune aggressioni avvengono dopo un rituale specifico **Stop n°3 – La comunicazione e i rituali**. Se ti senti in pericolo Meglio gridare “Al fuoco!” anziché “Aiuto!”. La maggior parte delle persone reagisce più prontamente se si sente anch'essa in pericolo. Non farti sopraffare dalla paura!!!

# PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

## LIVELLI DI ATTENZIONE A COLORI



### Focus 1

Ci sono diverse teorie sui colori e l'attenzione.

**Bianco:** in questa fase siamo rilassati e ignoriamo davvero tutto ciò che ci circonda. Se siamo per strada e siamo con la testa in sovrappensiero, ignoriamo tutto e tutti. Questa è la fase preferita dagli aggressori e la maggior parte delle vittime cadono proprio in queste circostanze.

**Giallo:** siamo rilassati, ma consapevoli di dove siamo e cosa ci circonda. In questa fase siamo attenti e controlliamo le persone che sono attorno a noi, se qualcuno è sospetto e se camminando su una determinata strada c'è un pericolo, il nostro corpo è pronto a reagire. Non è assolutamente una paranoia, prestiamo solo attenzione a ciò che ci circonda.

**Arancione:** siamo in allarme perchè il tipo che ci sembrava sospetto ci guarda in modo strano e si avvicina verso di noi. Se la macchina che è di fronte a noi frena bruscamente e il tipo scende con aria del tutto poco amichevole. In questa fase si hanno pochi secondi per mettere a fuoco e focalizzare cosa fare.

**Rosso:** pericolo in corso. Qui occorre capire se lottare o scappare! In questa fase generalmente, il tizio che è alticcio e ci spinge con la mano o ci minaccia con il dito di fronte alzando la voce, sicuramente non vuole invitarci a bere qualcosa insieme a lui. In questa fase, occorre attaccare un punto debole come genitali, occhi, gola ecc e scappare immediatamente.

# PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

## LIVELLI DI ATTENZIONE A COLORI

Ci sono molte teorie sui livelli di attenzione a colori. Per semplificare ho preferito usare questi elencati sotto. Nel Progetto «The Warrior Mind» si scende nello specifico.



Focus 1a

1 Livello	2 Livello	3 Livello	4 Livello
INCONSAPEVOLI IMPREPARATI	RILASSATI IN ALLERTA	CONSAPEVOLI DEL PERICOLO	PERICOLO REALE LOTTA



Cerca di mantenere questo stato di ALLERTA quando ti trovi in alcuni ambienti poco sicuri o quando senti che chi ti sta intorno non è gente raccomandabile. Magari se cammini in una zona a rischio, stai rilassata ma tieni a portata di mano: ombrello per colpire, chiavi ecc.

**PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE**



## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

### Improvised Weapons



#### Focus 2



Usa sempre chiavi colorate o con cappuccio di gomma colorato, in quanto se devi aprire “con estrema urgenza” la porta di casa o la tua auto “non puoi perdere tempo a CERCARE la chiave giusta.

**Regola n°1:** se abbiamo modo di capire che siamo in pericolo occorre:

- 1) analizzare velocemente il contesto ambientale (dove sono?)
- 2) escogitare eventuali vie di fuga (porte, scale, ecc)
- 3) trovare i nostri alleati nella difesa personale. Gli alleati possono essere:

**Naturali** (sabbia, terreno, acqua, sassi, rami, ecc) - **Artificiali** (muro, palo della corrente, ecc)

Gli oggetti da difesa personale che un esperto impara ad usare possono dividersi per tipologia e non possono per alcune essere portate (esempio coltello) ma se un’aggressione avviene in un centro commerciale e la vita è in pericolo trovandolo sotto mano si cerca di “sopravvivere”.

**Oggetti per distrarre:** sono tutti quegli oggetti che vengono lanciati per distrarre l’aggressore e fuggire. Per citarne alcuni: Chiavi, monete, cappello, borsa, liquidi ecc.

**Oggetti Scudo / Protezione:** sono quelli che vengono usati contro l’aggressore a mo di scudo per allontanare o proteggere. Per citarne alcuni: Sedia, zaino, libro, giubbotto, 24 ore, ecc

**Oggetti da percussione:** sono quelli che vengono usati contro l’aggressore per colpirlo con tutta la forza rendendolo inoffensivo: bastone, giornale arrotolato, ombrello, bastone, bicchiere, cintura con fibbia, ecc

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

### Improvised Weapons



Focus 2a



Una semplice penna, potrebbe diventare uno strumento efficace di difesa personale. Viene usata per colpire i punti vitali

**Oggetti perforanti:** sono quelli che vengono usati contro l'aggressore per colpirlo con tutta la forza rendendolo inoffensivo creando spesso danni (se la vita è in pericolo): Matite / Penne forbici, ombrello, cacciavite, ecc

**Oggetti da taglio:** sono quelli che vengono usati contro l'aggressore per colpirlo e tagliarlo creando danni a volte superficiali e a volte importanti, oggetti che non si possono portare ma le aggressioni possono avvenire in qualsiasi punto o locale (centri commerciali, bar, ecc). Per citarne alcuni: coltelli, bottiglie rotte, taglia carte, ecc.





## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

In questo caso, il terreno viene sfruttato per controllare l'avversario tramite una leva articolare.



Minaccia



Spinta con una mano



Leva articolare



Pressione a terra - terreno amico

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

Il terreno viene  
usato per  
scaraventare  
l'avversario a terra.



Attacco laterale - Parata - Colpo di palmo



Leva al collo e calcio ai genitali



Rotazione della testa e strangolamento



Proiezione e controllo



## Armi Occasionali

# PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE



## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

Fai attenzione in discoteca. Non fidarti di nessuno e mantieni la tua mente in codice giallo!

Leggi accanto sul GHB



Se di sera esci e vai in un locale o in discoteca, pub, bar ed altri locali ci si può trovare in spiacevoli situazioni o si possono subire molestie sessuali da parte di qualcuno. Ricorda questi piccoli accorgimenti:

Tieni sempre d'occhio la bibita o il drink che hai ordinato – perché in pochi secondi qualcuno ti potrebbe versare qualcosa nel bicchiere, esempio alcune gocce di **GHB** (definita oggi la droga dello stupro). **Stop n°4 – Tipologia di stupratori.**

*Il **GHB** (acido gamma-idrossibutirrico) è un farmaco utilizzato in medicina come sonnifero o sedativo.*

*La sostanza si presenta come inodore ed insapore e può essere facilmente sciolta in una bevanda senza che la vittima se ne accorga o renda conto. Questa sostanza, combinata con l'alcool dei drinks, a distanza di circa 5-20 minuti dall'assunzione, può causare effetti quali la perdita del senso della realtà, nausea e problemi respiratori. La vittima al suo risveglio non riesce a ricordare che cosa le sia successo.*

**TI DROGO, TI STUPRO E NEMMENO LO RICORDI**

**Attenzione ai drink!!!**



## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE



Fai attenzione in discoteca. Non fidarti di nessuno e mantieni la tua mente in codice giallo!

1. Se qualcuno insiste a offrirti da bere, mi raccomando, vai al bancone e osserva attentamente cosa viene versato nel bicchiere. Non sei obbligata a baciarlo o a farti toccare per ringraziarlo, la scelta è stata sua, un semplice grazie è più che sufficiente!
2. Se un'amica non stesse tanto bene e si allontanasse con qualcuno, valla a cercare per vedere se tutto è a posto.
3. Se qualcuno ti importuna, vai subito al titolare del locale o alla sicurezza. Ricorda sempre di tenere il numero di emergenza sul tuo cellulare.
4. Se la sera devi andare ad un appuntamento, corso, spettacolo, ecc ... considera sempre a come tornare a casa (mezzi pubblici, genitori, amici, ecc.)
5. Ricorda di non accettare mai passaggi da sconosciuti, anche se molto simpatici.
6. Se una tua amica, al contrario di te, ti invita ed insiste a farti salire in macchina con uno sconosciuto o una persona conosciuta da appena un ora in un locale "DEVI RIFIUTARE" fatti venire a prendere da qualche familiare o qualcuno che conosci e ti fidi e nello stesso tempo cerca di restare in contatto con la tua amica. Ricorda di tenere di prendere il numero di targa dell'auto se ne hai la possibilità.

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

Quello che spesso accade dopo aver bevuto dei drink con delle sostanze all'interno.

### ATTENZIONE -Trovato in rete (Linguaggio Scurrile)

*Ieri sera mi sono sco\*\*\*\* Lucia.*

*-Ma dici sul serio?*

*-Sì!!! Era fuori, cioè fuorissima!*

*Cadeva da tutte le parti e continuava a dire che voleva andare a casa. Allora io le ho detto "Guarda, qua c'è casa mia" e così è salita su.*

*-Ca\*\*o che storia! Che c\*!\*! E.... Sco\*\* bene o.... Allora?*

*- Beh, era proprio fusa. Stamattina non si ricordava niente. Però oh... me la sono sco\*\*\*\* tre volte. Cioè... Ho fatto quello che mi andava eh eh...*

*-E stamattina? Te la sei sco\*\*\*\* ancora?*

*- Ma va! Quella se è lucida mica ci sco\*\* con me.*



## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE



*E la cosa più triste è che la maggior parte delle persone che leggeranno questo testo, penseranno che la colpa sia di Lucia, che non è stata in grado di prendersi cura di sé, di aver bevuto troppo. Una ragazza non dovrebbe ubriacarsi, perché poi succede quel che succede.*

*Allora immaginate che Lucia stanotte non beva. Si stanca della festa e decida di prendere un taxi che la lasci sotto casa e quando è al portone arriva un tipo, la butta dentro e la violenta. Ma se non beve e prende un taxi qualcuno dirà che Lucia non dovrebbe andare in giro a certe ore della notte.*

*Immaginate che neanche questo fa. Un pomeriggio esce a correre da sola in un parco. E uno la violenta. E ci sarà gente che dirà che doveva fare più attenzione. Non si esce a correre da sole.*

*Immaginatevi che non beve, non va in giro di notte, nemmeno esce a correre, ma ha un fidanzato, che una notte vuole sco\*\*\*\* e lei no. Avete capito come va a finire.*

*Allora qualcuno dirà che dovrebbe scegliere meglio i suoi fidanzati. Il problema non è Lucia, quello che lei fa o smette di fare. Lucia porta sulle spalle uno zaino pieno di colpe e vergogna: "Non dovevo bere tanto... Mi fidavo di lui... La colpa è mia per non essere andata a casa prima... etc.. etc"*



## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

### Prossemica e Difesa Personale

In questa slide ti parlerò della distanza, in particolare modo della prossemica nella difesa personale.

La **prossemica** è la disciplina creata dall'antropologo Edward Hall che lui stesso la definisce con le seguenti parole: «**studio dell'uso che gli individui fanno dello spazio sociale e personale**». Hall ha osservato che la distanza relazionale tra le persone è correlata con la distanza fisica, ha definito e misurato quindi quattro "zone" interpersonali:

- zona intima
- zona personale
- zona sociale
- zona pubblica



Nella Difesa Personale, specialmente con tipi aggressivi, dobbiamo cercare tramite la guardia “Assertiva” e di tenere lontano gli aggressori al di fuori del cerchio rosso.

# PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE



## Focus 3



### Comunicazione e i rituali

Molto si è parlato della comunicazione sia nel mondo umano che animale e possiamo dire che ogni comportamento è comunicazione e ogni comunicazione è comportamento. Ad ogni azione segue una reazione, ma occorre dire che ogni azione è prima di tutto un comportamento comunicativo.

La comunicazione non è solo verbale, spesso ci sono dei segnali non verbali che ci indicano diversi messaggi che possono dimostrare sia approvazioni che dissapori. Se al messaggio “fatti da parte, comando io e sono il più forte”, l’altro risponderà “ok, riconosco la tua forza”, la relazione verrà definita complementare. Se al contrario si risponde con un “No” allora in quel caso si parla di simmetrica dove spesso parte quella che viene definita **ESCALATION = Fase Visiva – Fase Verbale – Contatto – Lotta**

Occorre portare la situazione in una fase di **DE – ESCALATION** importante per la gestione del conflitto

La postura del corpo deve **COMUNICARE**: “*Non ho intenzione di combattere ma sono pronto a difendermi*”

- Postura del corpo bilanciata (50 e 50). La postura «Assertiva» consente di muoversi con agilità.
- Mani alzate (Guardia Assertiva) come se volessimo negoziare.
- Usare un linguaggio socio culturale in linea con la persona.
- Evitare di sorridere, potrebbe sentirsi preso in giro.
- Mantenere il contatto visivo e la distanza di sicurezza.
- Non assumere posizioni spavalde.

**Aggressivo – Passivo – Assertivo**, sicuramente quest’ultima è la migliore.

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

Una parte fondamentale nella Difesa Personale è la “respirazione”. Il respiro collega i nostri movimenti alle nostre emozioni, da cui spesso nascono le nostre tensioni.

La corretta respirazione porta ad una corretta gestione della paura e il corpo riesce a reagire senza blocchi e ad essere fluido nei movimenti. Una persona che non è preparata alla difesa personale, una volta che percepisce il pericolo, c'è un aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna causando un blocco talmente forte che spesso si rimane paralizzati.

Tutto questo accade perché il forte stress e il nuovo stato emotivo portano il cuore a lavorare con difficoltà e il sangue non ossigena a sufficienza il corpo. La preparazione alla respirazione è di fondamentale importanza e viene fatta una corretta pratica con l'inspirazione dal naso e l'espiazione dalla bocca.

### LA RESPIRAZIONE



## TIPOLOGIE DI STUPRATORI



## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

### Stupratore per compensazione

Questa tipologia di stupratore è rappresentata da persone che spesso hanno dei problemi. Generalmente è il meno violento e non ha autostima e vive isolato dalla società. Non vuole fare del male alla donna che sta subendo l'atto di violenza, in effetti, durante lo stupro, vuole assicurarsi che va tutto bene e che l'atto sessuale sia un atto di gradimento per entrambi. Non vuole fare male e addirittura vuole rimanere in contatto con la vittima per poter rifare l'atto sessuale.

- Spesso, non è fidanzato né sposato e vive con i genitori.
- Ha pochi amici e un carattere abbastanza introverso.
- Passa molte ore al giorno guardando materiale pornografico.
- Ha molte deviazioni sessuali, come l'esibizionismo, voyeurismo, feticismo e masturbazione.
- Ha poca autostima e lo scopo dello stupro nasce proprio per aumentarla.
- Usa poca violenza, anzi usa lo stretto necessario per possedere la vittima.
- Non è sportivo.
- Generalmente porta a casa un oggetto della donna come trofeo.
- Parla con gentilezza e si preoccupa della vittima.
- Dopo lo stupro vuol rimanere in contatto con la vittima per capire il suo stato.
- Annota i suoi stupri e generalmente colpisce ogni 7 – 15 giorni.

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

### Stupratore per rabbia

Questo stupratore al contrario del primo, vuole fare del male, vuole possedere. Non lo fa per soddisfare la propria fantasia sessuale, stupra per fare del male e vorrebbe farlo con tutte le donne del mondo e punirle per delle ingiustizie che lui crede di essere vittima. Quando stupra usa un linguaggio volgare e parole pesanti.

- Ha una situazione familiare problematica, violenze, incomprensioni, ecc.
- Solitamente è stato cresciuto da un solo genitore (padre) e sicuramente ha un senso di rabbia contro le donne.
- Fa molto sport e ama quelli dove c'è contatto fisico.
- Intrattiene diversi rapporti extraconiugali.
- Ha un temperamento violento.
- Tende a terrorizzare la vittima mentre compie l'atto. Strappa i vestiti, morde, prende a pugni, ecc.
- Cerca di sottometterla in diversi modi.
- Non ha cura del suo stato e non la contatta.
- Generalmente colpisce 1 – 2 volte all'anno.

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

### Stupratore per potere

Questo stupratore vuole avere potere sulle donne. Lo stupro rappresenta uno strumento per manifestare la propria virilità e dominio sulla vittima. Pensa di essere superiore e vuole stuprare perchè pensa sia un suo diritto. Lui comanda la vittima e quest'ultima deve obbedire ad ogni sua richiesta.

- È cresciuto in famiglie con un solo genitore e spesso è stato vittima di abusi sessuali.
- È un narcisista e cerca conferme alla sua immagine di maschio dominatore.
- Guida una macchina sportiva, cerca di dare un'immagine di successo.
- Fa lavori prettamente associati alla mascolinità.
- Adocchia e rimorchia la vittima.
- Stupra la donna in diversi modi anche se preferisce vaginalmente.
- Il sesso è un atto predatorio e impulsivo. Lui è un cacciatore.
- Porta con sé un'arma con cui minacciare la donna e farla collaborare allo stupro.
- Non prova rimorso, non contatta la vittima.

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

### Stupratore sadico

Questo stupratore è il più pericoloso di tutti. Oltre a sottomettere e a far male alla vittima, ha voglia di infliggere anche ferite. Spesso ama dopo lo stupro o durante lo stesso, di tagliare e infliggere delle ferite alla vittima.

- Circa il 60% dei soggetti è cresciuto in una famiglia monoparentale.
- La maggior parte dei soggetti ha subito ripetuti abusi sessuali.
- Generalmente il padre era uno stupratore.
- Il sadico, spesso è sposato ed è un buon padre di famiglia.
- Per terrorizzare la vittima, usa bavagli, nastro adesivo ecc.
- Cerca di comunicare con la vittima per farle dire cose che aumentino la sua eccitazione sessuale.
- Spesso fa uso di sostanze stupefacenti.
- Spesso costringe la donna al sesso orale prima di stuprarla.



**PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE**



**Mezzi Pubblici**

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

### Nei mezzi pubblici

Quando si attende ad una fermata, può essere più sicuro stare con le spalle rivolte al muro o tenersi vicino ad altre persone (meglio se donne). Nei mezzi pubblici devi tenere lo stato di allerta GIALLO, devi essere rilassata ma devi essere “vigile”, perciò ti consiglio di:

- Già prima di salire su un mezzo pubblico, fatti un’idea di chi sono gli altri passeggeri. Osservali e pensa: Chi potrebbe essere pericoloso? Chi sta al suo fianco? Chi mi mette a disagio? Chi potrebbe darmi una mano in caso di pericolo?
- Sull’autobus cercati un posto singolo, possibilmente vicino al o alla conducente. Su un treno a scompartimenti chiusi vedi di sederti in uno scompartimento in cui si trova già qualche altra donna.
- In caso devi viaggiare in treno da sola, se puoi, cerca di viaggiare di giorno ..... sicuramente sarai più tranquilla nel tuo tragitto.
- Quando devi scendere, guarda chi scende con te, attenta se qualcuno ti insegue e se ti rendi conto che sei inseguita, cerca di entrare in un locale e prendi qualcosa. Nel frattempo manda un messaggio o chiama qualcuno.

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

### Nei mezzi pubblici

- Se vieni molestata da un uomo su un mezzo di trasporto pubblico, puoi reagire in vari modi come segnalare il comportamento di quest'uomo, dicendo ad alta voce che cosa sta facendo (Che fa ... non mi tocchi!) in modo da farti sentire da un gran numero di passeggeri all'interno del mezzo. Se l'uomo o il molestatore ti dà del "Tu", dovresti sempre dargli del "Lei", i passeggeri devono capire che per te è un estraneo. Puoi dire ad esempio: "Mi lasci in pace!" "Non mi tocchi!" "Cosa fa?", ecc.
- Cambia posto, allontanati quanto prima. Se sei inseguita, mentre con la coda dell'occhio tieni sotto controllo chi ti insegue, cerca di tirare fuori dalla borsa qualcosa da usare come oggetto di autodifesa (pettine, penna, profumo, ombrello, ecc).
- Impara la tecnica di autodifesa denominata **SING**, un acronimo inglese che sta per **Solar Plexus** (plesso solare), **Instep** (dorso del piede), **Nose** (naso), **Groin** (inguine). Sono i quattro punti di attacco su cui dovresti concentrarti quando vieni afferrata da dietro alle spalle. Colpisci il plesso solare con una gomitata e calpesta il dorso del piede con tutta la forza che puoi. specie se hai i tacchi. Quando l'aggressore molla la presa, girati e usa il palmo della tua mano per colpire il suo naso con un movimento dal basso verso l'alto. Infine, colpisci l'inguine con una ginocchiata.



## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

### Pericoli del Web



Internet offre molte opportunità per conoscere gente nuova in modo molto semplice e non convenzionale. Stai attenta però, la rete presenta un grosso svantaggio ... recuperare informazioni sulla potenziale vittima. Un potenziale stupratore, ti segue prima on line, vede chi sei, chi frequenti, dove vai di solito, attua un piano e poi agisce. Quindi... ti consiglio di:

- Non essere mai precipitosa nel comunicare sui Social i tuoi dati personali come il nome, l'indirizzo o il numero di telefono.
- Utilizza preferibilmente un "nickname"... sicuramente è meglio
- Evita di postare foto sexy o farti selfie sexy di fronte allo specchio, di mettere foto dei locali che frequenti. Un aggressore fa senza dubbio 2 + 2.
- Sui Social, ci sono dalle impostazioni "privacy" delle funzioni che possono aiutarti. Non chiedere amicizia a tutti e non accettare amicizia da tutti! Ci sono persone che sui social hanno 5.000 contatti e nella vita reale ne conoscono appena 300. Fai attenzione!
- Se qualcuno ti importuna in chat, oppure ti invia foto porno, chiedendoti l'età con insistenza l'età o ti scrive messaggi a sfondo sessuale, offrendoti soldi o ricariche telefoniche, evita nel modo più assoluto. Denuncia tutto alla polizia postale o chiedi aiuto! Ricorda le chat memorizzano tutto!

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

- Se intendi incontrare una persona conosciuta su Internet, decidi sempre tu luogo e ora. Ti consiglio di scegliere un luogo molto frequentato o un locale che di solito frequenti, dove i proprietari ti conoscono ... sicuramente sarai più tranquilla, in alternativa, porta qualcuno con te.
- Se ti arrivano chiamate insistenti, fatti furba, fai rispondere a qualcuno che conosci, magari fingendosi anche il tuo fidanzato, magari cambierà idea. Oppure minacciandolo con una denuncia o blocca semplicemente la chiamata con le funzioni del cellulare.
- Scarica applicazione che ti consente di registrare le chiamate, potresti averne bisogno, sai a volte una registrazione può essere una prova per una denuncia.



# PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE



## Strangolamento

La donna spesso e volentieri viene attaccata con **“Strangolamento con entrambe le mani”** dove se si non agisce in tempo, le conseguenze potrebbero risultare letali. Realizzato, esercitando con una o due mani una violenta costrizione del collo. **Strangolamento**: avviene quando la pressione viene applicata ad entrambe le arterie carotidee interrompendo l’afflusso di sangue al cervello (le arterie carotidee si occupano di trasportare il sangue ossigenato dal cuore al cervello).

Lo strangolamento causa lo svenimento della vittima per mancanza del flusso di sangue/ossigeno al cervello. Lo strangolamento è un’aggressione brutale e potenzialmente letale in quanto la vittima viene presa di sorpresa e la sua reazione naturale generalmente è quella di portare le mani verso la gola, dall’esterno, per cercare di liberare la presa cercando di inserire le dita tra le mani dell’aggressore e la propria trachea...purtroppo la manovra non avrà esito positivo!

## Segni esterni

Lesioni ecchimotiche (lividi), localizzati sulle superfici laterali del collo. Spesso si riproducono la forma delle dita o dei polpastrelli. Lesioni a forma di semiluna, prodotte dalle unghie dell’aggressore.

L’aggressore è probabilmente più forte, più grosso e più violento della vittima

La vittima ha al massimo 2 secondi per reagire e aprire le mani dell’aggressore

La vittima dopo aver aperto la presa dell’aggressore deve fare qualcosa per impedire che riprenda a strangolare (colpire punti vitali)

e

**FUGGIRE**

1. Strangolamento con entrambe le mani



2. Rotazione e liberazione



3. Gomitata laterale



4. Ginocchiata ai genitali



1. Strangolamento laterale



2. Liberazione e palmo ai genitali



3. Gomitata al mento



4. Ginocchiata ai genitali







Seminario 29 Novembre 2018



Antistupro – 29 Novembre 2018



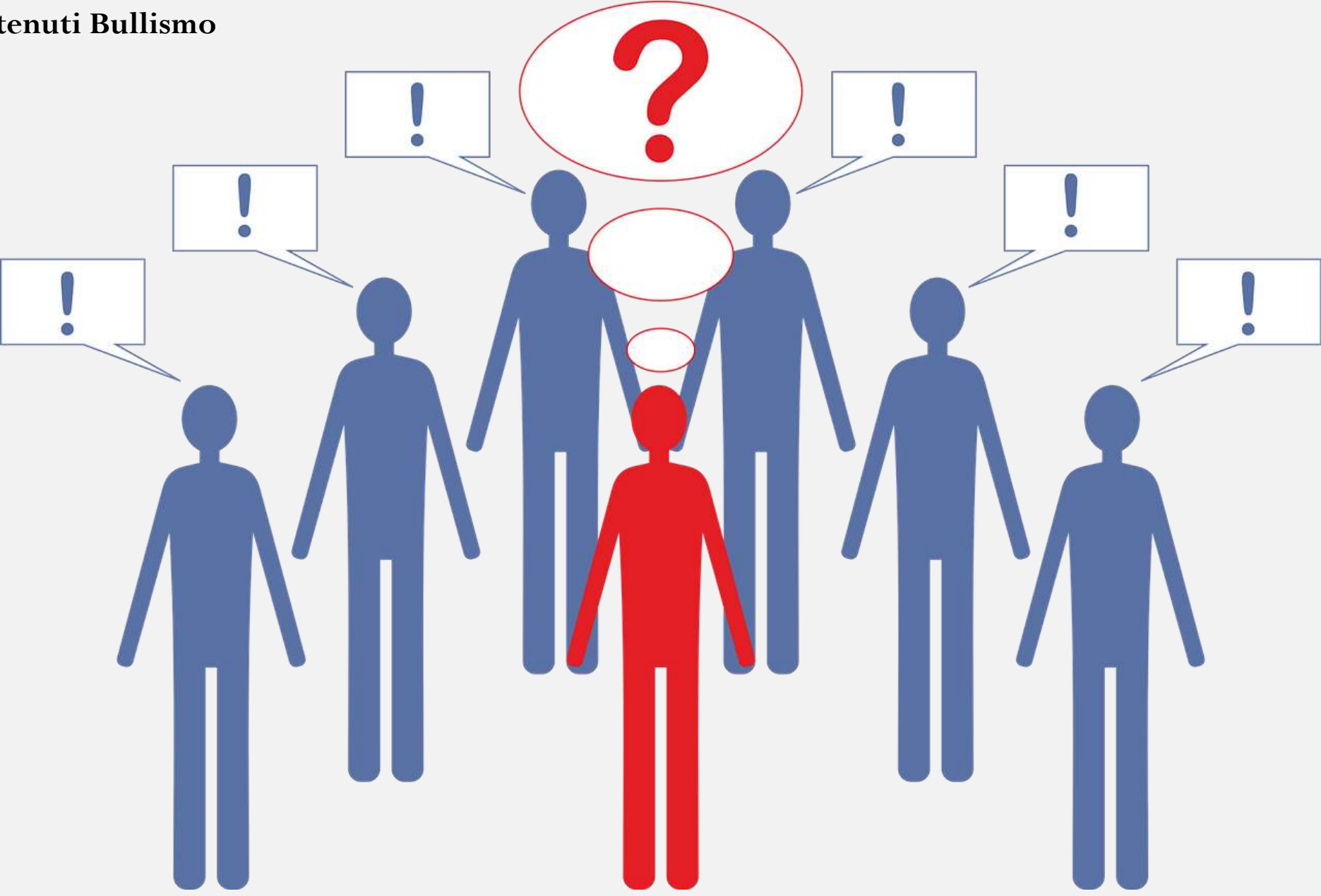
ASD I CINQUE ANELLI

Ringrazia il lettore per l'attenzione!!

In caso di problemi, sotto riportiamo il numero da fare in caso di emergenza.

15222 NUMERO  
ANTI VIOLENZA  
E STALKING

**Bonus Contenuti Bullismo**



## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO IL BULLISMO

### Antibullismo (Breve Sintesi)

Il bullismo è una forma di prepotenza continuata fatta dal bullo ai danni di un ragazzo più debole il quale provando un senso di forte angoscia, si isola dal gruppo e da tutti perchè si sente impotente perchè non riesce a difendersi. Lo scopo del bullo è di intimidire la vittima con sguardi minacciosi, offese e spesso e volentieri usando violenza.

Il Bullismo spesso è “**diretto**” quando gli attacchi nei confronti della vittima sono diretti come: offese, spinte, prese in giro, umiliazioni e violenza fisica, spesso fatte davanti ad altri coetanei. Bullismo “**indiretto**” quando tutto viene fatto alle spalle della vittima, esempio con pettegolezzi e calunnie con lo scopo di isolare la vittima. Ancora può essere definito “individuale” o di “gruppo”.



Il Bullo è un soggetto molto forte (almeno così pensa) che ama il dominare e prevaricare l’altro, generalmente il più debole. Generalmente è un soggetto ostile e si oppone ai propri insegnanti e genitori, vuole prevaricare su tutti e soprattutto a chi non riesce ad opporsi.

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO IL BULLISMO

Possiamo distinguere il bullismo in:

**BULLISMO FISICO:** il bullo colpisce la vittima con calci, pugni, spintoni, tirata di capelli, sputi in faccia o peggio ancora molestandolo sessualmente.

**BULLISMO VERBALE:** il bullo si prende gioco della vittima, umiliandola e prendendola in giro, dicendole frequentemente cose poco gradevoli, chiamandola con nomi offensivi o nomignoli inventati (se grosso CICCIONE, se ha gli occhiali QUATTROCCHI, ecc), minacciandola, dicendo il più delle volte parolacce e offese contro la vittima.

**BULLISMO PSICOLOGICO:** il bullo ignora o esclude la vittima completamente dal suo gruppo, addirittura allontanandolo dai propri compagni o mette in giro false voci sul suo conto.

**BULLISMO ELETTRONICO:** il bullo invia messaggi molesti alla vittima tramite messaggi o tramite chat sui social. Spesso lo filma e invia i video on line diffamandolo sui social. Questo potrebbe portare conseguenze disastrose.

Consigli per la potenziale “vittima” ...

- 1) Se il bullo ti provoca, ignoralo andando avanti.
- 2) Ricorda che il bullo “ama divertirsi” quando vede che hai paura o ti arrabbi
- 3) Se ti costringe a fare qualcosa, cerca di usare l’assertività “guardalo negli occhi e di NO”
- 4) Se il bullo vuole qualcosa, non fare a botte...dagli pure ciò che vuole a una sola condizione, deve essere un “cedo temporaneo”. Occorre subito avvisare i genitori e i docenti. Il male deve essere troncato sul nascere!
- 5) Usa assertività facendo capire che il bullo non è spiritoso, farà una pessima figura. Avvisa sempre i genitori e i tuoi insegnanti.
- 6) Molte volte il bullo ti provoca quando sei da solo. Stai vicino ad adulti e a compagni che possono aiutarti in caso di pericolo, non si avvicinerà, stai tranquillo.

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO IL BULLISMO

### Campanelli di allarme per i genitori ...

- 1) Evitare di andare a scuola.
- 2) Isolamento e carattere introverso.
- 3) Lividi, ferite o graffi che non sa spiegare.
- 4) Riluttante nell'andare a scuola.
- 5) Mal di pancia e mal di testa.
- 6) Vestiti rovinati e strappati.
- 7) Affamato perchè salta la merenda.
- 8) Chiede soldi improvvisamente.
- 9) Dorme male e spesso fa incubi.
- 10) Si rifiuta di parlare della scuola.
- 11) Si comporta da bullo con i più piccoli.
- 12) Mancanza di autostima e voglia di studiare.

### Per i genitori o persone vicine ...

- 1) Cercare di educare il bambino/ragazzo ad essere positivo.
- 2) Invita a non rimanere indifferente davanti a ingiustizie.
- 3) Parlare con le insegnanti senza minimizzare il problema.
- 4) Aiutare il bambino a fare attività anche fuori dalla scuola per aumentare l'autostima (Difesa Personale, Antibullismo, Arti Marziali) sono le più indicate in questi casi.
- 5) Controllare il cellulare e i profili dei social network, potreste scoprire quello che volete.
- 6) Potrebbe essere vittima di bullismo elettronico! Spiare (brutto termine) ma occorre farlo per tenere sotto controllo i suoi passi sul web e i commenti sul suo profilo social



## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO IL BULLISMO

### Per i ragazzi ... (SE SEI VITTIMA DI BULLISMO)

- 1) Cerca di parlarne con i genitori, se ti sta accadendo qualcosa non è colpa tua.
- 2) Non isolarti! Non sei solo, c'è sempre chi ti vuole bene e chi ti appoggi.
- 3) Non far passare troppo tempo. Potrebbe essere sempre più pericoloso.
- 4) Frequenta dei corsi di Difesa Personale, ti insegnerà a “essere positivo – acquisire sicurezza – saper fronteggiare la situazione”

### Per i ragazzi ... (SE ASSISTI AD EPISODI DI BULLISMO)

- 1) Non far finta di nulla. Intervieni se puoi direttamente o chiedi aiuto
- 2) Se il compagno non vuole essere aiutato per paura, avvisa subito i genitori o insegnanti.
- 3) Fai capire al bullo che l'atteggiamento è sbagliato e che quello che sta facendo non farà altro che portargli guai e a essere rifiutato dalla società. Sarà solo figo per il suo branco!

### Vittima da “Adulto”

Le conseguenze psicologiche del bullismo sulla vittima possono essere molto serie e possono manifestarsi fino in età adulta e spesso le ripercussioni si possono protrarre per tutta la vita.

Purtroppo, se il bullismo non viene fermato in tempo e il bambino non riesce ad uscirne fuori superando gli ostacoli, in età adulta rischia: la stabilità psichica, il carattere (vede tutto negativo), i rapporti relazionali. Le vittime mostrano ansia, insicurezza, attacchi di panico e mancanza di autostima. Sono maggiormente esposti a rischio di depressione e fallimenti in tutti i campi, sia lavorativi che sentimentali. Purtroppo se non si interviene in tempo, la vittima del bullismo (prima bambino) poi adulto, potrebbe avere anche istinti particolari, ossia il “suicidio”.

## PROGETTO NONTOCCHARMI – CONTRO IL BULLISMO

### Bullo da “Adulto”

Il bullo, una volta diventato adulto, potrà avere degli atteggiamenti aggressivi che spesso portano alla “criminalità” o nel compiere cose “poco lecite e legali” o nel caso di un contesto lavorativo arrivano ad esercitare “mobbing”. La loro prepotenza e il potere che da bambini esercitavano per avere senza lavorare “tutto” facilmente: copiare i compiti dalla vittima “secchione”, avere la merenda, ecc...da grande la pretesa della merenda potrebbe essere “un estorsione”, “un furto”, uno stupro.





# ASD I CINQUE ANELLI

ARTI ORIENTALI - DIFESA PERSONALE - CULTURA



*Uno studente disse al suo Maestro:*

*"Tu mi insegni a combattere e mi parli di pace, come puoi conciliare le due cose?"*

*Il Maestro rispose:*

*"E' meglio essere un guerriero in un giardino che un giardiniere in guerra."*