



#2030StopGenderViolence

# 10 consigli per prevenire le violenze domestiche

---

Tutti possono fare qualcosa contro le  
violenze domestiche, sia chi è  
direttamente interessato sia chi non lo è

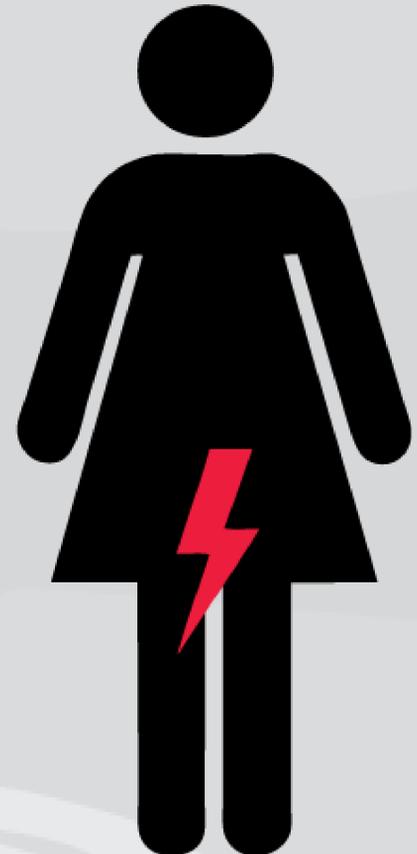
Le violenze domestiche riguardano tutti, ricchi e poveri, istruiti e non istruiti, giovani e vecchi, neri e bianchi, gay ed etero. Si stima che più di una donna su tre e un uomo su 12 abbiano già subito **violenze fisiche, psicologiche o sessuali** dal proprio partner.



**Violenze  
fisiche**



**Violenze  
psicologiche**



**Violenze  
sessuali**

## **Questo deve cambiare!**

Se questo problema ti riguarda o se ti chiedi cosa puoi fare per dare una mano, ecco 10 consigli per aiutarti a porre fine alle violenze domestiche.

# 1. Come riconoscerne i segnali

La violenza può verificarsi sin dall'inizio di un rapporto oppure dopo mesi o addirittura anni di vita insieme. **Ecco alcuni segnali che devono mettere decisamente in allarme:**

- Il tuo/la tua partner è geloso/a dei tuoi amici o del tempo che trascorri in sua assenza
- Cerca di dissuaderti dal vedere i tuoi amici denigrandoli continuamente.
- Cerca di farti vergognare e di metterti in imbarazzo.
- Cerca di controllare le tue attività. Ti chiama dieci volte al giorno per sapere dove e con chi sei.
- Vuole avere il diritto di controllare le tue spese.
- Cerca di sminuirti e ti addossa la colpa dei vostri problemi di coppia.
- Vuole impedirti di lavorare.
- Ha delle pretese sui tuoi beni personali.
- Minaccia di usare violenza su di te, su un familiare o su un animale domestico per ottenere ciò che vuole.
- Ti fa pressioni per ottenere rapporti sessuali o determinate pratiche che non ti piacciono, o ti ha già costretto a metterle in atto (in questo caso si tratta di stupro).
- Si è già mostrato/a violento/a (ad esempio uno schiaffo), poi si è scusato/a giurando che *"Non succederà mai più."*
- Ti ha già minacciato con un'arma da fuoco o con un coltello.

# 2. Non girarti dall'altra parte

La polizia sente dai testimoni sempre lo stesso ritornello: *"Avevo visto/sentito/percepito situazioni di violenza in casa loro, ma la cosa non mi riguardava/non osavo immischiarmi"*.

**Invece sì, ti riguarda e devi intervenire!** Se sospetti una situazione violenta in casa dei tuoi vicini, chiama la polizia: potresti salvare una vita.

# 3. Impara ad ascoltare

Se una persona si confida con te e ti dice di subire violenze da parte del suo/della sua partner, ascolta senza giudicare. Non mettere in dubbio la sua parola e chiedi che cosa puoi fare per aiutarla.

# 4. Sii disponibile

Se uno dei tuoi familiari è pronto a lasciare un coniuge violento o teme un'escalation della violenza, sii disponibile. Pensa in anticipo a un luogo dove incontrarvi. Assicurati che la tua auto sia pronta, con il pieno di carburante. Tieni il telefono sempre con te, con la suoneria attivata.

## 5. Informati sui centri di accoglienza più vicini

Uno dei tuoi parenti potrebbe avere necessità di andare in un centro di accoglienza con la massima urgenza. Procurati i dati dei centri di accoglienza vicini (numero di telefono o indirizzo).

## 6. Vai a trovare un amico in pericolo

Se ritieni che un tuo amico o una tua amica sia in pericolo a causa della violenza del partner, non lasciarlo/a solo/a! Vai a casa sua il più spesso possibile per accertarti che stia bene.

## 7. Renditi utile

Alcune persone vittime di violenza non hanno la possibilità di informarsi sui centri di accoglienza, sulle risorse possibili, sui preparativi o sui mezzi di fuga (il/la partner violento/a può avergli sottratto il telefono/computer, può controllare azioni, gesti, ecc.). Fallo al suo posto, tieni la persona informata e mantieni il riserbo su i passi che intendi intraprendere.

## 8. Prendi nota di quello che vedi

Se sei amico di una vittima di violenza domestica, potresti essere testimone di episodi di violenza o di intimidazione, oppure la vittima potrebbe confidarsi con te successivamente. Prendi nota di tutto: la data, il luogo, le eventuali lesioni, le circostanze dell'evento. Questo potrebbe essere utile in caso di indagini o di procedimenti giudiziari.

## 9. Fai circolare il messaggio

Anche tu puoi partecipare alle azioni di informazione e prevenzione portate avanti dalle organizzazioni di aiuto alle vittime e di lotta contro le violenze domestiche. Aiuta, partecipa, usa la tua rete per far circolare questi messaggi nella tua comunità (luogo di lavoro, circoli ricreativi, riunioni comunitarie, ecc.)

## 10. Vivi secondo le tue convinzioni

Pensi che le violenze sulle donne, di qualunque natura, siano la vergogna delle nostre società? Come consumatore o consumatrice, rifiuta la cultura della violenza e del disprezzo per le donne perpetuata da certi media (programmi televisivi, film, canzoni, videogiochi, ecc) o personalità pubbliche. E fallo sapere!