

**VIOLENCE AGAINST WOMEN**

**AUSTRALIA SAYS NO**

Informazioni per i giovani, i genitori e la comunità su come identificare ed evitare relazioni violente e abusi e dove trovare aiuto.

# Indice

A proposito di questo opuscolo .....	3
Niente rispetto, niente rapporto .....	4
Non va bene .....	6
Rompere il ciclo della violenza.....	8
Parlate con qualcuno .....	10
Quando chiamate la Helpline.....	10
È un crimine .....	12
Comunicare.....	14
I genitori possono aiutare.....	16
Cosa possono fare i genitori .....	18
Come trovare aiuto .....	19



# I buoni rapporti rendono grande la comunità

Il Governo australiano crede che le famiglie siano la spina dorsale di una comunità forte e sana, e che i rapporti affettuosi e paritari siano alla base di famiglie felici, in cui va tutto bene. Le famiglie sono il luogo primario in cui i bambini imparano l'amore e il rispetto, e come costruire e mantenere rapporti sani e affettuosi.

I rapporti fondati sulla paura e sulla violenza non possono sostenere né nutrire i due partner o la famiglia che sperano di tirar su. Tragicamente, quando le prime esperienze di rapporti di un giovane includono la violenza e gli abusi sessuali, le conseguenze possono andare ben oltre i sentimenti immediati di dolore e confusione.

Queste esperienze possono distruggere il sentimento di autostima di un individuo. Alcuni arrivano ad accettare la violenza come fosse la norma, pensando di non meritare di meglio. La violenza può diventare un comportamento noto, che distrugge la capacità delle persone di costruire rapporti sani, oggi e nella prossima generazione.

Se i genitori parlano ai figli di cosa occorre per costruire un buon rapporto, aiutano i giovani a sviluppare e chiarire i loro valori. Ciò può dare l'opportunità ai bambini di parlare di cose che li preoccupano o li confondono.

Questo opuscolo è una risorsa per i giovani, i genitori, gli amici e la comunità nel suo insieme. Fornisce informazioni utili per identificare ed evitare la violenza e gli abusi, per costruire e mantenere rapporti sani, e dà indicazioni su chi contattare se avete bisogno di protezione o consigli.

Non è compito del governo dire alle persone come vivere la propria vita – i rapporti sono personali e privati. Ma la violenza contro le donne è inaccettabile. Sminuisce la vita di tutti coloro che tocca e mina l'integrità di qualsiasi comunità che la tolleri.

John Howard  
Primo Ministro



# A proposito di questo opuscolo

Questo opuscolo fa parte di una campagna nazionale per Eliminare la Violenza Contro le Donne. Ha lo scopo di risvegliare la consapevolezza dei giovani in merito ai danni causati da rapporti personali che diventano violenti. L'opuscolo fornisce anche informazioni su chi contattare per un aiuto o un consiglio se voi, o qualcuno che conoscete, siete vittime di abusi.

Le storie personali contenute in questo opuscolo si basano su esperienze di vita vissuta. Eventi di questo tipo accadono realmente nella nostra comunità – a casa, sul luogo di lavoro, nei luoghi di relax e di svago. Luoghi dove dovremmo sentirci al sicuro. Le persone che compaiono nelle foto utilizzate in questo opuscolo sono modelli.

L'opuscolo completa la campagna in corso su televisione, radio e riviste. Cerca di incoraggiare famiglie e amici a parlare dei loro rapporti e fornisce informazioni per aiutare a riconoscere le persone, specialmente i giovani, che potrebbero trovarsi coinvolte in situazioni violente o potenzialmente tali.

Per assicurare il supporto a coloro che sono vittime di violenze, è stata istituita una Confidential Helpline attiva 24 ore su 24. Quando chiamate la Helpline al 1800 200 526, potete parlare in modo riservato con un consulente esperto. I dati per il contatto sono riportati alla fine dell'opuscolo.

La campagna è stata finanziata nell'ambito delle iniziative Partnerships Against Domestic Violence (Accordo contro la violenza domestica) e National Initiative to Combat Sexual Assault (Iniziativa nazionale di lotta agli abusi sessuali). Fa parte dell'impegno del Governo australiano quantificato in \$73,2 milioni per affrontare i temi della violenza domestica e familiare e gli abusi sessuali in Australia.

Il senatore Kay Patterson, ministro che assiste il Primo Ministro per la Condizione della Donna, è responsabile per l'attuazione di questi due programmi chiave, amministrati dall'Office for the Status of Women (Ministero per la condizione della donna) del governo australiano.

Il governo australiano ringrazia quelle organizzazioni che hanno gentilmente fornito il materiale da inserire nel presente opuscolo.

# Niente rispetto

## Niente rapporto

Cerchiamo un rapporto per poter condividere una parte della nostra vita. In un buon rapporto i partner si sostengono l'un l'altro, condividono i momenti felici e si aiutano a superare quelli difficili.

Quando siamo profondamente legati a qualcuno, e quel sentimento intenso di amore e rispetto viene ricambiato, siamo in grado di affrontare il mondo con fiducia.

Le cose non vanno sempre lisce. Costruire e mantenere un buon rapporto richiede

l'impegno di entrambi i partner a darsi da fare.

Ma ne vale la pena, perché nei buoni rapporti le persone si sentono bene per il proprio partner e per se stesse.

Non tutti i rapporti vanno in questo modo, per quanto lo si voglia. Quando c'è violenza o intimidazione il rapporto può diventare molto distruttivo e fisicamente ed emotivamente pericoloso.

**Sebbene l'esperienza di un rapporto violento vari da persona a persona, esistono alcuni schemi comuni di comportamento oppressivo e abuso, che sono spesso evidenti prima che una relazione sfoci nella violenza fisica:**

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Possessività</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• controllare il partner continuamente per sapere dov'è, cosa sta facendo e con chi è</li><li>• cercare di limitare i luoghi e le persone che può frequentare</li></ul>  |
| <b>Gelosia</b>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• accusare il partner di infedeltà o di aver flirtato con qualcuno senza motivi validi</li><li>• isolare il partner dalla famiglia e dagli amici, spesso con un comportamento maleducato e riprovevole</li></ul>   |
| <b>Umiliazioni</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• umiliare il partner, pubblicamente o privatamente, attaccandone l'intelligenza, l'aspetto o le capacità</li><li>• paragonare continuamente il partner ad altri in modo sfavorevole</li><li>• dare al partner la colpa di tutti i problemi del rapporto</li></ul> |
| <b>Minacce &amp; Ingiurie</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• gridare, mettere il broncio e danneggiare deliberatamente oggetti importanti per il partner</li><li>• minacciare di usare violenza contro il partner, la sua famiglia, i suoi amici o persino il suo animale</li></ul>   |





# Non va bene

Non va bene essere minacciati fisicamente o essere costretti a fare cose che vi mettono a disagio o vi rendono infelici, solo a causa del rapporto che state vivendo.

## La storia di Caroline

*Sono stata con il mio ragazzo Matt per un anno e mezzo. All'inizio, pensavo che fosse il tipo giusto per me – ci divertivamo moltissimo insieme e mi ripeteva sempre quanto fossi speciale. Ma poi è cambiato. Diventava veramente paranoico e geloso e pensava che lo ingannassi. Gridava continuamente. Dopo un po', sembrava non facessi più nulla di buono, era sempre arrabbiato con me. Una volta, dopo essere stati ad una festa, abbiamo avuto un litigio terribile. Disse che me la facevo con uno dei suoi amici, e mi diede uno schiaffo sul viso. Dopo diventò sempre peggio. La mamma era molto preoccupata per me. Ho cercato di trovare scuse per Matt ma lei mi ha detto che era Matt ad avere un problema. La mia migliore amica mi ha detto la stessa cosa. Ho parlato con una consulente e lei mi ha spiegato che se io fossi stata così speciale per lui, non mi avrebbe fatto male. Se mi avesse voluto veramente bene, non mi avrebbe picchiata. Ora ho un nuovo ragazzo. Mi rispetta davvero, anche se a volte litighiamo. Ma abbiamo un rapporto eccezionale ed entrambi possiamo parlare apertamente di tutto. È una cosa bella che mi fa sentire bene.*





## La storia di Sharon e Dave

*Tutto è iniziato un paio di mesi dopo che nostra figlia Emma ha iniziato a uscire con Michael. Non ci piaceva perché pensavamo che fosse troppo possessivo. Aveva smesso di frequentare i suoi amici per stare con lui, ma lui era geloso lo stesso, e gridava con lei se faceva qualcosa che non gli piaceva. Ci era difficile parlarne con lei – quando dicevamo qualcosa, lei ci diceva che era geloso soltanto perché la amava. Non volevamo interferire, perché non volevamo che lei facesse le cose di nascosto, e lo vedesse a nostra insaputa, ma tutto il rapporto in sé non ci sembrava andasse bene. Il suo comportamento aveva effetti su tutta la famiglia. I suoi stati d'animo pieni di collera peggioravano, ed un giorno lei è tornata da un weekend con tagli e lividi. Dopo questo episodio abbiamo contattato una helpline di consulenza per i rapporti interpersonali e ci hanno veramente aiutato. Ci hanno suggerito il modo per rivolgerci ad Emma e parlare con lei del comportamento violento di Michael, e per aiutarla a capire che lei non aveva colpa delle sue azioni. Quando Emma ha rotto con lui, l'abbiamo aiutata rispondendo per lei alle sue telefonate. Ora le cose sono tornate alla normalità – Emma si sente bene e sta andando veramente bene all'università.*



Non ha senso essere umiliati e oggetto di prepotenze – spintonati, colpiti, schiaffeggiati, presi a calci e a pugni. Nessuno merita di essere trattato in questo modo. Nessuno dovrebbe usare la violenza – o la minaccia di violenza – per costringervi a fare cose che non volete fare.

Non è giusto che qualcuno usi stanchezza, stress, troppo lavoro o pressioni finanziarie come scuse per comportamenti violenti.

# Rompere il ciclo della violenza

Un rapporto violento può non essere violento sempre. Parte del tempo, le persone violente trattano il proprio partner molto bene. Possono essere molto affettuose e dispiaciute per il loro comportamento violento. Può essere difficile vedere cosa stia realmente succedendo. C'è la forte possibilità che la violenza peggiori con il tempo, così come gli abusi all'interno del rapporto.

Dopo un episodio di violenza, di solito sia il partner violento sia la vittima cercano di mettere a posto le cose – trovare scuse, chiedere perdono, promettere di cambiare. Ma non ci sono scuse per un tale comportamento e dire “mi dispiace” non è sufficiente. Talvolta la persona violenta darà la colpa alla vittima – “Non sarebbe successo se avessi fatto quello che avevo detto io”.

Le cose possono mettersi a posto per un periodo – il violento può sentirsi in colpa, la vittima può cercare di accontentarlo in

tutto. Di solito è solo questione di tempo prima che gli scoppi di violenza inizino di nuovo.

Chi sta subendo violenza all'interno di un rapporto può sentirsi veramente confuso, specialmente se si tratta del primo rapporto. Può cercare scuse, pensare che si tratti soltanto di un episodio isolato o di qualcosa che è successo perché il proprio partner era ubriaco o stressato. Può non essere sicuro di quale comportamento aspettarsi dal partner.

Le persone soggette ad abusi e violenza possono cominciare a pensare che la violenza sia colpa loro. Possono iniziare a provare ad accontentare in tutto e per tutto il loro partner, anche se ciò li mette a disagio. Possono aver paura che il partner faccia loro del male se tentano di andarsene.

## La storia di Sophie

*A scuola avevo una amica carissima di nome Rachel.*

*Siamo state davvero molto amiche per tutto il periodo della scuola e all'università, dove ha incontrato Marcus. Era un ragazzo popolare ma aveva un carattere violento. Diventò subito chiaro che la maltrattava. Le storie che lei inventava per spiegare i lividi erano patetiche. Gli trovava sempre delle scuse. Era una ragazza molto brillante ma quando Marcus l'ha scaricata è andata in pezzi. Ha smesso di frequentare l'università ed è finita a vivere con Ian. Ian era esattamente come Marcus. In qualche modo sembrava che lei pensasse di non meritare di meglio. Era impossibile vederla senza Ian intorno e lui era molto scortese.*

*Credo di aver semplicemente lasciato perdere e alla fine ci siamo perse di vista. Ho sentito da un altro dei nostri compagni di scuola che Ian era diventato sempre più violento. Ma Rachel semplicemente non si decideva a lasciarlo – l'ultima volta che l'ha picchiata stava così male che è finita in ospedale. Non ho mai avuto il coraggio di parlarle del comportamento violento di Marcus o di Ian. A volte mi chiedo che cosa sarebbe successo se lo avessi fatto. Forse avrei potuto incoraggiarla a parlare con la polizia o con un consulente di quello che stava succedendo. Forse avrei dovuto cercare di farle capire che non era lei il problema – che non si meritava di essere trattata in quel modo, e che la maggior parte degli uomini non era così.*



Rompere qualsiasi tipo di rapporto è difficile, ma può essere particolarmente duro lasciare un ragazzo o un partner violento.

Quando siete spaventati e la vostra autostima è bassa, può essere difficile trovare la forza di andarsene. Talvolta è più facile sperare che le cose cambino per il meglio. Troppo spesso non è così.

Ma il primo passo per cambiare le cose è capire che ciò che sta succedendo è sbagliato. Anche se il vostro ragazzo/partner dice che vi vuole bene e voi lo amate, non è giusto essere trattati in questo modo.

# Parlate con qualcuno

Ascoltate i vostri sentimenti e fidatevi del vostro istinto – se qualcosa non vi sembra giusto, probabilmente non lo è. Parlate con qualcuno che vi ama. Parlate con vostra madre o vostro padre, con un membro della famiglia, un amico o qualcuno della vostra comunità, ad esempio, il vostro medico, un vostro insegnante, il vostro parroco, oppure chiamate la Confidential Helpline per un consiglio riservato.

Trovate qualcuno di cui vi fidate e ditegli

che cosa vi succede. Non abbiate vergogna, non sentitevi imbarazzati.

Non siete responsabili del comportamento violento di qualcun altro. La vostra prima responsabilità è verso voi stessi – mettevvi al sicuro e restateci.

Se volete parlare con qualcuno del vostro rapporto o se volete aiuto per trovare un posto sicuro, i contatti forniti in questo opuscolo vi aiuteranno a trovare la persona giusta per ricevere un appoggio.

## Quando chiamate la Helpline

- Alla vostra chiamata risponde una persona, non una segreteria telefonica o un messaggio registrato.
- La persona che vi risponde sarà un consulente qualificato, non la polizia, non un funzionario di qualche ente governativo.
- Non dovrete dare il vostro nome.
- Qualsiasi persona interessata può chiamare la Helpline.
- Potete chiedere di parlare con un consulente uomo o donna.
- Dopo aver parlato delle vostre preoccupazioni, il consulente può offrirvi di mettervi in contatto con un'altra organizzazione che può darvi aiuto o sostegno.



## La storia di Josie

*Come molti consulenti, lavoro con persone che subiscono violenze domestiche e abusi sessuali, o che li hanno subiti nel passato. Sono persone assolutamente normali, che hanno avuto rapporti negativi. Spesso le persone cercano aiuto quando la violenza diventa fisica. Ma esistono segni premonitori – come l'intensa gelosia, grida, umiliazioni continue e minacce di violenza – che possono indicare che le cose stanno per sfuggire di mano.*

*Aiuto le persone a costruirsi gli strumenti per mantenere rapporti sani, in cui entrambe le parti sappiano comunicare bene. Se qualcuno è stato vittima di violenza, cerco di sottolineare con forza che non è responsabile di tali abusi – solo la persona violenta lo è.*

*Quando le persone vengono da me cerco di dare loro delle opzioni – a volte li aiuto a spiegare cosa è successo alla polizia o organizzo il supporto psicologico – ma*

*quali che siano i passi intrapresi, è sempre per loro scelta.*

*Ci piace pensare che solo uno sconosciuto possa farci del male, ma la cosa più triste è che la maggior parte dei reati a sfondo sessuale sono perpetrati da qualcuno che la vittima conosceva, in un luogo in cui pensava di essere al sicuro – a casa propria o di amici, al lavoro, in un pub o club della zona.*

*Perciò spesso la violenza è nascosta. Gli amici e la famiglia sospettano che ci sia qualcosa che non va ma non ne sono sicuri. Penso che se qualcuno sta subendo violenza o è stato assalito, la cosa migliore che possa fare è parlarne con qualcuno, qualcuno di cui si fida. Il mio lavoro è aiutare le persone a trovare un modo per parlare di ciò che sta succedendo. E discutere dei modi in cui possono cambiare la situazione.*





# È un crimine

Può essere difficile accettare che qualcuno che ami ha deliberatamente cercato di farti del male. Non stiamo parlando solo di percosse. Gli abusi possono comprendere anche l'utilizzo della forza e della paura per costringervi a fare cose che non volete fare.

Forse più che in altri momenti della nostra vita, è durante l'adolescenza e i primi anni dell'età adulta che tentiamo nuove esperienze che ci aiutano a capire chi siamo e cosa vogliamo.

Talvolta ciò significa trovarsi in situazioni ad alto rischio.

**Costringere qualcuno a fare sesso quando non lo vuole, oppure obbligarlo a fare sesso facendogli credere che sarebbe in pericolo se non lo facesse, è un reato grave.**

- Le definizioni e le etichette sono leggermente diverse – in alcuni stati questo reato viene definito 'stupro', in altri è chiamato 'abuso sessuale', 'atto sessuale senza consenso' oppure 'penetrazione senza consenso'.
- 'Abuso sessuale' nella lingua corrente è un termine generico, che include lo stupro, ma anche altri crimini quali atti osceni.
- L'abuso sessuale non implica necessariamente violenza, ad esempio può significare toccare una persona per scopi sessuali senza il suo consenso.

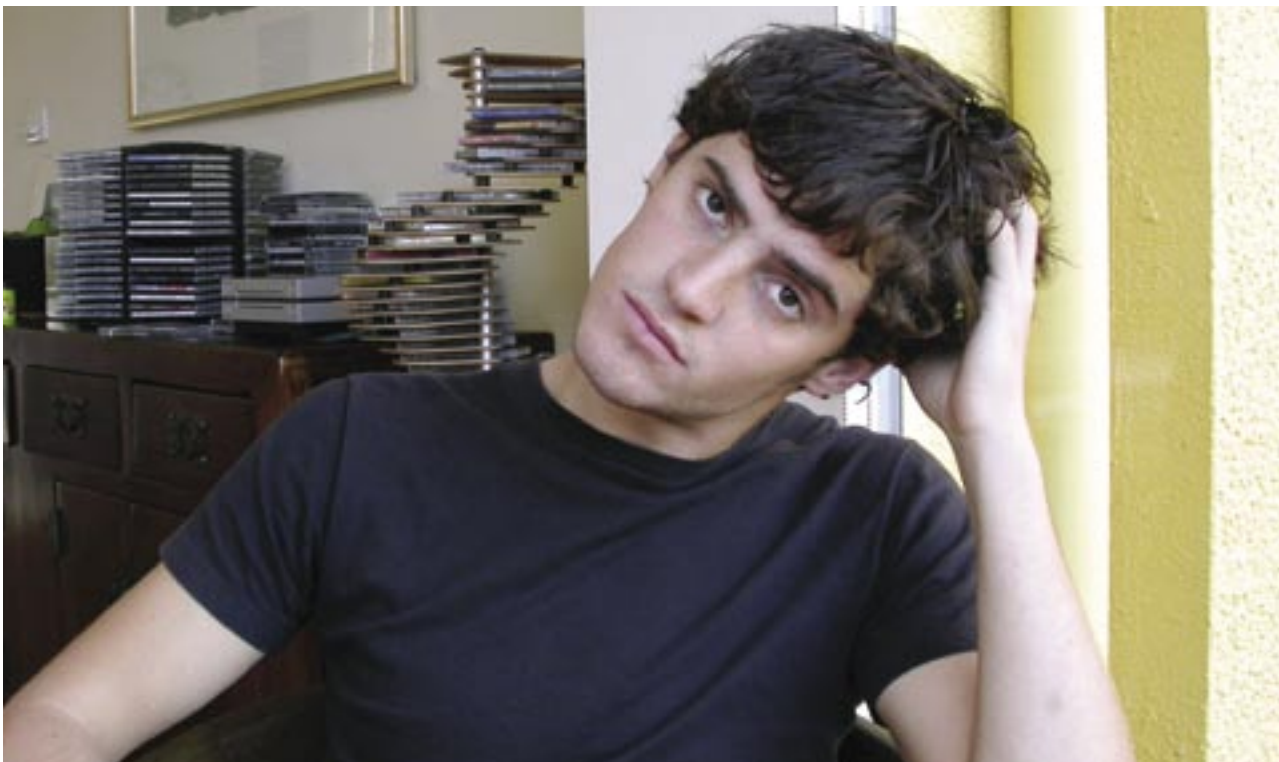
**L'abuso sessuale e la violenza contro le donne sono problemi gravi.**

Inchieste hanno messo in luce due fatti inquietanti:

- Solo il 20% degli abusi sessuali sulle donne vengono denunciati alla polizia.
- Il 58% degli abusi sessuali sono commessi da qualcuno che la vittima conosceva.

Le cifre citate sono tratte dall'indagine Crime and Safety (Crimine e sicurezza) dell'Australian Bureau of Statistics – condotta all'inizio del 2002 sulle esperienze relative agli episodi più recenti dei 12 mesi precedenti. Si tratta dell'inchiesta più recente e pertinente.

# No significa no



## La storia di Brett

*La polizia dice che mi accuseranno di abusi sessuali.*

*Ho incontrato Julia ad una festa – mi piaceva sul serio. Abbiamo iniziato ad uscire insieme ma lei era molto vecchio stampo sul sesso e cose del genere. Credo di aver avuto un po' più di esperienza di lei. Diceva che non voleva andare troppo in là. Mi faceva veramente imbestialire che dovesse prendere lei tutte le decisioni. Certo che ha detto "no" la sera in cui finalmente sono arrivato fino in fondo. Ma io pensavo che, se era veramente*

*la mia ragazza e se davvero mi voleva bene, avrebbe potuto fare per una volta quello che volevo io. Dopo era veramente sconvolta e piangeva, ma io pensavo che lo avrebbe superato. Lo ha detto ai suoi genitori e loro sono andati alla polizia.*

*Ho cercato di spiegare che ero parecchio ubriaco, ma la polizia ha detto che non è una scusa. Mia madre mi sta portando da un consulente per ragazzi. Ma sono veramente spaventato per quello che sta per succedere.*

Essere il ragazzo di qualcuno non vi dà il diritto di decidere cosa deve fare. E niente vi dà il diritto di usare la forza.

# Comunicare

La comunicazione è la chiave di tutti i rapporti. Le inchieste rivelano che specialmente i ragazzi sono ansiosi per quanto riguarda la comunicazione. Molti sentono di aver bisogno “di farsi qualche bicchiere” prima di riuscire a parlare con le ragazze. Talvolta possono aver bisogno di aiuto per trovare modi più positivi di gestire la timidezza e la paura del rifiuto.

Senza comunicazione non può esistere un vero rapporto. Se la comunicazione è scarsa o gli viene data poca importanza, negoziare i limiti del rapporto sarà difficile, se non impossibile.

La scarsa comunicazione può condurre ad aspettative conflittuali, specialmente per quanto riguarda il sesso. Il sesso senza consenso è abuso sessuale – non c'è alcun dubbio.

## State al sicuro e non correte rischi

Purtroppo la maggior parte delle violenze contro le donne avviene all'interno di un rapporto – ecco perché imparare come costruire rapporti sani è così importante. Ma i guai possono accadere al di fuori di una relazione – con sconosciuti o persone che non conoscete bene.

Abbiamo tutti sentito o letto di casi orribili dove giovani si trovano in situazioni terribili completamente al di fuori del proprio controllo.

Pensate a cosa potete fare per restare al sicuro e fuori dai guai.

Progettate di uscire e restare in gruppo. Andate con persone con cui vi sentite sicuri e che sapete hanno a cuore il vostro bene.

State in guardia per voi e per i vostri amici – i buoni amici si assicurano che

i propri amici siano al sicuro e facciano scelte sicure.

Programmate gli spostamenti in modo da arrivare e tornare senza correre rischi.

Fate sapere a qualcuno (genitori, fratello/sorella, coinquilino) dove state andando, e quando sarete a casa. Se cambiate i vostri piani, comunicatelo.

Alcol e sesso possono essere un connubio pericoloso. Se non avete il pieno controllo di voi stessi, non sarete in grado di controllare la situazione.

Ricordate: se siete troppo ubriachi per capire se l'altro acconsente – fermatevi. Potrebbe essere stupro. Quando sapete che l'altra persona è così ubriaca che potrebbe non essere in grado di acconsentire – non fatelo – perché sarebbe stupro.

Essere d'accordo su un tipo di attività, ad esempio baciare, non significa "via libera" per altri contatti sessuali – ricordatevi che è vostro diritto cambiare idea e dire "no" in qualunque momento.

Non dovete smettere di fare attenzione solo perché conoscete la persona con cui siete – potreste non conoscerla bene quanto pensate.

Non state soli e isolati con qualcuno che non conoscete bene.

Se iniziate a sentirvi a disagio, seguite il vostro buonsenso, e trovate un posto sicuro il più rapidamente possibile.



## La storia di Kylie

*Sono stata fortunata perché i miei amici erano là per me e si sono presi cura di me. Non era che non lo conoscessi. Era stato in quel pub altre volte, avevamo parlato un po'. Sembrava un tipo a posto. Continuava a pagarmi da bere e io credo che avessi voglia di fare festa, così ho continuato a bere. Troppi bicchieri e troppo velocemente. Continuava a cercare di farmi uscire. Non volevo ma siamo finiti nel parcheggio.*

*Ero spaventata. Mi sentivo male. Non volevo essere lì. Non sapevo come andare via. Tanya e Jo avevano continuato a tenermi d'occhio. Erano preoccupati che avessi bevuto troppo. Hanno visto che non ero dentro e sono venuti a cercarmi.*

*Gli hanno detto che ero ubriaca e che mi avrebbero portato a casa. Mi hanno messo con la mia borsa in un taxi e mi hanno accompagnata a casa.*

*I buoni amici possono fare una grande differenza.*

# I genitori possono aiutare

Parlare di valori e di ciò che viene considerato un comportamento responsabile e accettabile è importante per creare nei giovani il senso di un rapporto sano.

Molti giovani pensano che un rapporto – fare coppia fissa - debba essere divertente. Quando entrano nell'età adulta, iniziano a guardare a rapporti che portino supporto, affetto, vicinanza.

In giovane età, i loro coetanei possono avere una influenza molto marcata nel determinare cosa significa “divertente”. Ma anche i genitori svolgono un ruolo importante. Il comportamento e le aspettative familiari forniscono un modello importante per i giovani che sperimentano i loro primi rapporti. Le loro prime esperienze spesso gettano le basi per i rapporti futuri, quindi non abbiate timore di parlare di rapporti ai vostri figli.

Tutti dobbiamo comprendere e incoraggiare l'importanza di quei valori fondamentali che sono alla base di rapporti forti e sani:

**Rispetto**

**Comunicazione**

**Condivisione**

**Indipendenza**

**Fiducia**

**Amicizia**

**Onestà**

Le esperienze della vostra famiglia e dei vostri amici possono essere un buon punto di partenza. Anche i programmi televisivi possono fornire esempi di tipi diversi di relazione e di come le persone trattano gli altri. Che cosa pensano i vostri figli del modo in cui reagiscono i personaggi? Reagirebbero allo stesso modo? Assicuratevi di dar loro ampio spazio per dirvi come si sentono rispetto a questi argomenti.

Cercate di incoraggiarli a restare in contatto con i loro amici ed impegnati in attività al di fuori di quello che può essere il loro primo rapporto intenso. Queste reti relazionali saranno una importante fonte di supporto in caso di problemi.

I giovani possono non essere consapevoli di alcune delle conseguenze negative che possono derivare da una condotta sessuale sconsiderata. Anche quando si è legalmente abbastanza grandi e consenzienti, un'attività sessuale indiscriminata può avere conseguenze serie – possibilità di contrarre malattie trasmesse sessualmente, gravidanza, perdita della reputazione, pettegolezzi, imbarazzo e ansia.

I buoni rapporti non funzionano se mancano affetto e rispetto.





## La storia di Jon

*Ho un rapporto piuttosto buono con mio figlio Nick. Io ed Angie, sua madre, siamo orgogliosi di lui. Va bene a scuola e nello sport ed è un ragazzo popolare con tutti. Quindi è stato uno shock sentirlo parlare al telefono con i suoi compagni di alcune delle ragazze della scuola – tutte venivano etichettate come “sgualdrina” o “frigida”.*

*Non voglio che Nick cresca pensando che il sesso sia soltanto una qualche attività ricreativa di cui ci si può vantare con i propri amici. Penso che sia troppo giovane per un rapporto fisso, ma deve trattare le ragazze con rispetto. Nick doveva comprendere che io e sua madre avevamo delle aspettative per quanto riguarda il suo comportamento. Gli abbiamo fatto sapere che ritenevamo fosse uscito dalla carreggiata. Gli ho chiesto di pensare che cosa avrebbe provato se qualcuno avesse parlato così di sua sorella – oppure avesse cercato di fare pressioni su di lei o umiliarla per fare sesso. Ho spiegato che quando un ragazzo fa pressioni su una ragazza, verbali*

*o fisiche, rovina qualsiasi fiducia, vicinanza o rispetto ci possano essere. Aveva bisogno di capire che poteva farsi una brutta reputazione, forse avrebbe significato che in futuro le ragazze che gli piacciono veramente non sarebbero uscite con lui.*

*Angie sta cercando di far sì che lei e Nick parlino di più. Aiutarlo a capire come possono sentirsi le ragazze. Dargli sicurezza in se stesso, fare in modo che non giochi a fare il duro.*

*Ho iniziato a farmi domande su alcuni dei ragazzi che alleno per la squadra della scuola. C'era qualcuno che parlava loro di rapporti e rispetto? Ho iniziato a parlare con qualcuno degli altri allenatori per assicurarmi che i nostri ragazzi capiscano qual è un comportamento accettabile e il tipo di guai in cui si cacciano se non si accostano al sesso e ad una relazione in modo ragionevole. So che i ragazzi non sono i migliori ascoltatori ma per lo meno dovremmo provare.*

# Cosa possono fare i genitori

Genitori, altri membri della famiglia e amici possono notare cambiamenti significativi nel comportamento quando qualcuno è vittima di abusi.

## Che cosa cercare:

- Sta perdendo interesse per attività che di solito le piacevano?
- È troppo preoccupata di quel che pensa il suo ragazzo?
- Di solito è felice quando è con lui o è preoccupata ed ansiosa?
- È preoccupata che si possa arrabbiare per qualcosa che voi o lei possiate dire o fare?
- Trova continuamente scuse per lui?
- Evita gli amici e le attività sociali che non lo coinvolgono?
- Scherza sui suoi scoppi di violenza?
- Ha ferite inspiegabili o le spiegazioni che dà sembrano strane o improbabili?
- Il suo comportamento è cambiato notevolmente da quando ha iniziato a vederlo?

## Che cosa fare:

### Incoraggiatela a parlare con voi

Potreste usare questo opuscolo come punto di partenza per una chiacchierata. Cercate di farlo quando siete soli, non di fronte ai suoi amici o ad altri membri della famiglia. Talvolta può essere più facile se ci si focalizza su una attività, ad esempio andare a fare un giro in macchina insieme, preparare il pranzo o lavare i piatti. Cercate di fare in modo che sia lei a parlare per la maggior parte del tempo. Fate domande aperte del tipo “Come ti senti? Cosa pensano i tuoi amici del tuo rapporto? Cosa vuoi fare in futuro, ora e a lungo termine”?

### Ascoltatela – non giudicatela

Se è coinvolta in un rapporto violento, probabilmente si sente già molto giù. Non fatela sentire peggio. Non data la colpa a lei di quello che sta succedendo. Non ditele cosa avrebbe dovuto fare diversamente – concentratevi su cosa la fa felice e come può cambiare le cose ora.

### Non ditele cosa fare – incoraggiatela a pensare con la propria testa

Deve trovare la propria via d'uscita alla sua situazione, ma parlare con voi o una persona di fiducia può aiutarla a decidere ciò che deve fare. Il vostro scopo è aiutarla a diventare una persona indipendente e sicura di sé. È la migliore protezione che possiate darle e il modo migliore per assicurarsi che non sia nuovamente vittima di un abuso.

### Chiarite che ha il vostro appoggio

Può darsi che si senta molto isolata e sola. Fatele sapere che le volete bene e che siete preoccupati per la sua sicurezza. Volete che sia felice e la appoggerete in ogni modo per aiutarla. Cercate di specificare i motivi per cui siete preoccupati – “Ci sentiamo male quando dice che sei stupida. Non sopportiamo di vederti nervosa e infelice. Che cosa pensi quando lo fa?”

### Aiutatela ad escogitare delle strategie realistiche

Quello che funziona dipende da quanto è disposta ad ammettere l'esistenza di un problema e da quanto la relazione è diventata violenta. La helpline attiva 24 ore su 24 – 1800 200 526 – è stata creata per aiutare voi, oltre che lei, a sviluppare un approccio efficace. Per favore usatela.

# Come trovare aiuto

Trovare il momento giusto e il coraggio di parlare di questi argomenti è importante.

I rapporti sono un punto chiave della nostra vita.

L'esperienza di rapporti avuti da giovani può ripercuotersi per tutta la vita perché il modo in cui le persone ci trattano influenza il modo in cui percepiamo noi stessi – non solo ora ma anche in futuro.

Se avete bisogno di consigli o informazioni, esistono una serie di servizi e supporti disponibili.

Non abbiate timore a chiedere aiuto, specialmente se voi o qualcuno che conoscete è coinvolto in una relazione violenta oppure ha subito abusi sessuali.

I rapporti possono non essere semplici ma non devono mai fare male.

