

**Violenza  
sessualizzata**

**Comprendere**

**&**

**agire**

# Indice

<b>Introduzione</b>	<b>2</b>
<b>Comprendere la violenza sessualizzata</b>	<b>3</b>
Un fenomeno, più che casi isolati	3
Cos'è la violenza sessualizzata	4
Da dove nasce la violenza sessualizzata	5
Dinamiche tipiche della violenza sessualizzata	6
Miti e false credenze	7
<b>Conseguenze della violenza sessualizzata</b>	<b>8</b>
Come un trauma passa da una generazione alla successiva	8
Possibili effetti su bambini, bambine e sui sistemi familiari	9
<b>Prevenzione</b>	<b>10</b>
Come mettere in pratica la prevenzione	10
Agire su più livelli di prevenzione	11
Intervenire sin dalle prime fasi	13
Prevenzione in chiave femminista	13
Attivare le risorse e aumentare la resilienza	14
<b>Come confrontarsi con il tema: l'atteggiamento</b>	<b>16</b>
Approccio sensibile allo stress e al trauma	16
<b>Consigli pratici</b>	<b>17</b>
Sostenere le persone colpite	19
Come gestire i trigger	21
<b>Glossario: forme di violenza sessualizzata</b>	<b>23</b>
Con contatto fisico („hands on“)	23
Senza contatto fisico („hands off“)	24
Nel mondo digitale	24
<b>Contatti e servizi</b>	<b>26</b>
Altri riferimenti per consulenze	27
Numeri di emergenza	27
Approfondimenti bibliografici	28

## A cura di

© Forum Prevenzione – 2026

[www.forum-p.it](http://www.forum-p.it)

Autrici

Ingrid Kapeller, Forum Prevenzione  
Corinne Bertoncini, Forum Prevenzione

In collaborazione con

Christa Ladurner, Forum Prevenzione  
Karin Griese, medica mondiale  
Lukas Schwienbacher, Forum Prevenzione  
Madu Alber, Forum Prevenzione  
Maria Reiterer, Forum Prevenzione  
Monika Hauser, medica mondiale

Revisione

Gudrun Brugger, Forum Prevenzione  
Viviana Giuliani, Forum Prevenzione

Design

i-kiu design, Carolin Ganterer  
[www.i-kiu.design](http://www.i-kiu.design)

Con il gentile sostegno di

Un' iniziativa di

In collaborazione con



Autonome Provinz Bozen  
Provincia autonoma di Bolzano  
Provincia autonoma de Bulsan  
SÜDTIROL · ALTO ADIGE



FORUM  
PRÄVENTION  
PREVENZIONE



medica  
mondiale



FRAUEN  
MUSEUM

# Introduzione

Con questo booklet desideriamo rendere accessibili, in modo chiaro e conciso, le **informazioni fondamentali sulla violenza sessualizzata**. Il testo spiega i concetti principali, mette in luce le connessioni tra i vari aspetti del fenomeno e offre indicazioni e consigli pratici che possono essere utili per orientarsi nell'affrontare questo tema. Questo booklet nasce dal progetto **TRACES – transgenerational consequences of sexual violence**, realizzato su incarico della Provincia di Bolzano dall'Università di Trento, dal Forum Prevenzione, dal Museo delle Donne di Merano e da medica mondiale. La ricerca-azione si è occupata delle **conseguenze a lungo termine della violenza sessualizzata** e ha indagato in che modo tali esperienze possano continuare a influenzare le generazioni successive. L'obiettivo di TRACES era rendere visibili queste tracce spesso invisibili e rafforzare la consapevolezza sociale sugli effetti della violenza sessualizzata.

I risultati del progetto sono:

- la mostra itinerante „Mia nonna, mia madre ed io – tracce di violenza sessualizzata in Alto Adige”, Museo delle Donne di Merano
- il „Concetto di prevenzione della violenza sessualizzata in Alto Adige”, Forum Prevenzione
- l'articolo di ricerca TRACES, Università di Trento

Questo booklet vuole contribuire a rendere la violenza sessualizzata più visibile, facilitare il dialogo su questo tema, prendere sul serio le persone colpite e migliorare l'accesso al supporto. Conoscenza e sensibilità sono condizioni fondamentali per contrastare la violenza sessualizzata.

*Il booklet è disponibile per il download sul sito del Forum Prevenzione [www.forum-p.it](http://www.forum-p.it). È possibile richiedere anche la versione stampata.*

# Comprendere la violenza sessualizzata

## Un fenomeno, più che casi isolati

Ognuno e ognuna di noi può contribuire a prevenire la violenza sessualizzata e a sostenere le persone colpite. Ciò significa rispettare i limiti delle altre persone, ascoltare con attenzione e non voltarsi dall'altra parte nemmeno di fronte a piccole violazioni dei confini.

Un **comportamento rispettoso** e una **cultura della consapevolezza** creano fiducia e sicurezza per tutte e tutti.

Chi osserva, assumendosi la responsabilità e agendo con solidarietà, contribuisce a trasformare le strutture sociali, rafforza le persone colpite e protegge, nel lungo periodo, la nostra comunità.

La violenza sessualizzata non riguarda soltanto le singole persone, ma coinvolge anche il loro ambiente e l'intera società.

Essa colpisce la dignità e la fiducia delle persone colpite ed è quindi un tema che interessa i **diritti umani, la salute, il sostegno sociale e la protezione di bambini, bambine e adolescenti**.

La violenza sessualizzata rappresenta un grave attacco alla sfera intima e incide profondamente sull'identità e le relazioni, portando spesso emozioni difficili intense, come vergogna e senso di colpa.

Studi e testimonianze mostrano che la violenza sessualizzata si verifica in tutto il mondo e **in tutti i gruppi sociali**, ed è molto più frequente di quanto emerga dai dati ufficiali.

Colpisce in misura sproporzionata **donne, persone queer<sup>1</sup> e altri gruppi discriminati**, ma anche gli uomini possono esserne bersaglio.

La violenza sessualizzata è spesso intrecciata con altre forme di

<sup>1</sup> Queer è un termine-ombrello scelto dalle stesse persone per indicare orientamenti sessuali o identità di genere che si collocano al di fuori delle norme eterosessuali e binarie. Allo stesso tempo, descrive un atteggiamento che mette criticamente in discussione queste norme e contribuisce a decostruirle.

discriminazione e disuguaglianza. Fattori come **razzismo**, **povertà** o **esclusione sociale** possono aumentare il rischio di subire violenza e rendere più difficile l'accesso alla protezione e al sostegno. Molto spesso, vergogna, paura o sensi di colpa impediscono alle persone colpite di parlare delle proprie esperienze. Questo silenzio rende spesso gli abusi **invisibili**.

## Cos'è la violenza sessualizzata

Per violenza sessualizzata si intende il compimento di **tutti gli atti** o commenti sessuali **contro la volontà** di un'altra persona o se questa **non è in grado di intendere e di volere**<sup>2</sup>. Si tratta di una forma di **violenza basata sul genere** che utilizza gesti o connotati sessuali come mezzo per esercitare **potere, controllo o umiliazione**.

Esempi di violenza sessualizzata includono contatto fisico indesiderato o aggressioni sessuali, ma anche commenti o battute a sfondo sessuale non richiesti, sguardi o gesti allusivi, nonché messaggi o immagini a contenuto sessualizzato. La violenza sessualizzata può verificarsi ovunque: nei rapporti amicali, in famiglia, nelle relazioni sentimentali, sul posto di lavoro o con persone sconosciute.

La violenza sessualizzata può manifestarsi in tre forme:

### → Con contatto fisico („hands on“)

Rientrano in questa categoria tutte le forme di contatto fisico indesiderato, ad esempio contatto fisico a sfondo sessuale senza il consenso della persona coinvolta fino allo stupro e al femminicidio<sup>3</sup>.

### → Senza contatto fisico („hands off“)

In questo gruppo rientrano le forme verbali o non verbali di molestia sessualizzata, ad esempio commenti o osservazioni sessuali, gesti allusivi, insulti o il costringere qualcuno ad assistere a comportamenti sessuali.

<sup>2</sup> Ovvero, coloro che non possono dare un consenso consapevole a causa della loro inferiorità fisica, emotiva, cognitiva o linguistica (es. bambini, bambine, adolescenti, persone con disabilità, ecc.)

<sup>3</sup> Femminicidio indica l'uccisione di donne o ragazze in quanto tali, ovvero a causa del loro genere.

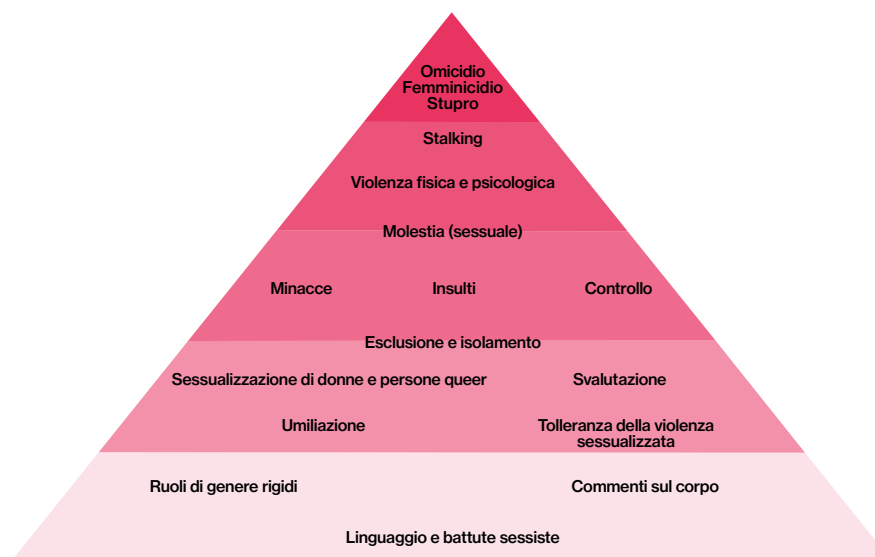
## → Nel mondo digitale

La violenza sessualizzata può avvenire anche nello spazio digitale, attraverso piattaforme social o altri media, ad esempio tramite messaggi o immagini a contenuto sessualizzato, oppure attraverso forme di molestia online. La violenza online può avere conseguenze molto simili a quelle della violenza con contatto diretto.

Le diverse forme di violenza sessualizzata sono illustrate nel glossario in appendice.

## Da dove nasce la violenza sessualizzata

La violenza sessualizzata nasce all'interno di un **sistema sociale** in cui il potere è distribuito in modo diseguale. La violenza non nasce **quasi mai in modo isolato**, ma si sviluppa spesso a partire da forme di svalutazione e violazioni dei confini che la società tende a tollerare. La piramide della violenza sessualizzata mostra come le diverse forme di violenza si costruiscano l'una sull'altra e diventino progressivamente più gravi man mano che si sale verso l'alto.



Fonte: Adattamento grafico da <https://human-rights-channel.coe.int/stop-sexism-de.html>

Alla base si trovano spesso comportamenti normalizzati come **linguaggio sessista, battute, commenti sull'aspetto fisico o ruoli di genere rigidi**. Di seguito si trovano forme di **svalutazione e sessualizzazione**, come la **l'umiliazione o l'oggettivazione delle donne** e delle persone queer. Al centro della piramide compaiono violazioni dei confini più evidenti, come **esclusione, insulti, controllo, minacce o molestie (anche sessuali)**. Più in alto si collocano la violenza fisica e psicologica, così come lo stalking. All'estremità superiore si trovano infine le forme più gravi di violenza, tra cui lo **stupro, altre forme di violenza sessualizzata, crimini d'odio e il femmicidio**.

## Dinamiche tipiche della violenza sessualizzata

La violenza sessualizzata segue **dinamiche sociali, psicologiche e strutturali** proprie, che devono essere riconosciute per comprendere il fenomeno nella sua profondità.

→ **Strategie delle persone autrici di violenza:** chi commette violenza agisce raramente d'impulso; nella maggior parte dei casi pianifica l'atto in modo mirato. Agisce in modo strategico per ottenere potere e controllo. Utilizza **manipolazione, minacce, attribuzioni di colpa, dipendenze psicologiche e tabù sociali** per confondere, intimidire e zittire le persone colpite. All'esterno, coloro che agiscono la violenza si presentano spesso come affidabili, disponibili e impegnati a favore degli altri. Questa immagine positiva serve a non destare sospetti e ad essere considerati credibili in caso di dubbi.

→ **Complicità silenziosa (o Silent Complicity):** la violenza viene spesso osservata da terzi o percepita indirettamente. Il loro **silenzio, la minimizzazione o il non intervenire** possono permettere che la violenza continui, mentre un intervento o un sostegno possono fermarla.

→ **Vittimizzazione secondaria:** le persone colpite possono essere traumatizzate una seconda volta a causa delle reazioni dell'ambiente; infatti, **non essere credute, essere accusate o vedere minimizzata la loro esperienza** da altre persone o istituzioni può banalizzare quanto subito e aggravare il trauma.

## Miti e false credenze

Molte idee sulla violenza sessualizzata sono false: spostano la colpa, minimizzano gli abusi, ostacolano l'aiuto alle persone colpite e sollevano da responsabilità chi commette violenza. In questo modo si crea una cultura in cui le **violazioni dei confini vengono normalizzate** e la violenza trova terreno fertile. Ecco alcuni esempi:

→ **“Se l'è cercata!”** – L'abbigliamento, il comportamento o il consumo di alcol della persona colpita vengono spesso usati, in modo scorretto, come giustificazione. Ciò sposta la responsabilità dalla persona autrice della violenza alla persona colpita e contribuisce a normalizzare la violenza.

→ **“Queste cose le fanno solo uomini sconosciuti.”** – La maggior parte degli abusi avviene all'interno dell'ambiente sociale: da parte di conoscenti, partner o familiari. Questo mito nasconde gli abusi di potere nelle relazioni di fiducia e rende più difficile intervenire tempestivamente.

→ **“Se non si difende, vuol dire che lo vuole.”** – Questo presupposto ignora che paura, shock e immobilità sono reazioni frequenti di protezione e sopravvivenza. Il fatto che una persona non si difenda non significa che dia il proprio consenso.

→ **“Capita solo alle donne adulte...”** – Questa convinzione porta a non vedere, o a non riconoscere come tali, i casi che riguardano bambini, bambine, adolescenti, uomini e persone queer, che possono anch'essi essere colpiti da violenza sessualizzata.

→ **“No in realtà significa sì.”** – Questo mito mina il diritto all'autodeterminazione e relativizza confini personali chiari. Per qualsiasi atto sessuale è sempre necessario il consenso<sup>4</sup>.

→ **“Era solo un complimento!”** – Un comportamento invadente viene minimizzato e presentato come innocuo o romantico, mentre i confini e l'esperienza della persona colpita vengono sminuiti.

<sup>4</sup> Consenso significa che tutte le persone coinvolte in un atto sessuale acconsentono in modo volontario, informato e inequivocabile. Il consenso può essere revocato in qualsiasi momento e non è presente quando una persona è sotto pressione, ha paura, viene manipolata o non è in grado di prendere una decisione libera.

# Conseguenze della violenza sessualizzata

La violenza sessualizzata può avere conseguenze molto pesanti per le persone colpite. Molte, dopo l'accaduto, si sentono spaventate, piene di vergogna, confuse o abbandonate. Alcune mostrano cambiamenti nel comportamento, come ritiro sociale, disturbi del sonno o difficoltà a concentrarsi, ed emozioni come rabbia o tristezza. Possono comparire anche disturbi fisici, come mal di testa o mal di pancia. Gli effetti possono essere temporanei, ma possono anche durare a lungo e manifestarsi più avanti nella vita, ad esempio attraverso sofferenza psicologica, difficoltà nelle relazioni o problemi nella vita quotidiana. L'intensità delle conseguenze dipende, tra le altre cose, dalla durata e dalla gravità della violenza e dal fatto che la persona riceva o meno sostegno dal proprio ambiente.

In breve: la violenza sessualizzata può provocare un trauma, perché la persona colpita vive una violazione estrema dei propri confini e una perdita di controllo che supera le sue capacità di elaborazione emotiva.

## Come un trauma passa da una generazione alla successiva

Le dinamiche del trauma transgenerazionale indicano che gli effetti di esperienze dolorose o traumatiche – come la violenza sessualizzata o altre forme di violenza – possono trasmettersi attraverso più generazioni. Anche se figli, figlie o nipoti non hanno vissuto direttamente l'evento originario, esso può comunque influenzare la loro vita. Queste tracce non si manifestano spesso in ricordi concreti, ma più facilmente in emozioni e schemi comportamentali: ad esempio **forti paure, un**

**costante senso di insicurezza, bassa autostima, maggiore vulnerabilità allo stress o difficoltà nelle relazioni.** Queste influenze possono nascere dall'educazione, dalle dinamiche familiari, da tensioni legate al non detto o dal silenzio su ciò che è accaduto. Anche le reazioni fisiche allo stress possono avere un ruolo e venire trasmesse.

Allo stesso tempo, questo processo non è immutabile. Quando le esperienze diventano consapevoli, comprese ed elaborate, e quando le persone colpite ricevono sostegno, è possibile **interrompere i modelli problematici e trovare modalità più sane di rapportarsi a sé e agli altri.**

## Possibili effetti su bambini, bambine e sui sistemi familiari

Le esperienze traumatiche possono essere trasmesse **inconsiamente.** Bambini e bambine, a volte, assumono ruoli che **non sono adeguati alla loro età**, ad esempio diventando il sostegno emotivo di genitori traumatizzati. Possibili effetti su bambine, bambini e altri membri della famiglia sono:

- **Carichi emotivi:** paura, tensione interna, diffidenza o la sensazione di dover essere sempre in allerta.
  - **Dinamiche relazionali:** difficoltà a costruire relazioni stabili e fiduciose, insicurezza nel vivere vicinanza, intimità o sessualità.
  - **Ruoli invertiti (parentificazione):** i bambini si assumono la responsabilità della stabilità emotiva dei genitori, con conseguente limitazione del proprio sviluppo.
  - **Immagine di sé e percezione del corpo:** possono emergere bassa autostima, percezione corporea disturbata o sentimenti di vergogna.
  - **Disagio psicologico e disturbi mentali:** si possono manifestare depressione, ansia, disturbi alimentari o comportamenti di dipendenza.
- Questi schemi possono protrarsi per generazioni, anche perché bambini e bambine osservano le strategie comportamentali e di gestione dei genitori e spesso le adottano inconsiamente.

# Prevenzione

La **Convenzione di Istanbul** è un **trattato internazionale** del Consiglio d'Europa che impegna gli Stati a prevenire, perseguire e contrastare la violenza sessualizzata, la violenza domestica e altre forme di violenza di genere. Essa impone agli Stati l'obbligo di prevenire, perseguire e combattere la violenza sessuale, la violenza domestica e altre forme di violenza di genere.

L'Italia ha ratificato la Convenzione nel 2013, assumendosi così l'obbligo di prevenire in modo sistematico la violenza contro le donne e di proteggere le persone colpite. In Italia, l'accordo ha rappresentato un importante motore per le riforme del diritto penale, per la creazione di strutture di sostegno specializzate e per le strategie nazionali volte a prevenire e combattere la violenza contro le donne. Per la prevenzione sono particolarmente centrali gli articoli 12-17: essi richiedono che la violenza venga attivamente prevenuta prima che si verifichi.

## Come mettere in pratica la prevenzione

La prevenzione si pone l'obiettivo di creare un **ambiente** il più possibile **sano e sicuro** che favorisca comportamenti in un'ottica di **promozione della salute**, oltre a consentire e favorire lo sviluppo di **competenze e risorse personali**. Allo stesso tempo, la prevenzione mira a riconoscere **precocemente i fattori di rischio** per problemi di salute o situazioni di violenza e a ridurli il più possibile.

La prevenzione parte dalla consapevolezza di ciò che può nuocere alle persone e si impegna a ridurre questi rischi il più possibile. Allo stesso tempo riconosce che sfide, stress e conflitti fanno parte della vita. Per questo ha anche l'obiettivo di **rafforzare le persone**, affinché possano affrontare in modo sano e sicuro le difficoltà che incontreranno. Prima si interviene, meglio è.

Un ruolo particolarmente importante lo svolgono i genitori o le tutrici e i tutori: quando si prendono cura dei propri figli e delle proprie figlie, offrono loro le basi per **sentirsi al sicuro, crescere in modo sano e sviluppare le proprie risorse**. Una prevenzione efficace, soprattutto nel campo della violenza sessualizzata, deve però andare oltre l'individuo.

## Agire su più livelli di prevenzione

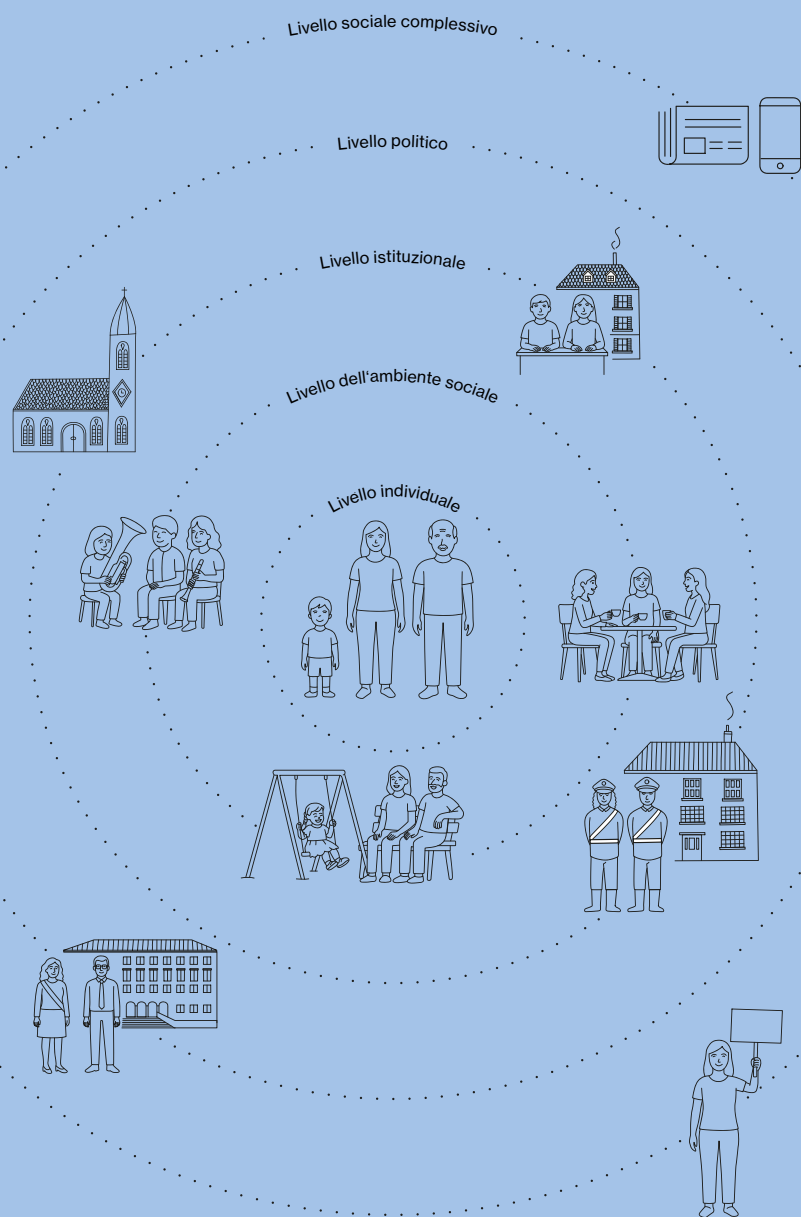
L'**Approccio multilivello di medicina mondiale** parte proprio da questa idea: la violenza sessualizzata è il risultato della complessa interazione tra **fattori individuali, sociali, istituzionali, politici e culturali**. Di conseguenza, la prevenzione può essere davvero efficace solo se interviene in modo **coordinato su tutti questi livelli**<sup>5</sup>.

Tre elementi influenzano e attraversano trasversalmente ciascun livello:

- **Strutture e leggi:** comprendono regole, norme giuridiche e l'organizzazione della società. Definiscono chi detiene potere, quali comportamenti sono accettati o vietati e come funzionano istituzioni e contesti sociali.
- **Norme e narrazioni:** sono le idee culturali, i racconti collettivi e i modelli con cui interpretiamo il mondo. Influenzano ciò che consideriamo normale, il modo in cui percepiamo la realtà e come giudichiamo comportamenti e ruoli.
- **Atteggiamento e comportamento:** riguardano ciò che le persone pensano, credono e fanno nella vita quotidiana. Includono i valori personali e le scelte concrete, e rappresentano il punto di partenza di ogni reale cambiamento.

<sup>5</sup> Ulteriori informazioni al riguardo sono disponibili nel [Concetto per la prevenzione della violenza sessualizzata in Alto Adige del Forum Prevenzione](#).

## L'approccio multilivello



da medica mondiale (Fonte: <https://medicamondiale.org/ueber-uns/was-uns-leitet>)

## Intervenire sin dalle prime fasi

La prevenzione deve iniziare presto, perché i primi anni di vita sono decisivi per il modo in cui le persone, in seguito, affronteranno stress, relazioni e sfide. In questo periodo si formano i legami, l'autostima e le basi per la fiducia. I bambini che hanno figure di riferimento sicure e affidabili imparano a prendersi cura di sé, a regolare le proprie emozioni e a percepire i propri confini – competenze che in seguito offrono protezione da abusi e da carichi psicologici.

La prevenzione precoce comprende quindi:

- **Rafforzamento della resilienza:** competenze promosse fin dall'infanzia aiutano a gestire meglio le crisi.
- **Protezione dalla violenza:** bambine e bambini imparano a riconoscere i propri confini e a proteggersi.
- **Interruzione della trasmissione transgenerazionale:** esperienze traumatiche e schemi disfunzionali vengono trasmessi in misura minore alle generazioni successive.

In breve: intervenire presto significa gettare le basi per uno sviluppo sano, relazioni stabili e una buona salute psicologica a lungo termine – e prevenire che violenza e traumi vengano trasmessi nel tempo.

## Prevenzione in chiave femminista

La prevenzione della violenza sessualizzata deve essere concepita in chiave femminista, perché permette di mettere al centro le dinamiche di potere e le disuguaglianze sociali che rendono possibile la violenza. La violenza sessualizzata non è solo un problema individuale, ma è profondamente radicata nei ruoli di genere, nelle gerarchie e nelle norme sociali (vedi piramide della violenza).

Una prevenzione femminista:

- **Pone al centro le questioni di potere:** mostra come disuguaglianza, controllo e sessismo favoriscano la violenza.

- **Rafforza attivamente le persone colpite:** promuove autodeterminazione, diritti e possibilità di azione, invece di colpevolizzare chi ha subito violenza.
- **Agisce a livello strutturale:** non si concentra solo sui comportamenti individuali, ma mira a trasformare istituzioni, norme sociali e gli schemi dei ruoli di genere.
- **Combatte miti e tabù:** smonta falsi miti su persone autrici, persone colpite e sessualità, che normalizzano o occultano la violenza.

In breve: la prevenzione femminista mostra che la violenza sessualizzata **non è un “caso isolato”, ma affonda le radici nelle strutture sociali.** Il cambiamento è possibile solo se si riconoscono sia i rapporti di potere sia le possibilità di azione individuali e collettive.

## Attivare le risorse e aumentare la resilienza

Le risorse personali e la resilienza possono contribuire a ridurre gli atti di violenza e impedire che gli effetti della violenza sessualizzata vengano trasmessi da una generazione all'altra.

Stabilità, figure di riferimento affidabili e relazioni di sostegno offrono sicurezza, rafforzano l'autostima e aiutano ad affrontare anche le situazioni difficili.

- La **resilienza** è la capacità di riuscire ad affrontare gli eventi stressanti o traumatici e riorganizzare in maniera positiva la propria vita davanti alle difficoltà. Significa percepire le proprie emozioni, prestare attenzione al proprio corpo e sviluppare strategie per ritrovare stabilità. Chi esercita queste abilità riesce ad affrontare meglio le difficoltà, superare le crisi e prevenire che traumi non elaborati vengano trasmessi ad altre generazioni. La resilienza è un'abilità che si può imparare e rafforzare durante tutto l'arco della vita.
- Le **risorse** possono avere forme diverse: punti di forza personali, relazioni amicali o familiari, ma anche attività che portano senso e

gioia. Tutto ciò che dà energia, rafforza la fiducia in sé o procura piacere aiuta a diventare più resilienti e a superare meglio i momenti difficili.

- Le persone hanno accesso molto diverso al sostegno e ad altre risorse, ad esempio al supporto sociale, alla sicurezza economica o ai servizi di consulenza. Queste condizioni influiscono sul modo in cui si affrontano le difficoltà e sulla possibilità di sviluppare la resilienza.

In breve: la prevenzione mira a promuovere risorse e resilienza, per rafforzare la capacità di affrontare le difficoltà e prevenire la trasmissione della violenza.

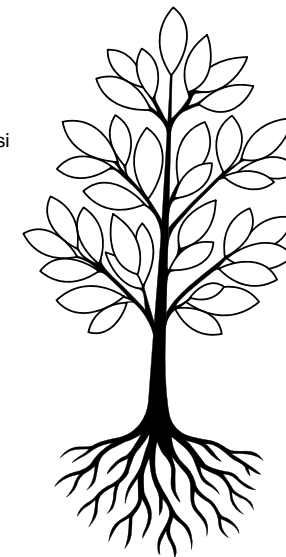
## L'albero della resilienza

La resilienza è come un albero: si piega nella tempesta senza spezzarsi.

I rami crescono verso l'alto e si adattano al clima.

Il tronco sostiene l'albero.

Le radici danno stabilità.



Pensa a te stessa/o:

- Cosa mi dà stabilità?
- Cosa mi rafforza?
- Quali sfide ho già superato?

L'ambiente – un terreno ricco e sano, il clima e gli altri alberi vicini – offre forza e protezione.

# Come confrontarsi con il tema: l'atteggiamento

## Approccio sensibile allo stress e al trauma

Un approccio che rafforza le risorse è l'approccio sensibile allo stress e al trauma® (STA) sviluppato da medica mondiale.

Questo metodo è stato creato per offrire un accompagnamento sensibile alle persone che hanno vissuto violenza sessualizzata. **Al centro vi è un atteggiamento che riduce lo stress, crea sicurezza e rafforza le persone.** L'approccio non si concentra solo sul trauma delle singole persone, ma si basa anche su una comprensione politica e sociale della violenza, che include le strutture patriarcali, il razzismo e altre forme di discriminazioni e disuguaglianze presenti nella società.

L'approccio si basa su quattro principi fondamentali:

- **Contesto sicuro:** comunicazione che riconosce il valore dell'altra persona e condizioni protette che aiutano a ridurre stress e paura.
- **Empowerment:** le persone colpite sono considerate protagoniste attive della propria vita e vengono sostenute nel rafforzare la loro autoefficacia.
- **Solidarietà e connessione:** il sostegno sociale aiuta a superare l'isolamento.
- **Cura di sé:** chi offre supporto deve poter mantenere la propria salute e gestire le situazioni di carico emotivo.

L'approccio STA viene utilizzato sia nel lavoro diretto di supporto, sia nelle formazioni rivolte a personale specializzato, attiviste e attivisti, nonché organizzazioni.

Formazioni sul lavoro sensibile allo stress e al trauma, sulla violenza sessualizzata e su altri temi correlati sono offerte, tra gli altri, anche dal Forum Prevenzione.

# Consigli pratici

Esercizi pratici e strumenti concreti aiutano a ridurre lo stress e a rafforzare la resilienza. I suggerimenti pratici che seguono si basano sui quattro principi dell'approccio STA. Per una prevenzione efficace è fondamentale il modo in cui si affronta il tema della violenza sessualizzata. È importante:

## → Un atteggiamento consapevole e (auto)riflessivo

- Va riconosciuto che la violenza sessualizzata può verificarsi anche nel proprio ambiente sociale più vicino.
- Solo riflettendo su propri stereotipi, insicurezze ed imbarazzi si può contribuire attivamente a prevenire la violenza sessualizzata e ad agire in modo tempestivo e adeguato in caso di sospetto o situazione di rischio.

## → Parlare apertamente del tema – senza imbarazzo e senza minimizzare

- Deve essere normale e possibile parlare apertamente di violenza sessualizzata, senza vergogna e senza paura di sentirsi sotto accusa.
- È fondamentale che sia chiaro: la responsabilità è sempre della persona che esercita violenza e del contesto sociale, mai della persona che la subisce.

## → Percepire una responsabilità nel contrastare la violenza

Questo comporta:

- Non voltarsi dall'altra parte per paura del conflitto.
- Sostenere le persone che esprimono osservazioni o preoccupazioni. Prestare attenzione ai comportamenti che oltrepassano i confini e agire in modo adeguato alla situazione.

### → Sapere di cosa si sta parlando, ovvero avere un linguaggio condiviso

Questo aiuta a:

- Riconoscere gli stessi comportamenti come inappropriati.
- Evitare malintesi e reagire in modo coerente.
- Fornire orientamento, ovvero far in modo che ogni persona sappia quando e come segnalare una situazione.

### → Avere regole chiare e procedure che danno sicurezza

L'atteggiamento individuale è più efficace quando è sostenuto da strutture, ad esempio attraverso:

- Norme di comportamento vincolanti.
- Canali di segnalazione sicuri.
- Persone formate a cui rivolgersi.
- Tempi e modalità di intervento definite.

### → Una posizione chiara all'interno delle organizzazioni

Le organizzazioni devono comunicare in modo esplicito che la violenza sessualizzata non è tollerata.

- È consigliabile introdurre un codice di condotta scritto all'interno dell'organizzazione.

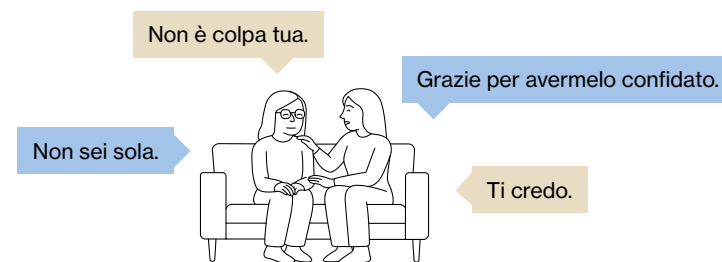
In breve: serve coltivare una **cultura di rispetto e consapevolezza**, valorizzando l'ascolto, promuovendo equità ed inclusione, riducendo pregiudizi e stereotipi e riconoscendo il diritto di ogni persona a sentirsi al sicuro.

## Sostenere le persone colpite

Cosa fare se assisto a una manifestazione di violenza o conosco una persona colpita nel mio ambiente sociale?

### → Ascoltare senza giudicare

- Dai ascolto e credi alla persona colpita.
- Ricordale che non ha alcuna colpa per ciò che le è accaduto. Altrimenti potrebbe perdere fiducia e non voler più chiedere aiuto. In questo modo eviti una vittimizzazione secondaria.



### → Offrire sicurezza e sostegno

- Cerca un luogo tranquillo, dove la persona possa parlare lontano da orecchie indiscrete.
- Prenditi del tempo e presta attenzione alla persona, senza distrazioni o interruzioni.



### → Chiedere senza insistere

- Rispetta i confini fisici e verbali della persona.
- Per esempio: non forzare a guardarsi negli occhi, non insistere per farsi raccontare dettagli, se la persona non se la sente.



### → Offrire aiuto e possibilità di azione

- Mantieni la riservatezza e incoraggia la persona ad affrontare il problema in modo proattivo, cercando un supporto.
- Sii trasparente nelle intenzioni e non fare nulla senza il consenso della persona colpita.
- Valuta insieme alla persona colpita quali servizi e persone di riferimento potreste contattare per chiedere un sostegno.
- Accompagna la persona interessata presso le persone di contatto o i centri di consulenza, previo consenso.

**Importante:** ogni persona è unica e ci sono diversi aspetti, come il background socio-culturale o la neurodivergenza<sup>6</sup>, che possono influenzare il tipo di comunicazione e interazione da preferire. Nel dubbio: prima di agire, **osserva le reazioni di chi hai di fronte o chiedi feedback all'altra persona** (es. "Posso sedermi vicino a te?")

### → Fai attenzione anche ai tuoi limiti

- Poni domande soltanto se, in quel momento, senti di poter dare spazio alle risposte.
- Ricorda che non sei terapeuta e non devi gestire tutto in solitudine, ma esistono uffici e servizi appositi e specializzati.
- Se senti turbamento e la situazione è diventata molto pesante, puoi chiedere aiuto anche per te.

### Come gestire i trigger

I trigger sono **stimoli** che possono riattivare ricordi di un'esperienza dolorosa e mettere il corpo in stato di **allarme**. Questo può far scattare immediatamente reazioni di stress: tachicardia, paura, tensione o la sensazione di rivivere la situazione. Nella vita quotidiana non è possibile evitare tutti gli stimoli che possono riattivare un trauma. **Ciò che è possibile, però, è imparare ad affrontare questi momenti in modo un po' più calmo e sicuro**. In generale, la presenza di persone o ambienti familiari e accoglienti può ridurre il rischio di (ri)attivazione da parte di un trigger. Gli esercizi e le strategie seguenti possono aiutare te o una persona colpita a ritrovare orientamento nel qui e ora quando si verifica un forte sovraccarico emotivo.

<sup>6</sup> Neurodivergenza è un termine ombrello che indica persone il cui modo di pensare, sentire, percepire, elaborare, comunicare e/o relazionarsi differisce dalle norme socialmente attese – indipendentemente dalla causa o da una diagnosi specifica (ad esempio autismo, ADHD, epilessia, schizofrenia, ecc.).

## La pratica dei 5 sensi<sup>7</sup>

Siediti in silenzio, e percepisci l'ambiente circostante prendendo nota di vari aspetti:

- 5 cose che puoi vedere (es. le proprie mani, il cielo, una pianta)
- 4 cose che puoi avvertire al tatto (es. il pavimento sotto i piedi, un oggetto nella mano)
- 3 cose di cui puoi sentire il rumore (es. il vento che soffia, voci altrui, il proprio respiro)
- 2 cose di cui puoi percepire l'odore (es. caffè, sapone, aria fresca)
- 1 cosa di cui puoi percepire il sapore (es. una mentina, un sorso d'acqua)

## Altre strategie

### → Utilizzare profumi piacevoli

- Tieni a portata di mano un profumo che per te, o meglio, per la persona colpita sia piacevole e calmante (ad es. un olio essenziale in tasca o su un fazzoletto).

### → Caramella dal gusto intenso

- Porta con te una caramella dal sapore forte e usala quando tu o una persona colpita vi sentite sopraffatti.

### → Nominare 5 oggetti

- Guardati intorno e nomina mentalmente cinque elementi presenti nell'ambiente – oppure invita la persona colpita a farlo.
- Variante: nomina 5 oggetti dello stesso colore.

## Glossario: forme di violenza sessualizzata

La violenza sessualizzata può manifestarsi con o senza contatto fisico, oppure nello spazio digitale. Di seguito, presentiamo alcuni esempi per ciascuna forma, senza pretesa di completezza.

Alcune di queste forme di violenza hanno rilevanza penale. Per maggiori informazioni è possibile rivolgersi ai servizi specializzati e alle strutture competenti.

### Con contatto fisico („hands on“)

- **Femminicidio:** uccisione di donne o ragazze a causa del loro genere, spesso nel contesto della violenza di genere e di pretese di potere o di possesso nei confronti delle donne.
- **Stupro:** costringere una persona a compiere atti sessuali vaginali, anali o orali contro la sua volontà.
- **Coercizione sessuale:** costringere o fare pressione affinché una persona compia atti sessuali o assista ad essi, ad esempio attraverso pressioni, minacce o sfruttando una situazione.
- **Prostituzione forzata:** obbligare una persona a svolgere atti sessuali a pagamento contro la sua volontà.
- **Contatto o palpeggiamenti sessuali senza consenso,** ad es. su genitali, seno o glutei. Anche abbracci o baci forzati.

<sup>7</sup> Croos-Müller, Claudia (2017): Alles gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co. München: Kösel.

## Senza contatto fisico („hands off“)

- **“Catcalling”** (molestia di strada): commenti a sfondo sessuale, fischi o gesti allusivi rivolti a una persona in luoghi pubblici.
- **Oggettivazione sessuale**: forma di deumanizzazione, che riduce la persona ad un corpo o a parti di esso, trattandola come oggetto di desiderio sessuale.
- **“Slut-shaming”** (umiliazione da squaldrina): l'atto di criticare, stigmatizzare o svalutare donne e ragazze per i loro comportamenti, aspetto o desideri sessuali, reali o presunti.
- **“Body-shaming”**: derisione di una persona per il suo aspetto fisico o per altre caratteristiche (che non sono conformi ai consueti standard di bellezza).
- **“Victim-blaming”**: attribuire in tutto o in parte la responsabilità della violenza alla persona che l'ha subita.
- **“Stalking”**: molestie ripetute e mirate, pedinamento o sorveglianza di una persona (anche tecnologica, la cosiddetta stalkerware), ad esempio tramite contatti insistenti, appostamenti, inseguimenti fisici (o sui social), regali indesiderati, o minacce. Lo stalking precede spesso un femminicidio tentato o compiuto.

## Nel mondo digitale

- **“Deepfake”**: immagini o video generati o manipolati tramite intelligenza artificiale, in cui una persona viene fatta apparire come se fosse coinvolta in situazioni sessuali.
- **“Cyber-grooming”**: una persona adulta instaura online un rapporto di fiducia con una minorenni, con l'intento di spingere quest'ultima a compiere atti a sfondo sessuale.
- **“Diffusione illecita di immagini o video sessualmente espliciti”** (spesso chiamata “revenge porn”): la condivisione intenzionale di materiale sessuale senza il consenso della persona ritratta. Spesso contenuti di questo tipo vengono usati da ex partner per ferire la persona coinvolta o danneggiarne la reputazione.

- **“Sextortion”** (combinazione delle parole inglesi “sex” ed “extortion”): estorsione sessuale in cui la persona autrice di violenza utilizza immagini o video intimi per ottenere denaro, favori o altre azioni forzate.
- **“Sexting”** (dalle parole inglesi “sex”-sesso- e “texting” – messaggiare-): quando gli adulti si scambiano di comune accordo contenuti erotici o sessualmente espliciti, si parla di «sexting»; in assenza di consenso, si tratta invece di violenza sessuale digitale.
- **“Up-skirting”**: video o fotografie realizzate di nascosto sotto la gonna o il vestito di una persona.
- **“Down-blousing”**: video o fotografie furtive dell'area del busto con la scollatura, con l'intento di ottenere immagini intime.

# Contatti e servizi

Di seguito sono elencati alcuni dei principali servizi di consulenza in Alto Adige. Ulteriori offerte sono disponibili su [www.nonseidasolo.it](http://www.nonseidasolo.it)

Bolzano



Centro di consulenza e Casa delle donne  
Numero verde \*  
☎ 800 276 433

Bolzano



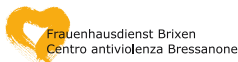
Casa alloggi protetti  
Numero verde  
☎ 800 892 828

Merano



Donne contro la violenza -  
centro antiviolenza e casa delle donne  
Numero verde \*  
☎ 800 014 008

Bressanone



Servizio Casa delle donne  
Valle Isarco  
Numero verde \*  
☎ 800 601 330

Brunico



Servizio Casa delle donne /  
Centro di consulenza &  
alloggi protetti Val Pusteria  
Numero verde  
☎ 800 310 303

\*Questo servizio è disponibile 24 ore su 24 al numero indicato.

# Altri riferimenti per consulenze

Consulenza per uomini

☎ +39 0471 324649  
[mb@caritas.bz.it](mailto:mb@caritas.bz.it)

Garante per l'infanzia e l'adolescenza

☎ +39 0471 946050  
[info@garanteinfanzia-adolescenza-bz.org](mailto:info@garanteinfanzia-adolescenza-bz.org)

Il Germoglio – Der Sonnenschein

☎ 800832842  
[germoglio@lastrada-derweg.org](mailto:germoglio@lastrada-derweg.org)

Sezione Operativa per la Sicurezza Cibernetica  
(Ex Polizia Postale)

☎ +39 0471 947611

Consigliera di parità

☎ +39 0471 946 003  
[info@consiglieradiparita-bz.org](mailto:info@consiglieradiparita-bz.org)

Centro antidiscriminazioni:

☎ +39 0471 946 003  
[info@centrotuteladiscriminazioni.bz.it](mailto:info@centrotuteladiscriminazioni.bz.it)

# Numeri di emergenza

Numero nazionale di emergenza  
per vittime di violenza e stalking \*  
☎ 1522

Numero di emergenza  
(pronto soccorso) \*  
☎ 112

Supporto psicologico telefonico \*

Numero verde  
800 101 800

\*Questo servizio è disponibile 24 ore su 24 al numero indicato.

## Approfondimenti bibliografici

Bange, D. (2002). Definitionen und Begriffe. In D. Bange, & W. Körner, Handwörterbuch Sexueller Misbrauch (S. 47-52). Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe-Verlag.

Brazelton, T. B., & Greenspan, S. I. (2002). Die sieben Grundbedürfnisse von Kindern. Was jedes Kind braucht, um gesund aufzuwachsen, gut zu lernen und glücklich zu sein. Weinheim; Basel: Beltz.

Croos-Müller, Claudia (2011): Kopf hoch – Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern. München: Kösel

Enders, U. (2022). Grenzen achten. Schutz vor sexuellem Missbrauch in Institutionen. Ein Handbuch für die Praxis. Köln: Verlag Kieperneuer & Witsch (4. Auflage).

Fisher, Janina (2021). Trasformare l'eredità del trauma. Un manuale pratico per la vita quotidiana e per la terapia. Milano–Udine: Mimesis Edizioni.

Fröhlich-Gildhoff, K., & Rönnau-Böse, M. (2022). Prävention - Bedeutung und Wirkung. In K. Fröhlich-Gildhoff, & M. Rönnau-Böse, Resilienz (S. 58-63). München: Ernst Reinhardt Verlag München.

Forum Prevenzione. (2025). Concetto per la prevenzione della violenza sessualizzata in Alto Adige. Fondamenti teorici, situazione attuale e raccomandazioni per il futuro. Bolzano. [www.forum-p.it](http://www.forum-p.it)

Griese, K. (2021): Traumaarbeit. Bundeszentrale für politische Bildung. Verfügbar unter: <https://www.bpb.de/themen/kriege-konflikte/dossier-kriege-konflikte/54719/traumaarbeit/>

Grüber, Isa (2021): Resilienz. Dein Körper zeigt dir den Weg. Wirksame Übungen für innere Stärke und gute Nerven. München: Irisiana

Murgia, Michela (2021): Stai zitta. E altre nove frasi che non vogliamo sentire più. Torino: Einaudi.