



VIOLENZE SESSUALI

Informazioni e consigli per le vittime

Indice

1. Introduzione	2
2. Cos'è la violenza sessuale?	3
3. Cifre sulle violenze sessuali	5
4. Reazioni iniziali alle violenze sessuali	6
5. Effetti a lungo termine delle violenze sessuali	8
6. Gestione e trattamento post-violenza	12
7. Miti sulle violenze sessuali: vero o falso?	14
8. Consigli pratici	19
9. Dove porre domande e sporgere denuncia?	23

1. Introduzione

In questa pubblicazione troverete maggiori informazioni su cosa sia esattamente la violenza sessuale e sulla sua frequenza. Forniremo anche spiegazioni sulle reazioni e sui sentimenti che può suscitare, seguiti da alcuni miti sulle violenze sessuali che intendiamo sfatare. Infine, vi verranno proposti dei consigli pratici sull'argomento, nonché alcuni siti web da consultare per trovare assistenza e supporto con cui affrontare e gestire i fatti nel miglior modo possibile.



2. Cos'è la violenza sessuale?

Ci sono diverse definizioni di violenza sessuale. La definizione generale che utilizziamo qui è la seguente: **la violenza sessuale include qualsiasi atto sessuale commesso contro la volontà di una persona, da chiunque, indipendentemente dal suo rapporto con la vittima, in qualsiasi contesto o ambiente.**

Contrariamente a quanto si crede, gli autori di violenze sessuali sono spesso persone che già si conoscono o di cui ci si fidava. Si può altrettanto parlare di violenza sessuale all'interno di una relazione o di un matrimonio. Gli autori di violenze sessuali non sono solo uomini, ma anche le donne possono commettere abusi o costringere un individuo, uomo o donna che sia, a compiere atti sessuali.

Il sistema di bandiere di Sensoa rappresenta una base pratica per stabilire se un atto può essere considerato trasgressivo dal punto di vista sessuale. I sei criteri che incidono sul carattere trasgressivo di un atto sono: **il consenso reciproco, la volontarietà, l'uguaglianza, l'età o lo sviluppo, il contesto o il rispetto di sé.** Si può dire "sì" a un determinato atto sessuale, ma se si subiscono pressioni o si è in un rapporto di forza con la persona in questione, stiamo parlando di violenza sessuale. Anche se inizialmente avete detto di "sì", avete sempre il diritto di fermarvi. Di conseguenza, il "sì" a un bacio, non implica necessariamente il "sì" ad altri atti.

I seguenti atti possono, quindi, costituire una violenza sessuale:

- baciare (ad esempio sul collo, sulla bocca, sul corpo, sui genitali);
- toccare sopra o sotto i vestiti;
- insistere per fare una doccia insieme, dormire nudi, toccare o massaggiare gli organi genitali;

- inviare dei messaggi o fare commenti sessualmente espliciti;
- chiedere o scattare delle foto sessualmente esplicite della vittima o di se stessi e inviarli alla vittima;
- mostrare del materiale pornografico senza che sia stato chiesto, guardarlo insieme o crearlo;
- mostrarsi nudi alla vittima o chiedere alla vittima di mostrarsi nuda;
- obbligare la vittima a compiere degli atti sessuali, come la masturbazione o il sesso orale;
- costringere la vittima a subire degli atti sessuali, come il sesso orale, qualsiasi forma di penetrazione (con il pene, la lingua, le dita o un oggetto), persino online.

Il codice penale belga distingue tra molestia e stupro sulla base della penetrazione. Ove vi sia stata penetrazione (con il pene, la lingua, le dita o un oggetto, indipendentemente dal punto: vaginale, orale, anale), la legge prevede il reato di stupro.

Ciononostante, qualsiasi forma di violenza sessuale è punibile e grave. Non spetta ad altri stabilire i limiti altrui. Se ritenete che qualcosa non sia stata giusta, piacevole o sicura, è la vostra esperienza emotiva che conta e dovrebbe essere ascoltata.

Dopo i fatti, le vittime di violenze sessuali provano spesso dei sensi di colpa, vergogna e dubbio. Comunque sia, è necessario fare chiarezza: voi non siete responsabili di quello che vi è stato fatto. La sola persona responsabile delle violenze è l'autore, uomo o donna. Anche se eravate sotto l'influenza di alcol o droghe, anche se non avete opposto resistenza o non avete detto nulla, anche se avete flirtato, indipendentemente dal vostro abbigliamento, si tratta comunque di violenza sessuale. Nessuno si sognerebbe mai di vivere un'esperienza simile, neanche indirettamente.

3. Cifre sulle violenze sessuali

Secondo il primo studio sulle violenze sessuali condotto in Belgio su larga scala dall'Ugent, l'Università di Liegi e l'INCC (Istituto Nazionale di Criminalistica e Criminologia), il 64,1% della popolazione belga tra i 16 e i 69 anni ha subito una qualche forma di violenza sessuale nel corso della propria vita. Per quanto riguarda le violenze sessuali che implicano un contatto fisico tra l'autore e la vittima, due donne su cinque e un uomo su cinque hanno dichiarato di esserne stati vittime.

Solo il 4% delle vittime di questo studio ha dichiarato di avere sporto denuncia alla polizia. Ciò significa che le cifre ufficiali di cui dispone la polizia in Belgio rappresentano appena la punta visibile dell'iceberg.

Alcuni gruppi di popolazione sono maggiormente esposti a essere vittime di violenze sessuali. Si tratta in particolare di persone che non dispongono di una rete sociale sicura, persone che si identificano come LGBTQI+, persone con una disabilità (fisica e/o psichica), rifugiati e richiedenti asilo, donne, giovani, ecc.

4. Reazioni iniziali alle violenze sessuali

MODALITÀ DI SOPRAVVIVENZA

Molte vittime provano sensi di colpa per quello che è successo loro e hanno difficoltà a capire il motivo per cui non hanno reagito diversamente in quel momento. “Perché non mi sono opposto(a)?” o “Perché non ho detto di no in maniera più decisa?” È importante capire che il vostro corpo entra in modalità **pilota automatico** quando siete sottoposti a uno **stress** enorme a causa di un pericolo imminente. Siete quindi in una sorta di modalità di sopravvivenza, dove il cervello reagisce in modo piuttosto istintivo.

REAZIONI FISICHE

Secondo il modello FFF, il cervello valuta automaticamente tre reazioni possibili: *fight, flight or freeze*, ovvero **attacco, fuga o immobilizzazione**.

In pratica, significa che quando siamo sottoposti a uno stress del genere ciascuno di noi ha poco controllo sul proprio modo di reagire. Alcune persone oppongono resistenza con tutte le loro forze e cercano di difendersi, altre cercano di fuggire dalla situazione, ove quest'opzione sembra possibile. La terza possibilità prevede l'incapacità totale di reagire. Questo stato di paralisi viene anche chiamato “**immobilità tonica**”. Ci sono persone che sono completamente tese e non riescono più a muoversi, sebbene abbiano piena coscienza di tutto ciò che accade. Altre si sentono deboli e insensibili o perdono completamente la nozione di tempo. Ognuna di queste reazioni alla violenza è dunque normale.



Alcune persone hanno l'impressione di abbandonare il loro corpo quando sono vittime di violenze sessuali, come se non fossero presenti e osservassero quanto accade da un angolo della stanza. Altre reagiscono con una completa perdita di emozioni, come se il loro corpo si spegnesse. La reazione a eventi di questo tipo è indipendente dalla volontà dell'individuo e potrebbe quindi essere diversa per ciascuno di noi. È possibile perdere conoscenza durante questo genere di eventi o semplicemente svenire.

Un'altra possibile reazione protettiva è che durante la violenza sessuale la vittima collabori con l'aggressore o sia accondiscendente. Questa è un'altra strategia del nostro cervello istintivo per allontanarsi da una situazione di pericolo con il minor danno possibile.

Soprattutto, bisogna ricordare che non potete controllare la vostra reazione a questi eventi e che essa avviene istintivamente. Qualsiasi reazione alla violenza è quindi normale.

DISCREPANZA TRA REAZIONI FISICHE E PENSIERI

Durante degli atti sessualmente trasgressivi è possibile che il vostro corpo reagisca diversamente rispetto a quello che volete o vi aspettate. Potreste, ad esempio, avere un'erezione, la vagina potrebbe lubrificarsi o potreste persino avere un orgasmo ed eiaculare. Il fatto che il vostro corpo reagisca in questo modo può causare molta confusione. Potreste cominciare a dubitare di voi o pensare: "In fondo era quello che volevo? Dopo tutto mi è piaciuto? In questo caso, può definirsi una violenza sessuale? Non sto forse esagerando?". Gli autori della violenza approfittano di questa confusione, ma sappiate che una reazione apparentemente sessuale del vostro corpo in situazioni del genere è solo un riflesso, senza alcun rapporto con ciò che provate realmente. Non è assolutamente esplicativo di quello che stava succedendo nella vostra testa in quel momento, e una simile reazione fisica rappresenta tantomeno un consenso per il suo autore.

5. Effetti a lungo termine delle violenze sessuali

TENDENZA A MINIMIZZARE

Un primo riflesso di molte vittime dopo gli eventi è quello di relativizzare quanto accaduto. “Non è stato poi così grave. Sono forte, posso farcela”. Sebbene inizialmente possiate avere l'impressione che non sia successo nulla di grave, in alcuni casi potreste scoprire in seguito di avere sofferto più di quanto pensavate o volevate ammettere inizialmente. Soffrire per quello che vi è stato fatto non vi danneggia in quanto persona, tantomeno sminuisce la vostra forza, anche se ne avete l'impressione. Relativizzare è un modo per affrontare la situazione e, di fatto, una forma di minimizzazione.

Altri modi di reprimere eventi del genere possono andare dalla semplice negazione che vi sia successo qualcosa, fino alla rimozione completa di quanto accaduto. Motivo per cui, le storie di violenze sessuali sono spesso difficili da raccontare secondo una cronologia chiara. È possibile che abbiate dei buchi neri nella vostra memoria. Anche questa è una reazione neurologica assolutamente normale. Ci sono esperienze che sono troppo pesanti da sopportare e il cervello reagisce in modo tale da rendere determinati passaggi difficili da ricordare. Questo fenomeno può manifestarsi successivamente in molti altri modi.

REAZIONI DI REVIVISCENZA

È possibile che gli eventi tornino alla mente senza preavviso sotto forma di flashback (pensieri e immagini) o di incubi. Potreste sentirvi sopraffatti e abbattuti, anche se credevate che tutto fosse già stato “risolto”. A volte, può trattarsi di emozioni che riaffiorano o di reviviscenze fisiche delle violenze sessuali, che si manifestano sotto forma di una tensione, difficoltà respiratorie o provare di nuovo sulla pelle i contatti come nel momento dei fatti.

REAZIONI DI EVITAMENTO

Dopo aver subito una violenza sessuale, potreste avere problemi ad affrontare determinate cose che associate con l'episodio in questione. Evitare completamente determinate situazioni, persone, oggetti, sentimenti o pensieri è una reazione assolutamente normale per non ricordare gli eventi. Ad esempio, potreste evitare di passare nella strada dove si sono svolti i fatti, non sopportate più l'odore delle sigarette, evitate di guardare il telegiornale. Ci sono persone che evitano persino di dormire per paura degli incubi.

SENTIMENTI MISTI

Nel periodo successivo alla violenza sessuale possono verificarsi dei cambiamenti nel modo di pensare e di sentirsi. Ad esempio, la violenza sessuale può avere un impatto negativo sull'immagine che si ha di sé ("Sono una persona cattiva"), sull'immagine che si ha degli altri ("Non ci si può fidare di nessuno") o sulla percezione dell'ambiente ("Il mondo è pericoloso"). In questo mix di sentimenti di colpa, vergogna e dubbio, chiaramente inopportuni, ma non per questo meno pressanti, si può passare attraverso delle montagne russe emotive e non sapere più quale comportamento adottare. Di conseguenza, in alcuni casi, è difficile provare dei sentimenti positivi e ciò può ostacolare la vostra capacità di avvicinarvi agli altri. Potreste avere maggiori difficoltà a concentrarvi ed essere più facilmente irritabili o turbati. È quindi possibile che siate confrontati a tensioni o conflitti con le persone intorno a voi. Potrebbero persino verificarsi esplosioni d'ira, nel momento in cui non sapete come gestire tutte queste emozioni.

PERDITA DEI LIMITI

Un malinteso abbastanza comune è che una vittima di violenze sessuali non possa più avere dei rapporti sessuali o provare piacere. Tuttavia, non tutti hanno la stessa reazione di evitamento precedentemente descritta. In molti casi, le violenze sessuali possono effettivamente condurre a una perdita dei limiti. Nel momento in cui i limiti personali di un individuo vengono superati,

parte di essi viene infranta. L'impressione che ne deriva è l'assenza di questi limiti o quanto meno la sensazione di non percepirli come tali. Per alcune vittime di violenze sessuali, tutto ciò si traduce in una forma di ipersessualità piuttosto che di evitamento. È altrettanto possibile che improvvisamente facciate delle cose a cui non eravate assolutamente aperti in precedenza. Potreste pensare: "Non ho subito alcun trauma, perché posso ancora avere dei rapporti sessuali". Non è affatto insolito ricercare indirettamente il trauma in altre situazioni, ad esempio, avendo dei rapporti sessuali come quelli avuti con l'autore della violenza, o avviando delle relazioni con persone che gli somigliano, o che possano in qualche modo rappresentarlo. Questo processo si verifica spesso inconsciamente, quindi non c'è niente di cui vergognarsi.

Analogamente a un'eventuale ipersessualità, le violenze sessuali possono altresì comportare un'imprudenza generale. Potreste quindi correre numerosi rischi con il pretesto "non ha più alcuna importanza", come bere quantità eccessive di alcol, uscire troppo spesso o guidare troppo veloce. Alcune persone arrivano persino a farsi del male per cercare di affrontare quello che è successo loro.

LEGAME TRAUMATICO CON L'AUTORE DELLA VIOLENZA

In caso di violenze sessuali regolari, è possibile sviluppare un forte legame con l'autore di queste violenze. Questo legame traumatico, noto come "sindrome di Stoccolma", si verifica quando ci si affeziona all'autore della violenza, verso cui si provano dei sentimenti di amore o di simpatia. In questo caso, si può persino arrivare a cercare conforto nell'autore, ma anche diffidare o respingere le persone che vogliono aiutarvi a uscire da questa situazione dolorosa.

RIASSUNTO

È importante ricordare che si tratta di reazioni assolutamente normali di fronte a una situazione difficile. Non ci sono modi corretti o sbagliati di reagire dopo episodi di violenze sessuali, e non tutti sperimentano le conseguenze allo stesso modo. Le reazioni e gli effetti sono molto diversi, ed è quindi necessario procedere a un'introspezione per capire di cosa si ha bisogno e dare un posto a quello che ci è capitato. È altresì possibile cercare i metodi giusti per ricevere aiuto nel miglior modo possibile.

Spesso, le reazioni si attenuano o spariscono da sole entro poche settimane. A volte, però, non è facile affrontare e gestire questi eventi traumatici. Se le conseguenze sono ancora presenti dopo un mese e compromettono il funzionamento quotidiano, è importante chiedere l'aiuto di un professionista specializzato. In questi casi potrebbe trattarsi di un **disturbo da stress post-traumatico** (PTSD).



6. Gestione e trattamento post-violenza

Riprendersi da una violenza sessuale può essere un'**impresa difficile, in cui si cade e ci si rialza**, costellata da diverse tappe che abbiamo l'impressione di percorrere più volte. Anche se questo tragitto è diverso per ognuno, ci sono dei punti generali che possono essere utili per tutti.

È necessario tenere il più possibile conto dei **bisogni fondamentali** personali, come bere abbastanza acqua, mangiare e dormire a sufficienza, e programmare dei momenti per rilassarsi. Cercate qualcosa che possa farvi stare bene. Di seguito vengono forniti alcuni consigli pratici che possono esservi di aiuto.

Cercate di trovare il sostegno di persone di cui potete fidarvi. Possono essere amici, membri della famiglia o professionisti. Cercate di circondarvi il più possibile di persone che sappiano ascoltarvi, o almeno di avere accanto una persona cui rivolgervi quando le cose sono più difficili, anche solo per bere una tazza di caffè o fare una passeggiata che vi aiuti a schiarirvi le idee. Non siete tenuti a raccontare a tutti i dettagli di quanto accaduto, ma la comprensione, il sostegno e il conforto possono aiutare molto.



Non dimenticate che non c'è nulla da vergognarsi nell'ammettere di non riuscire a farcela da soli. In questo caso, un **accompagnamento** può essere di aiuto per affrontare e gestire la situazione. Ci sono diversi tipi di terapie in grado di aiutarvi, che vanno dalla conversazione terapeutica all'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*). La **psicoterapia focalizzata sul trauma** insegna a ritrovare le parole per esprimere i sentimenti dolorosi e i ricordi invasivi. Ha luogo sotto forma di colloqui che si svolgono in assoluta riservatezza e in totale sicurezza, affinché possiate dare a queste difficili esperienze un posto nella vostra vita. Altre persone ritengono che l'**EMDR** o qualsiasi altra terapia orientata al corpo fornisca un supporto migliore.

Alcune vittime trovano sostegno nei **gruppi di conversazione**. Il fatto di essere in contatto con persone che hanno vissuto la stessa esperienza e il poterne parlare in un ambiente protetto può essere estremamente benefico. Un'esperienza che può trasmettere un senso di riconoscimento e identificazione.

Alla fine di questa pubblicazione, troverete maggiori informazioni su dove trovare questo tipo di aiuti e le organizzazioni che se ne occupano.



7. Miti sulle violenze sessuali: vero o falso?



La maggior parte delle vittime parla facilmente di quello che è successo loro.

Alcune vittime raccontano immediatamente quello che gli è successo, mentre altre attendono diversi mesi, se non anni, prima di parlarne. Altre non ne parlano mai.

Spesso, le vittime non maturano la consapevolezza di aver subito una violenza sessuale. A volte, l'autore le manipola affinché tacciano, dicendo, ad esempio, loro: "Nessuno ti crederà" o "Farai soffrire tua madre e tu non vuoi che ciò accada, non è vero?", "La nostra famiglia sarà distrutta".

Una vittima potrebbe provare una grande vergogna per quello che è successo. Potreste pensare che la colpa sia vostra, o temere che le persone intorno a voi non vi credano o non vi offrano il sostegno necessario. Per questo motivo, molte vittime di violenze sessuali commesse da conoscenti o da membri della famiglia aspettano l'età adulta o di aver lasciato la casa dei genitori per raccontare quello che è successo.



Molte vittime si sentono colpevoli, poiché ritengono di essere la causa delle violenze sessuali.

Dopo la violenza subita, le vittime si chiedono spesso se possano aver fatto qualcosa che le abbia condotte a subire queste violenze sessuali, ad esempio: "Indossavo degli abiti provocanti?", "Stavo ballando in modo troppo sensuale?", "Avevo bevuto troppo?", "Non sono stato(a) sufficientemente esplicito(a) quando ho detto no?", "Ho giudicato male la situazione?".

Convincetevi del fatto che solo l'autore è responsabile dell'accaduto. Questa persona ha superato i vostri limiti. Qualunque siano le circostanze in cui ha avuto luogo la violenza sessuale, voi non siete colpevoli di nulla.



In genere, la vittima non conosce l'autore della violenza sessuale.

Gli autori delle violenze sessuali sono generalmente persone che conosciamo, ad esempio un partner, un amico, un compagno di classe, un membro della famiglia, un collega, ecc. Tra le vittime adulte, l'autore delle violenze sessuali è uno sconosciuto solo nel 14,2% dei casi. Tra i bambini questa percentuale è del 16,6%.

Poiché diamo per scontato di sentirci al sicuro con le persone che conosciamo, a volte è difficile credere che siano proprio loro a commettere delle violenze sessuali. Proprio perché si tratta di persone a voi care, è difficile ammettere quello che è successo, parlarne o sporgere una denuncia.



La violenza sessuale va sempre di pari passo con la violenza fisica.

La violenza sessuale può essere accompagnata dalla violenza fisica, ma non sempre è così. Nell'ambito delle reazioni iniziali sopra illustrate, è possibile opporre resistenza, cercare una via di fuga o persino rimanere completamente paralizzati. In quest'ultimo caso, spesso la violenza fisica non si verifica, ma ciò non rende meno grave la violenza sessuale.

L'assenza di violenza fisica nei confronti della vittima può causare dubbi sul fatto che si tratti davvero di uno stupro. La violenza psicologica può altresì giocare un ruolo molto importante nella violenza sessuale, che può andare da una leggera manipolazione fino ai ricatti e alle minacce.

- Una persona può essere più grande, più robusta o più forte di voi, esprimersi più facilmente o avere più autorità. Uno status sociale più elevato o una situazione finanziaria migliore possono rappresentare un'arma per mettere pressione o intimidire.
- L'altra persona può cercare di convincervi o continuare a insistere, spostando i vostri confini un po' alla volta. In questo caso, non si sa più esattamente in quale momento la situazione sia sfuggita di mano, ma solo dopo vi rendete conto che non era giusto.
- La persona può manipolarvi con delle dichiarazioni tipo: "Quella persona lo fa, lo sai?" o "Pensavo che fossimo davvero amici", "Mi ami, non è vero?", "Fa parte della nostra relazione".
- La persona può minacciarvi: "Se non lo fai, dirò a tutti che sei un(a) vigliacco(a)", "... pubblicherò questa foto online", "... farò di tutto affinché tu non ottenga quel lavoro" o "... ti lascerò".
- A volte, la persona può anche approfittare del fatto che eravate sotto l'influenza di alcol o droghe, che eravate tristi, soli, in un momento di bisogno o malati.



Gli abusi sessuali in un contesto familiare sono una forma di violenza sessuale.

Per abuso sessuale, intendiamo qui la violenza sessuale all'interno del nucleo familiare o della famiglia in senso più ampio. L'autore può essere un parente, un parente acquisito, un nonno, un partner, uno zio o una zia, un cugino o una cugina, un fratello o una sorella naturali o meno. Poiché fanno parte della famiglia e si presume che vi vogliano bene, a volte è difficile credere che siano proprio queste persone a commettere atti di violenza sessuale. E proprio perché volete loro bene, dipendete da loro o li vedete spesso è così difficile parlarne o sporgere una denuncia.

Anche i comportamenti sessuali trasgressivi nel contesto familiare rappresentano dunque una forma di violenza sessuale.



In linea di principio, ogni atto sessuale richiede un consenso.

Il comportamento sessuale è un processo graduale, che di fatto richiede il consenso esplicito ad ogni singolo atto. Il fatto di provare piacere nel baciare o nel fare delle carezze quando si è nudi non comporta necessariamente un consenso a praticare il sesso orale o la penetrazione. È possibile quindi dire "sì" a un atto, ma "no" a un altro atto. In questo contesto, vale la regola seguente: il silenzio non costituisce (necessariamente) un consenso!



È molto difficile dire “no” a qualcuno che si occupa di voi o che vive con voi.

In alcune relazioni o situazioni, è difficile dire “no” all'altra persona. A volte questa reazione è dovuta al fatto di vivere insieme, mangiare insieme o fare cose divertenti insieme. Potreste preoccuparvi dell'effetto che avrà il vostro “no”, non solo su di voi, ma anche sulla vostra famiglia e sul vostro futuro. A volte si ha l'impressione che il fatto di tacere una violenza sessuale subita protegga gli altri membri della famiglia dalle tensioni, dalla violenza e dagli abusi sessuali. Purtroppo, in questo modo, le violenze sessuali possono spesso perpetrarsi, il colpevole si sente protetto da questo tipo di comportamento, contrariamente da voi e dalle altre persone con cui vivete.



Non è un abuso sessuale se l'autore dice che è per amore.

Molte persone che si rendono colpevoli di violenza sessuale confondono l'amore con il comportamento sessuale. Proprio perché si tratta di una persona che si conosce, si suppone che meriti fiducia e che abbia buone intenzioni nei vostri confronti. Prendersi cura di voi, farvi qualche coccola, confortarvi, aiutarvi a vestirvi o a fare una doccia... sono tutti gesti che indicano cura e attenzione. Dei commenti di natura sessuale, del tipo “Ti faccio vedere come si fa l'amore”, possono quindi essere pienamente considerati delle violenze sessuali in un contesto di cura e assistenza.



8. Consigli pratici

Quando si subisce una violenza sessuale, vengono oltrepassati i confini fisici di una persona, ed è quindi estremamente importante sentirsi di nuovo al sicuro. Ecco alcuni consigli per ridare al vostro corpo una sensazione di serenità e sicurezza.

La cura quotidiana è importante per riprendersi dopo un'esperienza traumatica.

- Fate in modo di avere delle abitudini alimentari e di sonno regolari: mangiate a orari regolari, anche se non avete fame. Andate a dormire a orari regolari, anche se avete difficoltà ad addormentarvi o se non siete stanchi.
- Assicuratevi di programmare un'attività ogni giorno (ad esempio, andare a scuola, prendere un caffè dalla mamma, portare a spasso il cane, fare la spesa, riordinare, fare sport con un amico, ecc.).
- Riposatevi a sufficienza: cercate di dormire il giusto, fate delle attività che vi sembrano rilassanti e ridimensionate temporaneamente le vostre aspettative rispetto al solito. Anche il vostro corpo deve riprendersi fisicamente dall'evento traumatico.
- Continuate a fare attività fisica: non lasciate che il vostro corpo si butti giù, ma camminate, saltate la corda o andate in bicicletta. Piccoli movimenti sono sufficienti, basta essere consapevoli dei limiti del vostro corpo in quel momento.



- Rimanete in contatto con gli altri: i rapporti sociali sono importanti per riprendersi. Le persone intorno a voi possono comprendere quello che state passando, offrire sostegno e conforto, o aiutarvi a distrarvi per un momento. Contattate soprattutto le persone che vi capiscono e vi sostengono.
- Aggrappatevi ai vostri sogni e desideri: potreste aver avuto ogni sorta di sogni, desideri e progetti, piccoli o grandi, per il vostro futuro. Anche se avete l'impressione che vi siano stati rubati, non è affatto così! Annotate i vostri progetti e i vostri sogni da qualche parte, poiché saranno dei punti luminosi nei giorni più bui.

Ci sono anche metodi più specifici da attuare per affrontare i momenti difficili. In queste situazioni il corpo è teso, si ha paura, si prova tristezza o rabbia e si è confrontati a tutta una serie di ricordi. Di seguito, potrete trovare alcune informazioni che vi aiuteranno a superare questi momenti difficili.

Il primo passo è acquisire consapevolezza della tensione nel vostro corpo. Un facile consiglio è quello di assegnare un numero da 1 a 10 per valutare il vostro stato. Prestate attenzione alla respirazione, alla tensione muscolare e alla frequenza cardiaca.

Dopo aver seguito i consigli di seguito riportati, sarete nuovamente in grado di percepire la tensione nel vostro corpo e assegnare un numero per valutarne il grado.



- Muovete consapevolmente il vostro corpo: nei momenti difficili di tensione, provate a cambiare postura (da una posizione eretta a una seduta o iniziate a muovervi, da una posizione seduta a una posizione eretta o iniziate a muovervi) oppure muovete consapevolmente una parte del vostro corpo (può essere solo il dito mignolo, tutta la mano, le gambe, ecc.).
- Guardate, ascoltate, sentite con i sensi: guardate intorno a voi e nominate (ad alta voce) 5 cose che state cercando di guardare con attenzione e concentrazione (ad esempio, i colori del cielo o della stanza, gli oggetti, ecc.). Nominate (ad alta voce) 5 cose che ascoltate con concentrazione (ad esempio, una vettura che passa, il rumore del riscaldamento, ecc.) e nominate (ad alta voce) 5 cose che provate o sentite (ad esempio, formicolio nella pancia, un maglione che causa prurito, ecc.).
- Quando siete molto tesi, potete far scorrere dell'acqua fredda sui polsi, sulla testa o sul collo. Vi aiuterà a sentire di nuovo la tensione e a controllare quello che provate.
- Un ballo (come la Macarena o qualcosa di simile): battete i piedi sul pavimento, muovete le dita dei piedi, ruotate le mani, agitate le braccia, serrate il pugno e poi riaprite lentamente la mano.
- Respirazione addominale calma e consapevole: mettete la mano sul ventre, ispirate per 3 secondi, trattenete il respiro per 2 secondi, quindi espirate per 4 secondi.
- Riappropriatevi del vostro corpo: fate una doccia con molta calma, massaggiatevi coscientemente con una lozione per il corpo, massaggiate la testa o i piedi compiendo movimenti delicati.

- Assumete la piena consapevolezza del qui, ora e adesso: guardatevi intorno, pronunciate ad alta voce la data del giorno, descrivete il luogo dove vi trovate e quello che vedete.
- Luogo sicuro: provate a immaginare di essere in uno spazio in cui vi sentite completamente calmi e in sicurezza e che appartiene solo a voi. Può essere un luogo reale o immaginario (il divano di casa, una mongolfiera, un bel posto dove siete stati, ecc.).
- Prendete una palla (da tennis), fatela rimbalzare contro il muro e prendetela di nuovo o passatela da una mano all'altra.
- Prendete consapevolmente un sorso d'acqua e sciacquatevi la bocca o ingoiatela con molta calma. Quando siete tesi, il vostro corpo non produce saliva e la vostra bocca si secca. Bere aiuta a rilassare il corpo.
- Scrivete i nomi di tutte le persone che vi procurano un sentimento positivo o a cui potete rivolgervi, non esitate a contattare qualcuno di loro se non vi sentite bene. Possono offrirvi conforto, rassicurarvi e distrarre. A volte, il semplice fatto di sentire la loro voce è di per sé sufficiente per farvi ritrovare la calma.
- Fate una playlist delle vostre canzoni preferite. Ascoltatele e sentite di cosa ha bisogno il vostro corpo: ascoltate con calma, cantate a squarciagola, ballate e muovetevi, ecc. La musica agisce a un livello profondo del cervello, generando serenità e dolcezza.

Ora, sentite nuovamente la tensione nel vostro corpo, fate attenzione alla vostra respirazione, al vostro battito cardiaco, alla tensione dei muscoli. Assegnate un numero da 1 a 10 e confrontatelo con il numero che avete assegnato prima degli esercizi. Se il numero non è sceso abbastanza, provate un altro esercizio finché non vi sentite meglio.

9. Dove porre domande e sporgere denuncia?

Centro di assistenza a seguito di violenza sessuale: tutti i recapiti sono disponibili sul sito web <https://sac.belgium.be>. Ove siate già stati al centro, gli infermieri legali e forensi continueranno a seguirvi per telefono per qualche tempo, risponderanno a tutte le vostre domande, vi forniranno il loro sostegno e vi ascolteranno. Vi sarà proposta anche un'assistenza psicologica.

Sono state pubblicate su internet delle immagini intime senza la vostra autorizzazione? Per aiutarvi nella procedura da seguire e sapere come segnalare le immagini pubblicate sulle piattaforme, è possibile consultare il sito internet dell'**Istituto per l'uguaglianza di genere**, dove sarà possibile trovare un manuale esplicativo: <https://igvm-iefh.belgium.be>.

Colophon

Editore

Istituto per l'uguaglianza di genere

Place Victor Horta 40 - 1060 Bruxelles

02 233 44 00

equality.womenmen@iefh.belgique.be

<https://igvm-iefh.belgium.be>

Editore responsabile

Michel Pasteel, direttore dell'Istituto per l'uguaglianza di genere

Autori

Inse Van Melkebeke, Bo Van den Bulcke, Sarah Vandewalle,

Hannah Van Dingenen (SAC Gand)

Revisione e integrazioni

Sophie Van Reeth (Punt VZW)

Concept

gevaertgraphics.be

Illustrazione

Rutger Van Parys – gevaertgraphics

Numero di deposito

D/2021/10.043/45

Le funzioni, i titoli e i gradi usati in questa pubblicazione si riferiscono a persone di qualsiasi sesso o identità di genere.

Questo testo è stato tradotto dal neerlandese.

Questa pubblicazione è disponibile anche in olandese, francese, tedesco, inglese, arabo, ucraino, polacco, portoghese, rumeno, russo, spagnolo e turco.

