

Il tuo ragazzo critica sistematicamente ogni tua decisione e ti scredita continuamente?

TI DIRANNO: “Lo fa per spronarti, sa cos’è il meglio per te”.

SAPPI INVECE CHE: **ti sta mancando di rispetto. Mantieni il contatto con i tuoi bisogni e chiedi supporto a chi sa consigliarti senza voler prevalere su di te.**

Controlla spesso le chat sul tuo telefono e i tuoi account social?

TI DIRANNO: “È geloso perché tiene tanto a te. Non fa nulla di sbagliato, tanto tu non hai nulla da nascondere, vero?”

SAPPI INVECE CHE: **ogni forma di controllo è sintomo di una relazione tossica. Un rapporto d’amore paritario è basato sulla fiducia reciproca e sul rispetto dei propri spazi.**

Fa battute pesanti su di te in pubblico sapendo benissimo di offenderti?

TI DIRANNO: “I ragazzi sono fatti così, vogliono farsi notare, non farci caso”.

SAPPI INVECE CHE: **sminuirti pubblicamente è un chiaro segnale di mancanza di rispetto. Il rispetto deve essere alla base di una relazione, pretendilo.**

Anche se vi siete lasciati, ti scrive insistentemente e ti riempie di regali?

TI DIRANNO: “Prima lo hai illuso e poi lo hai lasciato senza un buon motivo, non mi stupisce che non si arrenda a rinunciare a te”.

SAPPI INVECE CHE: **un'ossessione non è mai qualcosa di sano; insistere in condotte da te non desiderate è una grave violazione della tua sfera personale.**

Ti ha mai stratonato o afferrato bruscamente per un braccio durante i litigi per non farti allontanare?

TI DIRANNO: “Le donne maltrattate sono quelle che escono dai litigi con occhi neri e fratture multiple, non farne un dramma”.

SAPPI INVECE CHE: **la violenza domestica può subire un’escalation. Questi gesti sono chiari segni di un atteggiamento violento e prevaricatore.**

Invia tue foto private ad amici e conoscenti senza il tuo permesso?

TI DIRANNO: “Se è in possesso di queste immagini è perché gliele hai mandate tu, e sai bene che i ragazzi condividono tutto con i loro amici”.

SAPPI INVECE CHE: **è una forma di violenza subdola e pericolosa, questi contenuti sono destinati ad essere condivisi da una persona all'altra potenzialmente per sempre.**

Il tuo partner ha mai insistito o forzato i limiti del tuo consenso nei propri rapporti sessuali che non ti sentivi di avere?

TI DIRANNO: “I ragazzi hanno le loro esigenze; inoltre lui è il tuo compagno, ha tutto il diritto di esigere queste prestazioni da te, in qualsiasi momento”.

SAPPI INVECE CHE: **non devi mai sforzarti a fare qualcosa che non vuoi; nessuno può vantare il diritto di esigere atti sessuali da te.**

Stai vivendo una relazione in cui subisci violenza?

TI DIRANNO: “Te lo sei scelto tu, io non mi sarei mai messa in una situazione del genere”.

SAPPI INVECE CHE: **la violenza è ciclica ed è caratterizzata dall’alternarsi di periodi sereni ed episodi violenti. Confrontati con le persone di cui ti fidi e non colpevolizzarti se non sei riuscita a riconoscere prima gli atteggiamenti violenti attuati nei tuoi confronti.**

Se alcune di queste situazioni sono a te familiari, confidati con le persone a te più vicine, ti sosterranno.

Ricordati che puoi contattare un centro antiviolenza ed essere affiancata da persone appositamente formate per aiutarti.

Se vivi a Torino e provincia puoi contattare L'Associazione Telefono Rosa: la prima telefonata sarà anonima, le operatrici chiederanno soltanto il tuo nome. Insieme potrete ricostruire gli eventi che ti hanno portata a contattare l'associazione per comprendere la situazione in cui ti trovi ed aiutarti.

Conclusa la telefonata l'associazione non avrà modo di ricontattarti. Se vorrai, al termine della conversazione, potrai prendere un appuntamento per incontrare le operatrici di persona ed, eventualmente, intraprendere un percorso strutturato in base alle tue esigenze. Sappi che ogni scelta spetta a te: non verranno prese iniziative o decisioni senza la tua espressa volontà.

Qualora una donna dovesse raccontarti avvenimenti che ti fanno sospettare che possa vivere situazioni di violenza, ascolta, rassicurala riguardo al fatto che non deve colpevolizzarsi. Consegnale questo volantino e supportala qualora decidesse di rivolgersi ad un centro antiviolenza. Ricordale che non è sola, ma al contrario sarà sostenuta e protetta per tutto il percorso.

***Molte donne, grazie alla loro forza, con il sostegno di operatrici adeguatamente formate, sono riuscite e riescono ogni giorno ad uscire dal ciclo della violenza ed a riprendere in mano la propria vita, puoi farlo anche tu!***

**TI DIRANNO:**

***“LA VIOLENZA DI GENERE NON MI RIGUARDA”***

**SAPPI INVECE CHE:**

***LA VIOLENZA DI GENERE RIGUARDA TUTTI E TUTTE, INSIEME POSSIAMO CONTRASTARLA.***

Associazione Telefono Rosa Piemonte:  
Via Assietta 13/a – Torino  
Telefono: 011 530 666 – 011 562 83 14  
E- mail: [telefonorosa@mandragola.com](mailto:telefonorosa@mandragola.com)